

Lynda Madaras
Co się dzieje z moim ciałem?

Książka dla dziewcząt

Tytuł oryginału:
The What's Happening to My Body?
Book for Girls

Tłumaczenie:
Grażyna Bogucka-Różiewicz
i Tomasz Różiewicz

Wydawnictwo W.A.B.

Warszawa 1999

Redakcja techniczna
wersji brajlowskiej:
Piotr Kaliński

Mam czternaście lat i nie miałam jeszcze miesiączki. Czy powinnam się niepokoić?
- Jestem wysoka i mam duży biust. Jak odpowiadać na głupie uwagi kolegów?
- Boję się kochać z moim chłopcem. Boję się bólu.
- Jak nie zajść w ciążę?

Na te i inne nurtujące Was pytania odpowiada Lynda Madaras, która swoją książkę napisała wraz z dorastającą córką. Książka „Co się dzieje z moim ciałem” odniosła ogromny sukces wśród nastolatków w USA.

Wstęp

Dlaczego napisałam tę książkę?

Zdarzyło się to pewnego letniego dnia, gdy razem z moją ośmioletnią córką wybrałyśmy się do lasu na spacer. Było ciepło, pogodnie. W powietrzu unosił się zapach polnych kwiatów. I oto nastąpiło coś, co nieczęsto zdarza się między matką a córką. Przeminał już czas pieluch, gotowania zupek, kolizji między karierą zawodową a obowiązkami macierzyńskimi. Wydawało mi się, że kłótnie i

konflikty mamy już za sobą i że nic nie zakłóci tej idealnej harmonii między nami.

Usiadłyśmy na skale, opalałyśmy się i nagle, nieśmiało moja córka powiedziała mi, że tam na dole zaczynają jej rosnąć włosy. Patrząc na nią, taką śliczną i młodziutką, byłam bardzo dumna, że już staje się kobietą. Byłam też niezwykle dumna z tego, że okazało się jak dobry mam z nią kontakt, bo nie wstydziła mi się o tym powiedzieć. Ja nie odczuwałam takiej więzi ze swoją matką, więc przez myśl mi nie przeszło, aby córce wyjaśnić, że owłosienie pojawia się w okresie dojrzewania. Cieszyłam się, że przejście mojej córki przez okres pokwitania będzie łatwiejsze niż moje, że kontakty między nami nie będą takie, jak między moją mamą a mną.

Tego dnia nie rozmawiałyśmy więcej na ten temat. Mimo iż potem nie mówiłyśmy o tym nawet zbyt dużo, stosunki między nami wyraźnie się zacieśniły.

„Ciesz się tym, póki jeszcze możesz - mówiły mi przyjaciółki, których córki przeszły już przez dojrzewanie. - Gdy zaczynają dorastać, zazwyczaj traci się z nimi wszelki kontakt”.

Znałam ten stereotyp. Matka nie może znaleźć wspólnego języka z nieznosną i krnąbrną córką. Miałam szczęście, że w naszym przypadku wyglądało to zupełnie inaczej (tak mi się wtedy wydawało).

Area miała dziewięć lub dziesięć lat, gdy po raz pierwszy spotkała się z przykrością ze strony innej dziewczynki. Pewnego dnia wróciła ze szkoły z płaczem i szlochając opowiedziała mi, że jej najlepsza przyjaciółka woli przyjaźnić się już z kimś innym. Na dodatek nie zaproszono jej na prywatkę i złośliwie wykluczono z jakiejś grupy koleżanek. Patrząc ze współczuciem na jej łzy, nie bardzo wiedziałam, jak zareagować. W końcu, trochę bezradna, poradziłam, że nie powinna się przejmować i że najlepiej znaleźć sobie innych przyjaciół.

Mijały tygodnie i podobne sytuacje powtarzały się coraz częściej. Trwało to dopóty, dopóki nie spostrzegłam, że zaraz po otarciu łez siadała do telefonu i robiła dokładnie to, co jeszcze przed chwilą tak ją zraziło do koleżanek. Byłam oburzona i starałam się jej udowodnić nielogiczność takiego postępowania. „Ty nic nie rozumiesz” - odpowiedziała, trzasnęła drzwiami i zamknęła się w swoim pokoju.

Miała rację. Nic nie rozumiałam. Od czasu do czasu rozmawiałam z innymi matkami. Wszystkie miały podobne problemy. „Dlaczego one się tak zachowują?” - zadawałyśmy sobie nieraz to pytanie. „Są takie, jakie są. My w ich wieku zachowywałyśmy się dokładnie tak samo” - stwierdziła jedna z mam.

Rzeczywiście, dokładnie tak samo zachowywałyśmy się w ich wieku. Każda z nas miała swoją najlepszą przyjaciółkę, z którą dzieliła się najskrytszymi sekretami i z którą przysięgała sobie wieczną przyjaźń. W większych grupach wyodrębniały się role gwiazdy, tła dla gwiazdy lub rola kozła ofiarnego. Chociaż zmieniały się odtwórczynie ról, ich charakter pozostawał niezmienny. Nasze zachowanie nie różniło się wcale od zachowania naszych córek i trzeba ze skrucą przyznać, że nie zawsze zasługiwało na pochwałę. Jedną z najgorszych rzeczy, jaka się mogła przydarzyć, było odtrącenie przez grupę. Przyczyny mogły być różne - uroda lub jej brak, taki, a nie inny charakter, i tak dalej.

Pamiętam, że miałam długi czas obsesję, iż moja najlepsza przyjaciółka mnie zdradzi. Nie do zniesienia była świadomość, że osoba, z którą spędzałam czas po szkole czy chodziłam w soboty do kina, wolała towarzystwo kogoś innego. Stawało się to przyczyną wielu łez.

Zachowanie chłopców zasadniczo różni się od zachowania dziewcząt. Wśród nich też tworzą się grupy i też działają podobne mechanizmy. Tak samo dochodzi do wykluczeń z zespołu, zwłaszcza tych, którzy różnią się od reszty. Niemniej chłopcy nie przywiązują takiej wagi do osobistych kontaktów, nie przeżywają tak mocno tego, że ich kolega woli przyjaźnić się z kimś innym, a nie z nim.

Chłopcom obce są intrygi i obmowy, tak charakterystyczne dla dziewcząt. Po prostu do przyjaźni podchodzą mniej emocjonalnie.

Ta mama, która stwierdziła, że byłyśmy takie same, miała rację. To prawa natury i czy się to komuś podoba czy nie, podobne sytuacje się powtarzają.

Bardzo martwiłam się, że napięcie między mną a córką rosło. Stała się humorzasta. Wydawało mi się, że ciągle ma do mnie pretensje. Często wybuchały

kłótnie, a co gorsza, były coraz głośniejsze. Najbardziej zaniepokoiło mnie, że nieśmiałe zaciekawienie swoimi przemianami ustąpiło teraz miejsca niechęci i przestraszowi. Te uczucia zauważyłam u niej tuż po pierwszej miesiączce i po pojawieniu się symptomów dojrzewania piersi. Jak większość nowoczesnych matek bardzo chciałam pomóc córce, sprawić, by okres dojrzewania stał się dla niej szczęśliwy i bezproblemowy, by była wszystkiego świadoma i beztroska. Ale córka czuła się nieszczęśliwa i nie chciała przyjąć do wiadomości, że w jej ciele muszą nastąpić pewne przemiany. Całe to moje przekonywanie, że już wkrótce będzie dorosła i jakie to wszystko jest wspaniałe, na niewiele się zdało. Najwyraźniej popełniłam jakiś błąd.

Długo o tym myślałam i w końcu zaczęłam podejrzewać, że może Area nie wie tego, co naprawdę powinna wiedzieć. W książkach, jakie jej podsuwałam, było wszystko o jajeczku, spermie, ciąży, porodzie oraz fizycznych i psychicznych aspektach stosunku płciowego, ale nie było nic o pierwszej miesiączce i zmianach, jakie zachodzą u dorastającej dziewczynki. Ja zresztą też niewiele jej pomogłam. Tylko raz opowiedziałam jej o tym, kiedy zobaczyła jak zmieniam tampon. Zrobiło mi się jej żal. Przecież mimo znajomości teorii ona nadal nie wie, co się z nią dzieje. Postanowiłam szybko naprawić błąd. Miałam zamiar poszukać jakiejś dobrej książki na ten temat i delikatnie ją podsunąć córce, ale nic odpowiedniego nie znalazłam. Były tylko dwie publikacje o miesiączce, ale sposób, w jaki autorzy naświetlali to zagadnienie, mógł raczej przestraszyć niż uspokoić. Po takiej lekturze zwykła menstruacja wydawała się prawie chorobą.

Jeszcze przez jakiś czas kontynuowałam poszukiwania, potem bardzo się dziwiłam, że nie ma takiej książki, która omawiałaby w przystępny sposób wszystkie sprawy związane z dojrzewaniem, a następnie przestałam się dziwić. Przecież przez długie lata menstruacja stanowiła temat tabu, powstało wiele przesądów na jej temat. Choćby takie jak to, że nie wolno było jeść posiłków przygotowanych rękami miesiączkującej kobiety, dotykać przedmiotów, których ona dotykała, patrzeć jej w oczy, nie wolno było się z nią kochać i tak dalej.

Oczywiście teraz już nikt nie wierzy, że dotknięcie kobiety podczas miesiączki zatrzymuje wodę lub że mężczyźni odpadnie członek, jeśli będzie miał stosunek z miesiączkującą kobietą. Niemniej jest to ciągle temat wstydlawy i niewygodny. Choć nikt dziś nie izoluje kobiet podczas miesiączki, nie rozmawia się o niej głośno, spychając ten problem na margines życia. Najgorsze jest chyba to, że nawet nie uświadamiamy sobie, jak bardzo ten temat jest nieobecny w naszym życiu. Mama jednej z naszych znajomych zwierzyła się kiedyś: „Powiedziałam mojej córce o tym wszystko co trzeba”. Po jakimś czasie miałam okazję rozmawiać z tą dziewczyną. Wyznała mi, że nigdy nie było między nimi na ten temat mowy.

Nawet jeśli zdajemy sobie z tego wszystkiego sprawę i szczerze chcemy przełamać milczenie na temat miesiączki, musimy wiedzieć, że nie będzie to łatwe zadanie. Aby nasze córki mogły mieć pozytywny stosunek do swojego ciała, trzeba im uświadomić, że menstruacja jest oznaką kobiecości, jedyną w swoim rodzaju, i że jest to raczej powód do dumy niż do wstydu. A my same? Przecież żadna z nas nie chowa szcztotki do zębów ani mydła czy dezodorantu, a jednak nie kładziemy paczki z podpaskami w widocznym miejscu, na półce obok innych przyborów toaletowych. W ten sposób same sobie zaprzeczamy, bo nasze czyny nie idą w parze ze słowami. Prawda jest taka, że my same niewiele wiemy na ten temat. Jakże więc możemy uczyć nasze córki?

W czasie moich dociekań i prowadzonych badań wiele się nauczyłam o fizjologii miesiączki. Doszłam też do wniosku, że sama zbyt długo hołdowałam różnym negatywnym opiniom na ten temat. Pod wpływem wiedzy zaczęło się to powoli zmieniać, ale na pewno jeszcze wiele podświadomych stereotypów trzeba będzie zwalczyć. Nie mogłam przecież podczas rozmowy z córką przedstawiać różnych nowoczesnych poglądów sama będąc nimi zażenowana i niepewna. W końcu wpadłam na pomysł, jak pomóc córce i sobie. Powiedziałam jej, że w czasach, kiedy ja byłam w jej wieku, miesiączkę uważano za coś wstydlwego i nieczystego i że pozbycie się starych nawyków myślowych kosztowało mnie wiele wysiłku. Okazało się, że jest to dla niej całkowicie przekonujące i zaczęłyśmy się w końcu razem uczyć. Jeśli idzie o moją mamę, to zwlekała z propozycją odbycia ze mną poważnej rozmowy. Aż pewnego razu posadziła mnie koło siebie i opowiedziała o tych wszystkich kwestiach. Prawdę mówiąc, niewiele z tego pamiętam, choć wykład był

przystępny. Tylko jedna rzecz utkwiła mi w pamięci. Mama była wyraźnie zdenerwowana, gdy opowiadała o krwi i o dzieciach, a na zakończenie powiedziała, gdzie przechowuje swoje podpaski. Zdziwiło mnie, że nie trzyma ich na wierzchu, tylko w jakichś zakamarkach, ale już nie chciałam o to pytać.

Dojrzewanie jest zbyt ważnym i zbyt trudnym zagadnieniem, by można było ograniczyć się do jednej, choćby najbardziej rzeczowej rozmowy. Postanowiłam co jakiś czas wracać do tego tematu. Było to tym łatwiejsze i naturalniejsze, że bezustannie prowadziłam badania dotyczące rozwoju kobiecego ciała. Za każdym razem, gdy odkryłam jakąś ciekawą książkę, siadałyśmy i wspólnie czytałyśmy rozdział o dojrzwaniu. Oglądałyśmy również zdjęcia obrazujące owulację, które wiele nam pomogły w zrozumieniu całego cyklu.

Mama mojej przyjaciółki pożyczyła nam kiedyś swoją kolekcję ulotek reklamujących podpaski, którą gromadziła przez trzydzieści lat. To była świetna lektura. Uśmiełyśmy się zwłaszcza z ówczesnego podejścia do spraw miesiączkowania. A przecież wychowałam się w takich czasach.

Z jednej z książek dowiedziałyśmy się, że na rok lub dwa przed pierwszą miesiączką pojawia się wydzielina pochwowa. Obiecałam córce, że jak tylko zacznie miesiączkować, dostanie ode mnie pierścionek z opalem, który kiedyś da swojej córce w podobnych okolicznościach. Ale gdy Area zaobserwowała u siebie pierwsze ślady wydzieliny pochwowej, z radości podarowałam jej ten pierścionek, nie czekając dłużej.

Pewnego razu, kiedy siedziałam przy maszynie i pracowałam, usłyszałam z łazienki swoją córkę: „Mamo, zgadnij, czego mam dwadzieścia jeden?” W tym czasie nasza kotka miała się okocić, więc przestraszyłam się, że pewnie mamy dwadzieścia jeden małych kociaków. Ale to nie było to. Moja córka po prostu policzyła sobie włosy na łonie. A zatem wspólne uczenie się o dojrzwaniu i miesiączce opłaciło się. Area odzyskała zdrowy stosunek do wszystkiego, co zachodziło w jej ciele. Polepszyły się także kontakty między nami, kłótnie stały się rzadsze i mniej głośne. Nie oznaczało to wcale sielanki, znikło jednak napięcie, wyczuwalne przy każdym, nawet najmniejszym zadrażnieniu. Niedostrzeganie przez matkę seksualnego rozwoju córki, pomijanie milczeniem miesiączki są postrzegane przez córkę jako odrzucenie jej kobiecości, która manifestuje się głównie w zmianach fizycznych. Bywają sytuacje, które wzbudzają agresję dojrzewającej dziewczynki w stosunku do osoby bliskiej. Nie zawsze agresję można wyładować na mamie, więc wyładowuje się ją na słabszych koleżankach.

Pewnego dnia, gdy odprowadzałam córkę do szkoły, zaczęła mi się zwierzać z problemów z przyjaciółkami. Nie chcąc poruszać kontrowersyjnego tematu, nie odezwałam się ani słowem.

„Nie wiem, co robić, mamo - powiedziała. - Chciałabym przyjaźnić się z Susan i Tanią, ale one zawsze obmawiają Kathy i śmieją się z niej, a ona przecież jest także moją przyjaciółką”. Spytałam wtedy, czy nie może przyjaźnić się z trzema. Odparła, że jeśli będzie przyjaźnić się z Kathy, nie będzie mogła być przyjaciółką Tani i Susan. Gdy zapytałam, jak zamierza to rozwiązać, że łzami wyznała, że nie wie. Nie obgaduje Kathy z Susan i Tanią, ale przyjaźniac się z nimi sprawia wrazenie, że jest przeciwko Kathy. Poradziłam jej, aby przekonała swoje przyjaciółki, że przyjaźń z Kathy nie przekreśla przyjaźni z nimi. Początkowo Area nieufnie odniosła się do tego pomysłu. Jednak po powrocie ze szkoły opowiedziała mi, że rozmawiała z koleżankami i pozyskała ich aprobatę. Byłam szczęśliwa, że udało się rozwiązać ten problem. Area, widząc moją akceptację dla jej rodzącej się kobiecości, była mniej skłonna do odrzucania innych, bardziej dla nich tolerancyjna.

Oczywiście nie odważyłabym się twierdzić, że rozmawiając z córką o miesiączce można pozbyć się wszystkich problemów związanych z dojrzwaniem. Moje doświadczenia z córką i z uczniami wykazują, że młodzi ludzie chcą wiedzieć, co się z nimi dzieje. Ta wiedza nie zawsze jest łatwa do zdobycia. Wiadomości rodziców na temat pięciu faz rozwoju piersi lub owłosienia łonowego nie zawsze są wystarczające. Zasób ich wiedzy często ogranicza się do praktycznej znajomości zasad menstruacji. Ta książka ma na celu uzupełnienie powyższej luki. Przeznaczona jest dla dziewcząt w wieku od dziewięciu do piętnastu lat, ale równie dobrze może być czytana przez osoby starsze i młodsze. Szczegółowo opisuje fizjologiczne zmiany zachodzące podczas dojrzwania.

Oczywiście nie zawiera wszystkiego, co jest potrzebne rodzicom nastolatków. To dopiero początek.

Dodatek do najnowszego wydania

Książkę tę po raz pierwszy wydano w 1983 roku. Niniejsze wydanie uzupełniają informacje dotyczące AIDS oraz problemy pozafizjologiczne związane z dojrzewaniem (dwa ostatnie rozdziały).

Do poszerzenia książki o antykoncepcję, choroby weneryczne i AIDS nakłonili mnie rodzice uczniów. Oświadczyli mi, że chcieli porozmawiać na ten temat ze swoimi dziećmi, ale nie bardzo wiedzieli, co i jak powiedzieć. Ponieważ nie mogli znaleźć odpowiednich publikacji poruszających te zagadnienia, zwrócili się do mnie z prośbą o omówienie ich w sposób odpowiedni dla czytelniczek w wieku od dziewięciu do piętnastu lat.

Nalegania sprawiły mi przyjemność, ale miałam poważne obiekcje przed dodawaniem takich rozdziałów. Uważałam za błąd rozpoczynanie uświadamiania seksualnego przed dostarczeniem dzieciom podstawowych wiadomości o fizjologii dojrzewania. Są to według mnie oddzielne zagadnienia, chociaż w pewnej mierze zazębiają się ze sobą. Nauka o dojrzewaniu koncentruje się jednak na fizjologicznym aspekcie problemu, podczas gdy wychowanie seksualne dotyczy głównie psychologicznej i społecznej strony zagadnienia.

W dobie AIDS oraz przy stale obniżającym się pułapie wieku, w jakim dziewczęta zachodzą w ciążę, rodzice i nauczyciele starają się zacząć wychowanie seksualne jak najwcześniej. Są pomysły, aby edukację seksualną i profilaktykę przeciwko AIDS rozpoczynać już w pierwszych klasach szkoły podstawowej. Wydawać by się mogło, że osoba taka jak ja powinna te propozycje jak najbardziej aprobować. Sądzę jednak, że te programy nie odpowiadają rzeczywistym potrzebom. Po pierwsze, wśród uczniów pierwszych klas szkoły podstawowej odsetek osób aktywnych seksualnie jest mniejszy niż 2 procenty. Po drugie, dzieci w tym wieku nie stanowią grupy najwyższego ryzyka, jeśli idzie o możliwości zarażenia się AIDS. Nie mogę się więc oprzeć wrażeniu, że tego typu pomysły są raczej odbiciem niepokoju dorosłych z powodu AIDS oraz aktywności seksualnej młodzieży niż próbą rzeczywistego rozwiązania problemów.

Dzieci w szkołach podstawowych nie potrzebują wychowania seksualnego. Znacznie ważniejsza jest wiedza o zmianach, jakie zachodzą w ich organizmie. Są one dla nich absolutną nowością, często niezrozumiałe i napawające lękiem. Wiedza o tych zjawiskach da im poczucie bezpieczeństwa.

Wzruszające są owacje, jakimi czasami pod koniec roku uczniowie dziękują mi za lekcje. Dzieci spontanicznie obdarzają zaufaniem tego, kto wspiera ich psychicznie. Wielokrotnie zwierzały mi się ze swoich problemów i wielokrotnie pytały o radę. Rodzice muszą wiedzieć, jak ogromne znaczenie dla ich dzieci ma świadomość, że nie są same, że ich rodzice są z nimi zawsze, że razem z nimi przeżywają ich kłopoty związane z dojrzewaniem, że są dla nich oparciem. Jeśli rodzice udzielą swojemu dziecku pomocy w sferze, która budzi w nim największą niepewność, to jest w sferze fizycznych zmian związanych z pokwitaniem, na pewno łatwiej im będzie zrozumieć całą sferę psychiczną dorastającego dziecka. Moja niechęć do dodania ostatnich rozdziałów omawiających pozafizjologiczne aspekty życia seksualnego wynikała więc z obawy, że tylko na nich skupi się uwaga rodziców, a rozwój fizyczny dzieci zostanie w końcu pominięty. Zwracam się więc z prośbą do matek i ojców, którzy będą czytać tę książkę, aby skoncentrowali się jednak na jej pierwszej części.

O czym należy pamiętać, rozmawiając ze swoim dzieckiem o „tych sprawach”?

Po pierwsze, Drodzy Rodzice, pamiętajcie, że rozpoczęcie rozmowy należy do was. Dzieci zwykle są zasypywane przez swoich opiekuńczych rodziców przeróżnymi przestrogi i radami na temat wszystkich aspektów życia, począwszy od odżywiania, skończywszy na problemach szkolnych. Zadziwiające jest jednak, że na tak ważny temat, jakim jest dojrzewanie płciowe, rozmawia się tak rzadko lub wcale. Jeśli was też to dotyczy, zróbcie wszystko, aby to zmienić.

Po drugie, jedna taka rozmowa to stanowczo za mało. Wasze pogawędki powinny być luźne, przyjacielskie i improwizowane. Będzie to lepsze niż posadzenie córki czy syna na kanapie (jak skazańca) i poważny wykład „na te tematy”.

Nie musicie wcale ukrywać waszego zakłopotania przed dziećmi. Zwłaszcza onanizm jest tematem krępującym rozmówców. Dobrze jest rozładować napięcie. Opowiedzcie dzieciom, jak wasi rodzice przeprowadzali z wami podobne rozmowy, jak byli wtedy zakłopotani i jak dobrze ich teraz sami rozumiecie. Odradzamy zbyt szkolny charakter takiej rozmowy, zadawanie pytań do lektury i odpowiedzi z książką w rękę. Może lepiej zacząć tak: „Pamiętam, jak byłam w twoim wieku i po raz pierwszy zobaczyłam jakieś włoski w okolicy łonowej. Byłam tym strasznie zaskoczona i przestraszona”.

Opowiadając o własnych odczuciach z tamtego okresu, wykazujesz, że też to kiedyś przeszłaś, że dobrze rozumiesz, co teraz czuje twoje dziecko, i że te wszystkie sprawy nie są takie straszne. Równie ważne jest, że przestajecie wtedy być wszystkowiedzącymi rodzicami i wasze dziecko przekonuje się, iż są rzeczy, których możecie nauczyć się razem.

Pisząc dwa ostatnie rozdziały, miałam jeszcze jeden ważny problem. Jak już wspomniałam, książka jest przeznaczona w zasadzie dla czytelniczek od dziewięciu do piętnastu lat. To dość duży przedział i to, co mogłoby się wydać ciekawe jednym, inne będzie nudzić. Jeśli tak się wam zdarzy, omińcie tę część, która was nuży.

Informacje o antykoncepcji zawarte w jednym z rozdziałów mogą się okazać niewystarczające dla starszych dziewcząt. Moim zamiarem było jednak nie napisanie podręcznika o antykoncepcji, ale tylko ogólne zarysowanie problemu i ewentualne wyjaśnienie mylnych pojęć.

Niektórzy rodzice uważają, że zbyt wczesny dostęp do informacji o środkach antykoncepcyjnych może zachęcić ich dzieci do zbyt wczesnego rozpoczęcia życia płciowego. Jest to błędne rozumowanie. Młodzież częściej rozpoczyna współżycie, zanim dowie się czegokolwiek o środkach antykoncepcyjnych. Dowodem jest wcale niemała liczba nastolatek, które zaszły w ciążę. Rozmowa o środkach antykoncepcyjnych dopiero w momencie, kiedy córka już umawia się na randki, jest odbierane jako pewnego rodzaju przyzwolenie na rozpoczęcie współżycia. Coś w rodzaju: „Jeśli już musicie to robić, zabezpiecz się przynajmniej, żebyśmy nie mieli kłopotu”.

Uważam, że znacznie lepiej jest porozmawiać na ten temat jeszcze przed pojawieniem się tego problemu.

To samo dotyczy sprawy AIDS. Dla młodszych czytelniczek nasze informacje będą zupełnie wystarczające. Starsze dziewczęta powinny sięgnąć po jeszcze inne źródła.

Książka porusza także różne kontrowersyjne zagadnienia, takie jak na przykład masturbacja, przerywanie ciąży, seks przedmałżeński. Starałam się przedstawiać zawsze różne punkty widzenia w jak najbardziej obiektywny sposób. Mam nadzieję, że udało mi się uszanować przekonania religijne i moralne wszystkich rodziców. Chciałam jednak przekazać także opinie ludzi inaczej myślących. Na pewno moje prywatne poglądy również miały wpływ na ujęcie niektórych spraw. Jeśli nie zgadzacie się z jakimś zagadnieniem tu przedstawionym, będzie to dobrą okazją do rozmowy na temat waszego punktu widzenia, odmiennego od zaprezentowanego w książce.

Pozostaję z nadzieją, że książka ta pozwoli wam zbliżyć się do waszych dzieci, nawiązać z nimi lepszy kontakt. Było to moim celem i pragnieniem.

1. Dojrzewanie

Okres dojrzewania jest szczególnie w życiu każdej kobiety, kiedy powstaje i rozwija się wszystko to, co składa się na jej kobiecość. Ciało dziewczynki ulega wielu zmianom: gwałtownie, wręcz skokowo rośnie wzwyż, zaokrągla się biodra, coraz widoczniejsze są piersi. Pojawia się owłosienie łonowe i pod pachami. Skóra zaczyna wydzielać nowe, dotychczas nieznanne substancje, które nadają każdemu człowiekowi inny, swoisty zapach. Oczywiście zmianom zewnętrznym, łatwo zauważalnym gołym okiem, towarzyszą zmiany wewnątrz organizmu.

I jedno, i drugie nie zachodzą z dnia na dzień. Dojrzewanie to proces powolny, może trwać wiele miesięcy, a nawet lat. Może się zacząć już w wieku ośmiu lat albo nie wystąpić do szesnastego roku życia. Bez względu jednak na to, kiedy zacznie się twoje dojrzewanie, na pewno będziesz miała wiele wątpliwości i zechcesz jak najwięcej dowiedzieć się o procesach zachodzących w twoim organizmie. Mamy nadzieję, że książka ta pomoże ci je zrozumieć.

Napisałam ją wspólnie z moją córką Area. W toku pracy nad książką prowadziłyśmy wiele rozmów z naukowcami, lekarzami, studiowałyśmy poważne medyczne podręczniki. Ale równie ważnym źródłem wiedzy dla nas były rozmowy z matkami i córkami. Staraliśmy się poznać ich doświadczenia związane z dojrzewaniem, dowiedzieć się, jak przebiegało to w ich przypadku i jakie wtedy pojawiały się problemy. Powstanie tej książki w dużej mierze jest także zasługą dzieci ze szkoły w Pasadenie w Kalifornii, gdzie raz w tygodniu prowadzę lekcję na temat dojrzewania. Do szkoły tej chodziła Area. Dzieci z mojej klasy, a także ich rodzice zadawali wiele pytań, dzielili się chętnie swoimi doświadczeniami, i to bardzo pomogło mi w pracy nad książką.

