

BŪTI MOTERIMI

Konferencija 15–17 metų merginoms

2016



Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonė – lytiškai plintančių infekcijų profilaktika ir (arba) vaikų lytinis švietimas.

Projekto „BMV“ – konferencijos jaunuoliams „Būti moterimi“ ir „Būti vyru“ tikslas – iš esmės mažinti jaunimo seksualinio švietimo spragas. Siekiant silpninti infekcinių ligų plitimą tarp jaunuolių, formuoti vertybines nuostatas, skatinti asmenybės brandą lytiškumo aspektu, skleisti mokslu grįstą informaciją didinant savivoką. Kartu tai – prevencija smurtui, seksualiniams nusikaltimams.

Projekto idėjos autorius ir vykdytojas



VšĮ „AJA viešieji ryšiai“,

www.aja.lt, Mob. +370 655 238 30, el. p. jurate@aja.lt.

TURINYS

MOTERIŠKUMAS VYRŲ AKIMIS | 3 psl.

Konsultantas kūno psichoterapeutas, Jeet Kune Do kovos menų treneris **Vaidas Arvasevičius**

LYTIŠKAI PLINTANČIOS INFEKCIJOS | 8 psl.

Konsultantė gydytoja akušerė-ginekologė **Vilma Vasjanova**

LYTINIS MERGAITĖS BRENDIMAS TĘSIASI APIE 4 METUS | 17 psl.

Konsultantė gydytoja akušerė-ginekologė **dr. Žana Bumbulienė**

KONFERENCIJOS MERGINOMS „BŪTI MOTERIMI“ ATSAKYMAI | 19 psl. Į ŽODŽIU IR RAŠTU PATEIKTUS KLAUSIMUS

Leidinio redaktorė: *Jūratė Jadkonytė Petraitienė*

Meninė redaktorė: *Vėja Svaja*

Kalbos ir korektūros redaktorė: *Kristina Adomavičienė*

Spausdino: „Standartų spaustuvė“/www.standart.lt

Tiražas: 2500 egz.

Leidinyi nemokamai platinamas Vilniaus miesto mokyklose.

Moteriškumas vyrų akimis

Kaip susirasti tikrą draugą ir būti su juo laimingai? Kaip vyrai vertina moteris? Ar savybės, kaip drovumas, kuklumas, švelnumas vis dar yra populiarios? Apskritai, ko vaikinai trokšta ir tikisi iš merginų? Įžvalgomis apie moterų ir vyrų skirtybes, santykius poroje dalijasi šeimos santykių konsultantas, kūno psichoterapeutas, Jeet Kune Do kovos menų treneris **Vaidas Arvasevičius**.

Kokie yra vyrai?

Skirtybės tarp vyrų ir moterų yra tai, kaip jaučiame pasaulį ir vieni kitus. Kalbant apie žmogiškąją prigimtį bei intymius santykius, vyrai turi stipresnius lytinius instinktus. Jaunuoliams, skirtingai nei mergaitėms, gali būti svarbiau merginos kūnas, nei jos emociniai išgyvenimai. Toks yra didysis lyčių skirtumas.

Jei teigtume, kad lytiniai santykiai yra tik vaikams pradėti, būtų netikslūs. Vis dėlto tai – ir malonumų šaltinis. Galbūt aistros protrūkis, nerimo ar įtampos šalinimo būdas, esant pora. Tačiau visų pirma – tai dovana pačiam artimiausiam žmogui, apvainikuojanti tikrus, nuoširdžius, pasitikėjimu grįstus santykius. Pabrėžiame, apvainikuojanti ir pereinanti į kitas meilės formas. Tai netinkama santykių pradžia. Neskubėkite. Lytiniai santykiai negali būti greitai ir lengvai pasiekiami. Tai merginą gali stipriai sužeisti – juk jausitės padovanojusi save kitam. Jis negali būti atsitiktinis žmogus. Tai brangi patirtis, išliekanti visą gyvenimą.

Ar aš noriu?

Siekiant intymaus artimo ryšio su vaikinu, pagrindinė sąlyga, leidžianti išvengti nusivylimo ir nuoskaudų, – tai turi

vykti jūsų noru. Jokiu būdu ne bandymas įtikti vaikinui ar tuo patikti. Visada savęs paklauskite: „Ar aš to noriu?“ – tik tai turėtų lemti pasirinkimą. Argumentai, kaip „noriu patikti draugui“, „bijau jį prarasti“ ir panašiai žlugdo ne tik santykius, bet pirmiausia merginos vertės jausmą. Niekas negali pasakyti, koks turi būti jūsų noras. Kūnas – tai duotybė, kurią gavote. Todėl nenaudokite jo siekdamas antraeilių tikslų. Atminkite, visada emocinis ryšys yra svarbiau. Jei atstumtas vaikiną įsižeidžia: „Tu šitaip? Tai mums ne pakeliui“, tegu keliauja. Galbūt jis jums buvo pirmas, bet tikrai ne paskutinis vyras žemėje. Bet koks vaikiną – nėra loterijos laimėjimas. Ir „pasisekė“ ne tik jums. Jūs taip pat renkatės ir sprendžiate. Jūs nesate daiktas, kurį štai pasirinko. Vaikinai mėgsta manipuliuoti: „Jei tu mane myli – įrodyk.“ Jei tokia frazė nuskambėjo, žinokite, kad neprivalote niekam nieko įrodyti. Ir dar – brandūs santykiai mėgsta būti patikrinti laiko.

Drovas – gebėjimas atsirinkti

Vis dar manoma, kad šiuolaikinė panelė, žaliais plaukais, su tatuiruote ant peties ir drovas – nesuderinami reiškiniai. Netiesa. Mergaitės iš prigimties yra labiau drovos. Tai gera savybė. Būdama drovi gali geriau atsirinkti, koks vaikiną ja domisi. Drovas leidžia neskubant įvertinti ne tik jaunuolio siekius, bet ir jį geriau pažinti. Nepuldamas stačia galva į santykius, kurių tempą primeta vaikiną, mergina gali ramiau ir labiau apgalvotai elgtis. Neretai pastebima, jei panelės skuba daryti tai, ko tikisi draugas, santykiai baigiasi ypač greitai. Gebėjimas lėtai atsirinkti padės to išvengti. Kuo santykiai artimesni, tuo išsiskyrimas bei nusivylimas būna skaudesni. Ne vienu tyrimu atskleis-

ta tiesa, kad nutrūkus artimiems paauglių santykiams žymiai skausmingesni išgyvenimai gresia labiau merginoms nei vaikinams. Jos yra prieraišesnės. Vaikinui nutraukti draugystę ir viską pamiršti lengviau. Tuo tarpu atstumas santykiuose tiek vaikinui, tiek merginai suteikia galimybę pajusti tikrąją bendravimo vertę – atsiranda ilgesys, laukimas, tai taip pat apsaugo nuo greito perdegimo.

„Aš tik dėl tavęs gyvenu“

Mylėdami žmogų laukiame iš jo bet kokio dėmesio – žvilgsnio, šypsenos, prisipažinimo, norisi būti kartu ir ilgimasi vos išsiskyrus. Vis dėlto, pasak lektoriaus, turime išmokti mylimam žmogui leisti suprasti: „Aš tave stipriai myliu ir galiu be tavęs.“ Taip, būtent – galiu ir be tavęs. Šios frazės neperskaitysite nė viename literatūros kūrinyje ar neišgirsite tariamos jokioje dainoje be skausmo.

Atkreipkite dėmesį, ko vaikinai siekia gyvenime. „Kalbėdamas su jaunuoliais visada pabrėžiu, kad norintys tapti sėkmingais, savo pastangas turėtų nukreipti ne tik į gebėjimus užkariauti panelės širdį, o ir išmokti kelti savirealizacijos tikslus sau, – teigia lektorius V.Arvasėvičius. – Nors ir kaip merginoms tai nepatiktų, formuojantis asmenybei, – ne mergina turi būti svarbiausia.“ Vaikinas, kuris sako: „Aš tik dėl tavęs gyvenu,“ – yra pavojingas pasirinkimas. Kaip ir: „Aš be tavęs negyvensiu, jei mesi – pamatysi, ir tu būsi kalta.“ Štai kaip stipriai myli! Įsiklausykite. Tai pavojingi santykiai. Ar galėsite gyventi su tokiu inkaru? Ar esate pajėgios prisiimti atsakomybę ir saugoti vaikiną nuo paties meilės įrodymo bei reikalavimų pateikimo būdų? Švaistymasis minėtais pareiškimais yra pavojingas. Jei tokius žodžius sako visiškai plevėsa, kuris kartoja kiekvienai, viskas aišku – tikėtina, kad tai nerimta. Tačiau, jei tai sako jūsų artimas draugas ir iš visos širdies, galvoje turėtų užsidegti pavojaus lemputė. Juk jis transliuoja: „Nepalik manęs, nes aš prapulsiu.“ Gali būti, jog jam reikalinga pagalba, tačiau

specialisto, ne jūsų. Kai kurie santykiai tikrai sekina, jie kartais panašūs į šantažą, dažnai atsakomybė permeta ma kitam žmogui. Kai tuo manipuliuojama, vienas iš poros išnaudoja kitą savo tikslams pasiekti. Tai – vartotojiški santykiai. Jei mylime asmenį, jo neišnaudojame, nesukuriame mylimojo atžvilgiu nerealių lūkesčių. Jausmais manipuliuojantis asmuo ne tik skaičiuos tavo laiką, šnipinės su kuo ir kur būni, bet ir apipils priekaištais, velsis į konfliktus. Tai darosi panašu į psichologinį smurtą. Kiekvienas žmogus turi žinoti, kad jo žodžiai ar elgesys gali sugriauti santykius. Todėl gana teisingas atsakas būtų: „Brangusis, ieškok pagalbos, man su tavimi nesaugu.“

Ar esate skolingos?

Kurdami sveikus santykius negalime jaustis vienas kitam kuo nors skolingi. Tai, kad mes mylime, būname vienas su kitu – yra tik mūsų noras būti kartu. Tokia santykių motyvacija perspektyvi. Skolos, gėdos ar kaltės prieš žmogų motyvas čia vietos neturėtų rasti.

