

BŪTI VYRU

Konferencija 15–17 metų jaunuoliams

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

VYRIŠKUMAS. KŪNO POKYČIAI | 3 psl.

Konsultantas urologas **prof. dr. Balys Dainys** (knygos „Urologo užrašai“ autorius)

SVARBIAUSIAS VYRO ORGANAS – SMEGENYS | 6 psl.

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

LYTIŠKAI PLINTANČIOS INFEKCIJOS | 10 psl.

Konsultantas Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktorius **prof. dr. Saulius Čaplinskas**

KONFERENCIJOS VAIKINAMS „BŪTI VYRU“ | 19 psl. ATSAKYMAI Į JAUNUOLIŲ 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.

Vyriškumas. Kūno pokyčiai

Lytinio brendimo metu žmogaus kūnas keičiasi ypač sparčiai. 14 metų jaunuolis per metus paauga net iki 12 centimetrų, būdamas aštuoniolikos pasiekia didžiausią savo ūgį. Tiesa, kūnas auga netolygiai. Pirmiausia ilgėja rankos ir kojos, po to išplatėja krūtinė bei pečiai. Apie penkioliktus metus pradeda formotis labiau kampuoti, charakteringi vyriški veido bruožai. Aštuoniolikos metų jaunuoliui jau įvykusi balso mutacija, o širdis padidėjusi beveik dvigubai. Akivaizdūs kūno pokyčiai diktuoja ir savo poreikius. Apie vyriškumą bei svarbiausius vyro intymius pokyčius kalbame su urologu profesoriumi habil. dr. **Baliu Dainiu**.

Apie higieną, apipjaustymą ir apyvarpę

Varpos odelė, vadinama apyvarpe, vaikystėje dengia visą berniuko varpą, bręstant ji sutrumpėja. Paauglystėje gali būti trumpesnė ar ilgesnė, ir turėtų bent truputį atidengti varpos galvutę. Dažnai į gydytoją kreipiasi berniukai dėl varpos galvutės niežulio, skausmo. Atsmaukus randama įvairių nešvarumų. Todėl vaikinai turėtų išmokti patys atsmaukti ir išsiplauti savo varpas. Užsistovėjusios apyvarpėje nuosėdos ne tik dirgina ir sukelia uždegimus, taip pat peršti, skauda, ilgai gali išsivystyti net vėžiniai susirgimai. Kai kuriose pasaulio šalyse yra paprotys tik gimusiems berniukams, 7–8 gyvenimo dieną, nupjauti apyvarpę. Tai nėra sudėtinga procedūra, jos metu nuo varpos pašalinama viršūnėlės oda. Tiesa, tose šalyse dažniausiai šią procedūrą atlieka ne medikai, o vietos šventikai, ir paprastai nesterilioje aplinkoje, kas yra pavojinga. Tačiau pats apipjaustymas medicininio požiūriu nėra smerktinas, netgi sveikintinas, nes neužsilaikant nešvarumams išvengiama kai kurių uždegimų ir susirgimų.

Varpa, panaši į Mikelandželo skulptūros „Dovydas“

Dešimties–penkiolikos metų berniukams ima didėti varpa. „Kodėl mano varpa nepanaši į esančią Mikelandželo „Dovydo“ skulptūroje?“ – tokių klausimų laiškuose randa profesorius B. Dainys: „Nėra identišškai vienodų varpų. Ji gali būti pasvirusi, kreiva, pasisukusi į bet kurią pusę, gali būti maža, didelė. Beje, Europos Sąjungoje išvestas suaugusių vyrų varpų erekcijos metu vidurkis, kuris siekia nuo 7,5 cm iki 19 cm.“

Profesorius pasakoja, kad pasitaiko ypač neatsakingų atvejų, kai vaikinai žaidžia su savo sveikata. Į urologą kreipėsi jaunuolis, kuris ant varpos buvo pasidaręs spalvotą tatuiruotę su užrašu „Aš myliu Sandra“. Vaikinas buvo nusprendęs, kad iki gyvenimo pabaigos bus su mylimąja. Deja, po metų situacija pasikeitė, Sandra išėjo pas kitą, o mūsų herojus ėmė draugauti su Odeta. Tačiau šioji mergina nė girdėti nenori apie intymius santykius, kol penį puošia išdavikiškas užrašas. Vaikinas, norėdamas tai ištrinti, draskė varpos odą, degino lazeriu, kol ant penio atsirado jį bjauriantys randai. Iš nevilties ir skausmo jaunuolis kreipėsi į urologą, tikėdamasis, kad šis stebuklingai padės. Tačiau stebuklų nebūna. Varpa tokia ir liko. „Norėčiau įspėti vyrus, kad niekada nedarytų tatuiruočių ant lytinių organų, nes šių oda yra ypač jautri, – sako profesorius B. Dainys. – Kaip ir nepageidaujamas yra auskarų vėrimas. Pasitaikė jaunuolis, kuris sugalvojo auginsiu žiedu persiverti varpos galvutę. Kad tvirčiau laikytųsi, jis tai padarė per šlaplę. Kai vėrimo žaizda užgijo, ėmė guostis, kad žiedas trukdo šlapintis, srovė trykšta į visas puses. Žiedą nesunkiai pašalinome, tačiau po kelių savaičių vaikiną sugrįžo. Mat vis

vien šlapinosi, kaip iš laistytuvo. Kaip gali būti kitaip, jei pačiame šlapimtakyje yra likusi skylė?” – retoriškai klausia gydytojas urologas.

Sėklidės – labai svarbus organas

Visi vyrai turi vyrišką liauką – sėklides, jose gaminasi vyriškieji lytiniai hormonai ir spermatozoidai. Sveikas vyras turi dvi sėklides. Kartais pasitaiko, kad apčiuopiama tik viena, tada būtina kreiptis į urologą dėl išsamesnio tyrimo. Gamtos taip sukurtas, kad pačių svarbiausių organų žmogus turi po du: akys, ausys, kojos, rankos. Taip pat sėklidės. Berniukui bręstant, tarp devynių ir dvylikos metų, sėklidės ima didėti. Jų dydis yra individualus, suaugusio vyro sėklidžių vidurkis – 3-3,5 cm ilgio ir 2-2,5 cm pločio.

Kartais jaunuoliai aptinka, kad viena sėklidė yra aukščiau už kitą. Tai nieko blogo, svarbu, kad jos būtų kapšelyje. Kitu atveju galimos patologinės bėdos, susijusios su vyro vaisingumu.

Kodėl sėklidės yra ne pilvo ertmėje (kaip pas moteris – kiaušidės), o išorėje? Tam, kad gamintųsi kokybiška sperma, sėklidžių temperatūra turėtų būti 4 laipsniais žemesnė negu kūno temperatūra. Beje, kai yra labai karšta, pavyzdžiui, esant pirtyje, sėklidžių kapšelis susitraukia, pasidaro mažas – taip jis natūraliai apsaugo.

Sėklidėse gaminasi ne tik spermatozoidai, bet ir vyriškas hormonas – testosteronas. Berniukui bręstant šio hormono daugėja, todėl jo kūnas vyriškėja, atsiranda gaktos, pažastų plaukuotumas, ima augti barzda. Sėklidės – vienas svarbiausių vyriškų organų, todėl jas reikėtų saugoti nuo peršalimo, perkaitinimo, taip pat nuo vis dar dažnai pasitaikančių traumų (važiuojant dviračiu, čiuožinėjant turėklais, krintant). Nepatariama dėvėti sėklides traumuojančių ankštų siaurų kelnų ar apatinių kelnaičių.

Ar šalinti gaktos plaukus?