Pierwszą lekcję na temat dojrzewania na ogół poświęca się zagadnieniu powstawania życia, czyli: skąd się biorą dzieci? Uważam, że jest to dobry punkt wyjścia w nauczaniu tego przedmiotu, ponieważ wszystkie zmiany zachodzące podczas dojrzewania przygotowują nas właśnie do przekazania życia naszemu przyszłemu potomstwu, czyli do stania się rodzicami. Oczywiście rozmowy na taki temat z grupą kilku- czy kilkunastoletków na ogół wywołują chichoty i żarty, ponieważ wiążą się ze sprawą seksu, a jak łatwo zauważyć, ta tematyka wywołuje różne emocje. Jedni czują się zakłopotani, inni reaguja śmiechem, dla jeszcze innych jest to temat tabu. Słowo „seks” ma wiele różnych znaczeń. Podstawowe to „płeć” i służy do określenia różnic w budowie mężczyzny i kobiety. Ich różnic jest wiele, ale najważniejszą i najbardziej widoczną jest to, że mężczyzna ma członek i worek mosznowy, a kobieta srom i pochwę. Wymienione części ciała w medycynie noszą nazwę organów płciowych i decydują o tym, czy mamy do czynienia z osobnikiem płci męskiej, czy żeńskiej.

„Seks” ma też inne znaczenie. Istnieje określenie „uprawiać seks”, co znaczy odbywać stosunki płciowe z partnerem płci przeciwnej (jest to wprowadzenie członka do pochwy). Mówiąc o kontaktach seksualnych między dwojgiem ludzi mamy na myśli nie tylko odbywanie stosunku płciowego, ale także samo dotykanie i pieszczony narządów płciowych.

Jeszcze inne zjawisko związane z tą sferą, określane mianem fantazji seksualnych, odnosi się do marzeń o kontaktach erotycznych z drugą osobą. Narządy płciowe są najintymniejszą częścią naszego ciała. Zwykle przykrywamy je ubraniem i nie stanowią przedmiotu naszych codziennych rozmów. Tym bardziej uprawianie seksu, nasze kontakty i fantazje seksualne są również szalenie intymną sferą naszego życia, którą nie chcemy się z nikim postronnym dzielić. Dlatego, gdy po raz pierwszy wchodzę do klasy i zaczynam opowiadać o członku, pochwie i uprawianiu seksu, to oczywiście pierwszą reakcją jest konsternacja pokrywana uśmieszkami czy żartami. Możecie sobie wyobrazić, co przeżywała moja

biedna córka, kiedy jej mama przychodziła do szkoły i mówiła o „tych” rzeczach. Zanim podjęłam decyzję, że będę uczyć w jej szkole, rozmawiałam z Area, czy nie ma nic przeciwko temu. Nie była uszczęśliwiona tym pomysłem, ale go w końcu zaakceptowała.

Początkowo nie chciała chodzić na te lekcje. Z czasem moje zajęcia zaczęły się cieszyć dużą popularnością i gdy koledzy opowiadali jej swoje wrażenia, że te lekcje są bardzo ciekawe i że je polubili, powoli sama zaczęła na nie uczęszczać. Choć większość omawianych problemów poznała już wcześniej w domu. Ponieważ wiedziałam, że pierwszą reakcją nastolatków na poruszenie „tych” tematów musi być chichot i głupie dowcipy, postanowiłam uprzedzić wypadki i pozwolić im odreagować, umyślnie wywołując taką atmosferę. Przyniosłam więc na pierwszą lekcję fotokopie schematów, które w naszej książce zamieszczone są jako rysunek 1 i poprosiłam o pokolorowanie ich niebieskimi i czerwonymi kredkami.

Organy płciowe

Rysunek 1 przedstawia męskie i żeńskie organy płciowe osób dorosłych, nazywane również narządami płciowymi lub genitaliami. Każdy z nas ma narządy płciowe i są one umiejscowione wewnątrz i na zewnątrz ciała. Podczas dojrzewania zmienia się ich kształt i wielkość.

Rys. 1. Narządy płciowe

Męskie narządy płciowe: penis (trzon, żołędź), cewka moczowa, owłosienie łonowe, moszna, odbyt.

Żeńskie narządy płciowe: wzgórek łonowy, owłosienie łonowe, łechtaczka, cewka moczowa, wejście do pochwy, wargi sromowe mniejsze, wargi sromowe większe, odbyt.

Zacznijmy nasz opis od męskich narządów płciowych. Na zewnątrz ciała składają się one z dwóch części, których naukowe nazwy brzmią: penis lub prącie i moszna. Gdy rozdałam w klasie ilustracje i mówiłam o penisie i mosznie, dzieciaki zachowywały się jak oszalałe, chichotały, szturchały się, dowcipkowały. Starłam się nie zwracać na nie uwagi i kontynuowałam swój wykład: „Penis składa się z dwóch części: trzonu i żołędzi. Znajdźcie trzon i pokolorujcie go na niebiesko”. Mimo ogólnego rozbawienia wszyscy wzięli się jednak do pracy. Jeśli w waszym przypadku jest to możliwe, zróbcie podobnie. (Oczywiście pod warunkiem, że nie jest to książka czyjaś lub wypożyczona z biblioteki). Kiedy już sobie poradzili z tym zajęciem, zwróciłam ich uwagę na małą szparkę na czubku członka, którą nazywamy wyjściem cewki moczowej i przez którą mocz wydostaje się na zewnątrz. Poprosiłam o pomalowanie jej na czerwono, a żołędź w czerwono-niebieskie pasy (kolory nie są tu ważne, istotne jest natomiast, aby można było łatwo wyodrębnić poszczególne części). Następnie poleciłam, by mosznę pokryli czerwonymi i niebieskimi kropkami. Pokolorowana w ten sposób całość dała efekt raczej komiczny, co wywołało salwę śmiechu.

Wewnątrz worka mosznowego znajdują się dwa jądra o owalnym kształcie. Nie widać ich na naszym rysunku, ale wspominam o nich już teraz, żeby podkreślić wielką rolę, jaką odgrywają w procesie rozmnażania. Obszerniej o nich napiszę nieco dalej.

Następnym zadaniem dla dzieci było pokolorowanie owłosienia łonowego, to znaczy gęstych, poskręcanych włosków rosnących w okolicy narządów rodnych. Na koniec poprosiłam o pokolorowanie odbytu. Jest to otwór, przez który wydalamy nie strawione części pokarmu. Nie jest to żaden narząd płciowy, ale znajduje się w pobliżu organów płciowych, dlatego o nim wspominam w tym miejscu.

Kolorowanie rysunków przedstawiających organy płciowe odgrywa podwójną rolę. Po pierwsze, wprowadza element zabawy, co rozładowuje emocje związane z tym tematem. Po drugie, ułatwia dzieciom zapamiętanie nazw poszczególnych narządów. Gdy uczniowie ograniczą się do obejrzenia rysunków z podpisami, nawet bardzo czytelnymi i przystępnymi, w głowach ich powstanie zamęt. Gdy jednak spędzą kilka minut na kolorowaniu, zwrócą więcej uwagi na kolorowane szczegóły, na to, czy malują rysunek członka, czy moszny, i łatwiej te nazwy zapamiętują. Warto podjąć taki wysiłek, bo są to organy bardzo ważne dla funkcjonowania naszego organizmu. Jeśli więc egzemplarz książki ze schematami potrzebnymi do nauczania nie należy do was, postarajcie się o fotokopie i na nich wykonajcie podobne ćwiczenia.

Ludzie na ogół w potocznym języku nie używają naukowych nazw narządów płciowych. Podczas kolorowania rysunków spróbowaliśmy sporządzić listę określeń, którymi nazywamy członek, mosznę i jądra.

Uzyskaliśmy imponujący zbiór. Wyrażenia żargonowe określające penis to: członek, kutas, fiut, interes, pała, kapucyn, koń, mały, wałek, rura, siusiak. Określenia moszny i jąder to: jaja, diamenty, bańki, szklanki.

Osobiście nie mam nic przeciwko żargonowym wyrażeniom, ale musicie pamiętać, że jest wielu ludzi, którzy czują się urażeni, gdy ktoś w ich towarzystwie używa podobnych określeń.

Po pokolorowaniu męskich narządów płciowych przyszła kolej na żeńskie. Często określa się je mianem sromu, który składa się z kilku części. Zaczniemy od pomalowania na niebiesko mięsistego pagórka, zwanego wzgórkiem łonowym, oraz pokrywającego go owłosienia. Poniżej wzgórka znajdują się dwa fałdy czyli wargi sromowe większe (zewewnętrzne). Pomaluj je w czerwone paski. Między wargami większymi znajdują się wargi sromowe mniejsze (wewnętrzne), które możesz pomalować w niebieskie paski. Wargi mniejsze łączą się z sobą na górze tworząc mały, guzikowaty organ zwany łechtaczką. Pokoloruj ją na czerwono. Poniżej łechtaczki, między wargami mniejszymi, znajduje się ujście cewki moczowej, przez którą wydalany jest mocz. Możesz zakreślić ją na niebiesko. Poniżej jest jeszcze jeden otwór - ujście pochwy, narządu znajdującego się wewnątrz ciała kobiety. Ujście pochwy możecie pokolorować, jak chcecie: na niebiesko, czerwono, w paski, kropki itd. Pozostał nam tylko odbyt. Sama wybierz kolor, jakim chcesz go pomalować.

Jeszcze przed zakończeniem naszego ćwiczenia został osiągnięty cel, jaki mu stawiałam - uczniowie pozbyli się zakłopotania związanego z rozmową na ten temat i jednocześnie poznali budowę narządów płciowych, co w dużym stopniu ułatwia zrozumienie, jak mężczyzna i kobieta „robują” dzieci.

Stosunek seksualny

Na początku rozmowy na temat stosunku płciowego pojawiają się zazwyczaj dwa pytania. Pierwsze to: w jaki sposób członek może się dostać do pochwy? Wyjaśniam wtedy, że członek przed stosunkiem nabiera sztywności, twardnieje i odstaje od ciała mężczyzny. Zjawisko to nazywamy erekcją, a następuje ona wtedy, gdy mężczyzna jest podniecony, gdy uprawia seks i jeszcze w kilku innych przypadkach, ale szerzej na ten temat piszę w rozdziale pod tytułem „Dojrzewanie chłopców”. Erekcja jest wynikiem wypełnienia się gąbczastej tkanki członka krwią. Wygląda to tak, jakby w środku była nie gąbczasta tkanka, lecz twarda kość. W wyniku erekcji członek jest przygotowany, aby wsunąć się do pochwy. Nie

jest ona zbyt obszerna, ale ponieważ jest bardzo elastyczna, wsunięcie nie napotyka żadnych trudności.

Drugie pytanie zadawane przez uczniów to: dlaczego właściwie ludzie chcą mieć ze sobą stosunki seksualne? Przyczyn jest bardzo wiele. Jest to sposób, żeby być blisko z drugim człowiekiem. Daje to też wiele przyjemności, bo te sfery są bogato unerwione i przy dotykaniu oraz pieszczotach wysyłają impulsy do ośrodków nerwowych w mózgu. Gdy są stymulowane, odczuwamy dużą przyjemność, rozkosz. Ludzie mają ze sobą stosunki płciowe także wtedy, kiedy chcą mieć dziecko. Oczywiście nie każdy stosunek może w efekcie przynieść poczęcie dziecka. Dzieje się tak tylko czasami.

Rozmnażanie

Aby poczęło się dziecko, potrzebny jest zarodek pochodzący z ciała kobiety, zwany komórką jajową, i nasienie pochodzące z ciała mężczyzny, zwane plemnikiem. Plemniki wytwarzane są przez jądra, dwa organy o owalnym kształcie, znajdujące się w mosznie. Podczas stosunku zazwyczaj dochodzi do wytrysku, to znaczy mięśnie członka kurczą się i plemniki ze sperma zostają z jąder wypompowane na zewnątrz, przepływając przez cewkę moczową, to jest pusty kanalik znajdujący się wewnątrz prącia (rys. 2). Sperma to biały płyn o konsystencji gęstej śmietany bądź galarety. Podczas ejakulacji (wytrysku spermy na zewnątrz) wydostaje się za każdym razem niewielka ilość spermy. Jej objętość można przyrównać do łyżeczki od herbaty. W płynie tym, zwanym również nasieniem, znajdują się miliony mikroskopijnych plemników.

Rys. 2. Przekrój poprzeczny penisa i moszny

(Jeśli przetniecie jabłko na pół, zobaczycie w środku pestki i komorę nasienną. Jest to przekrój poprzeczny.)

Opis poniżej przedstawia poprzeczny przekrój członka i moszny.

Elementy budowy: penis, cewka moczowa, jądra wewnątrz worka mosznowego.

Sperma jest produkowana przez jądra. W czasie wytrysku przepływa przez prącie i wydostaje się na zewnątrz.

Po wydostaniu się na zewnątrz plemniki zaczynają się przemieszczać w głąb pochwy, aby następnie przedostać się przez mały otwór w głębi pochwy do macicy (patrz rys. 3). Jest to pusty w środku organ, który u dorosłej kobiety nie przekracza rozmiaru zaciśniętej pięści. Grube i mięsiste ścianki macicy są jednak tak elastyczne, że mogą się rozciągać, wielokrotnie przekraczając jej pierwotny rozmiar (podobnie jak balon). Ta wyjątkowa zdolność rozciągania się jest macicy bardzo potrzebna, bo to właśnie w niej rozwija się dziecko (na tym etapie jest ono nazywane płodem).

Rys. 3. Wewnętrzne narządy rodne kobiety

Elementy budowy: jajniki, jajowody, macica, pochwa.

Część plemników przedostaje się z macicy do jajowodów. Reszta powraca do pochwy, gdzie łączy się z plemnikami, które były w niej cały czas, po czym wydostaje się na zewnątrz.

W ciele kobiety produkowane są komórki, które odgrywają taką samą rolę jak nasienie u mężczyzny. Noszą nazwę jajeczek (lub jaj) i dojrzewają w dwóch niedużych organach, nazywanych jajnikami. Organizm młodej kobiety wytwarza dojrzałe jajo raz w miesiącu. Gdy jest w pełni dojrzałe, opuszcza jajnik, trafia do jajowodu i tam zaczyna przesuwać się w kierunku macicy. Jeśli w momencie opuszczenia jajnika przez dojrzałe jajeczko dojdzie do stosunku płciowego, jest bardzo prawdopodobne, że jajeczko i plemnik spotkają się na wspólnej drodze, wewnątrz jajowodu. W razie takiego spotkania plemnik przebija zewnętrzną powłokę jajeczka i dostaje się do wewnątrz. Dochodzi wtedy do zapłodnienia. Tak nazywamy połączenie się plemnika z jajem.

W większości przypadków jajo przepływające przez jajowód nie napotyka plemników i po jakimś czasie ulega rozkładowi. Gdy jednak następuje zapłodnienie, jajo nie rozkłada się, lecz zagnieżdża w macicy i tam pozostaje przez dziewięć miesięcy. Jest to czas potrzebny, by rozwinął się płód (patrz rys. 4).

Rys. 4. Etapy ciąży

Zapłodnione jajeczko umiejscawia się wewnątrz macicy i w ciągu dziewięciu miesięcy rozwija się, aż osiągnie postać dziecka.

Miesiączka (menstruacja)

Wewnętrzne ścianki macicy są wyściełane specjalną błoną. Co miesiąc, gdy jajo dojrzewa w jajniku, ta błona przygotowuje się na ewentualne przyjęcie zapłodnionego jaja. Grubieje i zapewnia nowe sposoby dostarczenia krwi, ponieważ jaju umiejscowionemu w macicy potrzeba będzie bardzo dużo świeżej krwi, bogatej w składniki odżywcze, umożliwiające wzrost jaja, a następnie rozwój dziecka. Te nowe naczynia krwionośne są otoczone gąbczastym nabłonkiem, koniecznym do rozwoju płodu.

Jeśli jajo nie zostanie zapłodnione, błona wyściełająca ścianki macicy będzie zbędna. Mniej więcej w tydzień po rozłożeniu się nie zapłodnionego jajeczka macica zaczyna pozbywać się niepotrzebnej błony. Gąbczasta, wypełniona krwią tkanka pęka i odrywa się od ścianek macicy. Zbiera się na jej dnie i przez pochwę w postaci krwi wypływa na zewnątrz (rys. 5).

Rys. 5. Przekrój poprzeczny macicy

1. Co miesiąc, gdy jajeczko dojrzewa w jajniku, nabłonek wyściełający macicę zaczyna się zmieniać, staje się grubszy
2. i grubszy.
3. Gdy jajo nie zostanie zapłodnione, nabłonek pęka i przez pochwę w postaci krwi wydostaje się na zewnątrz.

Pozbywanie się przez macicę gąbczastej, wypełnionej krwią błony nosi nazwę menstruacji, czyli miesiączki. Gdy nabłonek razem z krwią wydalany jest na zewnątrz, mówimy, że kobieta miesiączkuje lub, innymi słowy, ma okres.

Ilość krwi, jaka wydostaje się na zewnątrz podczas miesiączki, jest bardzo różna. Czasem jest to objętość równa kilku łyżeczkom od herbaty, a czasem może przekroczyć nawet zawartość dużej filiżanki. Oczywiście ta krew nie wypływa strumieniem w ciągu paru chwil, ale saczy się kilka dni, tydzień, a nawet dłużej. Ustaje dopiero wtedy, gdy cała menstruacyjna krew wydostanie się na zewnątrz. Prawie natychmiast po zakończeniu krwawienia macica zaczyna wytwarzać nowy nabłonek dla nowego dojrzałego jaja. Jeśli nie zostanie ono zapłodnione, nastąpi ponowne złuszczenie nabłonka i kolejna miesiączka. Na ogół odstęp między kolejnymi menstruacjami wynosi miesiąc. U większości dziewcząt pierwsza miesiączka pojawia się między ósmym a szesnastym rokiem życia, ale oczywiście nie jest żadnym odstępstwem od normy, jeśli pojawi się nieco wcześniej lub nieco później. W następnych rozdziałach znajdziecie dokładniejszy opis procesu miesiączkowania, pierwszej miesiączki i innych zjawisk zachodzących w okresie dojrzewania. Myślę, że podobnie jak uczniowie z mojej klasy, będziecie miały wiele pytań dotyczących tych problemów.

Wszystko, czego kiedykolwiek chcieliście się dowiedzieć...

Są pytania, które niełatwo zadać. Czujemy skrępowanie lub wydaje się nam, że nasze pytania są po prostu głupie. Jeśli kiedykolwiek mieliście podobne odczucia, to nie jesteście w nich osamotnieni. W klasach, w których uczę, bawimy się w grę: „Wszystko, o co kiedykolwiek chciałeś się zapytać w związku z seksem, ale byłeś na to zbyt nieśmiały”. Odbywa się to w ten sposób, że na początku każdej lekcji rozdaję kartki papieru, na których uczniowie piszą swoje pytania, a potem wrzucają je do zamkniętej skrzynki. Oczywiście nie muszą się podpisywać pod swoimi pytaniami, a ponadto zwracam uwagę, aby nikt prócz mnie nie miał do nich dostępu i nie mógł rozpoznać kolegi po charakterze pisma. Skrzynka jest łatwo dostępna i można do niej wrzucać pytania przez cały tydzień. Pod koniec każdej mojej lekcji czytam je na głos i usiłuję odpowiedzieć najlepiej jak potrafię.

Pisząc tę książkę starałam się udzielić odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie pojawiły się w naszej grze. Gdyby jednak po przeczytaniu jej okazało się, że pewne sprawy są dla was nadal niejasne, poproście mamę, tatę, nauczyciela czy jakiegokolwiek dorosłego, aby pomógł wam znaleźć odpowiedź na dręczące was pytania.

Czytając tę książkę

Możecie przeczytać naszą książkę z rodzicami, przyjaciółmi albo sami. Możecie ją czytać od początku do końca albo wybierać poszczególne, bardziej interesujące was rozdziały. Jakkolwiek jednak będziecie ją czytać, mam nadzieję, że będzie to dla was przyjemna lektura i że nauczycie się przy niej tak wiele, jak ja pisać ją.

2. Zmiany kształtów i rozmiarów

Jeśli twoje dzinsy, które kupiłeś ledwie kilka miesięcy temu, sięgają już tylko do kostek, a nowiuteńkie buty nagle okazują się za małe, to prawdopodobnie zaczął się twój okres dojrzewania. W praktyce oznacza to, że twoje ciało zaczyna rosnać i dojrzewać szybciej niż dotąd.

Gwałtowny wzrost

Gwałtowny wzrost w początkowej fazie okresu dojrzewania można określić jako „eksplozja zmian”. Występuje on w różnym wieku i w różnym natężeniu, u każdej dziewczynki inaczej. Najczęściej zaczyna się przed pojawieniem się pierwszych śladów owłosienia łonowego i zanim zacznie się rozwijać biust. Od drugiego roku życia aż do początku okresu dojrzewania przeciętna dziewczynka rośnie około 5 centymetrów w ciągu roku. Gdy zacznie się rozwijać, może rosnać dwa razy szybciej niż dotąd, czyli około 10 centymetrów w ciągu roku. Mówiąc tu o przeciętnej dziewczynce, nie mamy oczywiście na myśli wszystkich, a to znaczy, że ty możesz rosnać szybciej lub wolniej niż ona. Ten gwałtowny wzrost trwa na ogół niecały rok, potem znów przebiega spokojniej. Zanim pojawi się twoja pierwsza miesiączka, wróci on do normy w przybliżeniu od 2,5 do 5 centymetrów w ciągu roku. Większość dziewcząt osiąga swój dojrzały wzrost w ciągu roku do trzech lat od pojawienia się pierwszej menstruacji.

Chłopcy również przechodzą okres intensywnego wzrostu, ale zazwyczaj jest on spóźniony o kilka lat w stosunku do ich rówieśnic. To właśnie dlatego dziewczynki mając jedenaście-dwanaście lat są często wyższe od chłopców w tym samym wieku. Ale po kilku latach, gdy chłopcy wchodzi w okres dojrzewania, szybko przerastają swoje rówieśnice. Oczywiście przez jakiś czas niektóre nastolatki mogą być wyższe od większości chłopców. Jednakże często dziewczynka, która mając jedenaście-dwanaście lat jest znacznie wyższa od swojego rówieśnika, zanim osiągnie wiek trzynastu-czternastu lat, spostrzega, że jej kolega zaczyna ją przerastać.

W okresie dojrzewania, gdy rośniesz, twoje kości oczywiście także się wydłużają, ale nie cały układ kostny rośnie w tym samym czasie. Zwykle nogi i ręce rosna szybciej niż kręgosłup, dlatego zauważasz, że są one nieproporcjonalne, to znaczy dłuższe w stosunku do tułowia niż były w dzieciństwie lub będą, gdy dorośniesz.

Kości stóp również szybciej rosna niż inne kości. Twoje stopy osiągną więc dorosły rozmiar, zanim ty dojdiesz do swojego dojrzałego wzrostu. To bardzo martwiło niektóre dziewczyny, z którymi rozmawialiśmy. Jedna z nich opowiada:

|W wieku jedenastu lat miałam nieco więcej niż 150 centymetrów, ale nosiłam już buty numer 8. Myślałam wtedy: „O nie! jeśli moje stopy nie przestaną rosnać, za chwilę będą chyba gigantyczne!” Teraz mam szesnaście lat i 160 centymetrów wzrostu, a moje stopy nie są ani trochę większe. Ciągle noszę ósemkę.

Usłyszawszy tę wypowiedź, inna dziewczyna oświadczyła:

|Cieszę się, że to słyszę. Noszę buty numer 8 i pół a mam dopiero dwanaście lat i 160 centymetrów wzrostu. Ciągle mi wszyscy dokuczają z powodu moich wielkich stóp. Kiedy ostatnio kupowałam tenisówki, sprzedawca zażartował, że jeśli nie przestaną mi rosnać nogi, to będę nosić pudełka po butach. Udawałam, że doceniam

dowcip, ale wcale nie było mi do śmiechu. Co będzie, jeśli naprawdę będą rosły i rosły?

Zmiany kształtów

Podczas dojrzewania także twoja twarz ulega zmianom. Jej dolna część wydłuża się, a całość staje się pełniejsza. Zmieniają się też proporcje i kształty sylwetki. Poszerzają się biodra, tkanka tłuszczowa zaczyna pokrywać uda, pośladki i biodra, a to powoduje zaokrąglenie sylwetki (patrz rys. 6). Twoje piersi, także dzięki tkance tłuszczowej, stają się pełniejsze i krągłejsze (szczegółowe omówienie tego tematu w rozdziale 4).

Rys. 6. Dziewczęta w okresie dojrzewania

W tym czasie biodra poszerzają się. Pojawia się tkanka tłuszczowa wokół bioder, pośladków i ud, zaokrąglając kształty. Zaczynają się rozwijać piersi i pojawiają się pierwsze oznaki owłosienia w okolicy łonowej i pod pachami.

Zaakceptuj swoją nową sylwetkę

Ciało każdego człowieka jest niepowtarzalne. Są więc ludzie niscy i wysocy, szczupli i tężdy, drobni i potężni, pulchni i „kościści”. Oczywiście, można do pewnego stopnia zmienić swój wygląd przez zastosowanie diety i uprawianie sportu. Jeśli jesteś zbyt szczupła, możesz przybrać na wadze, jeśli zbyt pulchna, możesz, dzięki diecie, zrzucić zbędne kilogramy. Wykonując odpowiednie ćwiczenia na określone grupy mięśni, możesz wpłynąć na ich kształt. Ale musisz wiedzieć, że masz zakodowany genetycznie pewien typ budowy. Bez względu na to, jak mało lub jak dużo będziesz jadać i jakie rodzaje ćwiczeń wykonywać, nie przebudujesz całkowicie swojego ciała.

Jeśli nie podoba ci się twoje ciało, bo jest zbyt duże lub zbyt drobne, dobrze ci zrobi rozmowa z lekarzem. Określi on rodzaj diety i ćwiczeń, jakie pomogą ci zyskać lub stracić na wadze. A jeśli nie wiesz, czy twoja waga jest prawidłowa przy twoim wzroście i typie budowy, lekarz pomoże ci określić, co jest twoim zmartwieniem: nadwaga, niedowaga czy też może całkiem coś innego. Jeśli cię to nie zadowoli, spróbuj zastanowić się, jakie są źródła twojej frustracji? Byłoby cudownie, gdybyśmy nie musieli ciągle porównywać się z innymi i patrzeć na siebie mogli powiedzieć „Hej! nieźle wyglądam!” Ale żyjemy w świecie, którego podstawą jest bezustanna konkurencja między ludźmi, przedsiębiorstwami, a nawet krajami. Ciągłe porównujemy się z innymi i konkurujemy, kto jest „najlepszy”. Ale kto ma decydować o tym, co jest najlepsze?

Ideał kobiecej urody i to, co każdy z nas rozumie przez „atrakcyjność”, ukształtowały zdjęcia pięknych pań w kolorowych magazynach, kino, telewizja i reklamy. Współczesna, idealnie piękna dziewczyna to szczupła, wysoka blondynka o błękitnych oczach, jasnej cerze, różowych policzkach bez piegów i pryszczycy. Musi mieć koniecznie płaski brzuch, szczupłą talię, duży biust i długie nogi, okrągłe biodra oczywiście bez śladu owłosienia zarówno na nich jak i pod pachami. Same wiecie, że niewiele kobiet tak wygląda. Nie wszyscy możemy mieć blond włosy, jasną cerę i błękitne oczy. I nie wszystkie kobiety mają duży biust i wąską talię. Jesteśmy ludźmi w liczbie mnogiej, dlatego każdy z nas wygląda inaczej.

Lecz jeśli ciągle jesteśmy bombardowane wizerunkami owych piękności, to w końcu zaczniemy się zastanawiać, czy na pewno z nami jest wszystko w porządku, skoro wyglądamy inaczej. Prowadzi to w konsekwencji do kompleksów. Jest wielu ludzi, którzy są tak sfrustrowani swoim wyglądem, że wydają miliony dolarów rocznie na fryzjerów, kosmetyczki, przedziwne diety, depilatory, skomplikowane ćwiczenia gimnastyczne, które pomogą spłaszczyć brzuch, zwęzić talię, poprawić biust itd., itd. Nie cofną się nawet przed operacją chirurgiczną, by choć trochę zbliżyć się do ideału. Bezkrytyczna gonitwa za wyglądem, który wydaje ci się doskonały, prowadzi do przekonania, że osiągnięcie go bezwarunkowo zagwarantuje ci cudowną, bezproblemową egzystencję, a nawet do myśli, że ktoś tak wyglądający jest lepszy od innych. Jeśli zdarza ci się czasami tak myśleć, to nie od rzeczy byłoby sobie uświadomić, iż takie wzory są pożądane dlatego, że w tym konkretnym momencie i miejscu akurat one są w modzie. To, że spódniczka mini jest tak modna wcale nie czyni jej lepszą od spódnicy za kolana, a więc żaden wygląd nie może być „lepszy” od innego tylko dlatego, że jest taka moda. Aby jeszcze lepiej uświadomić ci, jak zmienna i nietrwała jest moda, zamieszczamy rysunki trzech sylwetek, które były lansowane w różnym czasie i w różnych kulturach. Obejrzyj je na rysunku 7.