Situacija. Vaikinas pakviečia į kavinę pietų, suvalgote po Kijevo kotletą. Momentas, kai reikia atsiskaityti. Jis sako: „Aš statau.“ Ar leistumėte ramiai širdimi jam sumokėti? Apklauskite, kad daugelis merginų pageidautų susimokėti pačios. Dėl paprastos priežasties – nenori likti skolingos, nes yra gajus įsitikinimas, jei vaišina pietumis, turime grąžinti ar atsiskaityti vėliau. Tai klaidingas įsitikinimas. Kuo atsiskaitytumėte už kavą ir bandelę? O už kotletą? Kodėl negalime į viską žiūrėti paprasčiau, be potekusių? Jei vaikinui patinkate (žinoma, jis jums taip pat) ir nori pavaišinti, leiskite tai padaryti. Jis tokiu būdu maloniai praleidžia laiką, parodo globą, pasirūpina jumis, sustiprina savo vyriškąjį ego. Ir nesvarbu, kad jums tėvai duoda daugiau kišenpinigių ar žinote, jog draugas taupė porą savičių. Tai jo, kaip vyro, sprendimas. Leiskime jam jaustis oriai. Tuo tarpu jūs netampate skolingos, kadangi tai yra jo sprendi-

mas, jo kvietimas. Tai, kad sutikote, jau yra daug. Ir daugiau nesate nieko skolinga.

Vaikinas ar atributas?

Kartais vaikną turėti tiesiog smagu, kartais madinga, kartais jis tampa nepakeičiamu atributu, lyg laikrodis ar skarelė, vien tam, kad pasirodytumėte kitų akyse: „Žiūrėkite, esu vertingesnė – turiu vaikną.“ Taip tarsi kilstelėjamas statusas bendraamžių akyse. Tokie žaidimai pavojingi. Jei išnaudojate jį, nepajusite, kaip jis išnaudos jus. Kartais, vaikdamiesi tokių atributų, tiek merginos, tiek vaikinai nuvažiuoja labai toli. Būna ir lažybų, kurios baigiasi vieno iš dalyvių didžiulių pažeminimų bei nusivylimu. Yra pasitaikę ypač skaudžių atvejų – iki bandymų pasitraukti iš gyvenimo. Ar tikrai tai sustiprina įvaizdį? Todėl dar vienas pastebėjimas – naudokitės intuicija, kad pajustumėte, ar kas jūsų sąskaita nebando laimėti varžybų, ko siekia ir ko ieško jūmyse. Jei vaikinai sako, kad myli – puiku, tik nepraraskite budrumo. Žodžiais galima pasakyti daug. O štai veiksmai dažniausiai ir atskleidžia tikruosius jausmus. Ar vaikinai su jumis toks pats švelnus ir prie savo draugų? Ar jis pristato jus savo bičiuliams? Ar nesigėdija, nežeidžia prie jų? Ar apgina, jei kas nors pasiūlo? Šalia mylimo žmogaus turite jaustis saugiai.

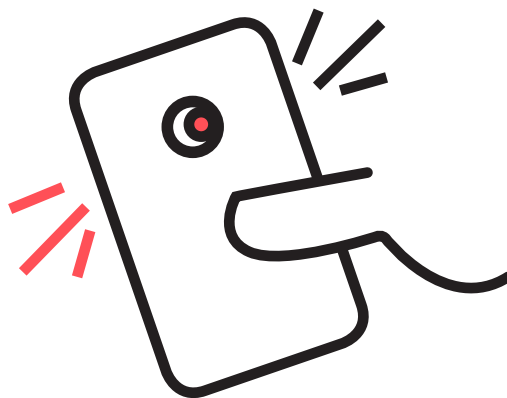
Santykių perkrova

Dažnai jauni žmonės susipažįsta ir tarsi susiklijuoja. Nė dienos negali vienas be kito. Visur kartu – į mokyklą, iš mokyklos, į būrelį, pamokų ruošti. Jų santykiai greitai vystosi ir dažnai greitai perdega. Kad taip neįvyktų, kiekviena pora, net ir sutuoktinių, retsykiais turi santykius „perkrauti“. Tai reiškia, kad kiekvienas iš mūsų privalome turėti asmeninę erdvę, t. y. domėjimosi sritis, užsiėmimus, drauges (jau nuolis – draugus). Tam, kad gerai jaustumėmės būdami atskirai, būtina ne tik neblogai pažinti, bet ir pasitikėti

draugu. Panelė, kuri kelia ultimatumus, kaip: „Jei aš tau brangi, mesk treniruotes“, gali atstumti vaikną. Kaip ji jaušis, jei jis nemes treniruotės? Ar tai reikš, kad nemyli? Kai merginos ar vaikinai reikalauja reikšmingų meilės įrodymų ir tai paliečia kito žmogaus asmeninę erdvę, santykiams iškyla pavojus. Tuo tarpu reikalaujantis asmuo gali aptikti nepasitikėjimo savimi bendraujant, baimės ir nerimo apraiškų, su kuriomis, beje, geriau susitvarkyti patiems, o ne kito sąskaita.

Asmenukė?

„Mane gąsdina reiškinys, kai merginos fotografuoja savo kūno dalis ir įkelia į internetą, – sako V. Arvasevičius. – Tokiu būdu save sudaiktina. Kūnas tampa dėmesio centru, kultu, per kurį gauna vaikną dėmesio. Tai nepriimtina ir grėsminga. Paversti save daiktu galima labai greitai. Visa rasime žmonių, kurie domisi daiktais ir lengvai pasinaudoja. Juk už daikto nemato žmogaus sielos, jausmų. Neleiskite, kad jus išnaudotų. Privalote žinoti savo vertę, ji grindžiama ne kūnu, o tuo, kiek gyvenime esate moteriškos, švelnios, emociškos, turite savo interesus, pomėgių. Kuo anksčiau pradėsite rūpintis šia savo puse, tuo ateityje turėsite stipresnius santykius su mylimu žmogumi. Neveltui sakoma, gyvenime nereikia ieškoti partnerio, reikia būti pačiam (asmenybe), kad kitas norėtų būti su jumis.“



Į merginų užduotus klausimus atsako V. Arvasevičius.

Kaip protingai atsisakyti lytinių santykių neįžeidus partnerio?

Tai padaryti įmanoma tik nuoširdžiai ir aiškiai išreiškus savo norą ar nenorą. Nieko čia slapstyti ar dangstyti nereikia. Teisintis irgi. Teisinimasis leidžia galvoti, kad nesate tikra dėl savo sprendimo, pati abejojate ir jaučiatės nesmagiai. Geriau atvirai bei aiškiai išreikšti savo poziciją. Kalbėkite švelniai, draugiškai. Juk kitas žmogus irgi turi teisę norėti. Nesate atsakinga už tai, jei partneris įsižeis. Jeigu jis turėjo lūkesčių, tikėdamasis teigiamo jūsų atsakymo, turėjo prieš tai pasitikrinti. Jei to nepadarė ir dabar nusivylė, įsižeidė – tai nusivylimai yra jo bėda. Čia jį galima nebent atjausti, ne daugiau.

Draugė per vakarėlį turėjo lytinių santykių, dabar ją šantažuoja, nes nori pakartoti. Ką daryti?

Šantažas yra nusikaltimas. Niekas neturi teisės versti daryti to, ko mergina nenori. Tai neginčijamas faktas. Norint išvengti tolesnių lytinių santykių, gali tekti susidurti su tomis pasekmėmis, kuriomis grasina šantažuotojas. Šis kelias vis tiek bene geresnis, nes tai trumpalaikis šokas, kad ir nemaloniais išgyvenimais grėšiantis. Pasidavus šantažui galima įklimpti į negerus santykius, iš kurių vis sunkiau bus pasitraukti, be to, pasinaudoti mergina gali užsimanyti ir kitoais būdais. Kitaip sakant, tai gresia dar nežinomais pavojais. Vien tuo gali nesibaigti. Čia galėtų būti gera atrama patikimas ir supratingas suaugęs žmogus. Vaikinui nebūtų taip lengva manipuliuoti žinant, kad už merginos nugaros stovi suaugę žmonės.

Kodėl po lytinių santykių vaikinai nutolo?

Tikėtina, kad jo pagrindinis tikslas ir buvo lytiniai santykiai,

o gilesniems jis dar nepasiruošęs. Kita vertus, svarbu įvertinti, kiek nutolo, nes santykiuose nuolat vyksta atstumo tarp žmonių pasikeitimai. Tuo tarpu jeigu vaikinai nutolo, galima apie tai paklausti. Tik jis galėtų į šį klausimą atsakyti. Dirbtinai bandant susigražinti draugą, gali ir nepavykti. Bendraukite, kaip įprasta, rodykite dėmesį ir klauskite apie jo jausmus jums. Jūs turite teisę žinoti, kas vyksta tarp jūsų, kitaip gali aplankyti netikrumo jausmas.

Kodėl vaikinai tiek daug tuščiažodžiauja?

Tai viena jėgos demonstravimo formų tarp draugų, kai tikrosios vidinės pakankamos jėgos dar nėra susiformavusios. Be to, vaikinai kartais nesmagiai jaučiasi tylėdami ir nuolat galvoja, ką reikės kalbėti su mergina, kai susitiks. Tada ir išeina nenatūralus kalbėjimas, kuris dar susijęs su nerimu ir jauduliu.



Jau ilgai neįsijaučiu simpatijos jokiam vaikinui, ką tai reiškia?

Greičiausiai dar nepasirodė tas, kuris nusipelnęs simpatijos. Kai jaudinamės dėl to, kad mums nevyksta kažkas, kas vyksta kitiems, nejučiomis patenkame į stereotipų rėmus ir galime pasijusti kitokiais, nenormaliais. Tačiau taip nėra. Skirtingi žmonės skirtingai simpatizuoja, reiškia jausmus ir kuria santykius. Kartais reikėtų pačiai apžvelgti savo jaus-

mus: ar iš tiesų nejauti simpatijos, ar bijai jausti simpatiją ir pati blokuoji kylančius jausmus. Būna, jog vengiame santykių, nes bijome išsiskyrimo suteikiamo skausmo.

Ką pasakyti tėvams, kad galėčiau savaitgalį praleisti su vaikinų? Man 14 m.

Tėvams pasakyti tiesą bei leisti jiems šioje vietoje įvertinti visas aplinkybes ir priimti sprendimą. Jeigu santykiai su tėvais artimi, persmelkti tarpusavio pasitikėjimu, jie gali įžvelgti daug daugiau, nei pamato pati mergina. Jeigu jie pasitiki ja, jos gebėjimu įvertinti riziką ir požiūriu į alkoholį, lytinius santykius ir pan., jie galbūt ir nieko neslepiančiais išleis. Kuo daugiau tėvai žino apie dukros santykius su vaikinų, apie jį patį, tuo daugiau, tikėtina, laisvės bus suteikta.

Kai su vaikinų nusprendėme būti tik draugais, jis nutraukė ryšius. Ką daryti?