Kiekvieno vyro kūno plaukuotumas skirtingas. Vieno kūnas – tarytum su kailiuku, net kiek garbiniuotu, kito – plikas ir net ant barzdos styro tik vienas kitas plaukelis. Vyro plaukuotumas priklauso tik nuo paveldėjimo. Bręstant intymiose vietose plaukų užauga visiems: tiek vyrams, tiek moterims. Jaunuoliams plaukai ant gaktikaulio atsiranda tarp 9 ir 15 metų. Pirmiau jų pagausėja, o vėliau jie tampa šiurkštesni. Trylikos keturiolikos metų ima augti plaukai pažastyse, nuo 15–17 metų – ant krūtinės ir tarp kojų. Pirmieji barzdos plaukai atsiranda 14–16 metų. Neretai jaunuoliai domisi, ar reikia šalinti plaukus nuo gaktos? Kiekvieno pasirinkimas, ką depiliuoti: barzdą, galvą ar gaktos sritį. Tačiau būtina žinoti, kad po skutimosi procedūrų reikia dezinfekuoti specialiai skutimuisi skirtais skysčiais, tokiais kaip odekolonas. Ypač dažnai pasitaiko, kad jaunuoliai skusdami plaukus pažeidžia odą, atsiranda nubrozdinimai, todėl lengvai įsimeta įvairios infekcijos, sukeliančios ne tik bėrimus.

Prostatą turi ir jaunuoliai

Neretai reklamose apie vaistus, skirtus gydyti prostatai, matomi vyresnio amžiaus vyrai. Susikūrė iliuzija, kad prostatos ligos – suaugusių vyrų reikalas ir jaunuoliams tai nebūdinga. Prof. B.Dainys sako, kad taip manantieji klysta. Prostatą turi kiekvienas vyras – tiek mažas, tiek jaunas, tiek senas. Tai išoriškai nematoma vyro liauka, kuri panaši į kempinę. Prostata reikalinga hormonams gaminti, galima net teigti, kad būtent ji – seksualinio gyvenimo „dirigentas“. Prostata yra vyro dubenyje, maždaug 3–4 cm nuo sėdimosios dalies. Todėl labai lengva persišaldyti. Jaunuoliams vienas iš dažniausiai pasitaikančių prostatos negalavimų – prostatitas. Tai uždegimas, kurio sukėlėjas paprastai būna bakterinė infekcija. Ją išprovokuoja peršalimas. Tai ypač pasakytina apie vaikus, kurie nėra

užsigrūdinę, tačiau išsimaudo lediniame vandenyje arba sėdasi ant šaltų paviršių (akmens, grindinio, įšalusios žemės). Uždegimą tenka gydyti ilgai ir kantriai. Jei palengvėjus simptomams sergantysis numoja ranka ir toliau

nesigydo, prostatitas gali pereiti į lėtinę formą bei kartotis visą gyvenimą. Liga – klatinga, menkiausias peršalimas – ir ji grįžta. Toks jaunuolis jaučia diskomfortą pilvo apačioje, peršti šlapinantis. Tenka dažniau lakstyti į tualetą.

Mitai apie vyriškumą

Mitas 1

Dideli, raumeningi ir stiprūs vyrai turi didesnę penį, nei maži ar ne tokie stiprūs.

Netiesa. Varpos dydis nepriklauso nuo kūno proporcijų ar raumenų dydžio. Žemo ir nesportuojančio vaikinio varpa gali būti labai didelė, o aukštaūgio sportininko – maža.

Mitas 2

Vyrai su didele varpa yra seksualiai aktyvesni, jų erekcija būna ilgesnė.

Netiesa. Potencija ir seksualumas nuo varpos dydžio nepriklauso.

Mitas 3

Mažas penis ir lytiškai susijaudinęs būna mažas.

Netiesa. Erekcijos metu mažas penis gali padidėti kur kas daugiau nei didelis, todėl gali būti panašaus dydžio, kaip ir kitų.

Mitas 4

Penis yra raumuo, kurį galima ištreniruoti ir pailginti kabinant ant jo svarmenis.

Ir taip, ir ne. Neatsargiai naudojant svarmenis, galima pakenkti varpai.

Mitas 5

Bėgant metams vyro varpos ilgis mažėja.

Netiesa. Penis gali sumažėti tik dėl kartais pasitaikančių rimtų patologinių bėdų.

Svarbiausias vyro organas – smegenys

„Jei tarp kojų atradote sėklides, dar nereiškia, kad atradote vyriškumą,“ – lyg šūvį paleido pirmąjį paskaitos sakinį vaikinų auditorijoje kūno psichoterapeutas, Jeet Kune Do kovos menų treneris **Vaidas Arvasevičius**. Visi sukluso, salėje įsivyravo tylą, net patys didžiausi kietuoliai sustingę įtempė ausis.

Paauglystė – ypatingas metas, kupinas maišto, priešgynos ir, be abejo, bandymų įrodyti savo galią ir vertę, noro dominuoti, pirmauti, karaliauti. Kaip tai atrodo iš šalies? Kas yra tikrasis vyriškumas? Ką vertina moterys ir ko iš mūsų nori bei tikisi merginos? Pakalbėkime apie vyriškumą.

Pirma savybė: valdyti liežuvį

Gana dažnai vaikų kolektyvuose būna triukšmas, nes kalba vieni per kitus, rékauja. Suprantama, vaikai. Tačiau stebina, kai tai persikelia į mokyklas, vyresniųjų klases. Viena iš subrendusio žmogaus savybių sietina su gebėjimu klausytis. Pavyzdžiui, esant paskaitoje, susitikime, renginyje, ten, kur didelė auditorija ir kalba lektorius. Vyriškumas sietinas su gebėjimu patylėti ir netaukšti niekų, neplurpti. Plepėjimas vyrui nėra naudingas, nes taip beprasmiškai taškoma energija. Ir juo labiau – tai nesukuria rimto vyro įvaizdžio. Daug šnekantis, mažai darantis vyriškis nekelia pasitikėjimo. Siūlyčiau vadovautis santūraus vyro taisykle: mažai kalbame, daug mąstome ir dar daugiau darome.

Antra savybė: atsakyk už žodžius

Jei pasakei, pažadėjai, tesėk. Gebėjimas atsakyti už savo žodžius – vyriškas bruožas. „Kai mokyklose skaitau paskaitas jaunuoliams, neretai mokiniai replikuoja, – pasakoja V.Arvasėvičius. – Kai prieinu ir paprašau pakartoti, nes neišgirdau, jaunuolis dažniausiai susimuisto ir sako: „Ai, nieko, nesvarbu, čia šiaip.“ Taisyklė tokia: šiaip šnekėti nereiškia. Jei paprašo pakartoti, pakartokite. Jei nedrįstate to padaryti, nes replika buvo niekinė, vėčiau tylėti. Jei tai, ką norite leptelėti, yra nereikšminga, nesakykite išvis. Tas pats ir apie keiksmazodžius. Jie dažniausiai klesti paauglių ir asocialių žmonių lūpose. Paradoksalu, bet šitaip jie bando užkamšyti savo pažeidžiamumą, įsivaizduoja sustiprinantys savivertę, kietumą. Keiksmazodžiai priskiriami prie nereikalingų pliurpalų. Tiesiog užpildomos pauzės, kai neturi ką pasakyti. Septyni keiksmazodžiai, ir viskas aišku. O jei juos iškirptumei, ar kas liktų?