Rys. 7. Kobiące ideały piękna

Młoda dziewczyna z Ameryki w roku 1920, kobieta polinezyjska, kobieta z piętnastego wieku.

Pierwsza postać przedstawia młodą Amerykankę w 1920 roku. W latach dwudziestych zaokrąglone kształty i duży biust były zdecydowanie niemodne. Kobiety, które miały duże piersi, bandażowały je bardzo mocno, ściągając je w dół, byle tylko nie wydawały się zbyt obfite. Druga sylwetka wyobraża kobietę z Polinezji. Nikt w naszych czasach i w naszym kręgu kulturowym nie uznałby jej za atrakcyjną. A w swoim kraju, w swojej kulturze uchodzi za piękność i jej okrągłe kształty budzą tam zachwyt. Trzecia postać uosabia ideał piękna z piętnastowiecznej Europy. Uznano by ją dziś za zbyt potężną, a w jej czasach właśnie taka sylwetka była najatrakcyjniejsza i najpiękniejsza. Docenić i polubić swój wygląd, nie porównując się ciągle z obowiązującą modą, znaczy zrobić krok naprzód w swoim dorastaniu. Jeśli zauważysz, ile niepowtarzalnego piękna jest w twoim ciele, inni także to dostrzegą. I nie będzie miało znaczenia, jaki rodzaj sylwetki jest akurat uznawany za tak zwany najbardziej atrakcyjny. Możemy ci to obiecać!

3. Owłosienie, potliwość i pryszcze

Dla większości dziewcząt gwałtowny wzrost i zmiany w wyglądzie są pierwszymi oznakami ich wejścia w okres dojrzewania. Dla innych symptomem jest pojawienie się owłosienia w zupełnie nowych niż dotychczas miejscach.

Owłosienie łonowe

Są to mocno poskręcane włoski, pojawiające się w miejscu, gdzie łączą się nogi. To miejsce nazywane jest też sromem lub okolicą łonową. Niektórzy mówią na to pochwa, ale nie jest to prawidłowe określenie, ponieważ znajduje się ona wewnątrz ciała.

Jeśli staniesz bokiem do lustra, zauważysz, że mały fragment ciała w tej okolicy jest nieco bardziej wysunięty niż cała reszta, tworząc coś w rodzaju wzgórka, nazywanego wzgórkiem Wenera (Wenera, jak zapewne wiecie, była rzymską boginią miłości). Naukową nazwą jest wzgórek łonowy. Jest to część wspomnianej już okolicy łonowej. O pochwie i wewnętrznych narządach rodnych będziemy mówić nieco później. Teraz skoncentrujemy się na wzgórku łonowym.

Stanowi go warstwa tkanki tłuszczowej, leżąca pod skórą, która okrywa nieco wystającą kość łonową. Jeśli naciśniesz lekko wzgórek Wenera, łatwo ją pod nim wyczujesz. Jakkolwiek go nazwiemy, zauważysz wcześniej czy później pojawiające się w tej okolicy kręcone, ciemne włosy.

Patrząc od wzgórka łonowego w dół, możesz zauważyć, że skóra tworzy jakby dwa schodzące się fałdy. Nazywamy je z łaciny labia maiora lub po polsku wargi większe. U wielu dziewcząt właśnie na krawędziach tych warg zacznie pojawiać się owłosienie, u innych - na samym wzgórku.

Pięć etapów rozwoju owłosienia łonowego

Lekarze wyodrębnili pięć etapów pojawiania się owłosienia łonowego (patrz rys. 8). Możesz znajdować się w jednej z tych faz lub pomiędzy jedną a drugą. Spróbuj sprawdzić, w której z nich aktualnie jesteś.

Rys. 8. Pięć faz rozwoju owłosienia łonowego

1. Brak owłosienia lub jasny puszek.
2. Pierwsze oznaki właściwego owłosienia.
3. Owłosienie staje się twardsze i bardziej skręcone.
4. Włosy pokrywają większy obszar wzgórka i warg.
5. Włosy grube, gęste i mocno skręcone.

Faza pierwsza zaczyna się z chwilą narodzin i trwa przez całe dzieciństwo. Na tym etapie wzgórek i wargi większe zupełnie są pozbawione owłosienia lub pokryte delikatnym, jasnym puszkami, podobnym do włosów na brzuchu, ale nie jest to owłosienie łonowe.

Fazę drugą rozpoczyna pojawienie się pierwszych oznak właściwego owłosienia. Jeśli w dzieciństwie zauważyłaś jakieś włoski rosnące na sromie, łatwo ci będzie określić różnicę między nimi a właściwym owłosieniem, ponieważ pojawiające się teraz włosy są dłuższe, bardziej skręcone i ciemniejsze. Z początku mogą być jeszcze delikatne, bardzo lekko skręcone i może być ich niewiele. Bywają nieraz kłopoty z dostrzeżeniem ich.

W fazie trzeciej jest ich już znacznie więcej, są o wiele twardsze, mocniej skręcone niż dotąd. Pokrywają większą powierzchnię wzgórka i warg niż w fazie poprzedniej.

W fazie czwartej włosy są jeszcze mocniejsze, jeszcze bardziej skręcone, jeszcze ciemniejsze i pokrywają jeszcze większy obszar wżgórka i warg.

Faza piąta to faza dorosła. Włosy są już grube, gęste i mocno skręcone. Zajmują obszar większy niż w fazie czwartej, kształtem przypominający odwrócony trójkąt. U niektórych kobiet włosy sięgają nawet do pępka i pokrywają górną część ud.

Owłosienie łonowe może się pojawić już w wieku ośmiu lat, ale może równie dobrze nie wystąpić jeszcze nawet w wieku szesnastu lat. Większość dziewcząt osiąga fazę trzecią w wieku jedenastu trzynastu lat. Większość dziewcząt zaczyna miesiączkować będąc w czwartej fazie rozwoju owłosienia łonowego. Jest też wiele dziewcząt, które przeżyją swoją pierwszą miesiączkę już w trzeciej, a niektóre nawet w drugiej fazie. Ale są i takie, które nie zaczną menstruacji, dopóki nie osiągną fazy piątej. Jeśli jednak zaczniesz miesiączkować przed pojawieniem się jakichkolwiek oznak owłosienia łonowego i zanim twoje piersi zaczną się rozwijać, radzimy ci porozmawiać z lekarzem. Nie musi to koniecznie oznaczać, że jest z tobą coś nie w porządku, ale może sygnalizować jakieś komplikacje.

Kolor i obfitość owłosienia łonowego

U niektórych kobiet włosy w okolicy sromu rosną bardzo obficie, u innych skapo. Mogą też być różnego koloru: blond, brązowe, czarne czy rude, i wcale nie musi to być ten sam kolor, w jakim są włosy rosnące na głowie. Mają jednak tę samą co one właściwość: mogą siwieć w starszym wieku.

Po co jest owłosienie łonowe?

Pytanie, które często zadają mi dziewczęta w klasie, brzmi: „Dlaczego mamy włosy łonowe?”

Gęste i skręcone włosy, tak jak rzęsy, zatrzymując kurz i brud pomagają utrzymać w czystości srom i chronią ten wrażliwy w naszym ciele obszar, podobnie jak rzęsy ochraniają nasze oczy. W dzieciństwie włosy tu nie rosną, bo obszar ten nie jest tak wrażliwy jak w okresie pokwitania.

Reakcje na pojawienie się owłosienia łonowego

Niektóre dziewczęta w rozmowie z nami były naprawdę podekscytowane pojawiającymi się włoskami. Oto co jedna z nich powiedziała:

| Pewnego dnia kąpałam się i zauważyłam rosnące na dole trzy małe skręcone włoski, których nigdy dotąd nie miałam. Zawołałam mamę żeby przyszła i zobaczyła. Poczułam się już naprawdę dorosła.

Inna dziewczyna zwierzyła się nam, że nie wiedziała, co się stało.

|Zobaczyłam jakieś kręcony czarne włoski i nie wiedziałam, co to takiego, więc wzięłam pincetę i wyrwałam je. Bardzo szybko odrosły i zaczęło się pojawiać tego więcej. Przyszło mi więc do głowy, że może tak musi być i że to jest normalne.

Rosnące po raz pierwszy włoski mogą cię zaniepokoić, zwłaszcza jeśli nie wiesz, co oznaczają. Bardzo wiele dziewczyn wyrывa je sobie, gdy się pojawiają. Nie jest to dobry pomysł, już choćby dlatego, że i tak zaraz odrosną. Poza tym wyrwanie włosków może podrażnić skórę lub spowodować infekcję, nie mówiąc już o tym, że to bolesny zabieg. Wiele dziewcząt opowiadało nam, jak bardzo były podekscytowane pojawieniem się owłosienia, ale nie wszystkie są tym zachwycone. Jedna z mniej uszczęśliwionych zwierzyła się nam:

|Nie czułam się jeszcze gotowa. Pamiętam, że kiedy zauważyłam pierwsze rosnące włoski pomyślałam: „Och! Nie! Nie chce żeby to się już zaczęło!” Zaraz potem zaczęły mi rosnać piersi, i to było tak, że zupełnie nagle miałam dorosłe ciało, ale wewnątrz wciąż czułam się dzieckiem.

Inna dziewczyna oświadczyła, że była dumna i zafascynowana tymi oznakami dorosłości, ale jednocześnie czuła się trochę niepewnie.

|Bardzo się bałam, że będę już całkiem dorosła i cały czas będę musiała nosić wysokie obcasy zamiast łązić po drzewach i dokazywać. Ale kiedy się to stało, tak naprawdę nic się nie zmieniło i zachowywałam się tak jak dawniej.

Wszystkie dziewczęta, z którymi rozmawialiśmy, bez względu na to, czy czuły się dobrze, czy źle z tym, co je spotkało (najczęściej trochę tak, trochę tak), zgadzały się z jedną rzeczą, że rozmowa o uczuciach, jakie budzi w was najwcześniejsza oznaka dojrzewania, może wiele tu pomóc. Czytanie naszej książki razem z drugą osobą może być dobrym początkiem takiej rozmowy.

Owłosienie pod pachami

W okresie dojrzewania rosną również włosy pod pachami. Większość dziewcząt zauważy je u siebie dopiero wtedy, gdy pojawi się owłosienie łonowe lub zacznie rozwijać się biust. Niektóre poczekają aż do pierwszej miesiączki, a dla jeszcze innych będzie to w ogóle pierwszy objaw wejścia w dojrzewanie. Choć takie przypadki zdarzają się dość rzadko, nie są niczym nienormalnym. W końcu nadejdzie pora na inne zmiany, wzrost piersi i włosów łonowych, pierwszy okres.

Włosy na innych częściach ciała

Włosy na rękach i nogach w okresie dojrzewania mogą się stać znacznie ciemniejsze i obfitsze niż w dzieciństwie. Niektóre dziewczęta zauważają u siebie także włoski nad górną wargą.

Depilacja

W niektórych rejonach świata kobiety z mocno owłosionymi nogami i pachami uważane są za atrakcyjniejsze od kobiet, które mają mniej włosów na tych częściach ciała. W naszej części globu przyjęły się inne wzory. Kobiety z owłosionymi nogami i pachami są w mniejszości i stanowią zdecydowane zaprzeczenie elegancji. Piękne i atrakcyjne panie, które oglądamy w kolorowych magazynach i na filmach, mają gładkie, nie owłosione nogi i okolice pach. Ale oczywiście nie jest to spowodowane tym, że nie rosną im włosy w tych miejscach. Po prostu je gola lub usuwają chemicznymi preparatami albo w inny sposób. U chłopców także w okresie dojrzewania pojawia się owłosienie na rękach i nogach. Z reguły czują się z tego powodu bardzo dumni, bo znaczy to, że zaczynają być prawdziwymi mężczyznami. W ich przypadku jest dokładnie odwrotnie niż z nami - bujne włosy na przedramionach i nogach są uważane za męskie i atrakcyjne. Oczywiście sama musisz zdecydować, czy usuwać włosy z nóg i z pach. Nie zawsze jest to łatwa decyzja ze względu na opinię otoczenia. Tak jak było to w przypadku pewnej dziewczynki.

|Nie miałam wcale zamiaru golić sobie nóg ale moja przyjaciółka zaczęła się śmiać: „No, co ty! Popatrz tylko, jakie ty masz włosy na nogach. Naprawdę chcesz tak wyglądać?” Zrobiło mi się głupio i zaczęłam je golić, choć nie miałam ochoty.

Niektóre dziewczyny chciałyby z kolei pozbyć się włosów, ale nie pozwalają im na to matki. Pamiętaj, że jest to jednak twoja decyzja, i jeśli mama ma coś przeciwko niej, musicie jakoś dojść do porozumienia, żebyś nie czuła się do niczego przymuszana. (Mam nadzieję, że nie naraziłam się tym zbyt wielu mamom). Jeśli w końcu zdecydujesz się, żeby ogolić sobie nogi, pachy czy okolice nad górną wargą, musisz wiedzieć o jednej rzeczy: jeśli już raz zaczniesz je usuwać, będą odrastały coraz mocniejsze i ciemniejsze. Po jakimś czasie okaże się, że zabieg trzeba powtarzać co kilka dni, by skóra pozostała gładka. Są cztery podstawowe sposoby pozbywania się włosków: golarka, za pomocą specjalnych kremów (depilatorów), wosku i w wyniku elektrolizy. Możesz używać golarki, jeśli chcesz pozbyć się włosów z nóg, ale nigdy do depilowania miejsca nad górną wargą, bo mogą pozostać brzydkie, czarne i porośnięte szczecina ślady na twarzy. Golarki mogą być elektryczne lub zwykłe, ale przedtem upewnij się, czy są wystarczająco ostre i nie mają wyszczerbień, bo w przeciwnym razie możesz się zaciąć. Tępe żyłki mogą podrażnić lub skaleczyć skórę. Trzeba więc używać kremów lub mydła i golić zawsze pod włos. Jeśli zaś skorzystamy z elektrycznej golarki, skaleczenie się jest prawie niemożliwe. Chemiczne środki depilujące usuwają włosy razem z cebulkami. Po położeniu kremu należy go zostawić przez chwilę i następnie zetrzeć. Razem z kremem usuwamy także włoski. Nie wolno go używać, jeśli możemy łatwo spowodować infekcję, zwłaszcza pod pachami. Niektóre kremy depilujące możesz stosować także do usuwania owłosienia na twarzy, ale do tego celu nie używaj nigdy depilatorów przeznaczonych do nóg. Mogą silnie podrażnić skórę twarzy.

Pamiętaj, że zawsze przed użyciem nowego kremu depilującego trzeba przeprowadzić test na małej powierzchni skóry, żeby sprawdzić, czy nie jesteś na ten środek uczulona. Odczekaj 24 godziny.

Innym sposobem usuwania owłosienia jest zastosowanie rozgrzanego wosku. Kładziemy go na miejsce, z którego chcemy usunąć włosy, czekamy, aż ostygnie, i odrywając wystygły wosk, usuwamy jednocześnie włoski razem z cebulkami. Są różne rodzaje wosku: do nóg, do twarzy oraz podbrzusza. Jest również wosk uniwersalny. Przed zastosowaniem zapoznaj się uważnie z instrukcją i przestrzegaj ściśle jej zaleceń!

Stosunkowo najmniej popularną metodą usuwania owłosienia jest elektroliza. Musisz pamiętać, że przy tej metodzie włoski przeważnie w końcu odrastają. Elektroliza polega na użyciu prądu mającego zniszczyć cebulki. Tej metody na ogół używa się do usunięcia owłosienia z twarzy. Zabieg ten może wykonywać wyłącznie osoba specjalnie przeszkolona.

Informacji zasięgnij w renomowanym zakładzie kosmetycznym. Ponieważ mocno wycięte kostiumy kąpielowe są bardzo modne, wiele pytań dotyczyło usuwania owłosienia łonowego. Jak mówiłam o tym już wcześniej, wrywanie ani usuwanie go za pomocą chemikaliów nie są najlepszymi rozwiązaniami. Najlepiej jest je ogolić. Ruch maszynki powinien się odbywać „z włosem”. Należy używać bardzo dużo kremu do golenia, ale przedtem pamiętać o teście. Jest również specjalny wosk przystosowany do usuwania owłosienia łonowego.

Pocenie się i wydzielanie zapachów

Kolejną zmianą, jaką można zaobserwować w okresie dojrzewania, jest zwiększone wydzielanie potu pod pachami. Dzieje się tak w wyniku zwiększania się aktywności gruczołów potowych. Zmienia się też zapach potu na bardziej dorosły. Podobne zjawisko można zaobserwować w innych częściach ciała, takich jak stopy, okolice łona czy dłonie, które w tym okresie są bardzo często wilgotne i wydzielają inny zapach.

Chociaż są to jak najbardziej normalne oznaki dojrzewania, to jednak wzmożona potliwość oraz wydzielanie różnych, nieprzyjemnych zapachów niepokoją nastolatków.

Ten niepokój jest wynikiem akcji reklamowej, która ma wywołać w nas lęk przed wydzielaniem przykrych woni.

Jeśli się jednak jest osobą zdrową i właściwie się odżywiająca, to zapachy nie powinny być zbyt dokuczliwe. Regularna kąpiel i noszenie czystej odzieży sprawia, że będziesz pachniała świeżo i czysto. Jeśli bardzo się pocisz i jest to dla Ciebie kłopotliwe, noś bieliznę z czystej bawełny, która lepiej wchłania pot niż tkaniny syntetyczne. Noś także bluzki, spódnice i spodnie z bawełny, wełny lub innych naturalnych włókien.

Gdy jesteśmy zdenerwowani, pocimy się więcej. W okresie dojrzewania ta właściwość nasila się. Wielu nastolatków denerwując się ma spoczone dłonie lub nawet całe ciało. Jest to całkowicie normalne zjawisko. Jego natężenie znacznie się zmniejsza po osiągnięciu mniej więcej dwudziestu lat. Czasami może Ci pomóc, jeśli zaakceptujesz ten fakt i przestaniesz się tak bardzo tym martwić.

Dezodoranty i antyperspiratory

Jeśli Cię niepokoi nadmierna potliwość pod pachami, to możesz używać dezodorantów. Na rynku dostępnych jest wiele typów dezodorantów: w aerozolu, kremie, płynach i sztyftach. Niektóre są zapachowe, inne nie. Niektóre są

reklamowane jako męskie, inne jako damskie, ale wszystkie mają jedno przeznaczenie. Dezodoranty neutralizują przykłą woń i nadają waszemu ciału przyjemniejszy zapach. Antyperspiratory zawierają także substancje wysuszające pot. Najwydajniejsze dezodoranty zawierają uwodniony chlorek aluminium. Niektórzy twierdzą, że ta substancja może przeniknąć przez skórę i dostać się do krwi, co bywa szkodliwe. Są i tacy, którzy nie zgadzają się z tą opinią. Sama musisz zdecydować, czy chcesz ich używać czy nie.

Na cokolwiek się zdecydujecie, pamiętajcie o wcześniejszym zapoznaniu się z nalepką. Niektóre lepiej stosować wieczorem, niż tuż po przebudzeniu się. Możecie też się dowiedzieć, że lepiej nie stosować ich zaraz po gorącej kąpieli, bo jeśli będziecie zbyt rozgrzani, pot może zmyć dezodorant. Przed użyciem lepiej jest więc trochę ochłonać.

Kiedy rozmawiamy o zapachach wydzielanych przez nasze ciało i o dezodorantach, nie możemy nie wspomnieć o sromie i o specjalnych dezodorantach do pochwy. W sromie też znajdują się gruczoły potowe, które podczas dojrzewania stają się aktywniejsze. Są tam również gruczoły łojowe, które uaktywniają się w tym okresie. Z tego powodu okolice sromu stają się wilgotniejsze i wydzielają specyficzny zapach, nieznan w dzieciństwie.

Obecnie można kupić specjalne dezodoranty do sromu, jednak nie polecamy ich, gdyż mogą działać drażniąco. Poza tym, jeśli się nie ma żadnej infekcji, pochwa nie powinna wydzielać przykrego woni. Codzienne mycie wodą z mydłem oraz świeża bawełniana bielizna zapobiegają nieprzyjemnym zapachom. Jeśli jednak z pochwy wydobywa się wydzielina o nieprzyjemnym zapachu lub jeśli srom brzydko pachnie, może to być sygnał infekcji i zamiast używać dezodorantów, lepiej udać się do lekarza. (Więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale 10).

Pryszcze, trądzik oraz inne zmiany skórne

Podczas dojrzewania również gruczoły łojowe uaktywniają się. Cera staje się tłusta i u wielu nastolatków pojawiają się pryszcze czyli trądzik, mniej lub bardziej dokuczliwe. Ale są też tacy, którzy nie doświadczają tych kłopotów. W okresie dojrzewania gruczoły łojowe produkują w nadmiarze substancję zwaną łojem. Gruczoły te znajdują się na całej skórze. Szczególnie dużo jest ich na twarzy, plecach, szyi, ramionach i klatce piersiowej. Łój jest wytwarzany w dolnej części gruczołu łojowego i później przedostaje się do porów na powierzchni skóry. Sprawia, że skóra jest miękka i elastyczna.

Jeśli łoju jest zbyt dużo, pory mogą się zapchać i pojawiają się zaskórniki często zwane też wągrami. Wielu ludzi myśli, że są to odrobinki brudu, które zatrzymały się w porach. To nieprawda. Wągrzy to nie jest brud, lecz łoje i różne inne substancje, które nabierają czarnej barwy po zetknięciu się z powietrzem. Czasami zaskórniki mają białe wierzchołki.

W przypadku nie usuwania wągrów łoje mogą zapchać pory i gdy dostaną się tam zarazki, może dojść do infekcji. Może ona wystąpić także przy pryszczach zaczyna się wtedy zbierać ropa. Infekcja skóry nazywa się trądzikiem młodzieńczym. Jest to bardzo kłopotliwa przypadłość i w wyniku niewłaściwego postępowania może nawet skończyć się oszpeceniem twarzy przez dzioby i blizny.

Trądzik pojawia się szybciej u osób z tłustą cerą. Sprzyja temu naturalne natłuszczenie skóry połączone ze wzmożonym wytwarzaniem łoju podczas dojrzewania. Wojując ciągle z pryszczami, na pewno wolałabyś mieć suchą cerę. W wieku starszym jednak będziesz szczęśliwa, że takiej nie masz, bo jest o wiele bardziej podatna na zmarszczki.

Trądzik jest dolegliwością genetyczną. Jeśli więc miał go ktoś w twojej rodzinie, to jest prawdopodobne, że u ciebie też wystąpi. Wielu lekarzy uważa, że spożywanie niektórych produktów, takich jak czekolada, słone chipsy, orzeszki i potrawy z dużą zawartością tłuszczu czynią cię bardziej podatną na choroby skóry. Inni nie zgadzają się z tym poglądem. Jedno z badań wykazało, że ilość

zjedzonej czekolady nie miała nic wspólnego z trądzikiem. Jeśli jednak zaobserwowałaś, że niektóre pokarmy go wywołują, lepiej ich unikać. Czynnikiem wywołującym trądzik może być także stres. Wielu nastolatków zauważyło, że pryszcze pojawiają się przed różnymi ważnymi wydarzeniami, takimi jak ważna randka, mecz lub klasówka, które szczególnie podniecają lub stresują. Choć słońce ma dobroczynny wpływ na trądzik i krosty oraz wysusza skórę, w niektórych przypadkach może szkodzić. W gorącym, suchym klimacie może być pomocne, natomiast w gorącym, ale wilgotnym pogarsza sytuację. Niektóre nastolatki chodzą do solarium, aby pozbyć się pryszczy i żeby się opalić. Nie zawsze jest to takie zbawienne, jak myślicie.

Po pierwsze, można się dotkliwie poparzyć, jeśli się zostanie pod lampą choć o minutę dłużej niż trzeba. Siedząc pod lampą mamy ciągle wrażenie, że wcale się nie opaliśmy, i że trzeba jeszcze trochę zostać. W wyniku takiego postępowania nazajutrz oglądamy poparzoną skórę. Jeśli już koniecznie chcesz chodzić do solarium, ściśle przestrzegaj zaleceń.

Po drugie, naświetlanie przyspiesza efekty starzenia się. Osoby, które przebywają dłuższy czas na słońcu, mają o wiele więcej zmarszczek, co sprawia, że wyglądają starzej. Nadmierne poddawanie się działaniu promieni ultrafioletowych zwiększa ryzyko pojawienia się raka skóry. Tak więc w trakcie opalania i naświetlań należy zachować ostrożność.

Pryszcze występują na ogół między czternastym a siedemnastym rokiem życia, chociaż zdarzają się także u młodszych i starszych osób. Niektórzy mają z tym problem tylko rok lub dwa i potem ich gruczoły przystosowują się, skóra staje się mniej tłusta i pryszcze znikają. Inni mogą mieć te problemy znacznie dłużej, nawet już po okresie dojrzewania.

Uczniowie często pytają, co robić, aby zapobiegać pryszczom lub wyleczyć trądzik. Chociaż nie ma stuprocentowo skutecznych sposobów zapobiegania pryszczom ani pozbywania się trądziku, pewne wskazówki mogą okazać się przydatne. Częste mycie głowy powstrzyma zbyt obfite przenikanie łoju do skóry. Mycie miejsc, w których jest najwięcej gruczołów (twarzy, szyi, ramion, pleców, górnej części klatki piersiowej) przynajmniej raz dziennie zapobiega powstawaniu pryszczy, ponieważ usuwa tłuszczyk z powierzchni skóry oraz otwiera pory. Na początku należy się myć ciepłą wodą, aby pory się otworzyły, a następnie spłukać zimną wodą, by je zamknąć. Także przemycie skóry watką nasączoną środkiem ściągającym (na przykład z alkoholem izopropylowym) usunie tłuszczyk i brud z porów. Należy pamiętać jednak o tym, że nadmierna ilość tego płynu wysusza skórę.

Jeśli masz wyjątkowo tłustą cerę, dobrze jest myć się dwa, trzy razy dziennie zwykłym mydłem. Można używać również specjalnych mydeł bakteriobójczych. Jeśli masz pryszcze na plecach, myj tę część ciała dwa razy dziennie, używając bakteriobójczego mydła i ostrej szczotki.

W przypadku wągrów dobrym środkiem jest wysuszające mydło lub tonik (uwaga! jednak, gdyż mogą drażnić skórę). Nie stosuj ich częściej niż zaleca to instrukcja.

Stosowanie tych środków nie zawsze zapobiega pryszczom. Od czasu do czasu lekkie przypadki trądziku mogą być leczone płynami lub kremami dostępnymi w aptekach bez recepty. Jeśli mimo wszystko wypryski nie ustępują, trzeba się udać do dermatologa.

Bardzo często rodzice mówią: „Nie przesadzaj, wcale nie jest tak źle” lub „Zostaw, wyrośniesz z tego”. Lecz jeśli im wytłumaczysz, że problemy z cerą są dla Ciebie bardzo ważne, to na pewno zrozumieją.