Kitas žmogus taip pat sprendžia, kokių santykių nori ir kokiems pasiruošęs. Merginos pasiūlymas jai buvo priimtinas, tačiau jam – ne. Tai natūralu. Nieko negalime priversti draugauti. Dažnai merginų pasiūlymas būti „tik draugais“ vaikinui nuskamba, kaip atsisakymas draugauti, ypač jeigu siekiama ne tik draugystės, bet ir daugiau.

Kaip gražiai parodyti vaikinui, kad nenoriu su juo bendrauti?

Gražiai jam apie tai pasakyti ir leisti suprasti jūsų požiūrį į jį. Svarbu išvengti dviprasmybių bei neteisingo jūsų elgesio traktavimo. Visais atvejais pataisykite jo įsivaizdavimą, jeigu jam pasirodė, kad ir jūs norite to paties. Kalbėkite apie tai, kokie jo lūkesčiai. Patikinkite, kad jūsų norai kitokie. Nebijokite kalbėti, ko norite. Kitas žmogus pats atsakingas už tai, ar įsizišė, ar įsiskaudins, ar pyks. Kiekvienas atsako už savo jausmus. Tik neskaudinkite ir neįžeidinėkite vaikinų tiksliai.



Kaip užmiršti meilę ir gyventi toliau?

Gal ir nebūtina meilės užmiršti. Ypač kai tai padaryti sunku. Geriau mokytis gyventi su prisiminimais apie gražiąją dalį, galbūt net ir apie skausmingąją. Laikui bėgant prisitaikome ir susitaikome su tuo, kas gyvenime mums įvyko. Tad svarbu atrasti jėgų pamatyti naujas galimybes, kitus žmones ir siekti toliau bendravimo bei santykių su jais, mėgautis draugyste. Tuo tarpu prisiminimai lai lieka kaip patirtis.

Ar neištikimybė sustiprina santykius? Jei susitikčiau su kitu, ar man patinkančio vaikinų jausmai sustiprėtų?

Susitikimas su kitu vaikinų dar nėra neištikimybė. Tačiau neištikimybė niekada nestiprina santykių, o juos sugriauina. Tuo tarpu kitas žmogus pasitikrins savo jausmus, kai pajus, kad jūs nesate savaime priklausantis nuo jo ar jam žmogus, kad jis nuolat turi dėti pastangas palaikyti santykius. Kitaip sakant, yra aukšta merginos savivertė: ji reikalauja sau pagarbos, gerai supranta savo jausmus bei apie tai drąsiai kalba. Ir tai yra, dėl ko vaikinų norės pasitempti. O kitos priemonės, tokios kaip neištikimybė, grasinimai ir panašiai tik iššaukia įtarumą, pavydą, pretenzijas bei priekaištus.

Lytiškai plintančios infekcijos

Kiekviena iš mūsų tikime, kad lytiškai plintančios ligos yra kažkur toli, su mumis nieko bendra neturi, jomis serga kiti, o neplanuotas nėštumas – išvis nerealus – tikrai neužklups. Tačiau gydytoja ginekologė Vilma Vasjanova darbo kabinete mato daug taip galvojusių merginų. Ligos ir kiti moteriški negalavimai klesti ir, regis, tyko kiekvienos mūsų, laukia, kada suklysimė, paslysimė. Dėl įvairiausių priežasčių: jaunatviško naivumo, smalsumo ar tiesiog nežinojimo. Tad laikas su šiomis ligomis susipažinti ir išsiaiškinti, kaip jas aplenkti.

Žmogaus sveikatos apibrėžimas

Pradėkime nuo to, ką PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) vadina žmogaus sveikata. Teigiama, kad tai yra visa pusė – tiek dvasinė, tiek fizinė gerovė, kuri priklauso nuo:

- 50 % elgsenos ir gyvenimo būdo,
- 20 % genetinio paveldėjimo,
- 20 % aplinkos veiksnių (fizinį, socialinių, psichologinių),
- 10% sveikatos priežiūros sistemos (medicininės pagalbos).

Remiantis šiuo suskirstymu, galime teigti, kad dauguma ligų yra žmogaus netinkamo elgesio pasekmė.



PSO prognozuoja, kad kasmet pasaulyje 333 milijonai žmonių užsikrečia kuria nors pagydoma lytiškai plintančia infekcija. Remiantis prognozėmis, per ateinančius 50 metų kiekvieną minutę 10 žmonių mirs nuo AIDS.

Lytiškai plintančios infekcijos (LPI)

Kas yra lytiškai plintanti liga? Tikslus pavadinimas būtų infekcija, nes liga vadinti galime tik tada, kai yra aiškūs simptomai. Dažnai šie išaiškėja vėliau arba niekada. Tai infekcijos, kuriomis dažniausiai užsikrečiama lytiškai santykiuojant – vaginaliniu, oraliniu arba analiniu būdu. LPI sukėlėjams reikia drėgnos, šiltos terpės, todėl užsikrečiama tuomet, kai tiesiogiai liečiasi gleivinės. Sukėlėjai pakenkia sritis apie burną, išeinamąją angą ir lytinius organus (moterims – makštį ir vulvą, o vyrams – varpą ir sėklides). Per lytinius santykius plinta daugiau kaip 20 ligų. Tiesa, šias ligas gali perduoti ir serganti motina kūdikiui, nėštumo, gimdymo, žindymo metu.

Lytiškai plintančios infekcijos skirstomos į virusines, bakterines ir parazitines. Bakterinės (sifilis, gonorėja, chlamidiozė, sukelta pirmuonių trichomonozė) nesunkiai išgydomos. Tačiau svarbu tiksliai diagnozuoti ir tinkamai vartoti paskirtus vaistus, dažniausiai antibiotikus. Virusinės (ŽIV infekcija, lyties takų pūslelinė, žmogaus papilomos viruso infekcija, virusinis hepatitas B) – neišgydomos, bet gali būti kontroliuojamos mažinant simptomus ir ligos progresavimą vaistais. Parazitinės infekcijos (trichomonozė) irgi išgydomos specialiais preparatais.

LPI. Požymiai, verčiantys sunerimti:

1. Pakitusio kvapo ir spalvos išskyros iš šlapimo ir lyties takų (merginoms bei moterims jų pagausėja).
2. Perštėjimas, niežulys, deginimas.
3. Baltos apnašos arba žaizdelės makšties prieangyje ar burnoje.
4. Padidėję kirkšnies limfmazgiai.
5. Skausmingumas makštyje, pilvo apačioje, šlapinantis.

6. Kraujo pasirodymas po lytinių santykių, ne mėnesinių metu.
7. Neskausminga opelė, sukietėjimas ar nudrėskimas. Jei atsirado nors vienas iš šių požymių, neatidėliokite, pasitikrinkite kuo greičiau.

Vyrukai taip pat turi LPI požymių!

Vyrai irgi gali turėti panašių požymių, todėl, jei pastebėsite, kad jūsų lytinio partnerio varpa paraudusi, turi pilkšvai baltų apnašų apyvarpėje ar yra kokia nors opelė arba žaizdelė varpos srityje, atsisakykite lytinių santykių ir rekomenduokite kreiptis į gydytoją.

Genitalijų karpos – žmogaus papilomos virusas

Genitalijų karpos, neretai vadinamos lytinėmis karpomis, kondilomomis, atsiranda ant lytinių organų (ir moterims, ir vyrams), taip pat apie išeinamąją angą. Tai smulkios, nelygios karpos, dažnai daugybinės. Gali niežėti arba deginti aplink lytinius organus. Dažniausiai jos yra sunkios ligos pranašas – žmogaus papilomos viruso.

Šio viruso yra daugiau kaip 200 tipų, iš jų 40 randama lytinių organų gleivinėje. Yra visiškai nepavojingų, yra tokių, kurie gali sukelti vėžį. Didelės rizikos virusas sukelia pokyčius ląstelėse, dėl kurių vystosi vėžys. 99 proc. gimdos kaklelio vėžio atvejų susiję su genitaline ŽPV infekcija. Lietuvoje kasmet daugiau kaip 5 tūkst. moterų nustatomi gimdos kaklelio pokyčiai ir daugiau kaip 500 moterų jie virsta vėžiu. Virusas plinta per nesaugius oralinius, vaginalinius ir analinius lytinius santykius su užsikrėtusiu asmeniu. Tikimybė užsikrėsti auga su lytinių partnerių skaičiumi. Šias metais nuo žmogaus papilomos viruso jau nemokamai skiepijamos 11 metų mergaitės. Skiepas veiksmingas, todėl rekomenduojama

skiepytis ir vyresnėms, tačiau, tik toms, kurios dar nepradėjo lytinių santykių. Nepavojingos viruso atmainos gydymas tepant virusą naikinančiais vaistais. Karpos gali būti pašalinamos deginant arba prišaldant, tačiau virusas išlieka visą gyvenimą. Moteris, turinti kondilomų, gimdydama virusą gali perduoti naujagimiui.

Kirkšninės utėlės

Kirkšninė gaktos utėlė – smulkus žmogaus parazitas, gyvenantis visuose plaukuose, išskyrus galvos sritį. Kartais būna sunku ją pastebėti. Užsikrečiama nebūtinai per lytinius santykius: kartais nebūtina mylėtis, kad utėlės rastų progą perropoti iš vieno kūno į kitą (būtina sąlyga – kūnai turi būti nuogi ir liestis). Taip pat lengvai galima užsikrėsti matuojantis apatinį trikotažą, naudojantis svetimais rankšluosčiais.

Šio parazito sukelta liga nėra pavojinga, tik nemaloni. Simptomai išryškėja praėjus 2 savaitėms po užsikrėtimo. Atsiranda niežėjimas lyties organuose, pasikasius jis sustiprėja. Niežulys dažniausiai atsiranda naktį, kai kūnas sušyla. Matomi nukasymai, įkandimo žymės, glindos (utėlių kiaušinėliai) ant plaukų. Tai vienintelė LPI, kurią galite gydyti patys – vaistinėje nusipirkti vaistų prieš utėles, perskaityti vartojimo instrukciją ir ją vadovautis. Po savaitės gydymą būtina pakartoti.

Niežai – nelabai pavojinga, bet nemaloni

Niežus sukelia erkutės, matomos tik mikroskopu. Jos besigrauzdamos po oda sukelia niežėjimą, jis prasideda naktį, sušilus. Atsiranda bėrimas (pūslelės) ant plaštakų, riešų, rankų tarpupirščiuose, apie bambą, lytinius organus, šlaunų vidiniame paviršiuje. Ši liga nepavojinga. Užsikrečiama ne tik lytinio akto metu, bet ir liečiantis, per daiktus, miegant vienoje lovoje. Simptomai išryš-

kėja praėjus 3 savaitėms po užsikrėtimo. Gydyti būtina ne tik lytinius partnerius, bet ir visą šeimą. 60 laipsnių temperatūroje reikia išskalbti visus drabužius, patalynę, nes kitaip gydomaisiais tepalais išguitos erkutės, pavojui praėjus, gali grįžti namo – po jūsų oda.