Trečia – svarbiausias vyriškumo organas yra smegenys

„Ar vyriška duoti į snukį?“ – klausia lektorius. – Praktikuodamas įvairias kovų technikas, aš suvokių, kad kumščiu galima prisidaryti daug bėdos. Mojuotis juo bet kur – nėra vyriška, tokie vaikinai tampa pavojingi. Ir moterys jų bijo, ne dėl to, kad stiprūs, brutalūs, o dėl to, kad toks vyras gali būti nenusipėjamas, nes jį valdo kumščiai, kojos, neretai ir tarpkojis.“ Tiesiog šalia to – ypač nesaugu. Vyras, kuris konfliktus sprendžia kumščiais, nekelia pasitikėjimo. Kita vertus, puikiai ži-

noma, kad tuo konfliktai nesibaigia, nes visada atsiras stipresnis kumštis.

Ketvirta savybė – priimti sprendimą ir veikti

„Vienas jaunuolis, sužinojęs, kad esu kovų treneris, sako: „Nenorėčiau tavęs sutikti naktį.“ Priešingai, esu įvaldęs kovų meną ir žinau, kaip ir kada tuo naudotis. Todėl šalia manęs naktį yra saugu, – užtikrina V.Arvasėvičius. – Štai toks turėtų būti kovas išmanančio vyro pranašumas. Jei turi instrumentus, kuriais gali pasitarnauti kitiems, turi juos naudoti. Vaikinams, kurie ateina pas mane, pasakau: jei pradėjote treniruotis kovos menus, jūs jau esate stipresni negu dauguma žmonių. Todėl neturite teisės dingti iš sudėtingos situacijos, kurioje galite padėti silpniesiems. Nevalia galvoti, kad kažkas kitas pasirūpins. Mes, vyrai, įvertindami savo jėgas, turime pirmieji ištieti pagalbos ranką. Vyriška savybė – priimti sprendimą ir veikti. Nedelsiant ir negaištant laiko apmąstymams.“

Penkta savybė – neperleisti iniciatyvos

Mergina klausia: „Kur šį vakarą eisime?“ Vaikinas atsako: „Kur norėtumei? Pasakyk.“ Toks atsakymas reiškia kažką panašaus, kaip: „Brangioji, tingiu galvoti, kur tave pakviesti.“ Iš tiesų merginos norėtų, kad vaikinai imtųsi iniciatyvos ir jas kur nors pakviestų, nusivestų. Net apie santuoką sakoma – vyras veda, o mergina išteka. Neretai realybėje matome, kad moteris vedė vyrą. Kaip dažnai santuokoje vyrai su malonumu perleidžia visas pareigas sutuoktinei, nes daug buitinių darbų daryti tiesiog tingi. Ir džiaugiasi, jei ji juos atlieka. Tačiau kuo tai baigiasi? Moteris tampa pavargusi, irzli, nelaiminga. Spėkite, kam atiteks ši jausmų puokštė? Žinoma, artimiausiajam – vyrui. Todėl rekomenduojama nepiktnaudžiauti ir iniciatyvą laikyti savosiose rankose. Pradedant nuo paprastų dalykų, pvz., neperleisti savo įprastų bui-

ties darbų moteriai. Tiesiog pačiam imti ir daryti. Net, jei kartais ji abejoja, ar pavyks (pervystyti kūdikį, iššveisti grindis, pašerti katiną), privaloma mylimąją nuraminti ir pasistengti, kad pavyktų.

Kur šlovė ir pagarba?

Kokią funkciją vyrai atlikdavo anksčiau ir kur būdavo stiprūs? Akmenis amžiuje jie buvo itin galingi ir vertinami. Aprūpindavo šeimą: gindavo olą, moterį, vaikus, kariaudavo, medžiodavo, atvilkdavo visą mamutą. Dabar medžioklė nereikalinga, nes moterys susimedžioja viską prekybos centruose. Ginti šeimą nėra nuo ko. O jei moteris paprašo kur nors palydėti ar nuvežti, dažnai vyrai atsako: „Pati negali?“ Žinoma, kad gali. Tik ar reikia? Civilizacija iš vyrų atėmė visas medžiotojo funkcijas. Maža to, patys jas mielai perleidžia. Taip moterys išmoko būti savarankiškos, nepriklausomos, pradėjo rūpintis savimi, šeima. Jos tai gali ir daro. Ir nieko bloga. Tik kodėl vyrai jaučiasi nereikalingi ir lengvai pakeičiami? Kodėl svyruoja jų autoritetas, mažai jų vaidmuo šeimoje prilyginamas vyresniam vaikui? Todėl, kad paminta pagrindinė vyro prigimtis – gebėjimas globoti kitą – silpnesnį ir mažesnį. Jei vyras savo noru tampa globotiniu, leidžia, kad juo pasirūpina – išskalbia drabužius, pamaitina, paveža, – net nepastebi, kaip tampa bevertis. Nemažai vyrų taip ir lieka savo šešėlyje. Tačiau kitų tai netenkina, ta pati vyriškoji prigimtis žadina: „Noriu pagarbos, šlovės, garbės.“ Tačiau už dyka, nieko neveikiant? Taip nebūna.

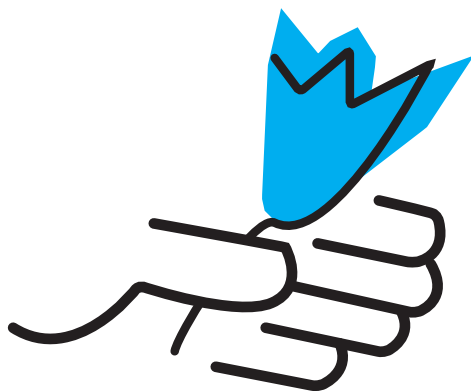
Šešta savybė – stebėti, kam padėti

Vyras turėtų nuolat stebėti aplinką, – kam gali pasitarnauti. Tai tiesiausias kelias auginti savo vertę. Vyro, kaip ir moterų, vertė auga ne nuo „lik'ų“ „Facebook“ tinkle, kai įkeliate paveikslėlį ar nuotrauką. Daugelis žmonių

siekia pripažinimo socialiniuose tinkluose, tačiau to nesulaukia. Mums atrodo, kad jei mus mato ekrane, tai kažkam esame svarbūs. Tačiau paspaudus mygtuką su mėlynu nykščiu, po minutės jau nepamename, kam jį spaudėme. Štai, kiek tos vertės. Tačiau mus stiprius daro tik mūsų veiksmai realiame pasaulyje. Pavyzdžiui, prekybos centruose yra kasos, skirtos nėščiosioms ar su mažais vaikais. Kaip dažnai tose eilėse stovi vyrai ir net nesusipranta užleisti moterį į priekį? Daugelis vis dar galvoja, kad nėštumas – nieko išskirtino. Netiesa. Tai ypatinga būseną. Mes, vyrai, niekada to nepatirsime. Tačiau galime čia pat imti ir pasielgti drąsiai – pasiūlyti nėščiajai praeiti į priekį. Vyriškumas gali ir turi pasireikšti kasdienėse situacijose.

Septinta savybė – gebėjimas vertinti merginą

Tai mokėjimas tinkamai elgtis su moterimis, gebėjimas suprasti jų jausmus. Pavyzdžiui, mergina sako: „Nerimauju, kad tu gali per treniruotę susižeisti“, vaikinai atsako: „Tu ką, kvaila?“ Taip tarsi bandoma apsisaugoti nuo jos jausmų ir į sąmonę siunčiame žinutę: jei ji nerimauja, vadinasi, kažkas blogai yra su ja. Jei moteris rodo nerimą dėl jūsų, su ja kaip tik viskas gerai. Dar labiau – ji jums neabejinga. Reikia išmokti tai vertinti. Niekada nepaniekinkite merginų prieraišumo, jausmingumo. Jei

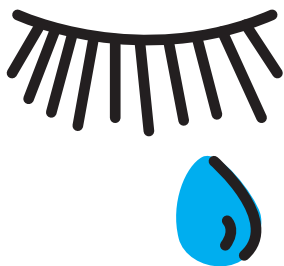


nesate pasiruošę rimtiems santykiams, nieko jums nežadėkite. Sakykite tiesiai: „Matau, kad nori artimesnių santykių. Bijau, kad aš nesu tas, nesu pasiruošęs“. Kita vertus, reikia žinoti, kad kada nors teks pasirengti.