Jak może Ci pomóc dermatolog? W różny sposób. Jeśli chcesz się pozbyć wągrów, lekarz może użyć specjalnego przyrządu do ich usuwania. Urządzeniem tym naciska się skórę, powodując wyciśnięcie wągra z poru i odblokowanie kanalika łojowego. Po zabiegu skóra może być przez chwilę czerwona, ale na pewno nie będzie znaków czy blizn, które mogą wystąpić po wyciskaniu wągrów palcami. Również pryszczy nie powinno się wyciskać palcami, gdyż to może pozostawić dzioby i blizny. Wspomnianego przyrządu nie można natomiast używać do usuwania pryszczy, gdyż mogłoby to bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Dermatolog może też przepisać lekarstwa skuteczniejsze niż te środki, które nabywa się bez recepty. Na przykład w niektórych przypadkach lekarz może

przepisać tetracyclinę - antybiotyk, który zabija bakterie, powstające w zapchanych porach i wywołujące trądzik. Środek ten zmniejsza również ilość wydzielanego łoju. Niekiedy to lekarstwo działa wspaniale i całkowicie leczy trądzik. Jednakże stosować go można tylko pod kontrolą lekarza, gdyż ubocznymi skutkami mogą być bóle żołądkowe albo zwiększona wrażliwość na poparzenia słoneczne. Oczywiście nie są to zbyt groźne dolegliwości, co nie znaczy jednak, że można stosować te leki bez uzgodnienia z lekarzem. Może on także przepisać inną kurację, a zatem jeśli masz poważne problemy ze skórą, nie zwlekaj z udaniem się do dermatologa.

Rozstępy skóry

U niektórych młodych ludzi podczas dojrzewania pojawiają się na skórze białe lub czerwone linie. Nie jest to zjawisko zbyt częste, niemniej zdarza się. Powoduje je zbyt duże naciągnięcie skóry podczas gwałtownego wzrostu. Skóra traci swoją elastyczność i rozciągliwość. Rozstępy skóry mogą być także wywołane innymi przyczynami, takimi jak zażywanie niektórych leków, ciąża, gwałtowne przybranie na wadze. W miarę dorastania ślady te zwykle bledną i stają się mniej widoczne.

Owłosienie łonowe i pod pachami, potliwość oraz zmiany skórne to tylko niektóre zmiany sygnalizujące dojrzewanie. W następnym rozdziale omówimy kolejną zmianę - rozwój biustu.

Piersi

Eskimosi mają ponad sto słów na określenie śniegu, ponieważ śnieg jest bardzo ważnym elementem ich życia. Ludzie o piersiach mówią: biust, duże błękitne oczy, cycki, zderzaki. Ta liczba określeń świadczy o roli piersi w ludzkim życiu. Nie przypominam sobie, kiedy po raz pierwszy spostrzegłam, że moje piersi zaczynają się rozwijać, ale doskonale pamiętam moment, gdy ktoś inny to zauważył. Pewnego razu miałam opiekować się dwiema dziewięcioletnimi bliźniaczkami, córkami przyjaciół moich rodziców. Nie znałam wcześniej tych dziewczynek, miałam się nimi opiekować po raz pierwszy (i, jak się okazało, ostatni) i nie spodziewałam się, że to będzie takie trudne. Niewinne dziewczątka na przykład wpuściły rybki z akwarium do muszli klozetowej, aby „miały więcej miejsca do pływania”. Kiedy na klęczkach usiłowałam wydobyć biedne rybki, moje podopieczne wsadziły swojego małego żółwia do tosterka, „żeby go trochę rozgrzać”. Nie to jednak okazało się najgorsze. Dziewczynki były słodkie jak cukierek, dopóki rodzice przebywali w domu. Gdy tylko zamknęły się za nimi drzwi, skoczyły na mnie i szarpiąc z całej siły moją bluzkę zaczęły krzyczeć: „O... masz piersi! Pokaż je, pokaż! Nie możemy się doczekać, kiedy będziemy takie miały”. W końcu udało mi się ich pozbyć, ale zapewniam was, że nigdy wcześniej nie czułam się tak głupio.

Bez względu jednak na to, czy podchodzicie do sprawy swego biustu tak entuzjastycznie, jak te dwie panienki, czy jesteście tym równie przestraszone, jak ja byłam, wcześniej czy później wasze piersi zaczną się rozwijać.

Piersi w dzieciństwie

Kiedy jesteś dzieckiem, twoje piersi są płaskie. Jedyne dwa małe punkty położone na wysokości trzeciego-piątego żebra, zwane brodawkami, zapowiadają ich przyszły rozwój. Brodawka może mieć kolor od jasnorożowego po ciemny odcień brązu. Otoczona jest obwódką o podobnym zabarwieniu, która nosi nazwę otoczki (patrz rys. 9).

Rys. 9. Piersi

Elementy budowy: brodawka, otoczka.

Pośrodku każdej piersi znajduje się mały punkt zwany brodawką, otoczony obwódką skóry, o nazwie otoczki.

Czasami, gdy dotykamy, pieścimy piersi lub gdy odczuwamy podniecenie seksualne, brodawki stają się wystające, a otoczki pomarszczone. Ale tak dzieje się tylko u dorosłych. W dzieciństwie piersi są, płaskie, a brodawki wystają tylko bardzo nieznacznie. W okresie dojrzewania biust zaczyna rosnąć, staje się większy i bardziej wystający. Brodawki także powiększają się, a ich kolor wyraźnie ciemnieje.

Co jest w środku piersi?

Aby dobrze zrozumieć, dlaczego piersi w ogóle rosną i są coraz bardziej wystające, należałoby dowiedzieć się, co jest wewnątrz. Rysunek 10 pokazuje przekrój poprzeczny piersi dorosłej kobiety. Widoczne są tylko trzy płaty, ale w rzeczywistości pierś jest zbudowana z większej ich liczby - od piętnastu do dwudziestu pięciu. Kształtem przypominają nieco cząstki pomarańczy i są otoczone tkanką tłuszczową. Wewnątrz każdego płatu znajduje się coś w rodzaju drzewa, którego „liśćmi” są liczne gruczoły pęcherzykowe. To właśnie one po porodzie produkują pokarm, który przepływa przez przewody mleczne, przypominające nieco gałęzie drzewa, i przez brodawkę wydostaje się na zewnątrz. Dzieje się tak, gdy dziecko podczas karmienia ssie brodawkę piersi matki, wydobywając mleko z piersi na zewnątrz.

Rys. 10. Przekrój poprzeczny dojrzałej piersi

Elementy budowy: otoczka brodawki sutka, brodawka sutka, przewody mleczne, gruczoły pęcherzykowate, tkanka tłuszczowa, płaty.

W okresie dojrzewania przewody mleczne rozwijają się i pojawiają się wokół nich warstwa tkanki tłuszczowej, która je ochrania. Przewody mleczne wraz z tkanką tłuszczową tworzą załazek piersi, który można zaobserwować poniżej brodawki. Piersi w takim stadium nie są oczywiście przygotowane do produkowania pokarmu, to stanie się możliwe dopiero po urodzeniu dziecka. Twoje ciało jednak od momentu wejścia w fazę dojrzewania przygotowuje się na chwilę, w której

zdecydujesz, czy chcesz mieć dziecko. To jest główny powód, dla którego piersi rosną i stają się wystające.

Etapy rozwoju piersi

Nikt nie potrafi precyzyjnie określić, kiedy piersi u dziewcząt zaczynają się rozwijać. Czasami następuje to w ósmym roku życia, a czasami dopiero po skończeniu szesnastu lat lub nawet później. Najczęściej jednak ten początek wypada między dziewiątym a czternastym rokiem życia. U Ciebie może się zacząć jeszcze w innym terminie i jeśli tak jest, nie oznacza to żadnych nieprawidłowości. Każdy organizm ma swój własny rytm. Twój także. Lekarze wyodrębnili pięć etapów rozwoju piersi. Po obejrzeniu rysunku 11 łatwo będziesz mogła określić, na jakim etapie aktualnie się znajdujesz.

Rys. 11. Pięć etapów rozwoju piersi

Opis - poniżej.

Pierwszy etap to okres dzieciństwa. Piersi są, płaskie, jedyną widoczną część stanowi brodawka sutka.

W drugim etapie przewody mleczne i tkanka tłuszczowa zaczynają tworzyć poniżej brodawki zaokrąglenie, które sprawia, że piersi stają się bardziej wypukłe niż w pierwszym etapie. Brodawki i otoczka zaczynają się powiększać i ciemnieją.

W etapie trzecim piersi są jeszcze pełniejsze, kraglejsze i coraz bardziej odstające, brodawki coraz większe, a otoczka szersza i jeszcze ciemniejsza. W tym stadium biust ma zazwyczaj kształt stożka.

Następny etap nie dotyczy wszystkich dziewcząt. Te jednak, które go przechodzą, mogą zauważyć, że brodawka wraz z otoczką tworzy teraz osobne wybrzuszenie i wyraźniej odstaje od reszty piersi.

Piąty etap pokazuje piersi w pełni już ukształtowane: pełne i okrągłe. Należy tu podkreślić, że niektóre dziewczęta przechodzą bezpośrednio z fazy trzeciej do piątej, z pominięciem czwartej.

Trzeci, czwarty i piąty etap rozwoju piersi przedstawia osobno rysunek 12, by łatwiej wam było uchwycić różnice między tymi stadiami.

Rys. 12. Rozwój brodawki w fazie 3, 4, 5

W tym stadium rozwoju brodawka i otoczka brodawki tworzą osobną wypukłość, która na tle ogólnego zarysu piersi wyraźnie wystaje.

Stwierdziłyśmy, że piersi mogą się zacząć rozwijać w różnym wieku. Trzeba dodać, że także w różnym tempie. Część dziewcząt potrzebuje sześciu miesięcy lub roku na przejście z fazy drugiej do piątej. Innym zajmuje to sześć lat lub więcej. Najczęściej jednak ten czas trwa około czterech i pół roku. Ale jeszcze raz podkreślam, że jest to sprawa indywidualna i ty akurat możesz rozwijać się szybciej lub wolniej.

Wcześniejszy początek okresu rozwijania piersi nie jest równoznaczny z wcześniejszym osiągnięciem dojrzałości. Niektóre dziewczęta rozpoczynają ten proces bardzo wcześnie i piersi dojrzewają im szybko, podczas gdy innym, które

zaczęły równie wcześnie, rozwijają się powoli. Są takie, które dość późno wejda w ten okres i ich piersi będą się rozwijać powoli, ale są i takie, które mimo późnego startu poziom dojrzały osiągną szybciej niż niektóre z wcześniej startujących.

Ani wczesny, ani późny początek rośnięcia piersi nie ma żadnego związku z ich rozmiarem, który osiągniesz jako już dorosła osoba. Dziewczyna, której piersi zaczęły się bardzo wcześnie rozwijać, może mieć w przyszłości mały lub duży biust. To samo dotyczy później startujących - one także mogą osiągnąć zarówno mały, jak i duży biust.

Piersi i pierwsza miesiączka

U większości dziewcząt pierwsza miesiączka pojawi się w czwartej fazie rozwoju piersi. Jest to jednak sprawa indywidualna i może się zdarzyć, że niektóre z was zaczną miesiączkować już w trzeciej fazie, a inne dopiero po osiągnięciu fazy piątej. Możliwe jest nawet pojawienie się jej w drugiej fazie. Jeśli jednak pierwsza menstruacja rozpocznie się w fazie pierwszej, to jest zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy rozwijania się piersi, należy udać się do lekarza i wyjaśnić tę sprawę. Nie znaczy to, że dzieje się z wami coś niedobrego, ale jest to sygnał, że być może istnieje jakiś problem, wymagający konsultacji medycznej.

Co się czuje, gdy biust rośnie?

Rozmawialiśmy z wieloma matkami i córkami na ten temat i okazało się, że ich wrażenia były bardzo różne. Niektóre dziewczęta były tym faktem bardzo podekscytowane. Jedna z nich powiedziała:

|Kiedy zauważyłam, że zaczynają rosnać mi piersi, byłam taka szczęśliwa. Najpierw powiększyły się brodawki, potem całe piersi stawały się coraz bardziej wystające. Byłam z tego bardzo dumna, poczułam się prawie dorosła. Ciagle pokazywałam je mamie i młodszej siostrze.

Inne dziewczyny, choć także są z tego zadowolone, odczuwają jakiś niepokój.

|Byłam przerażona. Zauważyłam u siebie małe płaskie wyniosłości pod brodawkami, które mnie cały czas bolały, zwłaszcza kiedy były w jakiś sposób podrażnione. Bardzo mi to dokuczało. Bałam się, że coś jest ze mną nie w porządku.

Czasami możesz odczuwać bolesność, wrażliwość lub wręcz ból w jednej lub obu piersiach. Jest to zjawisko całkowicie normalne i stanowi część procesu dojrzewania. Na pewno jest trochę dokuczliwe, ale nie powinno cię w żadnym wypadku niepokoić.

W mojej klasie najczęściej pojawiała się pytanie: „Czy piersi mogą tak nabrznieć, że pękają jak balon?” Za każdym razem odpowiadałam, że jest to absolutnie niemożliwe, i zastanawiałam się w duchu, jak w ogóle mógł komuś

przyjść do głowy taki pomysł. Ale pewnego razu zrozumiałam, skąd się biorą te wątpliwości. Podeszła kiedyś do mnie po lekcji dziewczyna i wyznała:

|Dorośli często mi mówili: „Strasznie spuchłaś! Jak tak dalej pójdzie pęknie jak balon!” Czasami więc kiedy piersi mnie bolały i są nabrzmięte, naprawdę zastanawiam się czy zaraz nie pękną.

Ta dziewczynka uświadomiła mi, jak różnie dzieci mogą odbierać niektóre wypowiedzi dorosłych. Jeśli i ty martwisz się, że bolące i nabrzmięte piersi eksplodują, chcę cię uspokoić i zapewnić, że nic takiego na pewno się nie zdarzy.

Inne dziewczyny, z którymi rozmawialiśmy, były zaniepokojone, kiedy zauważyły, że piersi nie rozwijają się równomiernie. Oto relacja jednej z naszych rozmówczyń:

|Jedna pierś zaczęła rosnać już jakiś czas temu, a druga była wciąż płaska. Bałam się, że wcale nie zacznę rosnać i będę miała tylko jedną pierś.

Przeżycia innej dziewczyny:

|Obie piersi zaczęły mi rosnać w tym samym czasie, ale potem zauważyłam, że jedna jest znacznie większa od drugiej. Okropnie się bałam, że tak już zostanie i będę taka niesymetryczna.

Bardzo często zdarza się, że jedna pierś rozwija się szybciej niż druga. Nie należy się tym przejmować, bo ta druga z całą pewnością urośnie, tyle że może w innym tempie. Na ogół piersi osiągają ten sam rozmiar jeszcze przed zakończeniem okresu dojrzewania. Wiele dorosłych kobiet zauważa, że jedna pierś jest nieco większa od drugiej. Są to jednak tak minimalne różnice, że nikt prócz samej kobiety nie potrafi ich dostrzec.

U niektórych dziewczyn wokół brodawek pojawiają się cienkie włoski.

Jedna z nich powiedziała:

|Na moich piersiach zaczęły rosnać włoski, a żadnej z koleżanek nic podobnego się nie przytrafiło. Pomyślałam, że to bardzo dziwne i usunęłam je pincetą, ale w krótkim czasie pojawiły się znowu.

Zasadniczo na kobiecych piersiach, w przeciwieństwie do mężczyzn, nie pojawia się owłosienie. Ale zdarza się dość często, że kilka małych włosków na nich rośnie. Wyrwanie ich pincetą niewiele pomaga, bo szybko odrastają. Może nawet zaszkodzić ze względu na łatwość zainfekowania, co objawia się zaczerwienieniem i bólem.

|Jedna z moich brodawek wystaje poza kontur piersi, ale druga wygląda, jakby była wciągnięta w głąb. Co to znaczy?

U dziewczyny, której wypowiedź przytoczyliśmy, występuje zjawisko „wciągniętej brodawki”. To znaczy, że brodawki są schowane w otoczkę zamiast wystawać na zewnątrz. Kiedy dziewczynka będzie dorastać, brodawka może się wysunąć z otoczki i wystawać normalnie. Zjawisko to występuje u wielu kobiet i nie ma żadnych następstw. Czasami możesz usłyszeć, że kobieta z wciągniętym sutkiem nie może karmić swojego dziecka. Nie jest to prawdą. Przypadek wciągniętej brodawki budzi niepokój jedynie wtedy, gdy stanie się to nagle u dorosłej kobiety, która wcześniej miała sutki normalnie wystające. W takiej sytuacji należy poddać się badaniom lekarskim, ale nie musi to wcale oznaczać poważnych komplikacji. U niektórych dziewcząt niepokój budzi ciecz wydobywająca się z piersi od czasu do czasu. To zupełnie normalne. W ten sposób twój organizm sprawdza drożność przewodów mlecznych. Wydobywająca się ciecz może być bezbarwna, biaława, żółtawa lub zielonkawa. Jeśli jednak zauważysz, że wydobywa się jej bardzo dużo, że ma kolor ciemnobrązowy lub że zawiera ropę, powinnaś pójść do lekarza, ponieważ może to być objawem infekcji. (Szerzej na temat wciągniętej brodawki i cieczy wydobywającej się z piersi piszę w rozdziale poświęconym samokontroli). Jak już wspomnialiśmy, niektóre dziewczęta czują się dumne z tego, że rozwijają się im piersi. Są też takie, które czują się nieswojo i są zakłopotane. Oto relacja dwudziestoletniej kobiety:

|Byłam dopiero w czwartej klasie szkoły podstawowej, kiedy zaczęłam się rozwijać jako jedyna w całej klasie. Owijałam się bandażem elastycznym, żeby nikt nie zauważył moich zmieniających się kształtów. Nosiałam bardzo luźne rzeczy, starałam się jak najdłużej siedzieć w kurtce... Teraz jestem dorosła i śmieję się, kiedy to sobie przypominam, ale wtedy nie było mi wcale do śmiechu.

Wiele dziewcząt i kobiet, których biust zaczął się powiększać wcześniej niż u innych, doznało podobnych wrażeń – czuło zakłopotanie i wstyd. Takie same odczucia miały dziewczyny, które weszły w tę fazę rozwojową później niż ich rówieśniczki. Kobieta, która ma teraz trzydzieści lat, opowiedziała nam:

|Miałam już prawie szesnaście lat i jeszcze nie zaczęłam się rozwijać. Wszystkie moje koleżanki, naprawdę wszystkie!, miały już piersi i nosiły staniki. Nie chodziłam na gimnastyki bo bałam się, że jak będę się myć pod prysznicem, wszyscy zauważą moje beznadziejnie płaskie piersi, a strasznie się tego wstydziłam. W końcu mama kupiła mi stanik z lekko wypchanymi miseczkami. Kiedy skończyłam szesnaście lat, moje piersi zaczęły rosnać, ale zanim to się stało, przeżywałam katusze.

A oto historia innej kobiety:

|Aż do siedemnastego roku życia nie zauważyłam w sobie żadnych oznak zbliżającego się dojrzewania. Wpadłam w panikę i zaczęłam w końcu myśleć, że może wcale nie jestem kobieta tylko mężczyzna. Co ja wtedy przeżywałam, tego nie da się opisać! Chłopaki przezywali mnie decha, bo byłam taka przeraźliwie płaska.

Uczucia zakłopotania i wstydu towarzyszą nawet dziewczynom, które rozwijają się w tym samym czasie co rówieśniczki. Jedna z nich zwierzyła się nam:

|W okres dojrzewania weszłam mając jedenaście lat, razem ze wszystkimi dziewczynami w klasie. Byłam bardzo zadowolona, że mam piersi, ale jednocześnie często czułam się zakłopotana zwłaszcza w szkole.

Uczucie zakłopotania jest w tym czasie naturalną reakcją na tak wiele nowych rzeczy, jakie zaczynają się dziać z twoim ciałem. Na pewno pogłębiają je żarty otoczenia na temat tych zmian. Zdarza się, że nawet obcy ludzie na ulicy komentują nasz wygląd, a chłopcy gwizdzą lub czynią sprośne uwagi. Zwykle coś takiego peszy, ale czasem może schlebiać. Jedna ze znajomych dziewczyn opowiedziała nam:

|Gdy idę ulicą i chłopcy zwracają na mnie uwagę czy starają się zwrócić moda uwagę na siebie, czuję się piękna i atrakcyjna. Sprawia mi to wiele satysfakcji, zwłaszcza w obecności innych dziewczyn.

Ale nie wszystkim młodym kobietom odpowiada taki rodzaj zainteresowania.

|Nie znoszę, gdy chłopcy gapią się na mój biust, gwizdzą lub krzyczą coś do mnie. Czuję się wtedy jak kawałek mięsa i tracę pewność siebie. Czy mam wtedy im coś odkrzyknąć? Jak oni by się czuli, gdyby dziewczyny idąc ulicą gapiły się im między nogi i komentowały: „Hej! Ty! Niezłego masz penisa!” A chłopcy często tak robią. Nieraz słyszałam, jak krzyczeli do mnie czy do innej dziewczyny: „Hej! Masz czym oddychać!” Nie cierpię tego!

Jeśli takie komentarze sprawiają ci przykrość, najlepiej zignoruj je. W przypadku podobnych wątpliwości bardzo potrzebna jest rozmowa z innymi dziewczynami. Możecie sobie nawzajem wiele pomóc, dzieląc się doświadczeniami.

Stanik

Wiele pytań kierowanych do mnie dotyczy momentu, w którym dziewczyna powinna zacząć nosić stanik, i tego, czy rzeczywiście go potrzebuje. Trudno na nie odpowiedzieć jednoznacznie. Jest to sprawa, o której powinnyście postanowić same. Niektóre kobiety decydują się na noszenie biustonosza ze względu na wygodę - podskakujące piersi nie przeszkadzają im wtedy podczas marszu, biegu czy tańca. Wiele pań czuje się bez stanika bardzo niepewnie. Wiele uważa, że bez biustonosza piersi wydłużą się i będą obwisłe. Tak naprawdę nie musisz się tym martwić, chyba że masz rzeczywiście duży biust i chodzisz bez stanika wiele lat. Uczennica z mojej klasy powiedziała kiedyś coś interesującego na ten temat:

|I co z tego, jeśli nawet są obwisłe? Kto powiedział, że obwisłe piersi są gorsze od sterczących? Wcale nie przejmuję się tym i nie mam zamiaru nosić stanika. Czuję się w nim jak w uprząży.

Niemало jest też takich dziewcząt, które bardzo chcą już nosić stanik, mimo że tak naprawdę wcale go nie potrzebują. W liście jednej z dziewcząt przeczytałam:

Mam jedenaście lat i nie jestem jeszcze dobrze zwinięta. Właściwie jestem prawie zupełnie płaska, ale bardzo chciałabym już nosić stanik. Czy myśli Pani, że to bardzo głupie?

Zawsze, kiedy dziewczynki mówią mi, że boją się śmiechności, staram się je przekonać, że nie ma nic śmiesznego w ich chęci noszenia stanika bez względu na to, w jakim stadium rozwoju są ich piersi. Jeśli ktokolwiek będzie się z Ciebie śmiał, że nosisz stanik, choć nie potrzebujesz, możesz powiedzieć, że przyzwyczajasz się już do biustonosza lub że jest ci po prostu tak wygodniej. Wiele dziewcząt powiedziało mi, że chciałoby już nosić stanik, ale wstydzą się poprosić rodziców, żeby im go kupili. Zawsze zachęcam do przełamania tego wstydu. Często zdarza się, że rodzice sami nie proponują ci kupna pierwszego biustonosza, bo nie chcą Cię peszyć. To przecież jest sfera dość delikatna dla młodzieńczej dziewczyny. Jeśli czujesz jakieś skrępowanie na myśl o zwróceniu się do nich z taką prośbą, spróbuj kiedyś, niby od niechcenia spytać: „Mamo, jak myślisz, kiedy powinnam zacząć nosić stanik?” Albo: „Czy uważasz, mamo, że mogłabym już wkładać stanik?” Jeśli rodzice odpowiedzą ci: „Nie przesadzaj, wcale tego jeszcze nie potrzebujesz”, spróbuj w ten sposób: „Może macie rację, ale bardzo już chciałabym go mieć”.

Wybór biustonosza

Stanik można kupić prawie w każdym sklepie z damską odzieżą. Niektóre sklepy mają nawet specjalny dział z bielizną, w którym sprzedawczynie pomoże ci wybrać najlepszy dla Ciebie miśeczki i fason. Próbny stanik to taki, który ma płaskie lub prawie płaskie miśeczki i jest przeznaczony dla dziewcząt, których piersi jeszcze nie rosną lub ledwie zaczęły dojrzywać. Jest też stanik uniwersalny, zwany po angielsku onesize, zrobiony z elastycznego materiału, który rozciąga się i dopasowuje do pożądanego rozmiaru i kształtu. Jest to jednak stanik przeznaczony dla kobiet o przeciętnych, najczęściej spotykanych rozmiarach. Jeśli masz bardzo mały lub bardzo duży biust, taki stanik będzie dla Ciebie nieodpowiedni.

Poza stanikiem próbnym i uniwersalnym produkuje się cały szereg staników dopasowanych, które mają różne rozmiary. Na rozmiar biustonosza składają się dwie wielkości: cyfra, czyli obwód klatki piersiowej pod biustem i litera (od A do D, a nawet E), która oznacza wielkość miśeczki. Aby dowiedzieć się, jaki jest Twój rozmiar, musisz najpierw zmierzyć sobie obwód klatki piersiowej pod biustem, jak pokazujemy na rysunku numer 13.

Rys. 13. Jak otrzymać swój rozmiar stanika?

Jeśli chcesz wiedzieć, jaki masz rozmiar stanika, zmierz sobie najpierw obwód klatki piersiowej pod biustem, a potem w najszerszym miejscu, na wysokości brodawek. Do mierzenia najlepiej używać centymetra krawieckiego.

Następną, czynnością jest zmierzenie miśeczki stanika. Zmierz sobie teraz obwód klatki piersiowej w najszerszym miejscu, na wysokości brodawek. Porównaj teraz uzyskany wymiar z rozmiarem stanika pod biustem, który uzyskałaś poprzednio. Jeśli obwód pod biustem jest większy od obwodu w najszerszym miejscu, oznacza to, że powinnaś kupić stanik z bardzo małą miśeczką lub stanik próbny. Jeśli oba te rozmiary są takie same, postępujesz podobnie.

Jeśli obwód w najszerszym miejscu jest większy od obwodu pod biustem o trzy centymetry, masz rozmiar miseczki A, jeśli o pięć centymetrów - rozmiar B, jeśli o siedem centymetrów - rozmiar C, jeśli jest większy o dziesięć centymetrów - rozmiar D, jeśli o trzynaście centymetrów - rozmiar E. Jeśli zaś obwód w najszerszym miejscu jest szerszy od obwodu pod biustem o piętnaście centymetrów lub więcej, powinnaś kupować sobie biustonosz w specjalnym sklepie z odzieżą o większych rozmiarach.

Aby kupić naprawdę idealnie dopasowany i wygodny, najlepiej go przymierzyć (patrz rys. 13).

Na pewno słyszałaś o usztywniaczach czy biustonoszach z wszytymi poduszeczkami. Poduszeczki zrobione są z bawełny lub gumowej pianki i umiejscowione wewnątrz miseczki. Kiedy nosisz taki stanik, twój biust wydaje się większy. Usztywniacze to wkładki o kształcie symulującym pierś. Noszone wewnątrz miseczki stanika powodują ten sam efekt - piersi wydają się większe, niż są.

Rozmiar biustu

Kiedy chodziłam do szkoły, wykonywałyśmy na lekcjach wychowania fizycznego takie ćwiczenie: trzymałyśmy ramiona zgięte w łokciach na wysokości barków i rytmicznie wymachiwałyśmy nimi do tyłu. Aby ułatwić sobie liczenie, śpiewałyśmy zawsze jakąś rytmiczną piosenkę. Jest to bardzo dobre ćwiczenie, wzmacniające mięśnie klatki piersiowej. Ale nie łudźcie się! Nie powiększy biustu. Pod wpływem ćwiczeń można wzmocnić jedynie mięśnie utrzymujące pierś, co da taki efekt, że będą bardziej sterzące.

Zastanawiam się, skąd wziął się mit dużego biustu, skąd bierze się przekonanie, że lepszy jest duży niż mały? W czasie pieszczot, gdy piersi są głaskane, dotykane, całowane to niezależnie od wielkości odczuwamy taką samą przyjemność. Podobnie jest z karmieniem dziecka. Małe piersi wytwarzają tyle samo pokarmu co duże. Przyczyną większości mitów dotyczących wyglądu zewnętrznego, a więc i utożsamienia dużych piersi z symbolem seksu i kobiecości, jest zalew kolorowych zdjęć kobiet o pełnych biustach, zdjęć zamieszczanych w każdym piśmie, reklamie, filmie czy programie telewizyjnym. Mimo to jest niemało osób, które uważają, że małe piersi są równie atrakcyjne jak duże. Jeśli ktokolwiek lubi was tylko dlatego, że macie duży biust, myślę, że nie jest to osoba warta waszego zainteresowania.