Gonorėja

Daugiausiai susirgimų nustatoma 15–24 metų jaunuoliams, Lietuvoje – 15–29 metų asmenims. Gonorėją sukelia bakterija *Neisseria gonorrhoeae* (gonokokai). Tai mikroorganizmas, kuris gali daugintis lytinių takų, taip pat burnos, ryklės, tiesiosios žarnos ir akių gleivinėse. Dažniausiai gonorėja užsikrečiama lytiniu būdu. Retais atvejais – per asmens higienos reikmenis. Praėjus 2–7 dienoms po užsikrėtimo, moterims pasireiškia pilvo skausmu, pūlingomis išskyromis iš makšties, deginimo jausmu šlapinantis, karščiavimu. Taip pat didesniu nei įprasta skausmu per menstruacijas. Negydoma gonorėja sukelia sunkias ir ilgalaikes komplikacijas tiek vyrams, tiek moterims. Tyrimai nesudėtingi – paimamas gleivių tepinėlis, jis tiriamas mikroskopu arba siunčiamas į laboratoriją, kur nustatoma, ar gleivėse nėra gonokokų. Nustačius diagnozę, pacientas gydomas. Po gydymo dar keletą kartų būtina reikšti pasitikrinti, ar liga tikrai praėjo. Net ir išgydžius gonorėją, mažajame dubenyje lieka sankauptų, lieka lėtiniai skausmai. Moterys, persirgusios gonorėja, dažnai turi bėdų su vaisingumu.

Sifilis – populiariausias Lietuvoje

Pastarųjų metų Europos sergamumo infekcinėmis ligomis statistikos duomenimis, sifilis yra labiausiai paplitęs Lietuvoje tarp jaunimo. Sifilį sukelia blyškioji treponema, į organizmą patenkanti per gleivines ar odos smulkius pažeidimus bei lytinių santykių metu, kai infekuoto asmens odos paviršiuje arba gleivinėje yra bėrimų. Daž-

KLAUSIMAS: *salėje sėdintys žmonės yra užsikrėtę lytiškai plintančiomis infekcijomis: vienas – sifiliu, kitas – chlamidioze, trečias – ŽIV, ketvirtas – tuberkulioze, penktas – gonorėja. Šalia kiekvieno yra laisva kėdė. Prie kurio nesėstumėte?*

TEISINGAS ATSAKYMAS – šalia užsikrėtusiojo tuberkulioze, nes iš išvardytųjų ji vienintelė plinta oro lašėliniu būdu.

niausiai bėrimai būna ant išorinių lyties organų. Pasitai-ko žmonių, kurie užsikrėtę sifiliu daugelį metų neturi ar nepastebi jokių infekcijos požymių, todėl jiems išsivysto vėlyvojo sifilio komplikacijos. Pirminis sifilis dažniausiai pasireiškia viena opa. Nuo užsikrėtimo iki pirmųjų ligos simptomų praeina nuo 10 iki 90 dienų (vidutiniškai 21 diena). Opa, atsiradusi infekcijos patekimo vietoje, paprastai būna kietu dugnu, apvali, nedidelė ir neskausminga. Retais atvejais gali formuotis daugybinės opos kitose kūno vietose. Po kelių savaičių opa gali užgyti savaime, tačiau, jei neskiriamas gydymas, infekcija progresuoja į antrinę stadiją, kuri pasireiškia kūno bėrimu. Nesigydoma liga progresuoja ir vystosi vėlyvasis sifilis, pažeidžiantis vidaus organus, galintis sukelti paralyžių, baigtis mirtimi. Serganti sifiliu moteris gimdydama gali perduoti ligą naujagimiui. Sifilis neplinta per buitinius kontaktus.

Chlamidiozė – labiausiai pasaulyje paplitusi lytiškai plintanti infekcija

Net 5–7 procentai 15–29 metų jaunų žmonių nešioja šią infekciją patys apie ją nežinodami. Chlamidinė infekcija žinoma kaip tyli infekcija, nes dažniausiai užsikrėtę

asmenys nejaučia jokių simptomų ar neturi nusiskundimų. Todėl galima ja susirgti ir užkrėsti kitus nežinant. Pirmieji klinikiniai požymiai, kuriuos pajunta iki 70 proc. moterų: gali atsirasti pakitusių išskyrių iš makšties, deginimo jausmas šlapinantis, pilvo apačios skausmas, kraujavimas po lytinių santykių, tarp menstruacijų. Chlamidijos gali pažeisti gimdos kaklelį, kiaušintakius, kartais tiesiąją žarną, gerklę, akis. Kasmet pasaulyje šia liga užsikrečia milijonas žmonių, Europoje – daugiau nei 300 tūkst., Lietuvoje – vidutiniškai 350 atvejų per metus. Chlamidinė infekcija padidina ŽIV užsikrėtimo riziką, gali išsivystyti nevaisingumas. Negydoma chlamidiozė progresuoja. Plinta per nesaugius oralinius, vaginalinius ir analinius lytinius santykius su užsikrėtusiu asmeniu.

Herpes – neišgydoma

Pūslelinę gali sukelti dviejų tipų virusas. Pirmojo tipo virusas dažniausiai pasireiškia bėrimais aplink burną. Antrojo tipo virusas pažeidžia lyties organus. Simptomai išryškėja po lytinių santykių praėjus 2–30 dienų. Lūpų herpes virusą, kitaip vadinamą pūsleline, turi labai daug žmonių. Iš pradžių infekcija dėl savo požymių pastebima, vėliau, po 2 ar 3 savaičių, požymiai išnyksta. Infekci-

ja gali kartotis, nes herpes virusas išlieka organizme visą gyvenimą. Po pirminės infekcijos virusas tūno būdamas lėtinės būklės ir aktyvinasi nusilpusiame organizme. Būdingi simptomai ir požymiai nuolat nejaučiami. Jų pasikartojimą skatina: stresas, peršalimas, saulė ir pan. Didžiausia tikimybė užsikrėsti kontaktuojant su asmeniu, turinčiu klinikinių požymių – smulkių, skausmingų pūslelių ant lytinių organų. Užsikrėtęs asmuo gali plauti virusą ir neturėdamas ligos požymių. Tai vienintelė infekcija, kuria labai lengva užsikrėsti, net pirtyje – nuo nenuvalyto gulto ar svetimo žmogaus rankšluosčio. Gydoma ji tepalu (parduodamas pagal receptą), kuris apgydo ir švelnina skausmą, bet negali apsaugoti nuo naujo pūslelių pasirodymo. Blogiausia tai, kad ši liga nepagydoma. Tiesa, nuo jos nemirštama.

Trichomonozė

Trichomonozė – dažna lytiškai plintanti infekcija, kurią sukelia pirmuonis – vienaląstis organizmas *Trichomonas vaginalis*. Kiekvienais metais ja suserga 160 milijonų žmonių pasaulyje. Infekcijos sukėlėjas gali ilgą laiką gyventi organizme nesukeldamas jokio negalavimo. Moterims įvairių simptomų pagausėja per menstruacijas (didesnis skausmas nei įprastai). Užsikrečiama lytinių santykių metu. Moterys, užsikrėtusios trichomonoze,

turi daugiau nusiskundimų nei vyrai, kurie dažnai yra nešiotojai. Po užsikrėtimo praėjus 10–20 dienų moterims atsiranda pakitusios spalvos ir kvapo išskyry, gleivinė parausta, niežti, šlapinimasis tampa skausmingas, jaučiamas deginimo pojūtis. Gydoma makšties žvakutėmis. Lytiniai partneriai turi būti gydomi kartu, nors ir nejaučia jokių negalavimų. Negydoma trichomonozė gali pažeisti šlapimtakius. Infekcija plinta tiesioginio kontakto metu, dažniausiai per nesaugius lytinius santykius su užsikrėtusiu asmeniu. Galima užsikrėsti per abipusę masturbaciją, sekso žaislus.

ŽIV infekcija maišoma su AIDS

ŽIV ir AIDS dažnai painiojami. ŽIV vadinamas virusas, kuris, patekęs į žmogaus organizmą, naikina baltuosius kraujo kūnelius, jie imuninėje sistemoje atlieka labai svarbų vaidmenį kontroliuojant, įspėjant ir stabdant infekcijas. ŽIV infekuotas žmogus nebūtinai jaučiasi ligotas. Iš tikrųjų užsikrėtę asmenys jaučiasi sveiki dar ilgus metus (vidutiniškai 8–10 metų). ŽIV infekcijai progresuojant imuninė sistema iš lėto silpsta ir žmogus tampa neapsaugotas nuo ligų ar infekcijų, nuo kurių sveika imuninė sistema gali apsiginti. AIDS – įgyto imunodeficitinio sindromas – yra vėlyvoji ŽIV infekcijos stadija. AIDS diagnozuojama tada, kai asmuo suserga sunkiomis

Kamasutros patarimas

AIDS prevencijai: „Geriau daug pozų su vienu, nei viena su daugeliu“

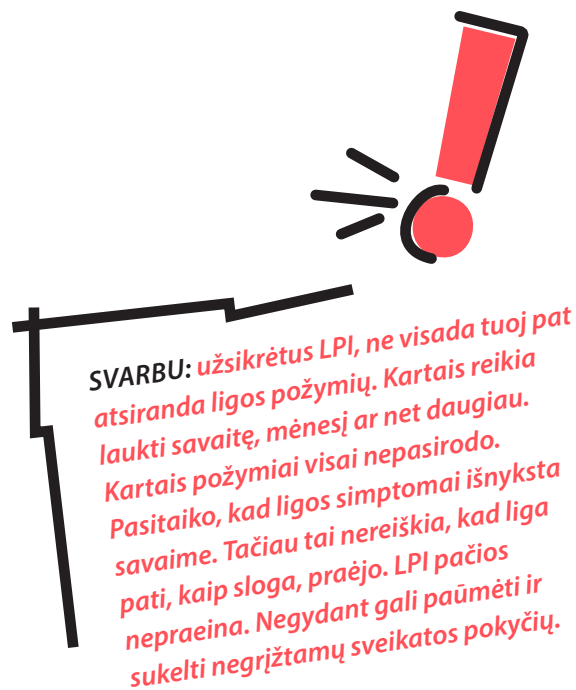
ligomis, nes imuninė sistema visiškai pažeista. Laiku nepaskiriant specifinio priešvirusinio gydymo, ŽIV liga baigiasi mirtimi.