Kaip su mergina bendraujate prie draugų? Ar lygiai tokie patys, švelnūs, dėmesingi? Ar gebate parodyti, kad ir kokia būtų jūsų mergina, jausmai jai nesikeičia. Ji gerbiama ir draugams nebus leista ją atvirai aptarinėti ar dar blogiau – įžeidinėti. Neretai iš merginų V.Arvasėvičius sulaukia tokių klausimų: „Kai bendraujame su vaikinų dviese – viskas yra gerai. Kai tik susitinkame su jo draugais, jis kaip pamainytas. Manęs gėdijasi, su draugeliais juokiasi iš to, ką pasakau. Galbūt kažko nesuprantu? Jis tampa ne mano, o savo kompanijos vaikinų. Nenoriu susitikti, nenoriu būti toje aplinkoje. Kodėl taip yra?“ Atsakymas paprastas – tas vaikinai yra „kaušas“, nes per silpnas apginti savo draugę. O galbūt dar tiesiog nesubrendęs draugystei. Mergaitės yra emociškai prieraišesnės, nei vyrai. Jos prisiriša prie vieno vaikinų, ir yra linkusios tikėti žodžiais, pažadais. Jos labiau siekia saugumo, kas vyrams, mažiau svarbu. Pasak lektoriaus, tikras vyras turėtų mąstyti taip: už tai, kaip moteris, esanti šalia manęs, jaučiasi, atsakingas yra vyras, o ne pati. Jei ji nelaiminga su manimi, tai ne jos bėda, o mano. Vadinasi, elgiuosi kažkaip ne taip. Žinoma, nereikia prisiimti visų galimų kalčių, ne viskas nuo mūsų priklauso, bet vis tik vertėtų pasistengti įžvelgti, kaip šalia jaučiasi patinkanti mergina.

Aštunta savybė – tikri vyrai verkia

Vyrų drąsa kitokia. Drąsus tas, kuris sugeba save priimti tokį, koks yra. Tikrasis vyriškumas – pripažinti savo jautrumą ir nebijoti ašarų. Ir kitiems pasakyti: „Taip, aš jautrus.“ Yra knygų, filmų, kurie išspaudžia ašarą. Gebu užjausti, suprasti kitą. Šias savybes, vadinamas emociniu



intelektu, ir, kaip vienas iš svarbiausių, įvaldę didžiausių įmonių vadovai.

Nevyriška neleisti verkti kitam, jei šiam norisi. Nevyriška paniekinėti kito jautrumą, tyčiotis iš jo jausmingumo. Stiprūs tampame tada, kai silpnesnį padarome stipresniu, o ne tada, kai silpnesniui bandome įrodyti savo stiprumą ir galią, demonstruodami fizinę jėgą. Vis dar pasitaiško nesubrendėlių, įsivaizduojančių, kad šlovę pasieks įspirdamas silpnesniui, pastumdamas mažesnę, pasišaipydamas. Iš tiesų tai ir yra tikrieji silpnybės požymiai.

Meilė tau ir mano draugystė nesulyginama

Vyro prigimtyje užkoduota savybė dominuoti. Taip pat noras patikti moterims, daryti joms įspūdį. Tad draugaujant su mergina svarbu neprarasti savęs. Gebėti toliau veikti, kelti sau didesnius tikslus ir turėti jėgų jų siekti. Tokie moterims tampame ypač patrauklūs. Kai vaikinai pradeda draugauti su mergina, neretai taip susiklijuoja, kad lyg trintuku ištrina visus ligi šiol buvusius savo interesus. Suprantama, galbūt jie nublanksta meilės šviesoje. Ir noras būti šalia mylimosios užvaldo, todėl visur kartu: mokykloje, po mokyklos, į biblioteką, pamokų ruošti ir t. t. Blogai tai, kad ima šlubuoti buvusi disciplina, jis pamiršta savo siekius, praleidžia mėgstamus sporto ar kitus užsiėmimus, po truputėlį ima save prarasti. Prioritetu tampa mergina ir draugystė su ja. O kur dar merginų mėgstami priekaištai: „Jei eini į treni-

ruotę, aš tau nesvarbi. Jei mylėtumei, neitumei.“ Vaikinai, nepasiduokite! Blogai bus abiem. Santykiuose tarp vaikinų ir merginų būna įvairių situacijų, kad neprarastumėte pagrindo po kojomis, privalote turėti savo veiklos – tai gali būti sporto treniruotės, tapybos pamokos, diskusijų klubas ar tiesiog susitikimas su bičiuliais (tik ne bare). Vyras kas kiek laiko turi trumpam „išėiti“ iš santykių su mergina ir į juos grįžti stipresnis, pasikrovęs energijos iš šalies. Išdrįskite mylimajai pasakyti, kad jums treniruotė, kad esate susitarę su draugais, tai svarios priežastys. Kaip atlaikyti priekaištą: „Tai tau draugai svarbesni?“ Atsakykite paprastai: „Ne, jie nėra svarbesni, tačiau svarbūs. Ir tai skirtingi dalykai. Meilė tau ir mano draugystė yra nesulyginama.“ Gyvenime reikalingas balansas tarp visų sričių.

Ir labai trumpai apie alkoholį

Kuo daugiau ieškosime būdų, kaip atsipalaiduoti, tuo labiau atsipalaiduosime, kaip asmenybės. Mūsų, vyrų, charakteris stringa ten, kur patiriame didžiausius malonumus. Nors ir labai laikinus... Alkoholis pavojingas mums, nes tampame greitai priklausomi nuo jo, užuot būtume priklausomi nuo pačių vidinės stiprybės. Sunkumams iškilus griebiamės butelio, kaip atramos sunkią akimirką. Arba net ir džiaugsmo momentais vis reikia tą malonumą sustiprinti. Ir ką gauname už tokių įpročių? Neapsvaigę jaučiamės pažeidžiami, nedrąsūs, įveikti gyvenimo aplinkybių – nors tokiais iš tiesų nesame. Prarandame galimybę blaiviu protu įsivertinti, kiek pajėgūs esame patys vairuoti gyvenimą. Pristingame drąsos susitikti su sunkumais ir būti su jais, kai iškart neįveikiame. Prarandame kantrybę, savitvardą, santūrumą. Džiaugsmo sustiprinimas alkoholiu atima iš mūsų supratimą, kiek gi tikro džiaugsmo yra mūsų gyvenime. Kiek iš tiesų svarbūs man tie žmonės, su kuriais esu, o kiek bandau tik prisitaikyti prie jų bei patikti.

Lytiškai plintančios infekcijos

Kiekvienas iš mūsų galvojame, kad lytiškai plintančios ligos yra kažkur toli, tikrai mus aplenks, jomis serga kiti, o neplanuotas draugės nėštumas – išvis iš kosmoso srities. Tuo tarpu gydytojai teigia, jog kabinetuose mato daug taip galvojusių jaunuolių. Ligos ir su jomis susiję negalavimai klesti ir, regis, kiekvieno tyko, kada šis suklups. O klystama ir paslystama dėl įvairių priežasčių: jaunatviško naivumo, smalsumo ar tiesiog nežinojimo. Tad laikas išsiaiškinti. Apie lytiniu keliu plintančias ligas, jų požymius, pavojus, gydymą bei apsaugojimą pasakoja Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktorius profesorius **Saulius Čaplinkas**.