Trzeba jednak przyznać, że w naszych warunkach rozmiar biustu jest ciągle dość ważny. Niektóre kobiety, sfrustrowane swoim zbyt małym biustem, uciekały się do różnych rozpaczliwych sposobów, takich jak wkładki, a nawet operacje plastyczne, żeby tylko dorównać obowiązującym wzorom. Jeśli uważacie, że wkładki pomogą wam czuć się lepiej, możecie się w nie zaopatrzyć w sklepach.

Są też kobiety, które cierpią z powodu zbyt dużego biustu. Stanowi on znaczne obciążenie dla kręgosłupa i powoduje bóle. Możliwe są operacje plastyczne zmniejszające biust. Trzeba jednak wiedzieć, że wszelkie zabiegi zmniejszające czy powiększające piersi można wykonywać dopiero wtedy, gdy są one całkowicie ukształtowane. W przeciwnym razie taki zabieg mógłby przeszkodzić normalnemu rozwojowi piersi.

Bez względu na rozmiary swego biustu, powinnaś koniecznie nauczyć się jak go badać.

Samokontrola piersi

Celem samokontroli piersi jest badanie, czy nie pojawiają się jakieś guzy lub inne nieprawidłowości, będące sygnałem raka piersi. Oczywiście nie wszystkie guzy na piersiach są oznaką raka. Większość ich nie ma żadnego związku z tą groźną chorobą. Ponieważ jednak rak tego narządu zaczyna się właśnie od małego guzka, jest bardzo ważne, aby nauczyć się samej kontrolować swoje piersi i każda najmniejszą zmianę skonsultować z lekarzem, by wykluczyć raka.

Jak wykazuje statystyka, w USA na raka piersi choruje co jedenasta kobieta. W niektórych przypadkach leczenie polega na usunięciu guza. Czasami konieczna jest amputacja całej piersi. Jednak niektóre przypadki raka są nieuleczalne i kobieta umiera.

Im wcześniej rak zostanie wykryty, tym większe są szanse na wyleczenie. Dlatego samokontrola piersi jest taka ważna. Jeśli kobieta bada się regularnie, raz w miesiącu, ma dużą szansę na uchwycenie raka w momencie, gdy nie jest jeszcze rozwinięty i łatwo go wyleczyć.

U nastolatek nowotwór praktycznie nie występuje i wspomniana samokontrola nie jest taka ważna (odnotowano wprawdzie kilka przypadków raka u bardzo młodych kobiet, ale na ogół zdarza się to sporadycznie). Lekarze zalecają rozpoczęcie samokontroli po ukończeniu dwudziestego piątego roku życia, ponieważ rak piersi zdarza się rzadko w wieku wcześniejszym.

Wydaje się, że najlepszym momentem rozpoczęcia samokontroli jest pierwsza miesiączka. Istnieją po temu dwa powody. Po pierwsze, jeśli zaczniesz się badać w tak młodym wieku, przyzwyczaisz się i z czasem stanie się to nawykiem. Po drugie, być może twoje regularne badanie zachęci do tego twoją mamę, starszą siostrę czy przyjaciółkę. Niestety, większość kobiet lekceważy ten zabieg, który może im przecież uratować życie. Dobrym pomysłem byłoby wspólne badanie z mamą lub inną dorosłą kobietą.

Trzeba kontrolować się raz w miesiącu, najlepiej tuż po miesiączce. Niektóre kobiety przed menstruacją lub w czasie jej trwania mają nabrzmiałe i obolałe piersi. Dzieje się tak dlatego, że przewody mleczne i tkanka je otaczająca nieco nabrzmiewają. Jeśli należysz do tych kobiet, zauważysz, że po miesiączce piersi stają się mniej napięte i będzie to dobry moment do ich zbadania.

Przed przystąpieniem do kontroli musisz się rozluźnić, nie powinnaś nigdzie się wtedy śpieszyć. Badanie składa się z dwóch etapów: 1) oglądania piersi, 2) dotykania ich.

Część pierwsza: badanie wzrokowe (rys. 14)

Rys. 14. Samokontrola piersi, część pierwsza: badanie wzrokowe

Stań przed lustrem i obejrzyj swoje piersi w opisanych poniżej pozycjach. Na koniec, dla rozluźnienia ścisnij lekko każdą brodawkę.

Stań przed dobrze oświetlonym lustrem, opuść ręce i uważnie przypatrz się swoim piersiom, najpierw z przodu, potem z obu stron. Zwróć uwagę, czy nie ma jakichś wypukłości, wklęsłości, dołków, guzów, zaczerwienień, ciemnych punktów, obrzmiń czy placków szorstkiej, łuszczącej się skóry. Obejrzyj zarówno skórę całej piersi, jak brodawki i otoczkę. Jeśli cokolwiek zauważysz, obserwuj to przez kilka tygodni, a jeśli przez ten czas nie zniknie, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. W twoim wieku, nawet jeśli spostrzeżesz coś dziwnego na swoich piersiach, prawdopodobnie nie będzie to oznaką raka. Warto jednak zwrócić na to uwagę, bo może być sygnałem jakiejś innej dolegliwości, która wymaga leczenia. Następnie połóż ręce na biodrach i mocno je naciśnij, by napiąć mięśnie klatki piersiowej. Sprawdź teraz, czy naprężają się w tym samym stopniu wszędzie i czy nie pojawiają się gdzieś na piersiach wybrzuszenia lub dołki. Czasami zdarza

się, że guza nie można wykryć przy rozluźnionych mięśniach i jeśli jest, można go zobaczyć dopiero po napięciu mięśni. Trzymając ciągle ręce na biodrach, obróć się w prawo i w lewo i sprawdź, czy również po bokach wszystko jest w porządku. Teraz podnieś ręce na wysokość klatki piersiowej, naciśnij dłoń na dłoń i sprawdź, czy mięśnie napinają się równomiernie i czy po obu stronach piersi nie ma żadnych wypukłości. Jeśli masz duży lub obwisły biust, podnieś każdą pierś do góry i zobacz, czy także pod nią nie ma niczego niepokojącego. Aby uzyskać czwartą pozycję, w której zbadasz, czy nie ma na twoich piersiach jakichkolwiek wybrzuszeń lub wklęsłości, unieś ręce, zegnij je w łokciach i załóż za głowę. Obejrzyj się także z obu boków. Na zakończenie tego etapu ściśnij lekko każdą brodawkę, aby sprawdzić, czy nie wydobywa się z niej ciecz. Obecność takiego płynu niekoniecznie musi być sygnałem, że coś jest z tobą nie w porządku. Jeśli natomiast jest go bardzo dużo, jest ciemny lub zauważasz ślady ropy, jak najszybciej zgłoś się do lekarza.

Część druga: badanie przez dotyk (rys. 15)

Rys. 15. Samokontrola piersi, część druga: dotykanie

Położ się na plecach i wsuń rękę pod głowę. Drugą ręką, ruchem okrężnym zbadaj pierś. Następnie wsuń pod głowę drugą rękę i zbadaj drugą pierś.

Tę część badania należy przeprowadzić w pozycji leżącej, ponieważ wtedy piersi się rozluźniają i jest o wiele łatwiej wyczuć wszelkie guzy. Aby zwiększyć wrażliwość palców na dotyk, dobrze jest posmarować je oliwą. Jeśli już leżysz, zegnij teraz rękę w łokciu i podłóż ją pod głowę. Drugą rękę połóż na piersi. Dotykaj jej raczej opuszkami palców niż samymi czubkami. Zaczynij od boku i ruchem okrężnym, delikatnie naciskając, zbadaj pierś, klatkę piersiową i okolice pod pachą. Powtórz tę czynność po drugiej stronie. W czasie tego badania sprawdzasz, czy nie wyczujesz jakiegoś guzka lub zgrubienia. To wydaje się na początku dosyć proste, ale w rzeczywistości wcale takie nie jest. Badanie dotykiem przypomina szukanie kamyczka w torbie z galareta. Kiedy go już masz pod palcami i naciskasz, odsuwa się i trudno go chwycić. Czasami, aby czuć lepiej, można się posłużyć obiema rękami. Jest to o tyle ważne, że większość kobiet ma pewne naturalne nierówności i wybrzuszenia. Łatwo więc gruczoły, żebra czy mięśnie leżące głębiej pomylić z guzkami świadczącymi o chorobie. Badanie jest trudne, ale po pewnym czasie nauczysz się odróżniać naturalne zgrubienia od tych niepożądanych. Jeśli zauważysz jakieś zgrubienia, guzy, czerwone plamy, wypukłości czy dziwną ciecz wydobywającą się z brodawek albo że brodawka zawsze normalnie wystająca nagle zostanie wessana do środka (lub na odwrót, wciągnięta brodawka nagle stanie się stercząca), nie wpadaj w panikę! Pamiętaj, że rak piersi w młodym wieku jest niezwykle rzadki. Niemniej istnieją inne, nie związane z nowotworem choroby, które mogą przytrafić się młodziutkim dziewczynom. Jeśli więc zauważysz jakiegokolwiek zmiany i będą się one utrzymywać dłużej niż dwa tygodnie, koniecznie poradź się lekarza.

Zmiany w sromie

Zewnętrzne narządy płciowe, zwane sromem, w okresie dojrzewania również się zmieniają. Łatwo można odróżnić poszczególne części sromu posługując się lusterkiem. Rysunek 16 przedstawia zewnętrzne narządy płciowe małej dziewczynki, dziewczyny w okresie dojrzewania i dorosłej kobiety.

Rys. 16. Zewnętrzne narządy płciowe

W dzieciństwie wargi zewnętrzne są gładkie i bez włosów, a wargi mniejsze są prawie niewidoczne, tak samo jak łechtaczka, ujście pochwy i cewka moczowa. W okresie dojrzewania na wzgórku i wargach większych pojawia się owłosienie, a wargi mniejsze stają się bardziej mięsiste. Łechtaczka, cewka moczowa i ujście pochwy powiększają się, a błona dziewicza się uwidacznia. U dojrzałej kobiety owłosienie łonowe jest obfite, wargi większe i mniejsze są grube. Łechtaczka, cewka moczowa i ujście pochwy są w pełni rozwinięte.

Najlepszym sposobem zapoznania się z tą częścią ciała i zaobserwowania zmian zachodzących w okresie dojrzewania jest użycie lusterka i porównanie tego, co się w nim widzi, z rysunkiem. Twój srom nie musi wyglądać dokładnie jak na ilustracji, gdyż ciało każdego człowieka ma pewne swoje, niepowtarzalne cechy. Ale gdy patrzysz na zdjęcie przedstawiające twarz człowieka, nie będziesz miała problemów ze znalezieniem na swojej twarzy takich elementów, jak nos, usta i oczy, mimo że zdjęcie nie jest odbiciem twojego własnego oblicza. Tak samo, patrząc na rysunek obrazujący srom, możesz odróżnić poszczególne jego części. Po pewnym czasie nauczysz się rozpoznawać charakterystyczne cechy twoich organów płciowych, tak samo jak bez problemu możesz określić, czy twój nos jest prosty, czy zadarty.

Dla niektórych używanie lusterka do obserwacji narządów płciowych, dotykanie ich i uczenie się ich nazw jest wspaniałym pomysłem. Jedna z dziewcząt powiedziała nam:

|Oglądałam siebie wiele razy. Pewnego razu mama wzięła lusterko i doradziła mi, jak oglądać te części ciała, oraz pokazała, jak to u niej wygląda. Dzięki temu wiem, jak to będzie, gdy dorosnę. Mama nauczyła mnie wszystkich nazw oraz wyjaśniła, do czego każdy z organów służy.

Inne dziewczęta nie są tak swobodne w dotykanii i patrzeniu na swoje narządy płciowe. Jedna z nich zwierzyła się:

|Wydawało mi się to trochę nieprzyzwoite, że można wziąć lusterko i oglądać to wszystko, ale byłam tak ciekawa, że pewnego dnia zamknęłam się w sypialni i z uwagą przyjrzałam się. Cieszę się, że to zrobiłam. Dowiedziałam się więcej o sobie i nie jest to dla mnie już tajemnica.

Z kolei inna osoba stwierdziła stanowczo:

|To obrzydliwe, nigdy tego nie zrobię.

Tę dziewczynę wychowano w przeświadczeniu, że jej narządy płciowe są czymś złym i nieczystym i że patrzenie na nie lub dotykanie ich jest wysoce nieprzyzwoite.

Nawet jeśli nie zostałaś wychowana w podobnym duchu, możesz czuć się nieswojo odsłaniając swoje intymne części ciała. Prawdą jest, że ludzie nie rozmawiają zbyt często na temat organów płciowych. Jeśli wydaje się, że coś jest zbyt okropne, aby o tym rozmawiać, to rzeczywiście okazuje się okropne. Jednakże nie ma nic nieczystego ani nieprzyzwoitego w narządach płciowych. Ludzie mogą się czuć nieswojo, gdyż kojarzą się one z seksem, co ludzi często peszy. Niektórym może wydaje się, że są one nieczyste, ponieważ otwory, przez które mocz i kał opuszczają nasze ciało, znajdują się tuż obok. W rzeczywistości organy płciowe nie są wcale brudniejsze niż jama ustna (tak naprawdę w jamie ustnej jest więcej zarazków). Na następnych stronach omówimy poszczególne części sromu oraz ich ewolucję w okresie dojrzewania. Jeśli czujesz się nieswojo patrząc i dotykając tych części swojego ciała, to po prostu przeczytaj tych kilka stron i obejrzyj rysunki. Nie chcemy cię zmuszać do robienia czegokolwiek, co mogłoby cię wprowadzić w zakłopotanie. Jeśli jednak kiedyś zaakceptujesz ten pomysł, radzimy trzymać lusterko pod ręką, tak abyś podczas lektury mogła obejrzeć to, o czym mówimy. Możesz to zrobić w towarzystwie mamy, starszej siostry lub koleżanki. Wybierz taki sposób, który wyda ci się najwłaściwszy.

Wzgórek bonowy

Nasz przegląd zaczniemy od wzgórka łonowego. Jak zapewne pamiętacie, jest to warstwa tkanki tłuszczowej pokrywająca kość łonową. To właśnie na wzgórku zaczyna rosnąć owłosienie łonowe, a u dorosłej kobiety pokrywają go już gęste, poskręcane włoski. Miejsce to w okresie dojrzewania staje się bardziej mięsiste i uwypukla się. Dzieje się tak dlatego, że grubieje warstwa tkanki tłuszczowej na kości łonowej.

Wargi większe (zewewnętrzne)

Poniżej wzgórka zobaczysz dwa oddzielne fałdy skóry. Jak już wcześniej była o tym mowa, są to wargi większe, których łacińska nazwa brzmi labia maiora (labia - wargi, maiora - większe). U małych dziewczynek wargi większe mogą być pozbawione owłosienia lub pokryte lekkim, jasnym meszkiem. Właściwe owłosienie łonowe zaczyna pokrywać tę część ciała dopiero w okresie dojrzewania.

Zanim dziewczęta zaczną dojrzewać, często ich wargi są rozdzielone w taki sposób, że jedna nie dotyka drugiej. Podczas pokwitania wargi stają się pełniejsze i zaczynają do siebie przylegać. Wargi większe u dorosłych kobiet na ogół stykają się, jednakże zdarza się, że po urodzeniu dziecka nieznacznie się rozchylają. W podeszłym wieku stają się cieńsze i zwiotczałe, tak że mogą znowu przestać do siebie przylegać.

Wargi u małych dziewczynek są gładkie. W okresie pokwitania zaczynają się lekko marszczyć. U dorosłej kobiety są pomarszczone, by znów stać się gładkimi w podeszłym wieku.

Wargi większe służą jako osłona dla wnętrza sromu. Jest ono nie owłosione, zarówno u małych dziewczynek, jak i u dorosłych kobiet. Wewnętrzna strona warg u młodych dziewcząt jest gładka, jednak podczas dojrzewania pojawiają się tam nieznaczne wyniosłości. Są to gruczoły łojowe. Wytwarzają drobną ilość płynu, który sprawia, że to miejsce jest stale nawilżone, a zatem chronione przed podrażnieniem. Gdy zaczniesz dojrzewać, możesz odczuwać tam lekką wilgoć. Jest to właśnie spowodowane wydzieliną produkowaną przez te gruczoły. Możesz też zauważyć, że te miejsca zaczynają wydzielać inny zapach. I to również dzieje się za sprawą wspomnianych gruczołów.

W dzieciństwie miejsce to może być lekko różowe, czerwone lub nawet ciemnobrązowe w zależności od karnacji twojej skóry. W czasie dojrzewania kolor może się ściemniać lub rozjaśniać.

Wargi mniejsze (wewnętrzne)

Po rozchyleniu warg większych ujrzysz dwa fałdy skóry, zwane wargami mniejszymi (po łacinie labia minora). W dzieciństwie mogą być niemal niedostrzegalne, jednak podczas dojrzewania zaczynają rosnąć i stają się bardziej widoczne. Podobnie jak wargi większe, służą do osłony miejsc znajdujących się między nimi. Wraz z dojrzewaniem również zmieniają kolor i stają się bardziej pomarszczone. Na rysunku 17 możecie zauważyć, że wyglądają one różnie u różnych kobiet. U większości są mniejsze niż wargi zewnętrzne. Jednakże czasami zdarza się, że wystają poza nie. Na ogół obie wargi mniejsze mają ten sam rozmiar, ale zdarza się, że jedna jest większa od drugiej.

Rys. 17. Wargi

Wargi mniejsze u różnych kobiet różnią się wyglądem.

Wargi mniejsze nie są pokryte owłosieniem ani u dziewczynek, ani u dorosłych kobiet. W miarę dorastania stają się coraz bardziej wilgotne, ponieważ i one posiadają gruczoły łojowe, które podczas dojrzewania produkują więcej wydzieliny.

Łechtaczka

Łechtaczka znajduje się w miejscu, gdzie wargi mniejsze łączą się ze sobą (w pobliżu wzgórka łonowego). U dorosłych kobiet ma ona rozmiar mniej więcej gumki na ołówku. U niektórych kobiet połączenie dwóch warg mniejszych tworzy coś w rodzaju kaptura przykrywającego łechtaczkę. Z kolei u innych łechtaczka wystaje spod okrycia utworzonego przez to złączenie. Gdy odczuwamy podniecenie, puchnie ona i nieco powiększa się. W miarę dojrzewania rośnie.

Aby obejrzeć łechtaczkę, będziesz musiała rozsunać wargi mniejsze, ale nawet wtedy zobaczysz tylko jej koniuszek. Pozostała część schowana jest pod skórą. Jeśli dotkniesz skóry powyżej łechtaczki, możesz wyczuć coś, co przypomina gumową strunę. Jest to trzon łechtaczki.

Masturbacja

Łechtaczka oraz cała ta część naszego ciała jest bardzo wrażliwa. Dotykając jej możesz odczuwać podniecenie. Dotykanie, głaskanie, pocieranie, przyciskanie tej okolicy dla uzyskania przyjemności nazywa się masturbacją, onanizmem, samogwałtem lub w języku młodzieżowym - samoobsługą.

Czasami podczas masturbacji podniecenie osiąga tak duże natężenie, iż występuje stan orgazmu.

Trudno precyzyjnie opisać to zjawisko, ponieważ każdy przeżywa to inaczej. Nie ulega tylko wątpliwości, iż jest to jedna z większych przyjemności dla człowieka.

Nie wszyscy się onanizują, ale większość z nas kiedyś to robiła. Niektóre kobiety zaczynają masturbować się w dzieciństwie i robią to przez długie lata, niektóre początkują w okresie dojrzewania, inne będąc już w pełni dojrzałe. Są również takie, które nigdy tego nie robiły. Wszystkie wymienione zachowania są jak najbardziej normalne.

Także wielu chłopców i mężczyzn się onanizuje. W ich przypadku orgazm może być wywołany przez dotykanie lub pocieranie członka (szerzej na ten temat będę pisać w rozdziale „Dojrzewanie chłopców”).

Panuje powszechna opinia, że po rozpoczęciu normalnego współżycia seksualnego lub po ślubie nikt już się więcej nie onanizuje. Nie jest to prawda. Ludzie, którzy prowadzą normalne życie płciowe, często masturbują się sami albo wspólnie z partnerem.

Na temat masturbacji panuje wiele mitów. Przez długi czas wierzono, że może ona doprowadzić do obłądzenia, ślepoty lub skretynienia. Oczywiście nie ma to nic wspólnego z prawdą, bo gdyby tak było, otoczeni bylibyśmy tłumem niewidomych szaleńców. Istnieją również przesady, że przy onanizmie pojawia się owłosienie na wewnętrznej stronie dłoni, krosty na twarzy, kurczaki na palcach i jeszcze inne dziwne rzeczy. Słyszałam też kiedyś, że onanizm może sprawić, iż po rozpoczęciu normalnego współżycia nie będziemy odczuwać pełnej przyjemności. To też nie jest prawda. Wręcz przeciwnie, onanizm przygotowuje nas w pewien sposób do kontaktów seksualnych w przyszłości. Większość ekspertów uważa, że nauczenie się, jak sprawiać samemu sobie przyjemność seksualną, stanowi pierwszy krok do nauczenia się, jak doznawać rozkoszy seksualnej z partnerem.

W mojej klasie uczniowie pytają, czy częste onanizowanie się może być szkodliwe dla zdrowia. Onanizm w żaden sposób nie jest szkodliwy dla zdrowia. Przy bardzo częstym masturbowaniu się może jednak wystąpić podrażnienie narządów płciowych wskutek ich pocierania.

Niektórzy ludzie robią to codziennie, a nawet kilka razy dziennie. Inni onanizują się bardzo rzadko albo wcale. Jak już wiemy, każde z tych zachowań jest normalne.

Podczas masturbacji wielu ludzi lubi wyobrażać sobie różne historie, które jeszcze bardziej ich podniecają. Nazywamy to erotycznym marzeniem lub fantazjowaniem. Kiedy marzymy o sprawach związanych z seksem, nazywamy je seksualnymi fantazjami. Jest to bogaty i urozmaicony sposób poznawania własnej osobowości seksualnej, więc odpręż się i ciesz się tym.

Dla niektórych oddawanie się seksualnym fantazjom i onanizm są sprzeczne z ich przekonaniami religijnymi lub moralnymi i czują wyrzuty sumienia, gdy to robią. Jeśli onanizm jest sprzeczny z twoimi poglądami, możesz się od niego powstrzymać. Musisz sama o tym postanowić, bo męczące poczucie winy nie jest korzystne dla twojej młodej psychiki. My ograniczamy się tylko do zapewnienia, że jest to normalna w waszym wieku reakcja na rozwijające się uczucia erotyczne i że jest całkowicie bezpieczna dla zdrowia.

Zostawmy jednak masturbację i fantazjowanie, powróćmy do opisu ciała.

Ujście cewki moczowej

Poniżej łechtaczki w prostej linii znajduje się ujście cewki moczowej. Mocz to substancja wytwarzana przez nasz organizm ze zbędnych części pokarmu. Pokarm, który spożywamy, rozkłada się, by dostarczyć organizmowi energii. Nie wszystkie jednak składniki pożywienia mogą być zużyte przez nasz organizm. To, co nie zużyte, zostaje wydalone na zewnątrz pod postacią przezroczystej, żółtej cieczy.

Mocz zbiera się w pęcherzu, położonym wewnątrz ciała, przypominającym balon lub torebkę foliową. Jest zakończony cewką moczową wychodzącą na zewnątrz. Ujście cewki znajduje się na jej końcu. Gdy balon jest pełny, mocz zostaje wydalony na zewnątrz właśnie tą drogą.

Możesz mieć kłopot, jeśli zechcesz dokładnie zobaczyć, gdzie znajduje się ujście cewki moczowej. Pierwsze zagłębienie leżące w prostej linii poniżej łechtaczki to właśnie ujście cewki moczowej. Przypomina odwróconą literę V. Podczas dojrzewania ujście cewki staje się bardziej widoczne niż w dzieciństwie.

Jeśli nie będziesz szukać dokładnie w linii prostej, możesz je pomylić z dwoma małymi gruczołami umiejscowionymi w pobliżu. Zakończone małymi otworkami, znajdują się po obu stronach ujścia cewki moczowej. Podobnie jak gruczoły na większych i mniejszych wargach sromowych, również te wytwarzają wydzielinę, co sprawia, że ich otoczenie jest lekko wilgotne. Otworki na gruczołach u jednych kobiet są prawie niedostrzegalne, u innych większe i mogą być pomyłone z ujściem cewki moczowej.

Ujście pochwy

Teraz, gdy wiecie, gdzie jest ujście cewki moczowej, łatwo znajdziecie ujście pochwy. Jak już wcześniej była o tym mowa, pochwa znajduje się wewnątrz ciała, więc jej nie zobaczycie. Można ujrzeć jedynie ujście pochwy - mieści się w prostej linii poniżej ujścia cewki moczowej.

Ilustracje przedstawiające ujście pochwy są czasami mylące, bo ukazują ciemną, dużą dziurę. W rzeczywistości pochwa przypomina torbę lub woreczek. U małych dziewczynek nie jest jeszcze zbyt duża. W miarę dojrzewania zaczyna rosnać, ale nawet u dorosłych kobiet jej długość waha się od 6 do 10 centymetrów. Pochwa jest jednak bardzo elastyczna i rozciągając się może nawet kilkakrotnie przekroczyć swój normalny rozmiar. Ta właściwość jest konieczna, gdyż podczas stosunku musi pomieścić męski członek. W chwili porodu dziecko opuszcza ciało matki również przez pochwę.

Prócz tych szczególnych sytuacji ścianki pochwy przylegają do siebie. Gdy patrzymy do wnętrza nie nadmuchanego balonu, nie dostrzegamy w nim wolnej przestrzeni. Widzimy tylko przyklejone do siebie powłoki. Podobnie rzecz wygląda w pochwie. Nie widzimy ciemnej przestrzeni, lecz mięsiste ścianki ściśle przylegające do siebie.

Błona dziewicza

Ujście pochwy może być częściowo zasłonięte cienkim płatem skóry zwanym błoną dziewiczą.

U każdej kobiety wygląda ona inaczej. Może to być albo pierścień ze skóry, wokół krawędzi ujścia pochwy, może przykrywać ujście pochwy całkowicie lub częściowo, może mieć jedną lub więcej dziurek. Rysunek 18 ilustruje różne przykłady błony dziewiczej.

Rys. 18. Błona dziewicza

Może mieć jeden lub dwa otwory większe albo kilka mniejszych.

U młodych dziewcząt nie jest dostrzegalna. Staje się grubsza i sztywniejsza dopiero podczas dojrzwania. Jednak nie zawsze da się ją zauważyć. Niektóre kobiety rodzą się bez niej, u innych jest tak mała, że nie sposób jej zobaczyć. Sporadycznie może ulec uszkodzeniu, na przykład podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń gimnastycznych lub w trakcie jazdy konnej.

Mimo iż wydaje się to dziwne, niektórzy ludzie przywiązywali do tego małego i cienkiego kawałka skóry ogromną wagę. Wyobrażali sobie, że błona dziewicza u wszystkich kobiet wygląda tak samo, to znaczy, że jest to kawałek skóry z licznymi dziurkami, rozciągający się w poprzek ujścia pochwy. Myśleli także, że jedynym powodem nieposiadania błony dziewiczej może być rozerwanie jej przez pracę podczas stosunku. Dziś wiemy, że nie jest to prawda, że posiadanie lub nieposiadanie błony dziewiczej, jej rozerwanie lub nierozzerwanie nie muszą mieć związku z odbytym stosunkiem seksualnym (zdarza się, że niektóre kobiety mogą odbywać stosunki bez rozerwania lub rozciągnięcia błony).