Apskaičiuota, kad 2015 metais 36,7 milijono pasaulio gyventojų buvo užsikrėtę ŽIV. Lietuvoje šių metų pradžioje užregistruoti 2535 ŽIV užsikrėtę asmenys, iš jų 39 proc. – jaunimas (15–29 metų). Simptominė ŽIV liga, kai intensyvėjant viruso dauginimuisi ir silpnėjant imunitetui, pasireiškia virusų, grybelių, pirmuonių ir kitų sukėlėjų infekcijos. Paprastai jos normalų imunitetą turintiems žmonėms yra nebūdingos. Pirmieji ligos požymiai – labai panašūs į gripo: karščiavimas, gerklės, galvos, raumenų, sąnarių skausmas, bėrimas, limfmazgių padidėjimas ir kt.

Ne LPI, bet svarbios infekcijos – bakterinė vaginozė ir grybelis

Dvi svarbios infekcijos, kurios neplinta lytiniu keliu, tačiau dažnai vargina moteris. Jos pasireiškia tokiais pačiais požymiais, kaip ir lytiniu keliu plintančios: pakitęs kvapas iš makšties, perštėjimas, deginimas, kartais skausmingas šlapinimasis. Tai dvi infekcijos – bakterinė vaginozė ir makšties kandidozė. Jos ypatingos tuo, kad susergama, kai sutrinka makšties mikrofloros pusiausvyrą, minėtų bakterijų padaugėja. Makšties kandida yra įprasta makšties bakterija, kurią turi kiekviena moteris. Tačiau mūsų aplinkoje įvykus tam tikriems pokyčiams šios ima intensyviai daugintis, sukeldamos uždegimus. Makšties mikrofloros pakitimus gali lemti dažnas lytinių organų plovimas, netinkamo muilo ar intymios higienos prausiklio pasirinkimas, lytinių partnerių kaita, taip pat antibiotikų vartojimas, netinkamas tamponų naudojimas (jei naudojate tamponus, juos būtina keisti kas 3–4 valandas, be to, jie skirti naudoti tik mėnesinių metu ir išskirtiniais atvejais – sportuojant, baseine). Makšties

mikrofloros pakitimus gali iššaukti ir aptempti drabužiai, sintetinis apatinis trikotažas, socialiniai veiksniai, pavyzdžiui, stresas prieš egzaminus. Gydoma makšties žvakutėmis ar tepaliukais. Nemalonūs požymiai negydanč nepraeina.



Hepatitai – tai kepenų uždegimai, kuriuos sukelia virusas. Pagrindiniai yra trys – A; B; C

Hepatitis A

Užsikrėsti galima tik vienu būdu, – kai žmogus suvalgo kito sergančio žmogaus mikroorganizmą, į aplinką pakliuvusį su išmatomis. Kitaip sakant, tiesiogine prasme suvalgomos išmatos. Kaip tai nutinka? Net 80 proc. užkrečiamųjų ligų plinta per nešvarias rankas. Dėl to reko-

menduoju kuo dažniau plauti rankas: grįžus iš lauko, prieš valgį, po tualetu ir pan. Kuo dažniau, tuo geriau. Mikroorganizmais galima užsikrėsti ir per ledą, užšalus nešvariam vandeniui, per užterštą pieną, šviežius bei džiovintus vaisius, daržoves ir t. t. Labiausiai mikroorganizmais užterštos vietos – prekybos centrų vežimėlių ir krepšelių rankenos, laikikliai autobusuose, viešose vietose dažnai liečiami daiktai.

Hepatitis B

Virusinis hepatitis B – tai hepatito B viruso sukeltas kepenų uždegimas. Labai klatinga liga, pažeidžianti kepenis, sukelianti uždegimą, kuris gali progresuoti į kepenų cirozę ir pirminį kepenų vėžį. 1998 metais Lietuvoje nuo hepatito B pradėti skiepyti visi naujagimiai. Tyrimų duomenimis, įskiepijus visą vakcinos kursą (trys dozės), užtikrinama apsauga mažiausiai 15 metų, o kai kuriais atvejais gali tęstis ir visą gyvenimą.

Užsikrečiama per kraują ir lytiniu keliu. Užtenka trijų viruso dalelių patekimo į kraują. Pabandykite įsivaizduoti didžiulį olimpinį plaukimo baseiną. Jei į jį įlašintume vieną mililitrą hepatito B infekuotos beždžionėlės kraujo, šiam išsimaišius, iš to paties baseino paimtume mililitrą vandens ir suleistume sveikai beždžionėlei – ji būtų užkrėsta. Tačiau tai nereiškia, kad plaukdamas tokia baseine gali užsikrėsti. Kaip jau minėta, hepatitis B plinta tik per kraują (užkrėstas adatas, leidžiantis narkotikus į veną, atliekant tatuiruotes, veriant auskarus, net naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, skutimosi mašinėle, manikiūro reikmenimis) ir organizmo

skysčius. Taip pat užsikrėsti galima per visų rūšių lytinius santykius bei per kraują.

Hepatitis C

Virusinis hepatitis C – tai hepatito C viruso sukeltas kepenų uždegimas. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet nustatoma 3–4 milijonai naujų hepatito C susirgimo atvejų. Iki 85 proc. žmonių, užsikrėtusių hepatito C virusu, susergera lėtiniu hepatitu C. Po 20 metų nuo užsikrėtimo, 20 proc. sergančiųjų išsivysto kepenų cirozė. Kiekvienais metais 1–4 proc. užsikrėtusiųjų arba sirgusiųjų diagnozuojamas kepenų vėžys. Lėtinis hepatitis C yra dažniausia kepenų transplantacijos priežastis JAV ir Europoje. Užsikrėtus hepatito C virusu, didžiausia koncentracija nustatoma kraujyje, retai aptinkama kituose organizmo skysčiuose – spermoje, makšties išskyrose, žaizdos skysčiuose, seilėse, išmatose, tiesiosios žarnos gleivinėje ir kt. Imlumas virusiniam hepatitui C yra visuotinas, tai reiškia, kad visi gali užsikrėsti šiuo virusu. Skiepų nuo hepatito C viruso nėra. Šis virusas daugelį dienų gali išlikti gyvybingas net išdžiūvusiam užsikrėtusio žmogaus kraujo laše. Hepatitis C plinta per kraują: darant tatuiruotes, veriant auskarus nesteriliais instrumentais, perpilant kraują ar jo produktus; naudojantis užsikrėtusio asmens daiktais: dantų šepetėliu, skutimosi, manikiūro, pedikiūro reikmenimis, atliekant medicininės procedūras nesteriliais instrumentais, vartojant švirkščiamuosius narkotikus ir dalijantis užkrėstais švirkštais, adatomis ir kitomis tokio pobūdžio priemonėmis. Virusą neužsikrečiama čiaudint, kosint ar sveikinant.

Lytiškai plintančių infekcijų (LPI) mitai

Mitas 1

Oralinis seksas yra saugesnis.

Netiesa. Dauguma lytiškai plintančių ligų užsikrečiama esant lytiniam oraliniam kontaktui be prezervatyvo. Tačiau užsikrėtimo rizika yra mažesnė, nei esant kontaktui per makštį.

Mitas 2

Lytiniai santykiai su žmonėmis, kuriuos periodiškai tikrina dėl LPI, yra saugūs.

Netiesa. Pirmiausia masinės patikros susideda tik iš bendrojo tepinėlio ir serologinių tyrimų sifiliui. Todėl galima praleisti eilę LPI (chlamidiozę, mikoplazmozę, ureaplazmozę, virusines infekcijas), kurių gali nesimatyti bendrame tepinėlyje. Kita vertus, inkubaciniu periodu dažniausiai ligų irgi neaptinkama.

Mitas 3

Dauguma lytiškai plintančių ligų galima užsikrėsti baseinuose arba naudojantis bendra vonia.

Netiesa. Dažniausiai LPI sukėlėjai nėra atsparūs aplinkai. Nebūdami žmogaus organizme jie greitai žūsta. Be to, pavieniai mikroorganizmai paprastai negali sukelti ligos. Tam reikia žymiai didesnio mikroorganizmų kiekio, kuris dažniausiai pakliūva tik esant lytiniam kontaktams.

Mitas 4

Lytinių organų praplovimas iš karto po lytinio akto gali žymiai sumažinti LPI užsikrėtimo riziką.

Ir taip, ir ne. Moters makšties praplovimai nesusmažina užsikrėtimo rizikos, kaip tik prisideda prie sukėlėjų slinkimo gilyn, taip sukeliant komplikacijas (gimdos uždegimą). Vyrams gali būti, kad užsikrėtimo rizika šiek tiek sumažėja. Tokia profilaktinė priemonė nepakenks, bet pasikliauti vien tuo neverta.

Mitas 5

Prezervatyve yra angelės, kurios praleidžia ŽIV ir LPI sukėlėjus.

Netiesa. Šiuolaikiniais moksliniais tyrimais įrodyta, kad prezervatyvai patikimai apsaugo nuo ŽIV bei LPI sukėlėjų, nes apsaugos priemonė pagaminta iš latekso. Svarbu tinkamai juos naudoti.

Mitas 6

Kartą persirgus sifiliu ar gonorėja, įgyjamas imunitetas.

Netiesa. Sifiliu, gonorėja, chlamidioze ir kt. galima užsikrėsti vėl.

Kada įtarti užsikrėtus?

Jei turėjote nesaugių lytinių santykių ir jums atsirado aukščiau minėtų požymių.

Ką daryti?

- * Jeigu galvojate, kad esate užsikrėtę LPI, pasitikrinkite. Tai visada galima padaryti poliklinikoje, kurioje esate užsirašiusi, paprašant vizito pas ginekologą.
- * Net jei taip negalvojate, bet pastebėjote vieną ar keletą iš išvardytų požymių, geriau pasitikrinkite iškart.
- * Net jeigu nepastebėjote nė vieno iš išvardytų požymių, bet žinote, kad jūsų draugas (ar draugė), su kuriuo mylėjotės, yra užsikrėtęs, pasitikrinkite.
- * Ir jeigu su užsikrėtusiu draugu „nieko nebuvo“, – jūs tik bučiavotės, vis tiek dėl viso pikto pasitikrinkite.

Kur kreiptis? Kaip tėvai?