Žmogaus sveikatos apibrėžimas

Pradėkime nuo to, ką PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) vadina žmogaus sveikata. Teigiama, kad tai visapusiškas – 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? Tikslesnis 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 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 papildomos 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. Nemalonaus kvapo ir neįprastos spalvos išskyros iš šlapimo ir lyties takų.
 2. Perstėjimas, niežulys, deginimas šlapinantis.
 3. Baltos apnašos arba žaizdelės ant varpos ar burnoje.
 4. Padidėję kirkšnies limfmazgiai.
 5. Skausmingumas pilvo apačioje, sėklidėse, šlapinantis.
 6. Neskausminga opelė, sukietajimas ar nudrėskimas.
- Jei atsirado nors vienas iš šių požymių, neatidėliokite, pasitikrinkite kuo greičiau.

Šie simptomai po užsikrėtimo pasireiškia ne iš karto, po kelių dienų ar net savaitių. Pasitaiko, kad išvis nepasireiškia. Lytiškai plintančių ligų inkubacinis periodas, t. y. laikas, skaičiuojamas nuo užsikrėtimo dienos iki pirmųjų matomų ir juntamų požymių. Svarbu žinoti, kad užsikrėtęs žmogus šį „nebylų“ laikotarpį yra pavojingas, kadangi pats nežinodamas perduoda visa tai kitam intymių kontaktų metu.

Lytiškai plintanti liga	Inkubacinis laikotarpis
Gonorėja	2–7 d.
Lytinių organų herpesvirusinė infekcija	2–7 d.
Chlamidiozė	7–14 d.
Sifilis	10–90 d.
Hepatitas B	40–160 d.
ŽIV infekcija	3–24 sav.

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 50 proc. vyrų: gali atsirasti baltų ar skaidrių išskyrių iš šlaplės, atsirasti deginimo jausmas šlapinantis ar niežulys. Chlamidijos gali pažeisti šlaplę, 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. Infekcija 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 pla-

tinti virusą ir neturėdamas ligos požymių. Tai vienintelė infekcija, kuria labai lengva užsikrėsti, netirtyje – 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.

Genitalijų karpas – žmogaus papilomos virusas

Genitalijų karpas, neretai vadinamos lytinėmis karpomis, kondilomomis, atsiranda ant lytinių organų (ir moterims, ir vyrams), taip pat apie išeinamąją angą. Tai smulkios, nelygios karpas, 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. Virusas plinta per nesaugius oralinius, vaginalinius ir analinius lytinius santykius su užsikrėtusiu asmeniu. Tikimybė užsikrėsti auga su lytinių partnerių skaičiumi. Nepavojingos viruso atmainos gydomos tepant virusą naikinančiais vaistais. Karpas gali būti pašalinamas deginant arba prišaldant, tačiau virusas išlieka visą gyvenimą.

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 gleivinės ar odos smulkius pažeidimus bei lytinių santykių metu, kai infekuoto asmens odos paviršiuje arba gleivinėje yra bėrimų. Daž-

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.

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, vyrams pasireiškia tokie požymiai: pūlingos išskyros iš šlaplės, deginimo jausmas, skausmas šlapinantis, kartais atsiranda skausmas sėklidėse. 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 reikia pasitikrinti, ar liga tikrai praėjo. Net ir išgydžius gonorėją, mažajame dubenyje lieka sankau-pų, lieka lėtiniai skausmai. Negydoma gonorėja sukelia sunkias ir ilgalaikes komplikacijas tiek vyrams, tiek mo-terims. Vyrams gonorėja komplikuojasi sėklidės prielipo uždegimu, kurio negydoma vystosi nevaisingumas.

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.

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

ŽIV infekcija

ŽIV ir AIDS dažnai painiojami. ŽIV vadinamas virusas, kuris, patekęs į žmogaus organizmą, naikina baltuosius kraujo kūnelius, jie imuninėje sistemoje atlieka 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 imunodeficito sindromas – yra vėlyvoji ŽIV infekcijos stadija. AIDS diagnozuojama tada, kai asmuo suseraga sunkiomis ligomis, nes imuninė sistema visiškai pažeista. Laiku nepaskiriant specifinio priešvirusinio gydymo, ŽIV liga baigiasi mirtimi.

Kamasutros patarimas

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

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.

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

Hepatitas 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 rekomenduojama 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.

Hepatitas B

Virusinis hepatitas 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 Lie-

tuvoje 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 tokiame baseine gali užsikrėsti. Kaip jau minėta, hepatitas B plinta tik per kraują (užkrėstas adatas, leidžiantis narkotikus į veną, atliekant tatuiruotes, veriant auskarus, naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, skutimosi mašinėle, manikiūro reikmenimis) ir organizmo skysčius. Taip pat užsikrėsti galima per visų rūšių lytinius santykius.

Hepatitas C

Virusinis hepatitas 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 hepatitas 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 išdžiūvusiame užsikrėtusio žmogaus kraujo laše. Hepatitas 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. Virus su neužsikrečiama čiaudint, kosint ar sveikinantis.

5 ELEMENTAI, PADEDANTYS IŠVENGTI LYTINIŲ KELIŲ PLINTANČIŲ LIGŲ:

1. **Abstinencija. Jokių lytinių santykių.**
2. **Tinkamai naudoti prezervatyvą kiekvienų lytinių santykių metu (kontraceptinės priemonės padeda išvengti nėštumo, bet nėra saugios, norint išvengti lytinių kelių plintančių ligų).**
3. **Saugūs lytiniai aktai, kai nesusimaišo biologiniai skysčiai (masturbacija, seksas telefonu ir pan.).**
4. **Monogaminiai lytiniai santykiai, kai yra vienas lytinis partneris.**
5. **Partnerių skaičiaus mažinimas.**

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 nesumažina užsikrėtimo rizikos, kaip tik prisideda prie sukėlėjų slinkimo gilyn, taip sukeldami 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.

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. Moterys, užsikrėtusios trichomonozė, turi daugiau nusiskundimų nei vyrai, kurie dažnai yra nešiotojai. Vyrams trichomonozė sukelia mažus pakitimus apyvarpės odoje ir/ar šlapimkanalio viršūnėlėje. Gali atsirasti nemalonių jutimų šlapinantis, vėliau ir šlaplės, šlapimo pūslės, prostatos uždegimai. Gydoma antibiotikais. Lytiniai partneriai turi būti gydomi kartu, nors ir nejaučia jokių negalavimų. Infekcija plinta tiesioginio kontakto metu, dažniausiai per nesaugius lytinius santykius su užsikrėtusiu asmeniu. Galima užsikrėsti per abipusę masturbaciją, sekso žaislus.

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 perpropti 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 ja vadovautis. Po savaitės gydymą būtina pakartoti.

Niežai – nelabai pavojinga, bet labai nemaloni liga

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 ja ne tik lytinio akto metu, bet ir liečiantis, per daiktus, miegant vienoje lovoje. Simptomai išryškėja 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.



Kada įtarti užsikrėtus?

Jei turėsite nesaugių lytinių santykių ir atsirado anksčiau minėtų požymių.

Taip pat svarbu:

Užsikrėtus LPI, ne visada tuoj pat atsiranda ligos požymių. Kartais reikia laukti savaitę, mėnesį ar net daugiau. Kartais požymiai visai nepasirodo.

Pasitaiko, kad ligos simptomai išnyksta savaime. Tačiau tai nereiškia, kad liga, kaip sloga, praėjo pati. Taip nebūna, kadangi negydoma liga gali paūmėti.

Galite būti užsikrėtę dviem ar net keliomis ligomis iš karto.

Ką daryti?

Jei galvojate, kad esate užsikrėtę LPI, pasitikrinkite.

Net jei taip negalvojate, bet pastebėjote vieną ar keletą iš išvardytų požymių, geriau pasitikrinkite nedelsiant.