W dawnych czasach uważano, że jeśli kobieta nie ma nierozzerwanej błony dziewiczej, to nie jest dziewicą (dziewica to kobieta, która nie miała jeszcze stosunku płciowego). Przywiązywano także dużą wagę do dziewictwa dziewczyny przed ślubem. Oczywiście dzisiaj również wiele osób ma podobny stosunek do tej sprawy, ale dawniej dziewczyna, która wychodząc za mąż nie była dziewicą, narażała się na poważne kłopoty. W niektórych krajach groziło to nawet śmiercią. W innych badano dziewczęta, czy mają błonę dziewiczą, i jeśli nie miały, nie mogło dojść do ślubu. Gdzie indziej po nocy poślubnej panna młoda musiała, na dowód swojego dziewictwa, wywiesić w oknie prześcieradło. Ponieważ noc poślubna była pierwszą okazją do odbycia stosunku seksualnego i ponieważ sądzono, że błona dziewicza może pęknąć i krwawić tylko podczas stosunku, prześcieradła musiały być zakrwawione jako dowód, że panna młoda była dziewicą.

Łatwo możecie sobie wyobrazić, na jakie konsekwencje była narażona dziewczyna, która urodziła się bez błony dziewiczej albo u której została ona rozerwana w dzieciństwie. Niektóre były zabijane, inne albo nigdy nie wychodziły za mąż, albo żyły okryte hańbą.

Zdarzało się również, że podczas defloracji (rozdziawienia) krwawienie było niewystarczająco obfite. A więc i te panny młode, których błona dziewicza miała odpowiednią budowę, mogły nie zakrwawić prześcieradła. Historia zna wiele przykładów sprytnych pań, które rozlewały krew zwierzęcą, aby oszukać zbyt ciekawskich. I to wszystko dla małego, nieważnego kawałka skóry!

Obecnie postawa większości ludzi wobec tego zagadnienia zdecydowanie zmieniła się. Ale w niektórych krajach wciąż pokutują stare przesady. Po prostu je zignoruj. Tak naprawdę obecność i budowa błony dziewiczej nie mają nic wspólnego z faktem bycia dziewicą. Stwierdzić to mogą tylko doświadczeni lekarze posługując się mikroskopem.

W chwili defloracji, niezależnie od okoliczności, w jakich to następuje - w czasie stosunku seksualnego, uprawiania gimnastyki czy jazdy konnej - może wystąpić ból i krwawienie. Natężenie jednego i drugiego jest sprawą indywidualną i nie można jasno określić, co jest prawidłowe, a co nie. Krwawienie defloracyjne może być dość znaczne, może być ledwie zauważalne i może też nie być go wcale. Identyfikacja jest z bólem.

Możesz go wyraźnie czuć, może być mało wyczuwalny, a możesz też go wcale nie poczuć. Jeśli jednak ból czy krwawienie są bardzo silne, powinnaś skonsultować się z lekarzem. Zdarza się to jednak niezwykle rzadko. Dla ogromnej większości kobiet defloracja nie wiąże się z żadnymi kłopotami.

Odbyt

Mimo że odbyt znajduje się w takiej bliskości narządów płciowych, sam nie jest organem płciowym. Jest to jeszcze jeden otwór w tej okolicy ciała.

Jeśli poprowadzisz linię od ujścia pochwy w dół, natrafisz właśnie na odbyt. Jest to zewnętrzne ujście jelit, które mają kształt długich, pustych w środku rurek, ułożonych wewnątrz ciała.

Czy pamiętacie naszą rozmowę o tym, jak pokarm rozkłada się w organizmie i że mocz jest częścią wydalanych na zewnątrz produktów? Oprócz płynu efektem tego rozkładu są również treści o stałej konsystencji, zwane kałem. Kał przesuwa się przez jelita i kiedy w wiadomym celu udajemy się do toalety, ruchy jelit powodują wydalenie go na zewnątrz przez odbyt.

Skóra wokół odbytu, podobnie jak w przypadku sromu, może ciemnieć w czasie dojrzewania. W tym też czasie pojawia się tam owłosienie.

Na tym wyczerpaliśmy temat zewnętrznych narządów płciowych. W następnym rozdziale przyjrzymy się narządom wewnętrznym i opowiemy, co się z nimi dzieje w okresie dojrzewania.

6. Zmiany w narządach rodnych

Zmiany na zewnątrz ciała: rozwój piersi, owłosienia łonowego, zmiany w sromie, są tylko odbiciem jeszcze ważniejszych zmian zachodzących wewnątrz naszego organizmu. Aby móc w pełni zrozumieć dojrzewanie oraz zjawisko miesiączki, musimy poznać dokonujące się w nas zmiany.

Narządy rodne

Człowiek ma zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne narządy płciowe. Wewnętrzne narządy u kobiety są nazywane organami rodными, ponieważ to właśnie dzięki nim możemy mieć dzieci. Rysunek 19 pokazuje dwa przekroje narządów rodnych - pochwy, macicy, jajowodów i jajników - u młodej dziewczyny i u dorosłej kobiety. Jak możecie łatwo zauważyć, z wiekiem zmienia się nieco ich kształt i wielkość. W tym rozdziale prześledzimy ewolucję narządów rozrodczych podczas dojrzewania.

Rys. 19. Przekrój poprzeczny narządów rodnych

Przekrój poprzeczny narządów rozrodczych młodej dziewczyny i dorosłej kobiety. Elementy budowy: jajnik, jajowód, macica, pęcherz, pochwa, cewka moczowa, odbyt. Rozwijające się narządy rodne stają się miękkie oraz zmieniają ułożenie. Zwróć uwagę, że macica młodej dziewczyny jest prawie pionowa, podczas gdy dorosłej kobiety pochylona w przód.

Pochwa

W poprzednim rozdziale dowiedzieliście się, gdzie znajduje się ujście pochwy. Pochwa, mieszcząca się wewnątrz ciała, przypomina wciśnięty w głąb woreczek. Jest bardzo elastyczna, tak aby członek mógł się w niej łatwo zmieścić w czasie stosunku. Stopień rozciągliwości tego organu jest tak duży, że podczas porodu dziecko tą drogą wydostaje się z macicy na zewnątrz. W pozostałych przypadkach kojarzy się z nie nadmuchanym balonem, którego ścianki przylegają do siebie. W dzieciństwie pochwa, tak jak i inne części naszego ciała, rośnie. W okresie dojrzewania, podobnie jak pozostałe części ciała, rośnie gwałtownie i bardzo szybko osiąga rozmiar od 6 do 10 centymetrów.

Jeśli włożysz palec do pochwy, wyczujesz jej miękkie ścianki przyklejone jedna do drugiej. Pomysł wkładania palca do pochwy może ci się wydawać trochę dziwny. Wiele dziewcząt, a nawet już dorosłych kobiet myśli, że mogą sobie wtedy zrobić krzywdę. Jest to niemożliwe. Nie jest bardziej niebezpieczne niż włożenie palca do ust. Zdarza się, że ujście pochwy i błona dziewicza są małe i napięte. Włożenie palca wywołuje wówczas uczucie przykrości, zwłaszcza kiedy niezbyt odpowiada ci taki sposób poznawania swojego ciała. Jest na to rada: jeśli sprawia ci to ból - nie rób tego. Użycie balsamu ułatwiłoby wsunięcie palca, nie należy jednak używać kremów lub kosmetyków, które składają się z perfumowanych chemikaliów, ponieważ mogłoby to podrażnić te okolice. Naciskając palcem z dołu do góry wyczujesz kość łonową pokrytą miękką tkanką. Miejsce to jest dosyć wrażliwe, gdyż pod nim znajduje się cewka moczowa, przez którą mocz wypływający z pęcherza wydostaje się na zewnątrz. Nacisk taki może wywołać wrażenie konieczności oddania moczu (patrz rys. 20).

Rys. 20. Pochwa

Naciskając palcem z dołu do góry motasz wyczuć kość łonową oraz cewkę moczową, którą mocz wypływa z pęcherza. Naciskając z góry do dołu masz możliwość wycucia grudek kału w jelicie grubym.

Elementy budowy: kość łonowa, pęcherz, macica, odbył.

Naciskając dolną część ścianki pochwy możesz wyczuć drobne grudki. Jest to kał znajdujący się w jelicie grubym. Możemy go wyczuć dość łatwo, ponieważ koniec jelita znajduje się tuż pod pochwą.

Gdy wsuniesz palce głębiej i naciśniesz na ścianki pochwy, zauważysz, że tylko jej pierwsza część (około jednej trzeciej pochwy), wykazuje dużą wrażliwość na dotyk. Głębiej nie jest ona tak wrażliwa z powodu mniejszego unerwienia.

Szyjka macicy

Na końcu pochwy można wyczuć twardą okrągłą wypukłość. Jest to szyjka macicy, czyli dolna część macicy, lekko wsunięta w pochwę (patrz rys. 21). Podobnie jak pochwa, szyjka także rośnie podczas dojrzewania, osiągając średnicę od 2 do 4 centymetrów u dorosłej kobiety.

Rys. 21. Szyjka macicy

Jest to dolna część macicy, wsunięta w pochwę.

Elementy budowy: macica, szyjka macicy, pochwa.

Wycucie szyjki nie zawsze jest łatwe, gdyż znajduje się ona na końcu pochwy. Jeśli jednak spróbujesz napiąć mięśnie, jakbyś oddawała kał, będziesz mogła ją wyczuć. Twardością przypomina czubek nosa. Wgłębienie lub dołek, które może uda się wam wyczuć w środku szyjki, jest to wejście do jej kanału, połączenia między pochwą a macicą. Przez otwór ten, nie większy od główki zapałki, przedostaje się plemnik, aby połączyć się z jajeczką. Podczas miesiączki tą drogą przepływa krew, a podczas porodu organ ten, podobnie jak pochwa, rozciąga się, aby dziecko mogło się wydostać na zewnątrz.

Znajdujące się w pochwie i na szyjce gruczoły śluzowe sprawiają, że gdy odczuwamy podniecenie, pochwa i szyjka macicy stają się wilgotne. Mogą być wilgotne także wtedy, gdy nie jesteśmy podniecone. Podobnie jak skóra na całym ciele, tak samo skóra wewnątrz pochwy stale się łuszczy i usuwa stare, obumarłe komórki. W okresie dojrzewania ścianki pochwy usuwają zbędne komórki znacznie szybciej niż w dzieciństwie, tak więc gruczoły zaczynają wytwarzać śluz potrzebny do usuwania zbędnych komórek. Rok lub nawet wcześniej przed pierwszą miesiączką możecie zauważyć białawą lub przezroczystą wydzielinę wydobywającą się z pochwy. Po wyschnięciu może ona zostawić na bieliźnie żółte plamy. Ta ciecz składa się z martwych komórek oraz śluzu. Jest to zjawisko jak najbardziej normalne i jeszcze jeden znak, że zaczynasz dojrzewać.

Jeśli jednak ta ciecz ma silny, nieprzyjemny zapach albo powoduje pieczenie lub zaczerwienienie pochwy, ma zielonkawy-szarawy lub żółtawy kolor, może to być także objawem infekcji pochwy. Podobne zapalenia na ogół nie są groźne, lecz mimo to powinnyście udać się do lekarza i wyleczyć je jak najszybciej (szerzej na ten temat piszemy w rozdziałach 7 i 10).

Jajniki

Jajniki również rosną w okresie dojrzewania. Jednak oprócz tego zachodzi w nich znacznie istotniejsza zmiana: to właśnie wtedy zaczynają wytwarzać pierwsze dojrzałe jajeczka.

Inaczej niż mężczyzna, którego jądra produkują ciągle nowe plemniki, kobieta rodzi się już ze wszystkimi jajeczkami, jakie kiedykolwiek będzie miała. Są ich setki tysięcy, ale tylko osiemset lub dziewięćset osiągnie pełną dojrzałość. Proces dojrzewania jajeczek zaczyna się w mózgu. Gdy dziewczyna ma mniej więcej osiem lat, organ jej mózgu, zwany przysadką mózgową, zaczyna wysyłać substancje, które nazywamy hormonami. Są one wytwarzane w jednej części ciała, a następnie przemieszczają się do innej. Działają na dany organ powodując, że rozwija się on i zachowuje w określony sposób. Nasz organizm wytwarza setki rodzajów hormonów. Zajmiemy się wyłącznie tymi, które biorą udział w procesach dojrzewania i rozmnażania.

Jednym z hormonów wytwarzanych przez przysadkę w czasie dojrzewania jest hormon folikulostymuliny, dalej oznaczany skrótem FSH. Podczas dojrzewania FSH przedostaje się poprzez krew głęboko do jajników, aż do miejsca, gdzie znajduje się małe jajeczko. Każde jajeczko jest otoczone cienką powłoką zwaną pęcherzykiem Graafa (inaczej pęcherzykiem jajnikowym). FSH przyspiesza rozwój pęcherzyka i jajeczka.

Sprawia również, że pęcherzyk Graafa produkuje nowy hormon - estrogen (patrz rys. 22).

Rys. 22. Hormony

Estrogen wytwarzany przez jajniki rozchodzi się po całym organizmie i powoduje wiele zmian, takich jak powiększenie piersi, pojawienie się owłosienia łonowego oraz tkanki tłuszczowej na biodrach.

Gdy dziewczyna zaczyna dojrzewać, jej przysadka mózgowa wytwarza FSH. FSH przedostaje się do jajników i sprawia, że pęcherzyki Graafa zaczynają produkować estrogen.

Podczas dojrzewania przysadka mózgowa każdej dziewczyny wytwarza coraz więcej FSH, co z kolei pociąga za sobą, wytwarzanie estrogenu przez jajniki. Hormon ten przez krew dostaje się do różnych części ciała i stymuluje zmiany, które tam zachodzą. Dostaje się na przykład do piersi i powoduje rozwój przewodów mlecznych oraz tkanki tłuszczowej tak, że piersi powiększają się i zaczynają odstawać. To samo dotyczy bioder, ud i pośladków - estrogen powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej w tych okolicach, czego efektem są zaokrąglone kobiece kształty. Estrogen wywołuje też porost włosów łonowych i włosów na ciele. Rozwijając się i wytwarzając coraz więcej estrogenu, pęcherzyki Graafa zbliżają się do powierzchni jajnika. Gdy już się tam dostaną, napierają na zewnętrzną warstwę jajników, tworząc małe pęcherzyki. Gdy organizm dziewczyny wytworzy wystarczającą ilość estrogenu, przysadka mózgowa zwalnia na pewien czas produkowanie FSH i zaczyna wytwarzać inny hormon - hormon luteinizujący o skrócie LH. Przedostaje się on do jajników i sprawia, że jeden z pęcherzyków Graafa pęka i dojrzałe jajeczko wystrzela z jajnika. Ten proces nosi nazwę owulacji (patrz rys. 23).

Rys. 23. Owulacja

FSH powoduje wytwarzanie estrogenu przez pęcherzyki Graafa. W miarę zwiększania się ilości FSH w jajnikach pęcherzyki Graafa produkują coraz więcej estrogenu i przesuwają się do powierzchni jajnika. Jeden z nich osiąga powierzchnię, wywiera nacisk na zewnętrzną powłokę jajnika tworząc pęcherzyk. Gdy ilość estrogenu jest już wystarczająca, przysadka mózgowa zwalnia jego produkcję i zaczyna wytwarzać LH. Przedostaje się on do jajnika, powoduje pęknięcie jednego z pęcherzyków i dojrzałe jajeczko wydostaje się na zewnątrz.

Niektóre dziewczęta odczuwają lekkie klucie, a nawet tępy lub silny ból owulacyjny, ale większość kobiet nie ma tych objawów. Niektóre dziewczynki przechodzą pierwszą owulację już w wieku ośmiu lat, inne dopiero w szesnastym roku życia lub nawet później. Po owulacji frędzlowate końcówki jajowodów wychwytyują jajeczko i wciągają je do środka.

Jajowody

Jajowody, przez które jajeczko przedostaje się do macicy, podczas pokwitania wydłużają się i poszerzają. Ale nawet u dorosłej kobiety nie są grubsze niż nitka spaghetti. Jajowody osiągają długość do 8 centymetrów. Wewnątrz są pokryte drobnymi cienkimi włoskami zwanymi kosmkami, przyczepionymi do mięśni tworzących ścianki. Te mięśnie kurczą się i rozluźniają, wprawiając w ruch włoski. Właśnie ten ruch przesuwają dojrzałe jajeczko w stronę macicy.

Macica

Podobnie jak inne narządy rodne, również macica powiększa się podczas dojrzewania, lecz nawet u dorosłej kobiety jej rozmiar nie przekracza zaciśniętej pięści. Rysunek 25 ilustruje przybliżone rozmiary macicy i jajników u jedenastoletniej dziewczynki i u dorosłej kobiety. Przerysuj je, wytnij wzdłuż przerywanej linii, przyłóż do swojego ciała. Da ci to pojęcie o rozmiarach i umiejscowieniu tych organów oraz ich ewolucji w okresie dojrzewania.

Rys. 24. Jajczkowanie (owulacja)
Jajeczko przedostaje się przez jajowód do macicy.

Rys. 25. Macica i jajniki

Przybliżony obraz macicy, jajowodów i jajników jedenastoletniej dziewczynki oraz dorosłej kobiety.

Rys. 26. Odwrócona macica
U większości kobiet macica jest pochylona w stronę pęcherza.
Elementy budowy: macica, pęcherz, pochwa.
U niektórych kobiet ułożona jest w pozycji prawie pionowej. U innych jest odchylona od pęcherza.

Jak widziałyśmy na rysunku 19, macica zmienia nie tylko swój rozmiar, ale i ułożenie. U młodej dziewczyny macica znajduje się w pionowym niemal położeniu, ale z wiekiem pochyla się, przesuwając do pęcherza. Nie następuje to jednak u wszystkich kobiet. Niektóre mają tak zwane tyłozgięcie macicy, co znaczy, że pozostaje ona prawie w pionowym ułożeniu lub skierowana jest w inną stronę. Dawniej sądzono, że tyłozgięcie mogło utrudniać zajście w ciążę. Z tym łączono też wszystkie bóle w krzyżu. Wykonywano nawet operacje mające na celu właściwe nachylenie macicy. Dziś jednak wiemy, że nie ma to nic wspólnego ani ze zdolnością do zachodzenia w ciążę, ani z żadnymi innymi problemami.

Błona śluzowa macicy

Macicę wyścieła błona śluzowa. W dzieciństwie jest ona bardzo cienka, ale w miarę dojrzewania zachodzą w niej zmiany. Gdy jajniki zaczną wytwarzać wystarczającą ilość estrogenu, błona śluzowa rozrasta się i wypełnia nowymi naczyniami krwionośnymi oraz gąbczastą wyściełającą tkanką. Do momentu pierwszego, spowodowanego przez LH, wyjścia jajeczka z jajnika błona śluzowa dwukrotnie zwiększy swoją grubość i wypełni się krwią. Po opuszczeniu jajnika przez jajeczko błona śluzowa ulega jeszcze jednej zmianie. Hormon LH, oprócz tego, że powoduje opuszczenie jajnika przez jajeczko, sprawia, iż pozostałości pęcherzyka Graafa zaczynają przybierać jasnożółty kolor. To, co powstanie nazywamy corpus luteum (corpus znaczy po łacinie „ciało”, a luteum - żółte) - ciało żółte (patrz rys. 27).

Rys. 27. Ciało żółte

Po opuszczeniu jajnika przez jajeczko pozostałości pęcherzyka Graafa przybierają jasnożółty kolor. Funkcjonują odtąd jako ciało żółte.

Ciało żółte wytwarza nowy hormon - progesteron, który przedostaje się do macicy i sprawia, że błona śluzowa grubieje i zaczyna wytwarzać substancje odżywcze. Pomogą one zagnieździć się zapłodnionemu jajeczku i przekształcić się w płód. Jeśli jajeczko nie zostanie zapłodnione, ciało żółte przestaje wytwarzać progesteron i w ciągu paru dni rozkłada się. Bez tego hormonu także błona śluzowa macicy ulega rozkładowi. Gąbczasta tkanka i krew zaczynają odrywać się od ścianki macicy, zbierają się na jej spodzie i powoli, poprzez szyjkę macicy i pochwę, wydostają się na zewnątrz (patrz rys. 5). Wydostawanie się na zewnątrz złuszczonej błony i krwi, trwające kilka dni, nazywamy miesiączką.

Cykl miesięczkowy i menopauza

Po pierwszej menstruacji u dziewczyny wystąpi owulacja (jajczkowanie). Miesięczny rytm miesięczkowania i owulacji nazywa się cyklem miesięczkowym. Powtarza się on regularnie przez wiele lat. Po osiągnięciu przez kobietę pewnego wieku (na ogół jest to między czterdziestym piątym a pięćdziesiątym piątym rokiem życia) ten rytm się kończy. Jajniki przestają co miesiąc produkować jajeczka, a więc ustaje proces przygotowywania i wydalania błony śluzowej macicy. Oznacza to, że nie zachodzi dłużej potrzeba krwawienia miesięcznego. Następuje tak zwana menopauza.

Może ona przyjść nagle. Na przykład jednego miesiąca kobieta miesięczkuje normalnie, a następnego okres już się nie pojawia. Proces ten może także przebiegać stopniowo. Kobieta zaobserwuje przerwę, nie będzie jednej czy dwóch miesiączek, po czym okresy znowu się pojawią, by stopniowo ukazywać się coraz mniej regularnie, aż do zupełnego wygaśnięcia.

Menopauza nie jest jedyną przyczyną niewystępowania menstruacji. Więcej szczegółów na temat miesięczkowania znajdziesz w rozdziale 7.

Podczas menopauzy ciało kobiety wytwarza mniej estrogenu i progesteronu.

Większość kobiet przystosowuje się do tych zmian chemicznych bez problemów. Niektóre zaś miewają nagłe, krótkie uderzenia gorąca do głowy, wskutek czego obficie się pocą. Dla większości kobiet uderzenia te są kłopotliwe, ale nie są niebezpieczne i nie wymagają opieki lekarskiej. Jednakże jest pewna grupa kobiet, u których są one tak gwałtowne i częste, że pomoc lekarza okazuje się niezbędną.

Tak jak istnieje wiele mitów i nieporozumień na temat błony dziewiczej czy masturbacji, tak jest wiele przesądów dotyczących menopauzy. Kobiety przechodzące menopauzę lub przekwitanie, jak to się czasami określa, są bardziej podatne na depresję, niepokoję, na zachowania nie zawsze racjonalne. Kiedyś panowało przekonanie, że kobieta w tym okresie musi gwałtownie utyć, postarzyć się, przygarbić i że nie odczuwa potrzeb seksualnych. Dziś wiemy, że to nieprawda. Menopauza nie musi wywoływać takich objawów. Jeśli się zetkniesz z podobnymi mitami, zignoruj je.

Ale przekwitanie to jeszcze bardzo odległa dla ciebie sprawa i na pewno bardziej jesteś zainteresowana informacjami o miesiączce. Przedtem jednak chciałabym odpowiedzieć na pytanie, które często pojawia się w naszej klasowej skrzynce: „Czy jest możliwe, aby ktoś się urodził zarówno z męskimi, jak kobiecymi narządami płciowymi?”

Hermafrodyty

Odpowiedź brzmi - tak. Są tacy ludzie, którzy rodzą się i z męskimi i żeńskimi organami płciowymi. Nazywamy ich hermafrodytami (obojnakami). Wewnątrz ciała mają zarówno jądra jak jajniki. Na zewnątrz mogą mieć prącie, ogólnie męską budowę ciała, a nawet brodę, lecz przy tym wszystkim - kobiece piersi.

Hermafrodyta może mieć także wygląd kobiety, zaokrąglone kształty, piersi i - prącie zamiast narządów żeńskich lub srom z wargami wewnętrznymi i zewnętrznymi, ale penis zamiast łechtaczki. Hermafrodyta może wyglądać w najróżniejszy sposób, czasami zdarza się, że ich narządy płciowe wyglądają zupełnie inaczej niż u innych ludzi.

W większości przypadków o tym, że ktoś się urodził hermafrodytą wiadomo zaraz po urodzeniu, ponieważ organy płciowe wyglądają całkowicie odmiennie. Zdarza się jednak niekiedy, że taka osoba może mieć normalne genitalia w czasie narodzin i później w dzieciństwie i wszyscy są przekonani, że jest na przykład chłopcem albo dziewczynką. Że jest to hermafrodyta okazuje się dopiero później, podczas dojrzewania. Na przykład hermafrodytę, który w dzieciństwie posiadał normalnie wyglądające narządy męskie, w okresie pokwitania nagle zaczynają rosnać piersi. Zdarza się także, że taki osobnik wyglądający w dzieciństwie jak przeciętna dziewczynka, zacznie przybierać męski wygląd, będzie miał męskie kształty, nie będzie miesiączkować i nie wyrosną mu piersi.

Podczas lekcji o hermafrodytach często widzę, jak niektóre dzieci przełykają ślinę i wydają się bardzo czymś zaniepokojone. Dziewczeta, u których nie pojawiła się jeszcze miesiączka i którym jeszcze nie zaczęły rosnać piersi z niepokojem zadają pytania: „O, rety! A jeśli ja jestem hermafrodytą?” Zdarza się tak zwłaszcza wtedy, gdy większość koleżanek miała już pierwszy okres i widać u nich zarysowane piersi lub gdy nad górną wargą pojawia się lekki puszek. Niektórzy chłopcy też miewają lęki. Zwłaszcza gdy zauważą powiększenie piersi (podczas dojrzewania lekko nabrzmiałe piersi u chłopców są rzeczą normalną).

Uspokajam ich wtedy, że nie mają się czego obawiać. Po pierwsze, hermafrodytyzm jest naprawdę bardzo rzadki. Po drugie, jeśli rzeczywiście byłiby hermafrodytami, dawno już by o tym wiedzieli. Zazwyczaj lekarz rozpoznaje to przy porodzie. W dzisiejszych czasach można wykonać operacje plastyczne, zmieniające narządy płciowe tak, że dziecko będzie rozwijać się jako normalny chłopiec lub normalna dziewczynka w zależności od tego, która płeć okaże się dla niego najwłaściwsza. Tak więc obecnie większość hermafrodytów wygląda zupełnie normalnie, choć ich narządy płciowe na ogół nie funkcjonują prawidłowo. Przechodzą oni kurację hormonalną i przeważnie nie mogą mieć dzieci.

7. Miesięczny rytuał: cykl menstruacyjny

Raz w miesiącu, głęboko wewnątrz organizmu kobiety, jajnik rozpoczyna swoją powolną przemianę. Pęcherzyk na jego powierzchni zawiera jedno jedyne jajeczko, które właśnie w tym miesiącu, z jakichś tajemniczych przyczyn, zostało wybrane z tysięcy innych, by uwolnić się z uwięzi. Tysiące falujących rzęsek w lejkowatym ujściu jajowodu zwraca się wtedy w stronę jajnika, by przyjąć oczekiwanego gościa.

I nagle pęcherzyk pęka...

Hormon luteinizujący, chemiczny posłaniec od przysadki mózgowej, niczym cyngiel w karabinie uruchamia gwałtowni reakcję.

Jajnik spazmatycznie kurczy się i wystrzela dojrzałe jajeczko na zewnątrz. Frędzlowate wypustki jajowodu, niczym zwinne palce, przechwytyją jajeczko i wciągają je do wąskiego tunelu jajowodu. Powolnym, sennym ruchem drobniutkie rzęski delikatnie przesuwają jajeczko, kierując je w czterodniową podróż, by przebyło 10 centymetrów, aż do macicy.

Podczas gdy jajeczko przebywa swą znużoną wędrówkę, błona śluzowa macicy przygotowuje się na jego przyjęcie. Naczynia krwionośne poszerzają się, wypełniają krwią, która pożywi miękką, gąbczastą tkankę przygotowującą się, by otulić oczekiwane jajeczko. Gruczoły macicy wypuszczają strumień substancji odżywczych, potrzebnych jajeczku, by mogło się rozwijać. Błona śluzowa macicy dwukrotnie zwiększa swoje rozmiary - a wszystko po to, by sprawić luksusową ucztę jajeczku, które - zapłodnione - po swojej uciążliwej podróży zagnieździłoby się w ścianie macicy.

Po przybyciu maleńkie jajeczko przez 3 dni swobodnie unosi się w pluszowej wyściółce macicy. Zapłodnione - siódmego dnia zagnieźdza się w jej ścianie.

Tymczasem na powierzchni jajnika resztki pęcherzyka i ciała żółtego (które po „wybuchu” zdażyło zmienić kolor na jasnożółty) oczekują sygnału z macicy.