Nesvarbu, kur Jūs kreipsitės pagalbos, – gydytojas privalo laikytis konfidencialumo. Apie ligą pasakys tik jums. Ir jūsų valia, su kuo šia informacija dalysitės ar laikysite paslapyje. Puikiai suprantama, kad eiti pas gydytoją su kebliu reikalu yra nedrąsu, jausitės kiek sutrikusi. Reikėtų žinoti, jog tai visiškai normalu, beveik visos merginos taip jaučiasi. Supraskite, kad tai yra gydytojo kasdienis darbas.

O kaip TĖVAI?.. Jei jums dar nėra šešiolikos metų, turite eiti su tėvais. Jei esate vyresnės, galite eiti vienos. Vilniaus Šeškinės poliklinikos Akušerijos ir ginekologijos skyriaus vedėja Vilma Vasjanova sako: „Mano moteriškas patarimas būtų toks: mamos turėtų žinoti apie mergaitės situaciją, vien dėl to, kad jos pačios moterys ir puikiai viską supranta, žino, kuo tai gali grėsti. Niekas geriau, nei mama, nepatara ir nesupras paauglės. Motina greičiausiai pasiūlys ir savo ginekologą, kuriuo pasiti-

ki. Be abejo, prisipažinti artimiausiam žmogui, kad turėjote lytinių santykių, dar neaišku, po kokio vakarėlio, kas tas jaunuolis, yra sunku, gali sukelti šoką. Tačiau tai bus mažesnis šokas, nei po kiek laiko pasakysite, kad esate nėščia ar kad lytinė liga toli pažengusi.“

Labai svarbu mergaitėms

- * Mokėkite pasakyti „Ne“.
- * Tik Jums nuspręsti, kada esate pasirengusi lytiniam santykiams ir kada norite jų turėti.
- * Jūsų kūnas – jūsų nuosavybė, nepasiduokite, jei esate spaudžiama turėti lytinių santykių.
- * Reikalaukite apsaugos, jos nesant, ryžtingai atsisakykite.
- * Nepradėkite lytinių santykių kiek įmanoma ilgiau.
- * Pradėjusios lytinį gyvenimą, pagalvokite ne tik apie ligas, bet ir apie neplanuotą nėštumą.

SAUGAUS SEKSO TAISYKLĖS

Jums padėtų ir konkretūs patarimai:

1. Neturėk kitų partnerių, tik savo vieną;
2. Naudokis prezervatyvu mylėdamasi oraliu, analiniu ar vaginaliniu būdu;
3. Nesikandžio ir nesileisk kandžiojama;
4. Jeigu susirgai LPI, nesimylėk, kol pasveiksi;
5. Jeigu reikia gydytis, nepamiršk savo partnerio/-ių;
6. Esant įtarimų, tikrinkis LPI ne rečiau, kaip kas pusę metų (simptomai dažnai nepasireiškia);
7. Venk lytinių santykių, jei partneris atrodo užsikrėtęs LPI.

Ką daryti, jei vaikinai nenori naudoti prezervatyvo?

Pasitaiko jaunuolių, vengiančių naudoti prezervatyvą dėl įvairiausių priežasčių. Turite atminti, kad prezervatyvą naudojate dėl savęs. Vaikinai gali imtis įvairiausių manipuliacijų – jie turi neribotą fantaziją ir sugalvoja daug priežasčių bei pasiteisinimų siekdami tikslo.

Aptarkime keletą:

Vaikinas: „Prezervatyvas gadina nuotaiką.“

Jūsų atsakymas: „O mano nuotaika gera, kai esu saugi.“

Vaikinas: „Aš ne taip gerai jaučiuosi, man ne taip gera.“

Jūsų atsakymas: „Ir man ne taip gerai, kai esu nesaugi.“

Vaikinas: „Nuo manęs tikrai neužsikrėsi.“

Jūsų atsakymas: „Galbūt tu teisi, tačiau apsauga gėdos nedaro.“

Vaikinas: „Tai per ilgai užtruks.“

Jūsų atsakymas: „Lygiai trijų sekundžių darbas – praplėsti pakelį ir užmauti.“

Vaikinas: „Tik šį kartelį.“

Jūsų atsakymas: „Vienareikšmiškai – ne.“

Atminkite, jei prezervatyvu pasirūpina panelė, ji parodo aukštą išprusimo lygį. Svarbu žinoti kelias prezervatyvų saugumo taisykles: nepirkti turguje, nepirkti į ateitį (daug vienetų) ir saugoti tinkamoje vietoje. Negalima laikyti kelnų kišenėse dėl galimo susitrynimo, automobilio dėtuvių dėl žiemos ir vasaros temperatūrų skirtumo, nes visų šių aplinkybių veikiamas prezervatyvas gali būti pažeistas. Taip pat negalima naudoti prezervatyvų-žaisliukų, su ūsiukais, „mikimauzais“ ir panašiai, nes jie gali būti ne tik nesaugūs, bet ir sužeisti gleivinę. Beje, oraliniam seksui yra specialiai sukurti prezervatyvai – jie plonesni, spalvoti ir su įvairiais skoniais. Jų naudoti vaginaliniam seksui nerekomenduojama.

Jeil ilgai draugaujate ir jūsų pora stabili, esate vieninteliai vienas kitam ir galite tai užtikrinti, tik tokiu atveju prezervatyvas gali būti keičiamas į kontraceptikus. Šie apsaugo tik nuo nepageidaujamo nėštumo.

Lytinis mergaitės brendimas tęsiasi apie 4 metus

Paauglystėje sparčiai auga ir lytiškai bręsta žmogaus kūnas. Per visą brendimo laikotarpį mergaitė vidutiniškai ūgteli 25 cm. Per metus – apie 8–10 cm ir priauga 5–8 kg. Ūgis ir kūno sudėjimas labiausiai priklauso nuo paveldėtų veiksnių. Iki 15 metų mergaitė įprastai pasiekia savo ūgį. Apie pokyčius, pirmąją vizitą pas gydytoją ginekologą, kontraceptines priemones pasakoja gydytoja akušerė-ginekologė **dr. Žana Bumbulienė**.

Dažniausiai pirmieji brendimo požymiai yra krūtų pumpuro arba gaktos plaukuotumo atsiradimas. Apie 13–16 metus atsiranda menstruacijos. Pirmus dvejus metus jos gali būti nereguliarios. Įprastas mėnesinių ciklas – tai reguliarūs kraujavimai iš gimdos. Ciklo trukmė nuo 21 dienos iki 35 dienų, skaičiuojant nuo pirmosios menstruacijos dienos, kraujuojama nuo 2 iki 6 dienų. Fiziologiškai netenkama 30–70 ml kraujo.

Kada turėtumei apsilankyti pas ginekologą?

- * jei nori paklausti apie besikeičiantį savo kūną (vėluojantis, ankstyvas brendimas ir pan.);
- * jei pastebėjai mėnesinių ciklo sutrikimų (retos ar visai išnykusios, skausmingos ir pan.);
- * jei tau >18 metų ar esi lytiškai aktyvi mergina;
- * jei turi vaikiną ir planuoji pradėti lytinį gyvenimą;
- * jei nori sužinoti, kaip apsisaugoti nuo nėštumo ir lytiškai plintančių infekcijų;
- * jei turi skundų, susijusių su lytine sveikata.

Ką turėtumei žinoti prieš vizitą?

Ginekologo kabinete būsi paprašyta nusirengti, tad verta pagalvoti apie patogius drabužius. Nepamiršk atsinešti savo menstruacijų ciklo kalendorių – gydytojai bus lengviau įvertinti tavo sveikatą. Apgalvok, ko norėtumei paklausti gydytojo, klausimus galima atsinešti užsirašytus. Jei nedrąsu eiti vienai, pasikviesk mamą, sesę, draugę.

LYTINIO ŠVIETIMO ISTORIJA

Lytinis auklėjimas prasidėjo Vakarų Europoje tarp 1970 ir 1980 metų ir tai susiję su patikimos kontracepcijos atsiradimu bei abortų legalizavimu. Šios inovacijos suteikė galimybę atskirti seksualias ir reprodukcinės funkcijas, todėl įžiebė seksualinę revoliuciją, ypač sparčiai ėmėsi vystytis seksologijos mokslas.

Kontracepcija

Šiuolaikinė hormoninė kontracepcija – patikimas vaisingumo kontrolės metodas, kurį baigus taikyti, atsiunajina vaisingumas. Papildomas gydymasis bei nepageidaujamas šalutinis poveikis priklauso nuo estrogeno dozės, progestino rūšies ir individualių organizmo savybių. Todėl kontraceptikai parduodami su gydytojo išrašytu receptu. Hormoniniai kontraceptikai gali būti: tabletės, pleistrai, makšties žiedas, hormoninė gimdos spiralė, poodiniai implantai.

Skubioji kontracepcija naudojama, jei:

- * turėjai neplanuotus ir netikėtus lytinius santykius, kai nenaudojai jokios kontraceptinės priemonės;
- * plyšo ar nusmuko prezervatyvas;
- * buvai išžaginta.

Skubioji kontracepcija patikimai sumažina neplanuotų nėštumų skaičių, tačiau ja piktnaudžiauti negalima. Naudojama retai ir ypatingais atvejais. Tai lyg paskutinė galimybė išvengti nėštumo ir aborto. Lietuvoje skubiosios kontracepcijos preparatai „Postinor“ ir „Escapelle“ parduodami be recepto. Preparatė „Postinor“ yra dvi tabletės: pirmoji išgeriama kuo anksčiau po lytinių santykių (iki 48 val.), kita – dar po 12 valandų. „Escapelle“ susideda iš vienkartinės dozės, kurią reikia išgerti per 3 dienas po nesaugių santykių (tada ji veiksmingiausia), bet galima išgerti ir per 5 dienas.

Nepamiršk, kad nuo lytinių kelių plintančių ligų hormoninė kontracepcija neapsaugo, esant tokiai rizikai, reikėtų naudoti prezervatyvą.

Konferencijos merginoms „Būti moterimi“ atsakymai į raštu ir žodžiu pateiktus klausimus

Anonimiškai užduoti klausimai labiausiai atspindi tai, kas iš tiesų domina. Tai, ko ne visada gali paklausti tėvų ar juo labiau – mokytojų. Kita vertus, profesionaliai, informatyviai į juos geriausiai atsako specialistai. Konferencijos merginoms „Būti moterimi“ metu buvo galimybė pateikti anoniminius klausimus, juos užrašant ir įmetant lapelius į dėžutę. Prisipažinsime, kai kurie klausimai stebino, kai kurie rodė panelių brandumą, kiti – priešingai, buvo ir tokių, privertusių plačiai šypsotis. Ir vis dėlto mes į juos pažiūrėjome rimtai. Be to, remdamesi informacijos pateikimo formos „klausimai-atsakymai“ svarbiausiu postulatu, kad kvailų klausimų nebūna, pateikiame konferencijos „Būti moterimi“ lektorių gydytojų akušerių-ginekologų **dr. Žanos Bumbulienės** ir **Vilmos Vasjanovos** atsakymus.