Net jei nepastebėjote nė vieno iš išvardytų požymių, bet žinote, kad jūsų draugė, su kuria mylėjotės, yra užsikrėtusi, pasitikrinkite.

Ir jeigu su užsikrėtusiu draugu ar drauge „nieko nebuvo“, – jūs tik bučiavotės, vis tiek dėl viso pikto pasitikrinkite.

Pas kokį gydytoją kreiptis?

Jei jums daugiau nei 16 metų, galite pats kreiptis į poliklinikoje dirbantį šeimos gydytoją, gydytoją dermatovenerologą ar gydytoją urologą. Nesvarbu, kur Jūs kreipsitės pagalbos, – medikas 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 kebliau reikalu yra nedrąsu, jausitės kiek sutrikę. Reikėtų žinoti, jog tai – visiškai normalu, beveik visi jaunuoliai taip jau-

čiasi. Supraskite, kad tai yra gydytojo kasdienis darbas. O kaip TĖVAI? Jei jums 16 metų, jūsų teisė – pranešti jiems arba ne. Vis dėlto tėvams pranešti patartume – jie galėtų geriausiai padėti, patarti rekomenduodami savo gydytojus, palydėti į procedūras.

KAIP NEUŽSIKRĖSTI?

- * Saugiausia: vengti santykiauti visais būdais, kai tiesiogiai liečiasi gleivinės (glamonėjant kūną ir lytinius organus, bučiuojantis, gulint susiglaudus, kartu maudantis), bet svarbiausia – vengti analinio, vaginalinio ir oralinio sekso. Arba naudotis prezervatyvu.
- * Bučiuojantis galima užsikrėsti tik tokiu atveju, jeigu kandžiojamasi – tuomet bakterijos patenka tiesiai į sveiko žmogaus žaizdeles.
- * Dauguma LPI yra pagydomos (jeigu gydomos). Jei negydomos, gali būti rimtų ar net labai rimtų padarinių.
- * Yra ir visai neišgydomų LPI – tai ŽIV, žmogaus papilomos virusas, herpes virusas.

SAUGAUS SEKSO TAISYKLĖS:

1. Neturėk kitų partnerių, tik savo vieną;
2. Naudokis prezervatyvu mylintis oraliniu, analiniu ar vaginaliniu būdu;
3. Nesikandžiook ir nesileisk kandžiojamas;
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.

Konferencijos vaikinams „Būti vyru“ klausimai-atsakymai

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 jaunuoliams „Būti vyru“ metu buvo galimybė pateikti anoniminius klausimus, juos užrašant ir įmetant lapelius į dėžutę. Prisipažinsime, kai kurie klausimai stebino, kai kurie rodė vaikų brandumą, kiti – priešingai, buvo ir tokių, privertusių plačiai šypsotis. Ir vis dėlto mes į juos pažūrėjome rimtai. Be to, remdamiesi informacijos pateikimo formos „klausimai-atsakymai“ svarbiausiu postulatu, kad kvailų klausimų nebūna, pateikiame konferencijos „Būti vyru“ lektorių – urologo prof. habil. dr. **Balio Dainio**, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktoriaus prof. dr. **Sauliaus Čaplinsko**, kūno psichoterapeuto, Jeet Kune Do kovos menų trenerio **Vaido Arvasevičiaus** – atsakymus.

Ką daryti, jei mano mergina galimai nėščia?

S. Čaplinskas: Eiti į jaunojo tėvo mokymus, nes, jei dar neplanavai tapti tėvu, tai jau įvyko. Persigalvoti per vėlu.

V. Arvasevičius: Vesti ją.

Ar galima mylėtis vandenyje?

B. Dainys: Priklauso nuo to, koks yra vanduo. Jis turi būti švarus. Kitaip atsiranda pavojus ne tik merginai, bet ir vaikiniui. Patekus nešvarumams, galima susirgti prostatitu.

Kokie lytiniai santykiai yra labiausiai pavojingi?

S. Čaplinskas: Labiausiai pavojinga – analinis seksas be prezervatyvo, mažiausiai – oralinis seksas su prezervatyvu. Prezervatyvas – viena efektyviausių apsaugų nuo lytiškai plintančių ligų.

Nuo ko prasideda seksas?

S. Čaplinskas: Lytiniai santykiai turi prasidėti nuo dušo. Jei nėra vonios kambario, galima naudoti šlapias servetėles.

B. Dainys: Seksas – tai ir teorija, ir praktika. Iš pradžių rekomenduoju pasidomėti, pasiskaityti ir tik vėliau su partnerė siekti malonių santykių abiem. Patarčiau neskubėti su pirmaisiais lytiniais santykiais. Jie gali nuvilti. Gali nieko neišėiti arba atsirasti baimės, kai apskritai bijomasi mylėtis, vėliau ir bendrauti su moterimis.

Kokius narkotikus vartojant galima užsikrėsti tam tikromis lytinėmis ligomis?

S. Čaplinskas: Jei narkotikai yra injekciniai, tai galima užsikrėsti visomis lytinėmis ligomis, kurios tik yra narkotinės medžiagos tirpale ar suterštuose narkotikų naudojimo instrumentuose. Kai esi paveiktas narkotikų, kaip ir alkoholio, gali prikristi kvailysčių, kurių, būdamas blaivus, nepadarytumei, kadangi tavo budrumas visiškai nuslopintas – tai irgi tikimybė užsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis ligomis. Ypač pavojingos cheminės svaiginančios medžiagos, kurios stimuliuoja lytinį aktyvumą.

Ar laikui bėgant gali keistis lytinė orientacija?

V. Arvasevičius: Tai nėra užkrečiama. Tikroji identifikuota lytinė orientacija nesikeičia. Tačiau, jei labai nori, yra galimybė tapti neutraliu, reikės didelių pastangų, tokių, kaip susilaikymas ir dvasinės praktikos.

S. Čaplinskas: Kaip pačiam įsitikinti, kokia yra tavo lytinė orientacija? Atkreipkite dėmesį apie ką fantazuojate, – ar apie intymius santykius su mergaitėmis, ar su berniukais.

Kai kurie siūlo prisiminti sapnus, tačiau paauglystėje, siautėjant hormonų audroms, sapnai gali neatspindėti lytinės orientacijos. Statistika teigia, kad apie 2 procentai žmonių seksualines fantazijas sieja tik su savo lyties partneriu. Pamenu, kaip vienas netradicinės orientacijos vaikinai man atviravo: „Aš niekada savo fantazijose neturėjau moters“. Viskas tuom ir pasakyta.

Kokie svarbiausi dalykai santuokoje?

V. Arvasevičius: Ištikimybė. Ji ne tik apsaugo partnerius nuo lytinių ligų, bet ir nuo įvairių psichologinių problemų. Ir pirmiausia apsaugo santuoką. Taip pat ne mažiau svarbu priimti kitą žmogų kaip atskirą, nepriklausomą ir vertą pagarbos asmenybę. Santuokoje žmonės nepriklauso vienas kitam kaip daiktas. Buvimas kartu – tai pasirinkimas. Tarpusavio santykius nuolat reikia palaikyti, atsižvelgiant į partnerio poreikius, tačiau neprarandant bei neignoruojant ir savųjų.

Kokios galimybės užsikrėsti ŽIV Lietuvoje?

S. Čaplinskas: ŽIV perdavimo riziką veikia daug įvairių veiksnių, pavyzdžiui, ŽIV ligos stadija, lytiniai santykiai naudojant prezervatyvus ar be jų; lytinių santykių pobūdis, genetika ir kt.