Jeśli w górnym, ciemnym, wąskim odcinku jajowodu jajeczko nie napotka plemnika - nie będzie zapłodnione i nie zagnieździ się w ścianie macicy. Wtedy ciało żółte zacznie rozkładać się, a chemiczne sygnały, przesyłane do macicy za pomocą progesteronu - umilkną. Poziom progesteronu we krwi spadnie. Bez dopływu progesteronu naczynia krwionośne skurczą się, a krew nie dopłynie do błony śluzowej macicy. Nowo utworzona tkanka w błonie śluzowej, pozbawiona dostaw substancji odżywczych, po kilku dniach kruszeje i rozpada się na małe kawałki. Po kilku godzinach takiego rozpadu osłabione, pozbawione krwi naczynia krwionośne błony śluzowej otwierają się, jedno po drugim, wypuszczając pojedyncze kropelki.

Kropeli tych jest coraz więcej i więcej. Aż nagłym strumieniem krwi miesięczkowej macica pozbywa się niepotrzebnej tkanki.

Po kilku dniach krwawienia miesięczkowego błona śluzowa oczyszcza się i opisany proces zaczyna się od nowa. Błona śluzowa macicy zaczyna grubić, a tysiące pęcherzyków z komórkami jajowymi zaczynają swoją wędrówkę ku powierzchni jajników. W czasie owulacji dojrzewa następne jajeczko i jeśli kobieta nie zajdzie w ciążę, w dwa tygodnie po owulacji zaczyna się kolejne krwawienie miesięczne.

Cykl miesięczny (menstruacyjny)

Czas pomiędzy pierwszym dniem krwawienia miesięczkowego a pierwszym dniem następnego krwawienia, czyli właśnie omawiany cykl menstruacyjny, wynosi około miesiąca, a dokładniej - od 28 do 35 dni. Cykl może trwać od 21 do 35 dni. Przeciętna długość cyklu to 28 dni. Ale bardzo niewiele kobiet miesięczkuje dokładnie, regularnie, jak w zegarku, co 28 dni aż do menopauzy. Większość z nas ma mniej regularne cykle. Ja na przykład w ciągu ostatniego roku tylko trzy pierwsze cykle miałam regularne. To znaczy, że następowały one równo co 29 dni i za każdym razem krwawienie trwało 5 dni. Następna miesięczka zaczęła się w dwudziestym siódmym dniu od poprzedniej i trwała tylko 4 dni. Piąta nastąpiła dopiero po 30 dniach i trwała

6 dni, a w trzydziestym pierwszym dniu po niej miałam następny okres, przez 5 dni. Potem znowu zaczęłam miesiączkować regularniej, co 29 dni, i krwawienie utrzymywało się zawsze 5 dni. Każda kobieta ma swój indywidualny rytm. Jedna bardziej regularny, inna mniej. Często też zdarza się, że kobieta o bardzo regularnym cyklu nagle zaczyna miesiączkować mniej rytmicznie, jak ta, z którą rozmawialiśmy:

[Kiedy byłam młoda, miałam bardzo regularne miesiączki, co 26 dni. Mogłam nastawiać zegarek według cyklu. Po trzydziestce miesiączki pojawiały się raz po 22 dniach, raz po 27, raz po 30. Teraz znów miesiączkuję regularnie.

Nierzadko bywają też takie przypadki, gdy u kobiet o dużych nieregularnościach w miesiączkowaniu nagle cykle się wyrównują. Nikt nie umie wytłumaczyć, dlaczego jedne kobiety miesiączkują regularnie, a inne nie i dlaczego to się czasami zmienia. Ale wiadomo, że takie czynniki jak podróże, wielkie radości, kłopoty czy choroby mają duży wpływ na regularność miesiączek, mogą je opóźnić lub przyspieszać.

Doświadczone kobiety opowiadają, że te, które mieszkają razem, które spędzają ze sobą dużo czasu lub są bliskimi przyjaciółkami, bardzo często zaczynają menstruację w podobnym czasie, choćby przedtem miały zupełnie inny rytm miesięczny. Tym bardziej przyczyny zmian rytmu wydają się niezrozumiałe.

[Tak właśnie jest ze mną - zwierzyła mi się pewna starsza pani, z którą rozmawialiśmy na ten temat: Zawsze miałam miesiączkę w tym samym czasie co inne kobiety, z którymi mieszkałam. Kiedy byłam młodsza, ja i moje siostry dostawałyśmy okres zawsze w tym samym czasie - na początku miesiąca. Kiedy wyjechałam na studia, zmienił mi się rytm i zauważyłam, że okresy zaczynają się w połowie miesiąca, tak jak u moich koleżanek z pokoju.

Jak się okazuje, w tych opowieściach jest wiele prawdy.

Badania naukowe potwierdziły, że kobiety przebywające ze sobą mają miesiączki mniej więcej w tym samym czasie.

U bardzo młodych kobiet, które dopiero zaczynają swoje cykle miesięczne, szczególnie często zdarzają się różne nieregularności. Dzieje się tak, ponieważ ciało dziewczyny potrzebuje czasu na przystosowanie się do cyklu menstruacyjnego. Dlatego możesz na przykład przez sześć miesięcy po pierwszej menstruacji nie mieć żadnego krwawienia. Albo możesz krwawić już po dwóch tygodniach od poprzedniej miesiączki. Zwykle takie wahania i nieregularności na początku dojrzałości płciowej trwają około trzech lat, ale wiele kobiet zawsze ma nieregularne cykle.

Długość cyklu, obfitość i rodzaj krwawienia

Krwawienie miesięczne może trwać od 2 do 7 dni. Przeciętnie trwa 5 dni. Czasami menstruacja może się wydłużyć lub skrócić. Na przykład w jednym miesiącu będziesz krwawiła tylko 2 do 3 dni, a w następnym - 5 do 6. A równie dobrze może się okazać, że jesteś jedną z tych, których miesięczne krwawienie trwa zawsze dokładnie 5 dni.

Może ci się wydawać, że bardzo dużo krwi wypływa z macicy i że dużo jej tracisz. Ale to nie jest prawda. Ilość krwi każdego miesiąca waha się od objętości łyżki do objętości filiżanki. I w tej kwestii nie ma wyraźnych reguł. Niektóre z nas mają bardzo obfite okresy, kiedy tracą codziennie około ośmiu łyżek krwi, a niektóre skąpe, tylko mniej więcej jedną łyżkę. Jeszcze inne będą miały raz obfitą, a raz mniej obfitą miesiączkę.

Prawie wszystkie kobiety najwięcej krwi tracą podczas pierwszych dni miesiączki, a potem stopniowo coraz mniej aż do zupełnego ustania krwawienia. Ale są też takie, które początek okresu mają bardzo lekki, a dopiero potem ilość krwi się zwiększa. Jeszcze inne będą mocno krwawiły w pierwszym dniu, potem krwawienie ustanie lub będzie bardzo małe, aby na koniec znowu się wzmóc. Wszystkie rodzaje krwawienia i ich kombinacje są prawidłowe.

Krew miesiączkowa (to znaczy krew i błona śluzowa macicy) może być rzadka lub zawierać kawałeczki ściętej krwi, zwane krzepami. Najłatwiej je zauważyć rano, po wstaniu z łóżka, ponieważ w czasie snu, kiedy leżysz, krew w ciągu nocy krzepnie w górnym odcinku pochwy.

Bywają też różne odcienie krwi - od jasnej czerwieni do brązu. Brązowa jest zwłaszcza na początku i pod koniec krwawienia. Krew brązowieje, gdy wypływa wolno i niezbyt obficie.

Cztery fazy cyklu

Bez względu na to, czy miesiączkujesz co 21, czy co 35 dni, masz regularne cykle czy nie, krwawisz bardzo obficie czy skąpo - twój cykl miesięczny przebiega w ten sam sposób co u wszystkich kobiet. Można podzielić go na cztery fazy.

Faza pierwsza

Nazwą „pierwsza faza cyklu” określamy czas krwawienia miesięcznego, czyli czas trwania miesiączki. W tej fazie błona pęka i zostaje usunięta z macicy. Pierwszy dzień krwawienia przyjmuje się za pierwszy dzień cyklu.

Jak już wiemy, faza krwawienia może trwać od 1 do 7 dni, ale najczęściej trwa 5 dni. Umówmy się więc, że odtąd dni od 1 do 5 będziemy określać jako fazę pierwszą cyklu miesięcznego (patrz rys. 28).

Rys. 28. Macica podczas czterech faz cyklu miesięcznego

Faza druga

W tej fazie gruczoły przysadki mózgowej produkują hormon FSH, który sprawia, że pęcherzyki Graafa wytwarzają estrogen i kierują się ku powierzchni jajnika. Estrogen pobudza błonę śluzową macicy do lepszego ukrwienia i powoduje pęcznienie gąbczastej tkanki stanowiącej miękka wyściółkę.

Gdy kobieta ma cykl dwudziestoośmiodniowy i krwawi w przybliżeniu 5 dni, omawiana faza druga może się zaczynać około szóstego dnia cyklu i będzie trwać do trzynastego dnia cyklu.

Jeśli twój cykl jest dłuższy lub krótszy niż 28 dni, to oczywiście faza druga też może trwać dłużej lub krócej.

Faza trzecia

Pod koniec drugiej fazy jajniki produkują wystarczającą ilość estrogenów, więc gruczoły przysadki mózgowej mogą zmniejszyć wytwarzanie FSH i uwalniają strumień LH. Hormon ten przedostaje się do jajnika i powoduje pojawienie się na jego powierzchni pęcherzyka, który zawiera dojrzałe jajeczko. W tej fazie, zwanej owulacją, dojrzałe jajeczko uwalnia się z jajnika.

Zasadniczo w jednym cyklu dojrzewa tylko jedno jajeczko. Naukowcy twierdzą, że odbywa się to wymiennie. W jednym cyklu jajeczko dojrzewa na przykład w prawym jajniku, a w następnym - w lewym. Jeśli kobieta ma tylko jeden jajnik (mogła się taka urodzić lub stracić drugi w wyniku choroby), przejmuje on funkcje tego drugiego i produkuje dojrzałe jajeczko co miesiąc.

Większość kobiet nie czuje, kiedy pęcherzyk pęka i dojrzałe jajeczko wystrzela z jajnika, ale bywają przypadki, że kobieta miewa w tym czasie bóle i skurcze. Niektóre panie podczas owulacji narzekają na tępy ból w dole brzucha, trwający cały dzień lub nawet dłużej, a inne mają ostry skurcz, który szybko mija. Na ogół jednak owulacja przebiega bezobjawowo.

U kobiet z dwudziestoośmiodniowym cyklem owulacja występuje czternastego dnia. Ze względu jednak na pewne wahania (dwa dni wcześniej lub dwa dni później) przyjmuje się zwykle, że odbywa się ona między dwunastym a szesnastym dniem cyklu.

W wielu książkach opisuje się średni rytm miesięczny trwający 28 dni i tłumaczy, że owulacja wypada w czternastym dniu, czyli mniej więcej w połowie. Kobiety o dłuższym lub krótszym rytmie wnioskuje z tego, że owulacja w ich przypadku wypada w połowie cyklu czyli przy cyklu dwudziestodwudniowym jedenastego dnia, a przy cyklu trzydziestodwudniowym szesnastego. Jest to mylny wniosek. Owulacja występuje mniej więcej na czternaście dni przed początkiem nowej miesiączki i to właśnie tę datę należy brać pod uwagę przy obliczeniach (dla pewności lepiej dodać jeden lub dwa dni). Jeśli więc cykl trwa 32 dni, to owulacja wypada w osiemnastym dniu ($32 - 14 = 18$), a przy cyklu dwudziestodwudniowym nastąpi już w ósmym dniu cyklu ($22 - 14 = 8$).

Kobieta może zająć w ciążę tylko podczas owulacji, kiedy jajnik wyrzucił dojrzałe jajeczko. Dobrze by było, gdyby udało się dokładnie określić dzień owulacji. Wtedy kobieta, która chciałaby począć dziecko w danym cyklu, mogłaby mieć stosunek płciowy w momencie największego prawdopodobieństwa zajścia w ciążę, a kobieta, która nie planowałaby dziecka, mogłaby powstrzymać się od kontaktów seksualnych w tym czasie. Niestety, nie jest to takie proste. Jednego miesiąca cykl może trwać 28 dni, więc owulacja wypadnie w czternastym dniu. Ale następny cykl może mieć 32 dni i owulacja w tym cyklu będzie dwudziestego pierwszego dnia cyklu, a kolejny może być tylko dwudziestojednodniowy, co oznaczałoby owulację już siódmego dnia cyklu.

Unikanie ciąży przez powstrzymywanie się od współżycia podczas owulacji nie zawsze się sprawdza. Metoda unikania ciąży z uwzględnieniem kalendarzyka często zawodzi. Istnieją inne, skuteczniejsze metody. Jeśli interesują cię sposoby zapobiegania ciąży, sięgnij po literaturę poświęconą tym zagadnieniom.

Porozmawiaj z mamą lub inną kobietą na temat metod, jakie one stosują. Jeśli dopiero zaczynasz miesiączkować, prawdopodobnie nie miałaś jeszcze stosunku płciowego i te problemy cię nie dotyczą. Być może, przez wiele lat nie będziesz się koncentrować na regulacji poczęć. Dobrze jednak jest już wcześniej poznać te metody, aby po rozpoczęciu współżycia płciowego być obeznaną z tym zagadnieniem.

Faza czwarta

Na początku tej fazy dojrzałe jajeczko znajduje się w jajowodzie i podąża w stronę macicy. Ciało żółte, powstałe z pękniętego pęcherzyka na powierzchni jajnika, przybiera żółty kolor i produkuje progesteron. Hormon ten powoduje powiększanie się błony śluzowej macicy i zapewnia zwiększony dopływ do niej substancji odżywczych. Jeśli w tym czasie plemnikowi uda się dotrzeć do jajowodu, dochodzi do zapłodnienia. Plemnik przebija powłokę jajeczka, zapładnia je i tak zapłodniona komórka jajowa przesuwa się do macicy. Tam sama się zagnieżdża w grubej błonie śluzowej. Po zapłodnieniu ciało żółte jeszcze przez jakiś czas będzie dostarczać progesteronu, aby błona śluzowa mogła zapewnić dopływ odpowiednich substancji odżywczych zapłodnionej komórce. Częściej jednak nie dochodzi do zapłodnienia. Wtedy jajeczko ulega rozkładowi, a ciało żółte zatrzymuje produkcję progesteronu i także rozkłada się. Na tym etapie cyklu poziom estrogenu i progesteronu obniża się znacznie, błona śluzowa macicy zaczyna pękać i zostaje usunięta na zewnątrz organizmu. Po jej usunięciu przysadka mózgowa znowu wzmacnia produkcję hormonu FSH, a jajniki zaczynają wytwarzać więcej estrogenu. Po całkowitym pozbyciu się starej błony śluzowej natychmiast grubieje nowa i rozpoczyna się nowy cykl miesięczny. W cyklu dwudziestoosmiodniowym faza czwarta trwa od piętnastego dnia cyklu (zaraz po owulacji) aż do dwudziestego ósmego. Dwudziestego dziewiątego dnia rozpoczyna się krwawienie i jest to pierwszy dzień nowego cyklu.

Podsumowanie czterech faz cyklu

Faza pierwsza

- * odrywanie się błony śluzowej macicy - miesiączka,
- * przysadka mózgowa i jajniki wytwarzają jedynie niewielką ilość hormonów.

Faza druga

- * przysadka mózgowa produkuje hormon FSH,
- * jajniki produkują estrogen,
- * pęcherzyki jajnikowe zbliżają się do powierzchni jajnika,
- * błona śluzowa macicy zaczyna grubieć.

Faza trzecia

- * przysadka mózgowa wypuszcza strumień LH,
- * dojrzałe jajeczko wystrzela z jajnika i przemieszcza się w kierunku jajowodu.

Faza czwarta

- * ciało żółte powstaje z resztek pęcherzyka jajnikowego i zaczyna produkować progesteron,
- * progesteron powoduje pogrubienie się błony śluzowej macicy,
- * w przypadku zapłodnienia ciało żółte wciąż produkuje progesteron, w przeciwnym razie rozkłada się,
- * bez progesteronu z ciała żółtego błona śluzowa pęka i zostaje usunięta z organizmu; pierwszy dzień krwawienia jest pierwszym dniem nowego cyklu.

Zmiany śluzu szyjki macicy

Zmiany związane z cyklem miesięcznym nie są jedynymi zmianami, jakie zachodzą co miesiąc w naszym organizmie. Jak dowiedziałyście się z poprzedniego rozdziału, na szyjce macicy znajdują się gruczoły wytwarzające śluz. Śluz miesza się ze starymi komórkami oraz ciekłymi substancjami wytwarzanymi w pochwie i tworzy wydzielinę pochwową. Ilość i rodzaj śluzu zależy od fazy cyklu miesięcznego. Różnice między nimi zauważalne są dopiero u dojrzałej kobiety, u nastolatek trudno to zaobserwować. Nie u wszystkich kobiet widać to w takim samym stopniu, u niektórych bardziej, u innych mniej. Na ogół odbywa się to tak, że w dniach bezpośrednio po miesiączce gruczoły szyjki macicy nie są aktywne. Nie produkują, wtedy wiele śluzu, więc pochwa i wargi są suche. Po kilku dniach gruczoły uaktywniają się i ilość śluzu wyraźnie się zwiększa. Pochwa i wargi sromowe wilgotnieją, a śluz może mieć jasny lub biało-żółty kolor, może być wodnisty lub gęsty, klejący się. Owulacja jest fazą, w której gruczoły produkują więcej śluzu niż kiedykolwiek, a wytworzona przez nie substancja jest bardzo jasna i śliska. Jeśli weźmiesz w dwa palce trochę takiego śluzu i spróbujesz rozciągnąć, zobaczysz, że da się go rozciągnąć jak kurze białko. Taką właśnie ciągliwością charakteryzuje się śluz płodny, a jego nazwa jest o tyle uzasadniona, że występuje podczas owulacji, czyli wtedy, kiedy zapłodnienie jest najbardziej prawdopodobne. Śluz wytwarzany w innym momencie cyklu ma skład „nieprzyjazny” plemnikom i powstrzymuje je od przedostania się przez szyjkę do macicy. Skład chemiczny śluzu płodnego jest bardzo korzystny dla plemników, przedłuża ich żywotność, pomaga w przemieszczaniu się i zwiększa szansę zapłodnienia komórki jajowej. U niektórych kobiet śluz płodny może mieć lekko czerwony lub brązowy odcień. Jest to dość rzadki przypadek, niemniej zdarza się, ale nie jest żadną anomalią. Po prostu niektóre kobiety podczas owulacji wydzielają śluz lekko zabarwiony krwią.

Śluz płodny znika w ciągu trzech dni po owulacji. Niektóre kobiety nie mają w tych dniach śluzu i nie czują żadnej wilgoci w pochwie ani na wargach sromowych. U innych śluz występuje, jednak bardzo różni się od płodnego, jest gęsty i klejący się. Jeszcze inne miewają dni „suche” przemiennie z „mokrymi”.

Kiedy wystąpi pierwsza miesiączka?

Uczennice z klas, w których uczę, zawsze chcą wiedzieć, kiedy będą miały pierwszą miesiączkę. Niestety, nie mogę im nigdy odpowiedzieć na to pytanie. Każda z nas ma swój własny rytm. Postaram się jednak przybliżyć wam nieco to zagadnienie. Pierwsza miesiączka zwykle pojawia się między ósmym a szesnastym rokiem życia, ale tak naprawdę niewiele dziewcząt zaczyna miesiączkować w wieku ośmiu lat. Rzadko jednak pierwsza menstruacja następuje później niż na szesnaste

urodziny. Najczęstsze są przypadki wchodzenia w ten okres pomiędzy jedenastym a czternastym rokiem życia, ale jeszcze raz podkreślam, nie ma tu wyraźnych reguł. Jeśli jednak skończyłaś już szesnaście lat, a nie miałaś jeszcze pierwszego okresu, radzimy ci udać się do ginekologa. Oczywiście nie znaczy to, że dzieje się z tobą coś złego. Znane są przykłady całkowicie zdrowych dziewcząt, które miesiączkowały po raz pierwszy w wieku lat dwudziestu. Niemniej wskazana jest wizyta u lekarza choćby po to, aby wykluczyć ewentualną nieprawidłowość, która powstrzymuje miesiączkę.

Choć tak trudno określić datę pierwszego krwawienia miesięcznego, to jednak jest kilka wskazówek, które mogą ci pomóc. Przede wszystkim dowiedz się, kiedy twoja mama miała pierwszy okres. Bardzo często córki zaczynają miesiączkować w podobnym wieku co ich matki. Nie jest to wprawdzie żelazna reguła, ale sprawdza się w wielu przypadkach. Dowiedz się, czy mama pamięta, kiedy zaczęła miesiączkować. Niżej przedstawiamy Kartę dojrzewania płciowego. Być może podobną kartę prowadziła twoja mama lub siostra albo inna bliska ci osoba. Jeśli kiedyś w przyszłości będziesz miała córkę, zachowaj dla niej swoją kartę.

Karta dojrzewania płciowego

1. Data: ...
2. Wzrost: ...
3. Waga: ...
4. Faza owłosienia łonowego: ...
5. Faza rozwoju piersi: ...
6. Inne zmiany: ...

Prowadzenie karty zacznij od wypełnienia pierwszej rubryki, a potem co trzy miesiące wypełniaj kolejną (najlepiej przygotuj sobie od razu kilka zapasowych). Zacznij od zanotowania daty, swojej wagi i wzrostu. Jeżeli jeszcze nie zaczęłaś nagle i gwałtownie rosnać, to na pewno wkrótce zaobserwujesz wyraźny przyrost wagi i wzrostu. Jeśli ten początek jest już za tobą, odnotujesz stopniowe zwiększanie się wzrostu i wagi.

W następnej rubryce, gdzie mamy fazy rozwoju owłosienia łonowego wpisz cyfrę 1, 2, 3, 4, 5 w zależności od tego, w jakiej fazie aktualnie się znajdujesz. Jeśli już zapomniałaś, jak można określić tę fazę, wróć do rysunku 8. Cyfrę 1 napiszesz w przypadku, gdy nie masz jeszcze żadnych włosków. Jeśli zauważyłaś choć kilka, wstaw cyfrę 2. Jeżeli spostrzeżesz, że twoje owłosienie łonowe jest podobne do przedstawionego na rysunku ilustrującym fazę trzecią, określ swój etap jako trzeci. Dalej postępuj w ten sam sposób. Może też okazać się, że znajdujesz się pomiędzy określonymi fazami. Wtedy należy dokładnie zaznaczyć, między którymi fazami jesteś i wpisać tę informację do rubryki.

Następna rubryka to fazy rozwoju piersi. Przed wypełnieniem jej pomocne byłoby powtórne obejrzenie rysunku 11. Postępuj analogicznie do poprzedniego przypadku. Określ, na jakim etapie rozwoju są twoje piersi, i wpisz do rubryki. Jeśli się okaże, że znajdują się pomiędzy określonymi fazami, zaznacz to.

Jeśli zauważysz u siebie inne zmiany, na przykład owłosienie pod pachami, ciemne włosy na rękach i nogach, zwiększoną potliwość, pryszcze, zmieniony wygląd sromu itd., zanotuj to w rubryce: Pozostałe zmiany. Za każdym razem, gdy zauważysz u siebie jakąś zmianę, zanotuj ją, nawet jeśli nie minęły jeszcze trzy miesiące od ostatniego wypełniania karty. Oczywiście zaznacz pojawienie się pierwszej miesiączki!

Przeanalizowanie w swojej karcie faz rozwoju piersi i włosów łonowych mogłoby ci pomóc w przybliżeniu przewidzieć, kiedy zaczniesz miesiączkować.

Lekarze zajmujący się tą dziedziną przebadali wiele dziewcząt znajdujących się w okresie dojrzewania, aby określić, w której fazie rozwoju piersi i owłosienia

łonowego występuje pierwsza miesiączka. Wyniki ich badań przedstawiamy w poniższej tabeli:

Kiedy występuje pierwsza miesiączka

Faza - Procent dziewcząt, które zaczęły miesiączkować w danej fazie rozwoju owłosienia łonowego - Procent dziewcząt, które zaczęły miesiączkować w danej fazie rozwoju piersi

1 -	0%	-	0%
2 -	1%	-	4%
3 -	26%	-	19%
4 -	62%	-	63%
5 -	11%	-	14%

Jak widzicie, znaczna większość dziewcząt (63 procenty) zaczyna miesiączkować będąc w czwartej fazie rozwoju piersi; 62 procenty dziewcząt rozpoczyna krwawienia miesięczne w czwartej fazie rozwoju owłosienia łonowego. A zatem jeśli twoja Karta dojrzewania wykaże, że przechodzisz właśnie czwarty etap rozwoju piersi i owłosienia, wkrótce możesz spodziewać się swojej pierwszej miesiączki.

Z tabeli wynika też, że pewna część dziewcząt zaczyna miesiączkować również w fazie piątej (11 procent i 14 procent), oraz wcześniej, to jest w fazie trzeciej (26 i 19 procent).

Zwróćcie uwagę, że żadna z badanych dziewcząt nie zaczęła swojej pierwszej miesiączki w pierwszej fazie rozwoju piersi czy owłosienia łonowego. Jeśli jesteś właśnie na tym etapie, możesz jeszcze nie zaprzętać sobie głowy tymi sprawami.

Rozwój owłosienia łonowego i piersi nie zawsze przebiega w tym samym tempie. Możesz więc zaobserwować, że jesteś w jakiejś fazie rozwoju piersi i w zupełnie innej fazie rozwoju owłosienia łonowego. Na przykład jedna z dziewcząt z mojej klasy dostała pierwszy okres będąc w czwartej fazie rozwoju piersi i w trzeciej fazie rozwoju owłosienia łonowego.

Następne pytanie najczęściej pojawiające się na moich lekcjach to: „Jak długo trwają poszczególne fazy?” Jak to zwykle bywa, trudno udzielić precyzyjnej odpowiedzi na takie pytanie. Możemy jednak prześledzić, jak to bywa u większości dziewcząt.

Czas trwania poszczególnych faz

Faza - Większość dziewcząt - 95% wszystkich dziewcząt

Piersi (faza 2) - ok. 11 miesięcy - ok. 2,5 do 12 miesięcy

Piersi (faza 3) - ok. 11 miesięcy - ok. 4 do 26 miesięcy

Piersi (faza 4) - ok. 24 miesięcy ok. 1 do 7 lat

Owłosienie łonowe (faza 2) - ok. 2,5 do 16,5 - ok. 7 miesięcy

Owłosienie łonowe (faza 3) - ok. 2,5 do 11 - ok. 6 miesięcy

Owłosienie łonowe (faza 4) - ok. 7 do 29 miesięcy - ok. 15,5 miesiąca

Jak widać, u większości dziewcząt drugi etap rozwoju piersi trwa mniej więcej jedenaście miesięcy. Innymi słowy, przejście od początku fazy drugiej do początku fazy trzeciej trwa dwanaście miesięcy. Tylko w przypadku bardzo niewielkiej grupy dziewcząt (5 procent) będzie to trwało krócej lub dłużej. Z powyższych badań wynika również, że czas trwania trzeciego etapu w rozwoju biustu wynosi około jedenastu miesięcy, ale zdarza się, że niektóre dziewczęta przechodzą przez ten okres w ciągu jednego miesiąca, a u innych wydłuża się do

dwudziestu sześciu. Dla 95 procent dziewcząt będzie to czas między jednym a dwudziestoma sześcioma miesiącami. Dla większości - jedenaście miesięcy.

Twoja pierwsza menstruacja

Te karty i tabele są całkiem przyjemną zabawą i mogą ci pomóc określić, kiedy możesz spodziewać się pierwszej miesiączki, lecz niestety nikt nie potrafi dokładnie przewidzieć, kiedy to nastąpi. Wiele dziewcząt jest tym faktem bardzo zaniepokojonych.

„Co ja zrobię, jeśli to się stanie w szkole?” - to pytanie pojawia się bardzo często. Na szczęście, jest w klasie kilka dziewcząt, które mają już miesiączki i mogą podzielić się z koleżankami swoimi doświadczeniami. Oto co powiedziała jedna z nich:

|Pierwszy okres dostałam na lekcji historii. Nie byłam całkowicie pewna, co się dzieje, ale coś mnie tknęło. Podniosłam rękę i powiedziałam, że muszę iść do toalety. Oczywiście majtki były poplamione krwią. Na szczęście miałam przy sobie trochę drobnych, więc kupiłam w automacie podpaskę, założyłam ją i wróciłam do klasy.