Kaip atliekama apžiūra ginekologo kėdėje?

Ž. Bumbulienė: Ginekologinė apžiūra atliekama su specialiais skėtikliais, kurie įveda į makštį ir apžiūrima, kokios išskyros yra makštyje, kaip atrodo gimdos kaklelis, ar nėra tam tikroms ligoms būdingų pirminių pokyčių. Išėmus skėtiklius vidiniai lyties organai čiuopiami pirštais, vėliau apžiūra tęsiama vaginaliniu echoskopu.

Kodėl pirmieji lytiniai santykiai skausmingi?

V. Vasjanova: Nebūtinai taip turi būti. Vienoms labai skauda, kitoms – ne. Dažniausiai šiek tiek skauda, nes plyšta mergystės plėvė, pasirodo kraujo.

Nuo kelių metų reikia kreiptis į ginekologą?

Ž. Bumbulienė: Nėra tokių nuorodų. Į gydytoją reikia kreiptis, esant tam tikriems nusiskundimams, įtariant

lytinius susirgimus. Pradėjusiosioms lytinį gyvenimą rekomenduojama mediko apžiūra kiekvienais metais. Tai pat gydytojas patars dėl galimos kontracepcijos.

V. Vasjanova: Mergaitėms į ginekologą kreiptis reikėtų neįprastais atvejais, jei, pvz., esate 16 metų ir nėra menstruacijų, jei 14 metų neauga krūtys ir nėra plaukų gaktos srityje. Pastaruoju atveju mama turėtų mergaitę palydėti pas gydytoją ginekologą.

Ar išskyros prieš menstruacijas normalu?

Ž. Bumbulienė: Viso mėnesinių ciklo metu išskyros būna skirtingos. Vienaip jos atrodo ciklo viduryje, kitaip – po menstruacijų, dar kitaip – prieš menstruacijas. Kelios ciklo dienos, kai turite daugiausia baltų išskyrų, yra vaisingos. Tuo remiasi natūralus šeimos planavimas.

Ar tiesa, kad pradėjus vartoti kontraceptikus, galima išvengti veido odos spuogotumo problemų?

Ž. Bumbulienė: Tiesa, vartojant kontraceptikus galimi teigiami pokyčiai odoje. Kartais dermatologai ir kosmetologai nesusitvarko su spuogais ir atsiunčia savo klientes pas ginekologus, kad skirtume hormoninį gydymą.

Ar kenkia sveikatai, jei lytiniai santykiai prasideda anksčiau nei 16 metų?

V. Vasjanova: Viduramžiais kai kurios mūsų kunigaikštės jau 13–14 metų gimdė. Tiesa, neretai pasitaikydavo, kad, kaip tais laikais įprasta, mirdavo. Kada pradėti lytinius santykius yra kiekvieno mūsų asmeninis reikalas. Faktas, kad turėjote pirmuosius lytinius santykius būdamas 16 ar 40 metų, nėra problema. Svarbu kas kita:

ar norėjote pati, ar žinote, ką tai reiškia, ar žinote, kokios pasekmės. Svarbu žinios ir atsakomybė. Pasitaikė atvejų, kai mama atveda 12–13 metų nėščią mergaitę, nesuvokiančią, kas yra tie santykiai. Nepamirškite, kad iki 16 metų esate nepilnametės, susiklosčius nepageidaujamai situacijai (neplanuotam nėštumui, užsikrėtus sunkia lytine liga), kyla daug problemų.

Ar laikantis dietos gali dingti menstruacijos?

Ž. Bumbulienė: Taip, gali. Lygiai taip pat gali dingti, jei intensyviai sportuojama. Dažnai matome, kaip atsisakius mėsos ar kitų produktų, žmogaus kūnas ima keistis. Esmė, kad organizmas turi gauti tam tikrą kiekį maisto medžiagų, teikiančių mums energiją. Jei ilgą laiką išnaudojama daugiau energijos nei gaunama, organizmas turi pradėti taupyti. Ir jei išnyksta menstruacijos, tai yra ženklas, kad organizme – ryškus energijos trūkumas. Menstruacijos gali išnykti dėl trijų priežasčių: svorio netekimo, intensyvaus sporto ir streso.

Ar kenkia seksas per mėnesines?

V. Vasjanova: Į šį klausimą padės atsakyti gamtos dėsniai. O jie įrodo, kad menstruacijų metas nėra skirtas lytiniam santykiams. Šiandien madingas ekologinis požiūris į visas gyvenimo sritis. Siūlyčiau jį taikyti ir savo sveikatai, savijautai ir elgsenai per mėnesines. Gamtos taip sukurtą, kad viskas, kas susikaupė gimdoje, ištėkėtų saugiai ir ramiai. Nėra gerai, jei susikaupęs kraujas mylintis būtų stumiamas atgal. Taip pat padidėja rizika susirgti įvairiomis užkrečiamomis ligomis. Mano nuomonė, kuri remiasi ilgamete ginekologės-akušerės patirtimi ir medicinos žiniomis, apie lytinius santykius per menstruacijas yra neigiama.

Ar galima sekso metu apsišlapinti?

Ž. Bumbulienė: Įmanoma.

Ar po apžiūros ginekologas gali pasakyti tėvams, kad turėjau lytinių santykių?

V. Vasjanova: Ne. Ginekologo darbas neturi įgaliojimų pasakoti, išduoti paciento paslaptis, aiškinti tėvams. Nors tenka susidurti su mamomis, kurios atveda paaugles mergaites, tikėdamosis išsiaiškinti, ar jos turėjo lytinių santykių. Mes, gydytojai, neturime teisės sakyti, ką randame per apžiūrą. Visada rekomenduoju mamai apie tai pasikalbėti su mergaite ir sužinoti tikslų faktą iš jos.

Ž. Bumbulienė: Tai konfidenciali paciento informacija, ją privalome pateikti tik vienu atveju – jei to prašo teismas ir turime raštą iš prokuroro.

Kas geriau: kontraceptinės tabletės ar prezervatyvai?

Ž. Bumbulienė: Prezervatyvai yra skirti tam, kad apsaugotų nuo lytiškai plintančių infekcijų ir nepageidaujamo nėštumo. Hormoninės kontraceptinės priemonės apsaugo tik nuo nėštumo, bet turi privalumų, pvz. išnyksta skausmas mėnesinių metu. Paauglėms, siekiant užtikrintos apsaugos, rekomenduojama naudoti abu metodus kartu – hormoninę kontracepciją ir prezervatyvą.

Ar pienligė lengvai išgydoma, ar būtina kreiptis į gydytojus?

Ž. Bumbulienė: Pirmiausia kyla klausimas: kas diagnozavo tą pienligę? Labai panašiai atrodo bakterinė vaginozė ir kitos problemos. Net ginekologai ne visada iš išvaizdos gali tiksliai diagnozuoti, todėl tyrimams imamas tepinėlis. Pajutus nemalonius simptomus kreiptis į gydytoją.

Kokia tikimybė pastoti pirmojo akto metu?

V. Vasjanova: Tokia pati, kaip ir visų pakartotinių.

Koks yra normalus lytinio santykiavimo dažnumas?

V. Vasjanova: Niekur pasaulyje, jokiame mokslo leidinyje nėra nurodyta tokios tvarkos. Tai yra tik poros susitarimo reikalas.

Kodėl negalima kontraceptikų nusipirkti be recepto?

Ž. Bumbulienė: Tam, kad būtų įvertinta kiekvienos merginos sveikatos būklė ir galima vartojimo rizika. Gydytojas, prieš skirdamas kontraceptikų, apklausia moteris apie tam tikras šeimos ligas, įvertina pacientės kraujospūdį, kraujo krešumą ir pan. Yra medicininių būklių, kurios nesuderinamos su kontraceptikais. Todėl juos gali skirti tik gydytojas.

Bijau eiti pas ginekologą.

Ž. Bumbulienė: Turėtume suprasti, jei ateinate pas gydytoją ir nenorite būti apžiūrėta kėdėje, jūsų niekas neprivers. Nesvarbu, ar gyvenate lytinį gyvenimą, ar ne. Gydytojas tikrai nenori jūsų skaudinti ar gąsdinti. Jei atėjote pagalbos, jis stengsis ją suteikti. Neretai būna daug svarbiau pasišnekėti ir išsiaiškinti sveikatos problemą. Patartina ateinant atsinešti mėnesinių kalendorių, galbūt užsirašytus klausimus, kad nepamirštumėte ko nors svarbaus.

Ar visada būna kraujo pirmojo lytinio akto metu?

Ž. Bumbulienė: Nebūtinai. Tai priklauso nuo mergystės plėvės elastingumo.

Ar krūtis vėžys gali būti paveldimas, jei sirgo močiutė?

Ž. Bumbulienė: Taip, gali būti paveldimas. Išsiaiškinti galimą riziką padeda specialistas onkogenetikas, nes tam tikri genai iš tikrųjų išprovokuoja krūtų vėžį. Vienas iš

rizikos veiksnių yra amžius, t. y. jei močiutė susirgo iki 50 metų.

Ar normalu, jei viduryje ciklo išskyros būna rudos spalvos?

Ž. Bumbulienė: Jei rudai patepa, tai mokslinėje literatūroje vadinama mini menstruacijomis. Vyksta dėl to, kad ciklo viduryje sumažėja moteriškų hormonų estrogenų kiekis ir gimdos gleivinė tampa nestabili, iš jos gali pakraujuoti. Taip gali būti, ir tai nėra pavojinga.

Kaip atrodo gydymosi žvakutės?

Ž. Bumbulienė: Žvakutės – tai vaistų forma. Jos yra pailgos, minkštos ir įdedamos į makštį. Ten nuo šilumos ištirpsta, todėl aktyvios medžiagos pasiskirsto makštyje.

Ar kenkia masturbacija?

V. Vasjanova: Seksualinės medicinos literatūroje rašoma, kad masturbacija padeda moterims pažinti save. Jau seniai praėjo laikai, kai buvo teigiama, kad tai nuodėminga, jog turite jausti kaltę ar pan. Taip nėra.

Ar mylintis gali sulūžti vyro penis?

Ž. Bumbulienė: Ten kaulo nėra, todėl ir sulūžti nėra kam.