Mokslinių tyrimų duomenimis, rizika užsikrėsti ŽIV vieno kontakto metu perpilant kraują sudaro 92,5 proc., dalijimasis adatomis/švirkštais – 0,63 proc., analinių lytinių santykių metu – 0,11–1,38 proc., vaginalinių lytinių santykių metu – 0,04–0,08 proc., oraliųjų lytinių santykių metu – labai maža (remiamasi mokslo literatūra – Patel P., Borkow CB, Brooks JT. Et al. Estimating per-act HIV transmisijos risk: a review. AIDS. 2014).

Lietuvoje stebima tendencija, kad per pastaruosius penkerius metus vis daugiau diagnozuojama asmenų, kurie užsikrėtė ŽIV heteroseksualių santykių metu, bei išlieka per švirkščiamuosius narkotikus ŽIV perdavimo būdas.

Iš viso Lietuvoje nuo 1988 m. iki 2016 m. sausio 1 d. ŽIV infekcija diagnozuota 2535 asmenims, iš kurių dauguma (61,5 proc.) užsikrėtė vartodami švirkščiamuosius narkotikus, 20,8 proc. – heteroseksualių santykių metu, 7,7 proc. – homoseksualių santykių metu.

Kas kiek laiko masturbotis yra normalu?

B. Dainys: Rekomendučiau nepiktnaudžiauti. Turite prisiminti, kad masturbacija – tai lytinių santykių surogatas. Tai tolima intymių santykių atmaina, užskaitoma už lytinius santykius. Kiekvienas vyras turi tam tikrą lytinių santykių resursą, kuris užprogramuotas berniukui gimus. Pvz., Jonas per visą gyvenimą galės turėti 7000 lytinių santykių, o Petras – 12 000. Niekas nežino, kiek yra skirta, todėl patariama pasitaupyti, t. y. nesusižavėti masturbacija. Pavyzdžiui, legendinis Kazanova, kuris gyrėsi per dieną turėjęs keliolika santykių, jau būdamas 40 metų tapo visišku impotentu. Istorijoje žinoma nemažai pavyzdžių, kai mergiškai išnaudoja savo resursų limitą. Nesistenkite jų išsemti.

S. Čaplinskas: Kalbant apie impotenciją, reikėtų žinoti, kad kiekviena surūkyta cigaretė, tai yra smūgis į sėklides.

Ar homoseksualumas gali būti paveldėtas?

S. Čaplinskas: Gali būti paveldimas genas, tačiau moksliai tai galutinai nepatvirtinta. Yra tik prielaidos.

Kas atsitiko, kad naktį mano varpa sustandėjo?

B. Dainys: Puiku, vadinasi, bręsti. Tai prasideda apie 12–14 metus ir trunka iki 18 metų. Naktinės poliucijos gali kartotis kas kelios savaitės. Tai natūralus vyro brendimo laikotarpis, rodantis, kad pradėjo funkcionuoti prostata, ir sėklidės pradėjo gaminti spermatozoidus. Poliucijos dingsta arba retėja, kai vyras pradeda lytinį gyvenimą.



Kai pradėjau sportuoti, dingo naktinės erekcijos. Kodėl?

B. Dainys: Dažnai sporto klubuose jaunuoliai stengiasi sportuoti, siekdami sutvirtinti kūno formas, augina raumėnis. Tam siūloma įvairių papildų, padedančių siekti tikslo. Su jais reikėtų elgtis ypač atsargiai. Gali dingti ne tik naktinės erekcijos, bet ir apskritai erekcija. Tie papildai turi medžiagų, veikiančių vyriškąjį hormoną – testosteroną. Mano praktikoje ypač dažnai pasitaiko kultūristų, kurie ateina su sutrikusia erekcijos funkcija. Tokius vyrus neretai tenka rimtai gydyti.

Ar galima užsikrėsti dviem ir daugiau lytinėmis ligomis iš karto?

S. Čaplinskas: Deja, taip. Lytiškai plintančioms ligoms nesusiformuoja imunitetas. Priešingai, organizmas nualinamas ir tampa dar labiau pažeidžiamas.

Ką daryti, jei ant penio atsirado karpa?

B. Dainys: Kreiptis į gydytoją. Lytinių organų karpos gali būti nuo kelių milimetrų iki keleto centimetrų dydžio, nuo baltos iki tamsiai rudos spalvos. Gali ir visai nesiskirti nuo odos. Paprastai jos atsiranda ant lytinių organų, tarpvietėje, aplink išangę, retais atvejais – burnoje. Karpų atsiradimą šiose kūno vietose sukelia virusinė infekcija, žinoma kaip žmogaus papilomos viruso infekcija (ŽPV), kuri perduodama lytinių santykių metu. Pastaruoju metu jų daugėja.

Kuri liga yra pati blogiausia?

S. Čaplinskas: Ta, kuria pats esi užsikrėtęs ir sergi.

Manimi nesidomi mergaitės. Kodėl?

S. Čaplinskas: Kas renkasi: moterys vyrus ar vyrai moteris? Gamtoje renkasi moteriškos lyties atstovės. Taip ir žmonės. Mes, vyrai, turime tik vieną galimybę – stengtis daryti viską, kad mergina mumis susidomėtų ir pasirinktų mus.

V. Arvasevičius: Pirmą dar nesutikau tos mergaitės, kurią domintumei toks, koks esi. Antra – mes, vyrai, turime kelti sau tikslus, siekti jų, domėtis sritimis, kurios mums įdomios, užsiimti aktyvia veikla. Šitaip sukuriame patrauklų savo portretą. Trečias svarbus dalykas – mes galime patys domėtis kitų žmonių gyvenimais, pomėgiais ir t. t. Taip tapsime greičiau įdomūs, nes aplinkiniai jaus mums dėkingumą už susidomėjimą.

Ką daryti, jei varpa kreiva?

B. Dainys: Idealių varpų nėra, kaip ir nėra dviejų vyrų su identiškomis varpomis. Tačiau, jei nerimaujama, kad kreiva ir trukdo, pvz., mylėtis, yra galimybė ištiesinti operuojant. Reikėtų kreiptis į urologą, kad šis įvertintų ir pakonsultuotų dėl galimų tolesnių procedūrų.

Ar moterims skauda lytinio akto metu?

B. Dainys: Gali skaudėti dėl kelių priežasčių: dėl uždegimų ir jei vyro penis yra kreivas.

V. Arvasevičius: Akto metu moteriai gali skaudėti, jei jos partneris yra nejautrus, šiurkštus, galvoja tik apie save. Taip pat svarbūs merginos jausmai, savijauta.

Kas yra orgazmas? Kaip jis atsiranda?

B. Dainys: Tai lytinio akto dalis. Spermai išsiliejant vyras pajaučia palaimą – tai ir yra orgazmas. Malonus jausmas, išliekantis dar kurį laiką.

S. Čaplinskas: Vyrams pajauti orgazmą yra lengviau, nei moterims. Tačiau, kai šis malonumas yra abipusis, poros santykiai pakyla iki aukštumų – tai ir yra tikrasis malonumas. Deja, statistika teigia, kad daug moterų to nepatiria. Priežastis – mes, vyrai, esame per daug šiurkštūs ir galvojame tik apie save. Lytiniai santykiai turi būti malonūs abiem. Tai ateina palaipsniui, ypač, kai yra tvirti emociniai ryšiai su partnere. Galiu užtikrinti, kad pirmuosius kartus tai nepavyks. Palaipsniui.

Kodėl pas mane nėra plaukų ant krūtinės, jei visur kitur miškas?

B. Dainys: Plaukuotumas yra individualiai pas kiekvieną žmogų, tai greičiau paveldėta.



Kas yra tikroji meilė?