V. Vasjanova: Varpa lytinio akto metu sustandėja, labai intensyviai mylintis gali įtrūkti erekciją palaikantis varpos raumuo. Tai sunkus ir gana skausmingas sužeidimas, tačiau tai nėra lūžis.

Ar normalu, kad susijaudinu žiūrėdama pornografijos filmus?

V. Vasjanova: Kokį filmą žiūrite, tokios mintys ir kyla. Nešižavėkite pornografijos filmais, nes meilės aktas – ne vien tik vyro varpa ir moters makštis, tai cheminis procesas, vykstantis galvoje, ir fiziologinis, kuriame dalyvauja lytiniai organai. Lytinis aktas iš meilės, su mylimu žmogumi, tai ne tas pats, kas rodoma tokio pobūdžio filme.

Ar į makštį įkišus pirštą gali būti prarasta nekaltybė?

Ž. Bumbulienė: Mergystės plėvė aklina nedengia makšties, kitaip per menstruacijas negalėtų išbėgti kraujas. Taip pat ir su pirštu. Mes, gydytojai, nepažeisdami mergystės plėvės, galime su vienu pirštu atlikti apžiūrą per makštį. Mergystės plėvė yra pakankamai tampri. Pasietaiko retų atvejų, kai mergystės plėvė būna aklina ir dėl to mergaitė nesulaukia mėnesinių, nes kraujas negali pasišalinti. Tokiais atvejais būtina gydytojo pagalba.

Ar būtina panelei depiliuoti pažastis, gaktos plaukus?

Ž. Bumbulienė: Medicininių rekomendacijų šalinti plaukus nėra. Greičiau tai yra mados tendencijos. Plaukai, kaip ir viskas žmogaus organizme, yra ne šiaip sau. Jų paskirtis – odos apsauga. Ar šalinti plaukus ir koku būdu, renkasi kiekvienas pagal pageidavimus.

V. Vasjanova: Dažnai pagal gaktos, pažastų plaukus, jų tipą, intensyvumą galime vertinti tam tikras mergaičių brandos problemas, pvz., pagal plaukus, augančius nuo bambos iki gaktos, galima daug pasakyti apie kiaušidžių funkciją. Tie patys plaukai mums gali nurodyti ir dėl kokių priežasčių nesulaukta menstruacijų arba šios yra nereguliarios. Pasitaiko, kad gydytojas paprašo mergaitę ateiti po trijų mėnesių, kai bus atžėlę plaukai. Tai reikšmingas simptomas, padedantis nustatyti ir prognozuoti merginos reprodukcinę sveikatą.

Kodėl man nėra malonu mylėtis su savo vaiku. Ar aš frigidishka?

V. Vasjanova: Galbūt nustebinsiu teigdamą, kad seksas – tai nėra tik lytinis aktas. Tai žymiai daugiau. Tai viskas, ką mes jaučiame kiekviena savo kūno ląstele. Taip pat mintys, jausmai, esantys galvoje. Jei manote, kad malonumas lygu tik lytiniai organai, klystate.

Po pirmų mėnesinių praėjo dešimt mėnesių. Lytinių santykių neturėjau. Ką daryti?

Ž. Bumbulienė: Jei praėjus metams po pirmų mėnesinių taip ir neatsirado antrosios, reikėtų kreiptis į gydytoją. Tokiai mergaitei būtų daromas echoskopijos tyrimas, apžiūrint, ar viskas anatomiškai normalu.

Kodėl prieš mėnesines padidėja pilvas ir skauda galvą?

Ž. Bumbulienė: Dėl to, kad prieš menstruacijas veikia hormonas progesteronas, kuris gali sukelti ir kitus reiškinius: mergina tampa jautresnė, padidėja ir skausmingesnė tampa krūtys.

Per menstruacijas niežti išorinius lytinius organus, kodėl?

Ž. Bumbulienė: Gali būti, kad erzina higienos priemonės, įklotai, kuriuos naudojate. Kai kurie jų dėl sudedamųjų medžiagų, kvapiklių, baliklių gali sukelti net alergines reakcijas. Todėl būtina juos pakeisti kitais. Taip pat įspėju dėl kasdienių įklotų ne menstruacijų dienomis. Mergaitėms kasdien jų naudoti nereikėtų, nes tai kenkia sveikatai.

Ar greito veikimo tabletės, po nesaugaus lytinio akto, nepadarо merginai daugiau žalos?

V. Vasjanova: Skubios kontracepcijos tabletės, pavartotos laiku, dažniausiai apsaugo nuo neplanuoto nėštumo. Tačiau jos nesaugo nuo lytiniu keliu perduodamų infekcijų, o dažnas jų vartojimas žalingas.

Kokia nauda iš mėnesinių?

V. Vasjanova: Jei nauda vadinsime tai, kad menstruacijos yra mūsų sveikatos rodiklis, tai nauda didelė. Taip pat jos įspėja apie nėštumą.

Mano makštyje yra karputė. Ar ji pavojinga ir kaip ją išrauti?

Ž. Bumbulienė: Ar pavojinga, galima nustatyti tik ją pamčius ir ištyrus. Karputės gali būti pašalinamos.

Ketvirtą menstruacijų dieną pasirodo tamsus kraujas – ar pavojinga?

Ž. Bumbulienė: Ne. Gali būti įvairiai. Įprastai menstruacijos tęsiasi nuo 4 iki 7 dienų. Vienos mergaitės labai stipriai kraujuoja, kitos – ne. Vienoms tamsios išskyros pasirodo pradžioje ir pabaigoje – tai irgi norma. Kartais pasitaiko, kad ciklo viduryje patampa rudos išskyros, tai irgi gali būti norma. Tačiau negerai, jei tepa ilgiau nei porą parų iki menstruacijų ir tiek pat po menstruacijų.

Draugauju su vaikinų, esu mačiusi pornografijos filmų. Man nejauku, kad nesugebėsiu būti tokia aistringa, kaip tos aktorės.

V. Vasjanova: Būkime tokios, kokios esame ir būsime išskirtinės. Niekam nieko įrodyti nereikia ir juo labiau – kopijuoti tokių filmų, kur viskas surežisuota, padidinta bei prailginama su realybe.

Ar alkoholis turi įtakos kontraceptikų poveikiui?

Ž. Bumbulienė: Neturi.

Kodėl Rytų kultūrose seksas yra atviresnis?

V. Vasjanova: Įvairiausios kultūros turi keisčiausių, įdomiausių patirčių šioje srityje. Tai, kas yra įprasta vienoje, kitose gali būti visiškai nepriimtina. Tai priklauso tik nuo požiūrio.

Ar tamponai kenkia?

Ž. Bumbulienė: Tamponai nekenkia, jei tinkamai juos naudosite. Negalima jų laikyti ilgai, pavyzdžiui, įsidėti nakčiai ir išsiimti tik iš ryto. Jie negali būti ilgiau nei 3–4

valandas. Kita vertus, jei per menstruacijas naudojate tik tamponus, tai turėtumėte žinoti, kad jie sugeria ne tik kraują, bet ir visas makštyje esančias išskyras. Todėl makšties gleivinė pasidaro sausa, joje nelieka jį apsugančių išskyrų, todėl gali kilti uždegimų.

Jei dažnai nešiojama sportinė tvirta liemenėlė, ar ji gali pakenkti krūtims?

Ž. Bumbulienė: Ne. Krūtys susideda iš dviejų audinių: riebalinio ir liaukinio. Liaukinis padidėja nėštumo ir žindymo metu. Įprastai dominuoja riebalinis, tad tai, kad ji daugiau ar mažiau prispausite liemenėlę, nieko nenukurs.

Ar išvis liemenėlė būtina?

Ž. Bumbulienė: Priklauso nuo krūtinės dydžio. Jei nedidelė, patogiai galite jaustis ir be liemenėlės. Ji sugalvota tik dėl patogumo bei grožio.

Kokie oralinio sekso pavojai? Ar galima užsikrėsti ligomis?

V. Vasjanova: Galima ir užsikrėsti, ir užkrėsti lytiniu būdu perduodama infekcija.

Ar galima mylėtis vandenyje?

V. Vasjanova: Mylėtis vandenyje gal ir egzotiška, tačiau sveikatai jokios naudos. Į makštį lengvai pateks chloras iš baseino ar nešvarumai iš ežero, upės ar jūros, tada tapsite nuolatiniomis ginekologo pacientėmis. Juk šiaip normaliai merginai nekyla noras prasiplauti makštį baseino ar upės vandeniui, tai kodėl negalima rasti galimybės pasimylėti ne vandenyje?

Kaip teisingai skusti bikinio sritį, kad nebūtų paraudimų ir spuogelių?

V. Vasjanova: Naudokite dezinfekuojantį skystį, procedūrą atlikite švariai ir kruopščiai.

Kertu lažybų, teigsi, kad apie lytinį gyvenimą žinai daugiau, nei tėvai ir mokytojai kartu sudėjęs. Žinai visus galimus pavojus, merginos ir vaikinų fiziologiją, esi mačiusi netgi kūno sandaros pjūvį paveikslėlyje, ką kalbėti apie filmus su žyme N16 ar tuos, kuriuos žiūrėjai, kai nieko nebuvo namuose.

Tada atsakyk į klausimą: kodėl statistika kiekvieną dieną fiksuoja merginas, užsikrečiančias lytiškai plintančiomis infekcijomis ir sunkiai sergančias, arba patiriančias neplanuoto nėštumo išbandymus? Ar tai reiškia, kad jos viską žino ir vis tiek lenda po traukiniu? Sutik, tai neprotinga.

Kai esi penkiolikos–septyniolikos, atrodo, visas pasaulis tau paklūsta. Juk viską supranti, viską žinai. Paradoksalu, bet jau po dešimties metų atrodys kitaip. Kitaip vertinsi save, savo galimybes ir žinias. Kuo daugiau žinai, tuo labiau supranti, kad per mažai žinai.

Šis itin atviras ir nepatogia tema su specialistais parengtas leidinys padės surinkuoti svarbiausias su merginos branda susijusias tiek psichologines, tiek fiziologines žinias. Jos būtinos tau dabar, kai pradedi jaunos moters gyvenimą. Kaip išlikti savimi ir neprarasti savivertės? Kaip susirasti tikrąjį draugą? Ką vertina vyrai? Ką kalba tavo kūnas ir kaip jam paklusti/nepaklusti? Kaip neįbristi į intymių ligų liūną? Santykiai su vaikinais, asmeninė erdvė, draugės...

Visa tai ir dar daugiau – leidinyje „Būti moterimi“.