V. Arvasevičius: Meilė turi įvairių formų. Meilė – tai ne žodis, ne priesaikos. Tai veiksmai, kuriais parodome, kiek brangus mums yra kitas žmogus. Kiek dėl jo galime, norime ir esame pasiryžę pasitarnauti, kurti jam laimę. Ne dėl savęs. Tik nepamirškite, kad visada yra dvi pusės – nereikėtų pulti stačia galva, paaukoti savo gyvenimo kito labui. Būtina prisiminti savo poreikius, suprasti savo jausmus būnant su kitu žmogumi ir neprarasti savęs.

Kodėl draudžiama pornografija?

B. Dainys: Nesu sutikęs nė vieno vyro, kuris būtų nematęs pornografijos. Ir neretai mano pacientai po šių filmų būna sunerimę dėl penio dydžio, dėl spermos kiekio ir t. t. Reikia

suprasti, kad tuose filmuose viskas surežisuota, padidinta ir labai prasilenkia su realybe.

V. Arvasevičius: Pornografija iškreipia santykių koncepciją. Ten nėra intymumo, draugystės, ryšio. Berniukai, kurie anksti tuo pradeda domėtis, susidaro įspūdį, kad kiekviena mergaitė tik ir laukia, kada jai pasiūlys nusirengti. Taip nėra. Iškreiptas vaizdas iškreipia supratimą, kartu ir lūkesčius. Pornografija ydinga vien dėl to, kad formuoja klaidingą sampratą.

Ar alkoholis susilpnina galimybę užsikrėsti lytinėmis ligomis?

S. Čaplinskas: Tikrai ne. Daug nesąmonių padaroma, kai naudojamos psichiką veikiančios medžiagos. Alkoholis veikia žmogaus fermentinę sistemą. Būtent ji vėliausiai baigia formotis. Alkoholio toleravimas labai priklauso ir nuo genetinio paveldimumo. Žmonių, kurie gyvena šaltose (Čiukčija, Suomija) ir šiltose (Japonija) klimato zonose, organizmai genetiškai nepakelia didesnių alkoholio kiekių. Kodėl alkoholikui apsvaigti užtenka vieno butelio alaus visai dienai? Todėl, kad jo fermentinė sistema išbalansuota, ji nesugeba suvirškinti. Mokslininkai jau seniai nustatė, kad alkoholio negalima vartoti iki 21 metų.

Ką daryti, jei nuolat esu susijaudinęs ir galvoju tik apie lytinius santykius?

B. Dainys: Kiekvieno žmogaus seksualumas skirtingas. Ateis laikas, kai to nebus. Tiesa, tai gali būti ir tam tikros ligos vienas iš požymių.

S. Čaplinskas: Galbūt per mažai esate fiziškai aktyvus. Rekomenduočiau šią energiją nukreipti kitur – kažko siekti gyvenime, sportuoti, mokytis.

Kaip išsirinkti tinkamą prezervatyvą, ar matuoti penį?

S. Čaplinskas: Tai daugiau yra mitai. Visi Europos (ne Kinijos) rinkai skirti prezervatyvai bus tinkami. Matuoti nieko

nereikia. Svarbu žinoti kelias taisykles: nepirkti turguje, ne-
pirkti 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 nerekomenduojama naudoti
prezervatyvų-žaisliukų, su ūseliais, „mikimauzais“ ir pana-
šiai, nes jie gali būti ne tik nesaugūs, bet ir sužeisti gleivinę.

Ką daryti, jei lytinio akto metu suplyšta prezervatyvas?

S. Čaplinskas: Vadinasi, esi nemokša. Prezervatyvas, jei
yra geros kokybės ir naudojamas tinkamai, plyšti nega-
li. Jei taip nutiko, reikėtų sunerimti ir pirmiausia stengtis
sumažinti galimas pasekmes – bent jau apsiplauti abiem
partneriams. Pakliuvus į panašias situacijas būtų gerai, kad
išdrįstumėte kreiptis į vyresnį žmogų, o dar geriau – į gy-
dytoją patarimo.

V. Arvasevičius: Jei pakliuvote į itin keblią situaciją, visa-
da galite anonimiškai paskambinti į Vaikų liniją. Ten dirba
specialistai, jie patars ar nukreips tinkama linkme.

Ar galima tą patį prezervatyvą naudoti antrą kartą?

S. Čaplinskas: Kaip gali kilti tokia mintis? Jokiu būdu to
daryti negalima. Prezervatyvai yra vienkartiniai. Beje, orali-
niam seksui yra skirtingi prezervatyvai – plonesni, spalvoti
ir su įvairiais skoniais. Jų naudoti vaginaliniam seksui nere-
komenduojama.

Jei didelė nosis, ausys, pėdos – ar toks turi būti ir penis?

S. Čaplinskas: Nebūtina. Tai vienas iš mitų. Varpos dydis
nepriklauso nuo kūno proporcijų ar raumenų kiekio.

Ar varpa gali sulūžti?

B. Dainys: Taip. Jeigu erekcija yra kieta, o seksas šiurkštus,
varpa gali lūžti. Tada neišvengiamai būtina urologo pa-
galba.

Ar vyro potencija ir seksualumas priklauso nuo varpos dydžio?

B. Dainys: Ne. Sakoma: svarbu ne ūgis, o smūgis.

Jaučiuosi mažas, nereikšmingas ir niekam nejdomas. Ką daryti, kad pats sau patiktum?

V. Arvasevičius: Sau nepatinkame, kai lyginame save su ki-
tais, lyg „stipresniais ir geresniais“. Kiekvienas esame svar-
bus savo talentais, gabumais, mintimis ir idėjomis. Lieka
ieškoti savo išskirtinumo, unikalumo ir atradus plėtoti tuos
bruožus ar savybes, kurios daro mus nepakartojamais ir
simpatiškais.

Ką daryti, jei mergina nenori mylėtis su prezervatyvu?

S. Čaplinskas: Nesimylėti išvis. Prezervatyvas yra vieninte-
lė efektyvi priemonė, sumažinanti riziką užsikrėsti lytiškai
plintančiomis infekcijomis ir išvengti nepageidaujamo
nėštumo. Visiškai apsaugo tik susilaikymas.

Ar pirmojo akto metu mergina gali pastoti?

S. Čaplinskas: Žinoma, kad gali. Apie tai būtina pagalvoti
prieš pradėdant lytiškai santykiuoti.

Ar galima užsikrėsti sifiliu, ŽIV ar gonorėja bučiuojantis?

S. Čaplinskas: Per bučinius lytiškai plintančios infekcijos
neperduodamos, tačiau oralinio lytinio akto metu galima
užsikrėsti sifiliu, gonorėja, chlamidioze, žmogaus papilo-
mos, hepatito B ir genitalijų herpes virusinėmis infekcijo-
mis ir netgi ŽIV infekcija.

Kertu lažybų, teigsi, kad apie lytinį gyvenimą žinai daugiau, nei tėvai ir mokytojai kartu sudėjęs. Žinai visus galimus pavojus, merginos ir vaikinų fiziologiją, esi matęs 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 jaunos žmones, užsikrečiančius lytiškai plintančiomis infekcijomis ir sunkiai sergančius, arba patiriančius draugės neplanuoto nėštumo išbandymus? Ar tai reiškia, kad jie viską žino ir vis tiek lenda po traukiniu? Sutik, tai neprotinga.

Kai esi šešiolikos–aštuoniolikos, 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 vyro branda susijusias tiek psichologines, tiek fiziologines žinias. Jos būtinos tau dabar, kai pradedi jauno vyro gyvenimą. Kaip tapti autoritetu? Ką vertina merginos? Ką reiškia vyriškumas? Ką kalba tavo kūnas ir kaip jam paklusti/nepaklusti? Kaip neįbristi į intymių ligų liūną? Santykiai su merginomis, asmeninė erdvė, draugai...

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