Podpaski są to bawełniane podkładki, które wchłaniają wyciekającą krew. Ta dziewczyna miała szczęście. W szkole znajdował się automat i miała w dodatku przy sobie pieniądze. Inna nie miała tyle szczęścia:

|Ja również dostałam pierwszej miesiączki w szkole. Dobrze wiedziałam co to jest, ale poszłam do łazienki, aby sprawdzić. W automacie właśnie zabrakło podpasek, więc zwinęłam papier toaletowy i poszłam do pielęgniarki. Była bardzo miła, dała mi czyste majtki i podpaskę.

Wiele dziewcząt idzie w takiej sytuacji albo do pielęgniarki szkolnej, albo do sekretariatu lub do wychowawczyni czy nauczycielki wychowania fizycznego. Jeśli majtki były poplamione, to czasami można było znaleźć zapasowe. Inne po prostu wypłukały majtki w wodzie, założyły mokre i czekały, aż wyschną. Niektóre dziewczęta zadzwoniły do swoich mam i poprosiły, aby przywiozły im czyste majtki i podpaski.

Pewna dziewczyna powiedziała, że była na to przygotowana:

|Na początku siódmej klasy wiedziałam już, że jestem dojrzała, włożyłam więc do teczki, na wszelki wypadek, jedną podpaskę. W mojej szkole nie było pielęgniarki, a automaty z podpaskami były albo zepsute albo puste. Chciałam uniknąć sytuacji, w której byłabym zmuszona pójść do sekretariatu i powiedzieć, że mam okres i że potrzebuję podpaski. Tam zawsze było dużo osób. Czułabym się więc bardzo zakłopotana.

Inna dziewczyna też była przygotowana, ale:

Nosiłam podpaskę w teczce prawie rok. Myślałam, że jestem bardzo sprytna i że nie dam się zaskoczyć. Pewnego dnia, gdy byłam na korytarzu szkolnym, moja przyjaciółka powiedziała mi: „Słuchaj, masz krew na spódnicy”. Myślałam, że umrę. Poprosiłam, żeby mnie zasłoniła i zeszłam po kurtkę. Poszłam do sekretariatu i oznajmiłam, że jestem chora i że muszę iść do domu.

Większość dziewcząt odczuwa wilgoć, zanim krew przesiąknie przez bieliznę. Jednak na ogół za pierwszym razem nie ma tyle krwi, aby mogło dojść do tego. Niektórym dziewczętom przydarzyła się jednak taka krępująca sytuacja, że krew poplamiła ich odzież. Jeśli zbliżająca się twoja pierwsza miesiączka napawa cię lękiem, powinnaś porozmawiać z mamą lub z kimś innym, kto mógłby podzielić się z tobą swoimi doświadczeniami. Może to być dla ciebie bardzo pomocne.

Podpaski, tampony i gąbki

Miesiączka może wystąpić w każdym czasie, w dzień i w nocy, w domu, w szkole, gdziekolwiek. Bez względu jednak na to, kiedy i gdzie ona się zacznie, trzeba coś zrobić z wypływającą krwią. W przeszłości kobiety używały wszystkiego, począwszy od trawy, a skończywszy na miękkich tkaninach i gąbkach. Obecnie jest tak ogromny wybór środków higienicznych, że nie wiadomo, na który się zdecydować. Możesz spytać się mamy, czego ona używa. Najlepiej sama wypróbuj różne produkty i później wybierz ten, który najbardziej ci odpowiada.

Podpaski higieniczne

Podpaski różnią się rozmiarami i grubością. Zrobione są z miękkiej bawełny. Większość ma warstwę celofanu, który zapobiega przesiąknięciu krwi przez bawełnę i pobrudzeniu ubrania (patrz rys. 29).

Rys. 29. Podpaski higieniczne

Elementy budowy: paska z klejem, zakładki służące do przyczepienia podpaski do paska, celofan, warstwa miękkiej bawełny, spód, pas higieniczny.

Niektóre podpaski można przymocować do specjalnego paska, noszonego wokół bioder. Do innych nie potrzeba ani pasków, ani agrafek. Mają pasek z klejem na zewnętrznej stronie, pokryty paskiem papieru. Ściąga się papier i przyczepia podpaskę do majtek. Klej przytrzymuje podpaskę na miejscu.

W przypadku obfitego krwawienia należy użyć grubszych podpasek, przynajmniej w te dni, gdy krwi jest najwięcej. Są też specjalne, długie podpaski, które można zakładać na noc. Jeśli krwawienie nie jest zbyt intensywne, cienkie podpaski wystarczą. Są też specjalne, bardzo cienkie podpaski (mini), których używa się w ostatnich dniach miesiączki, kiedy wysącza się minimalna ilość krwi.

Gdy po raz pierwszy założysz podpaskę, zwłaszcza tę grubszą, możesz się czuć nieswojo. Wydaje ci się, że na pewno wszyscy widzą, iż jąnosisz. Tak wcale nie jest. Jeśli nie wierzysz, spójrz w lustro.

Podpaski trzeba zmieniać co trzy, cztery godziny. Na pewno wtedy nie dojdzie do poplamienia ubrania. Jest jeszcze jeden powód, dla którego należy robić to dosyć często. Krew menstruacyjna sama w sobie jest czysta i bezzapachowa. Po

zetknięciu się z bakteriami znajdującymi się w pochwie i w powietrzu zaczyna wytwarzać nieprzyjemny zapach. Bakterie rozwijają się wtedy bardzo szybko. Częsta zmiana podpasek i codzienny prysznic zapobiegną temu. Zużyte podpaski należy wyrzucać do śmieci. Nie wolno wrzucać ich do sedesu, gdyż mogą zapchać rury. W toaletach publicznych znajdują się kosze przeznaczone na ten cel. Jeśli ich nie ma, zawiń podpaskę w papier toaletowy i wyrzuć do kosza na śmieci. Zawijanie zużytej podpaski w papier toaletowy zapobiega wydzielaniu się nieprzyjemnego zapachu. Możesz w ten sposób postępować zawsze, nawet w domu.

Tampony

Innym sposobem absorbowania krwi menstruacyjnej jest tampon. Kobiety używały ich od zarania dziejów. Robiły wałeczki z trawy lub materiału i wkładały do pochwy. Obecnie istnieją tampony bawełniane, zaopatrzone w przyklejony na końcu sznureczek, pomagający łatwo je usunąć. Część tamponów zaopatrzona jest w aplikator, ułatwiający wprowadzanie ich do pochwy.

Dziewczęta zadają sporo pytań na temat tamponów. Przede wszystkim chcą wiedzieć, czy tampon może „wpaść do środka”. Odpowiedź brzmi - nie. Tampon wsuwa się do pochwy, ale nie może się dostać do macicy. Przejście między pochwą a macicą - szyjka macicy - jest zbyt wąskie. Otwór szyjki macicy jest wielkości łebka od zapalki. Wszelkie obawy są więc bezzasadne.

Inny problem nurtujący moje uczennice to czy tampon może się zgubić w pochwie. Na pewno słyszały opowieści o tym, jak jakaś kobieta zwróciła się do lekarza, aby pomógł jej odnaleźć zagubiony tampon. Tak naprawdę nie ma żadnej możliwości, aby tak się stało. Może się natomiast zdarzyć, że sznureczek wsunie się do pochwy lub tampon znajdzie się tak głęboko, że kobieta dozna takiego wrażenia. Jeśli ci się przytrafiła podobna przygoda, nie przerażaj się - wyciągnięcie go nie jest wcale takie trudne. Po prostu włóż palec do pochwy i wyciągnij go! Prawdopodobnie będziesz musiała się napiąć jak przy oddawaniu kału. Wypchnie to tampon niżej, tak że będziesz go mogła uchwycić. Zazwyczaj jednak sznureczek zwiśla swobodnie z pochwy i wystarczy go lekko pociągnąć, by wydostać tampon. Dziewczęta mają również wątpliwości czy dziewice (osoby, które jeszcze nie współżyły) mogą używać tamponów. Tampon można stosować bez względu na wiek i niezależnie od tego, czy się jest dziewicą, czy nie. Oczywiście może to być trudniejsze, gdy jesteś młoda, i jeśli otwory w twojej błonie dziewiczej są małe. Ale wejście do pochwy i błona dziewicza są rozciągliwe. Jeśli masz problem z wsunięciem tamponu, spróbuj delikatnie palcem rozszerzyć wejście do pochwy. Po paru miesiącach podobnych zabiegów kilka razy w tygodniu kłopoty znikną.

Niektórym kobietom wygodniej wsuwać tampon stojąc, innym leżąc, a jeszcze innym siedząc. Bez względu jednak na pozycję pamiętaj, że pochwa nie jest skierowana prosto do góry, lecz pochyla się nieco do tyłu. Jeśli więc nie będziesz wsuwać tamponu pod pewnym kątem, napotkasz większe trudności.

Upewnij się również, czy rozmiar tamponu, którego używasz, jest dostosowany do twoich wymiarów. Są trzy lub cztery rozmiary tamponów. Najlepiej zaczynać od najcieńszych i najmniejszych, bo łatwiej je wcisnąć.

Jeśli stosujesz tampon z aplikatorem, sprawdź najpierw, na jakiej zasadzie on działa (możesz na to poświęcić jeden tampon). Jeśli ujście pochwy jest suche, nawilż tampon śliną lub odpowiednim żelem. Do nawilżania nie używaj kremów do rąk czy do ciała, których składniki mogą podrażnić pochwę.

Przed wsunięciem tamponu postaraj się rozluźnić. W przeciwnym wypadku twoje mięśnie będą naprężone, co uniemożliwi ci wprowadzenie tamponu.

Rys. 30. Tampony

Różne rodzaje:

1. z plastikowym aplikatorem

2. z tekturowym aplikatorem
3. sztywny aplikator

Zdejmij papierowe opakowanie, a następnie łagodnie wsuń tampon i aplikator do pochwy, na głębokość mniej więcej 3 centymetrów.

Niektóre aplikatory mają formę pałeczki. Za jej pomocą wsuwasz tampon do pochwy. Są także tampony bez aplikatorów – wsuwasz wówczas tampon bezpośrednio do pochwy palcem.

Teraz dowiesz się czegoś, o czym nie przeczytasz w żadnej instrukcji. Jeśli nie wepchniesz tamponu wystarczająco głęboko, będzie ci bardzo niewygodnie.

Wsadzając palec do pochwy i napinając się, stwierdzisz, że mięśnie ujścia pochwy są zaciśnięte. Będziesz więc musiała wsunąć tampon powyżej miejsca, gdzie mięśnie się zaciskają. W przeciwnym wypadku tampon zostanie między mięśniami i będzie cię uwierał. Jeśli zaś tampon jest włożony prawidłowo, nie będziesz go czuć. Poza tym, nie ma żadnej możliwości, aby się wysunął. Zapobiegają temu mięśnie okalające wejście do pochwy.

Jeśli wkładanie tamponu jest wciąż bolesne, to dopóki nie rozciągniesz wejścia do pochwy, w sposób jaki opisaliśmy, używaj podpaski. Po pewnym czasie ponownie spróbuj użyć tamponu.

Podobnie jak podpaski, tampony trzeba zmieniać co 3-4 godziny. Sam tampon można wrzucić do muszli sedesowej, ale aplikator trzeba wyrzucić do kosza, ponieważ mógłby zapchać rury.

Tampon jest tak wygodny, że można zapomnieć go usunąć, zwłaszcza pod koniec miesiączki. Może to doprowadzić do powstania nieprzyjemnego zapachu oraz wydzieliny, jednak po usunięciu tamponu wszystko powinno wrócić do normy.

Gąbki (w Polsce praktycznie takich gąbek się nie spotyka)

Niektóre kobiety używają gąbki (patrz rys. 31). Jej zaletą jest to, że można ją wypłukać i użyć ponownie. Mam kilka przyjaciółek, które się nią posługują i uważają, że jest to najlepszy środek. Kilka razy spróbowałam i jeśli mam być szczerą, to nie byłam tym zachwycona. Przepuszczały krew i co było jeszcze gorsze, nie dawały się dokładnie wypłukać. Nie polecam ich, ponieważ wydaje mi się, że niedostateczne wypłukanie może spowodować infekcję.

Rys. 31. Gąbka higieniczna

Zestaw: gąbka, woreczek do przechowywania

Wstrząs toksyczny

Omawiając środki higieny dla kobiet, należałoby też wspomnieć o wstrząsie toksycznym, chorobie, która może być związana z używaniem tamponów, podpasek oraz gąbek. Większość chorych były to kobiety poniżej trzydziestu lat, które zachorowały podczas miesiączki. Używały wówczas głównie tamponów, rzadziej podpasek czy gąbek.

Wstrząs toksyczny jest infekcją. Gdy wywoła go używanie tamponu, zaczyna się w pochwie. Jej przyczyną są bakterie wytwarzające toksynę, która przedostaje się do krwi. Objawy choroby to nagła gorączka, wymioty oraz rozwolnienie. Mogą

towarzyszyć temu bóle głowy, gardła oraz mięśni. W ciągu 84 godzin może wystąpić gwałtowne obniżenie ciśnienia krwi, co powoduje znaczne osłabienie. Może pojawić się piekająca wysypka. Taki wstrząs bardzo rzadko bywa śmiertelny.

Nikt nie wie na pewno, jaki jest związek między tamponami a chorobą. Niektórzy z prowadzących badania doszli do wniosku, że jej przyczyną są superwchłaniające włókna. Jedna z teorii głosi, że ponieważ te włókna mogą wchłoniąć bardzo dużo, kobiety zmieniają je zbyt rzadko. W ten sposób krew menstruacyjna dłużej pozostaje w pochwie. Jak już wiemy, jest to doskonałe środowisko do powstawania i rozwijania się bakterii. Jeśli znajdują się one w pochwie, a tampon pozostaje zbyt długo, rozmnażają się i wytwarzają wystarczającą ilość toksyn, by kobieta zachorowała. Według innej teorii wstrząs spowodowany jest szorstkością tych włókien. Wytwarzają one mikroskopijne ranki wewnątrz pochwy, przez które bakterie przenikają do krwi.

Kiedy zaczęto mówić o tej chorobie, bardzo dużo kobiet przestało używać tamponów. Podpaski jednak są znacznie grubsze, poza tym mogą być powodem kpin, mogą również wydzielać nieprzyjemną woń i są mniej wygodne, dlatego wiele kobiet wróciło do tamponów. Wstrząs toksyczny jest bardzo rzadką chorobą, zapada na nią tylko sześć na sto tysięcy kobiet, tak więc prawdopodobieństwo, że zachorujesz właśnie ty - jest bardzo małe.

Jeśli używasz tamponów, zmieniaj je co 3 lub 4 godziny. Zawsze przed pójściem spać oraz zaraz po obudzeniu. Na noc najlepiej jest używać podpaski. Jeśli dostaniesz nagłej gorączki i zaczniesz wymiotować, wyciągnij tampon i niezwłocznie udaj się do lekarza.

Czy podczas miesiączki można...?

Dziewczęta zawsze chcą wiedzieć, czy podczas miesiączki można robić pewne rzeczy. Czy można się kąpać i brać prysznic? Myć głowę? Jeździć konno? Ćwiczyć na wychowaniu fizycznym? Mieć stosunek? Pić zimne napoje i spożywać zimne jedzenie?

Odpowiedź na te wszystkie pytania brzmi - tak. Możesz robić to wszystko, co w pozostałe dni miesiąca. Oczywiście jeśli chcesz pływać, lepiej używać tamponu niż podpaski.

Mogłaś słyszeć, że w czasie menstruacji nie wolno się kąpać ani brać prysznica. Nie jest to prawda. Wręcz przeciwnie, podczas miesiączki codzienny prysznic lub kąpiel są rzeczą niezbędną. Mogłaś również słyszeć, że zimne jedzenie, zimne napoje oraz forsowne ćwiczenia mogą spowodować zwiększenie krwawienia, przedłużyć miesiączkę albo spowodować skurcze. To też nieprawda. W rzeczywistości, ćwiczenia mogą przynieść ulgę w przypadku skurczy.

Irygacja

Jest to gruntowne płukanie pochwy. Do tego zabiegu można użyć albo zwykłej wody, albo roztworu wody i octu, albo specjalnych preparatów. Niektóre kobiety używają przyrządów przypominających strzykawkę, mających z jednej strony dyszę, a z drugiej zbiornik na wodę lub inny roztwór. Dyszę wprowadza się do pochwy, naciska się zbiornik i dzięki wytworzonemu ciśnieniu płyn wpływa do pochwy. Inne zaś używają do tego celu irygatora zaopatrzonego w wężyk. Działa on na podobnej zasadzie.

Zabieg ten nie jest najlepszym rozwiązaniem. Na pewno nie jest niezbędny do utrzymania czystości, bo pochwa oczyszcza się sama poprzez wydzielaną przez siebie wydzielinę. Ma ona odczyn lekko kwaśny, co zapobiega rozwojowi bakterii.

Irygacja może naruszyć równowagę kwasową i wywołać infekcję. Preparaty, które są w sprzedaży, mogą podrażnić tkankę pochwy. Ponadto zawsze istnieje niebezpieczeństwo wprowadzenia nowych drobnoustrojów, które mogą się znajdować na instrumentach do płukania. Oprócz tego zbyt duże ciśnienie wody mogłoby wprowadzić bakterie do macicy i wywołać infekcję. Sporadycznie lekarz może zalecić płukanie różnymi specjalnymi preparatami, lecz będzie to stanowić część leczenia infekcji pochwy. Poza tym płukania nie są zalecane.

Skurcze

Prawie każda kobieta w pewnym momencie ma bolesne skurcze. Mogą wystąpić przed miesiączką lub w czasie jej trwania. Może to być ból albo lekki, albo ostry i gwałtowny. Większość kobiet ma łagodne skurcze, a trwają one tylko przez moment. Niewiele skarży się na bardzo mocne skurcze podczas każdej menstruacji. Istnieje wiele teorii, ale nikt nie zna rzeczywistych powodów występowania skurczów. Jedna z nich głosi, że skurcze są wynikiem gwałtownego ściągania się macicy, które ma na celu ułatwienie pozbycia się krwi menstruacyjnej. Szczególnie wrażliwe kobiety mogą odczuwać to jako bóle. Twórcy innej teorii uważają, że dolegliwości te wywołuje zbyt duża ilość hormonu zwanego prostaglandyną. Pomaga on w ściąganiu się macicy i okazuje się, że kobiety uskarżające się na dokuczliwe skurcze mają w organizmie więcej tego hormonu niż inne.

Teorie powstają i upadają. Jedna szczególnie popularna głosi, że bóle są jedynie wytworem wyobraźni. Zwolennikami tej teorii są głównie mężczyźni. Niektóre kobiety, nie mające problemów ze skurczami, wierzą w nią. Skurcze jednak nie powstają w wyobraźni, lecz w brzuchu, i wierzę mi, są bardzo bolesne. Jeśli dokuczają ci bolesne skurcze, spróbuj zrobić ćwiczenia przedstawione na rysunku 33. Pomogły one wielu kobietom.

Rys. 33. Ćwiczenia zapobiegające skurczom miesięczkowym

Ćwiczenie 1. Połóż się na brzuchu. Stopniowo, bez pomocy rąk, podnoś głowę i klatkę piersiową, aż do oderwania się jej od podłogi. Następnie, opierając się na ramionach, odegnij się jak najmocniej. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie.

Ćwiczenie 2. Połóż się na brzuchu. Chwyć się rękami za kostki i zrób kołyskę. Pokołyś się kilkakrotnie.

Ćwiczenie 3. Połóż się na stoliku wysokości mniej więcej 0,5 metra. Oprzyj ręce na ziemi przed sobą. Zegnij kolana i przyciągnij pięty do pośladków. Następnie powolnym ruchem wyprostuj nogi. Wykonuj ćwiczenie sześć minut.

Niektórym kobietom pomaga masturbacja i doprowadzenie się do orgazmu. Po orgazmie naczynia krwionośne są mniej przekrwione i krew przepływa swobodniej. Innym przynosi ulgę masowanie podbrzusza lub przyłożenie butelki z gorącą wodą. Jeśli żadna z tych metod nie jest skuteczna, zażyj środek przeciwbólowy (na przykład aspirynę). W sprzedaży są także specjalne środki przeciwdziałające bólowi miesięczkowemu, zawierające kofeinę. Możesz je nabyć bez recepty. Czasami pomagają one wtedy, gdy normalna aspiryna zawodzi.

Jeśli wypróbowałaś wszystkie metody i nie przyniosły ci one ulgi, to powinnaś się udać do lekarza. Silne skurcze mogą sygnalizować jakiś ukryty problem medyczny. Lekarz może przepisać silniejsze środki przeciwbólowe lub antyprostaglandyny, które można kupić na receptę.

Nie słuchaj ludzi, którzy twierdzą, że skurcze są tylko wytworem wyobraźni. Jeśli nawet twój lekarz tak uważa, udaj się do innego. Zbyt wiele kobiet cierpi na tę dolegliwość. Masz pełne prawo do opieki lekarskiej i domagaj się jej.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego

U wielu kobiet w pewnej fazie cyklu można zaobserwować zmiany w organizmie oraz w zachowaniu. Na przykład ja w czasie miesiączki tryskam energią i wyładowuję się robiąc porządki domowe (ma to swoje dobre strony, ponieważ na ogół nie lubię sprzątać). Mniej więcej na tydzień lub półtora przed miesiączką moje piersi nabrzmiwiają, stają się wrażliwsze, a czasami nawet bolą (zaczęło się to, kiedy przekroczyłam trzydziestkę). Zauważam również zmianę w przemianie materii. Czasami mam zaparcie, czasami lekkie rozwolnienie. Niekiedy odczuwam łagodne, a innym razem gwałtowne skurcze w dole brzucha w czasie miesiączki. Zdarza się, że w pierwszych dniach menstruacji mam takie wrażenie, jakby srom i pochwa były z ołowiu. Do takiego stopnia są nabrzmiwiałe. Zawsze wiem, kiedy mam owulację, ponieważ jestem wtedy bardzo pobudliwa seksualnie.

Wiele dziewcząt i kobiet, z którymi rozmawialiśmy, także zaobserwowało u siebie różne zmiany, związane z menstruacją. Zmiany zachodzą w okresie miesiączkowania lub mniej więcej na tydzień przed nim. Niektóre odczuwa się w trakcie miesiączki, inne tuż przed.

Odczuwane są takie zmiany jak: gwałtowny przypływ energii, odpływ energii lub uczucie zmęczenia, nagłe zmiany nastroju, napięcie i niepokój, depresja, poczucie zadowolenia, przypływ energii twórczej, apetyt na słodkie, pryszcze, trądzik oraz inne problemy skórne, jasnorożowy połysk skóry, wzmożone napięcie seksualne, bóle głowy, zakłócenia wzroku, rozwolnienie, zatwardzenie, puchnięcie kostek, nadgarstków, rąk i stóp, nabrzmiwłość i wrażliwość piersi, nabrzmiwienie brzucha, okresowe przybranie na wadze, zmniejszona zdolność koncentracji, zwiększona zdolność koncentracji, zwiększony apetyt, zwiększone pragnienie, skurcze, wzmożona potrzeba oddawania moczu, infekcje układu wydalniczego, zmiana wydzieliny pochwowej, niedrożny nos, bóle w ustach, bóle krzyża.

U niektórych te zmiany są bardzo widoczne, u innych - niezauważalne. Są też kobiety, które nie rejestrują u siebie żadnych zmian związanych z okresem.

Objawy przedmiesiączkowe

Zdarza się, że niektóre kobiety odczuwają zespół napięcia przedmiesiączkowego na 7, a nawet 10 dni przed menstruacją. Nie ma pewności co do przyczyn jego powstawania. Niektórzy uważają, że jest spowodowany niedoborem witamin oraz pewnych składników odżywczych. Są lekarze, którzy twierdzą, że wywołuje go nierównowaga hormonalna.

Łagodne formy objawów przedmiesiączkowych są powszechne, odczuwa je w różnych okresach życia 40 procent kobiet. Niektóre objawy pojawiają się nawet na 7 dni przed okresem.

Jeśli masz łagodne objawy, zaleca się wyeliminowanie z jadłospisu cukru, czekolady i kawy, a włączenie produktów bogatych w witaminę B6 oraz magnez (zielone warzywa, pełne ziarna, orzechy, nasiona). Wskazane jest też zażywanie zestawu witamin zawierających witaminę B kompleks. Niektórzy lekarze stosują kurację hormonalną, ale wielu specjalistów jest do niej nastawionych bardzo sceptycznie.

Jeśli wydaje ci się, że występują u ciebie objawy napięcia przedmiesiączkowego, powinnaś zasięgnąć porady lekarza.

Brak okresu

Po zjściu w ciążę kobieta przestaje miesiączkować na dziewięć miesięcy, to znaczy na cały okres ciąży. Po porodzie menstruacja może wystąpić już po miesiącu lub dopiero po kilku. Kobieta nie miesiączkuje także podczas menopauzy. Jednak ciąża, poród oraz menopauza nie są jedynymi przyczynami braku okresu. Jak stwierdziłyśmy już wcześniej, całkiem normalne jest, że u dziewcząt, które dopiero zaczęły miesiączkować, nie wystąpi jedna lub dwie miesiączki. Nawet jeśli menstruacje były regularne przez kilka lat, to może się zdarzyć, że nie będzie jednej lub więcej. Jest to całkiem normalne i nie ma powodu do niepokoju. Jeśli jednak nie współżyłaś seksualnie, a okres nie występuje przez trzy kolejne miesiące, to lepiej udać się do lekarza. Brak trzech miesiączek z rzędu nie musi oznaczać jakiegos schorzenia. Nie wszystkie kobiety miesiączkują regularnie co 21 lub 35 dni, a są też takie, które mają okres tylko raz lub dwa razy do roku. Po prostu taki jest rytm funkcjonowania ich organizmu. Czasami jednak brak trzech kolejnych miesiączek może być oznaką jakiejś anomalii. Jeśli więc nie miałaś miesiączki przez trzy miesiące z rzędu, idź do lekarza. Natomiast jeśli współżyłaś i nie masz okresu, udaj się do lekarza natychmiast. Może to być znak, że jesteś w ciąży.

Inne nieregularności menstruacyjne

Od czasu do czasu zdarzają się także inne nieregularności. Jak już była o tym mowa, jedna miesiączka może być obfitsza. Jest to całkowicie normalne, ale czasami krwawienie jest zbyt obfite. Jeśli co godzinę podpaska lub tampon są przesiąknięte krwią i trwa to cały dzień, idź do lekarza. Bywa, iż okres nie kończy się bardzo długo. Jeśli krwawienie nie ustaje przez tydzień, a ponadto nie ma żadnych oznak wskazujących, że koniec jednak się zbliża, także powinnaś pójść do lekarza. Oczywiście jeśli okres trwa tydzień, a w ostatnich dniach wysąca się raptem kilka kropелеk krwi, to nie ma żadnych powodów do niepokoju. Natomiast jeśli po tygodniu krwawienie jest tak obfite jak na początku, może to być symptomem jakiejś nieprawidłowości. Niekiedy czas między miesiączkami jest zbyt krótki. Jak już wspomnialiśmy wcześniej, podróż, choroba, różne przeżycia emocjonalne mogą okres opóźnić lub przyspieszyć. Lecz jeśli występują po sobie trzy cykle krótsze niż 18 dni lub dłuższe niż 35 dni, powinien zainteresować się tym specjalista. Może się zdarzyć, że pojawi się u ciebie lekkie krwawienie w środku cyklu, zwłaszcza podczas owulacji. Jeśli chcesz sprawdzić, czy to plamienie nastąpiło w okresie owulacji, spróbuj prowadzić rejestr cyklu (patrz rys. 34), zaznaczając w nim te plamienia. Odlicz wtedy 14 dni od pierwszego dnia miesiączki następnego cyklu. A zatem jeśli plamienie wystąpi na 14 dni przed kolejnym okresem, jest ono najprawdopodobniej związane z owulacją, nie ma więc żadnych powodów do obaw. Jeśli natomiast pojawia się w innym czasie i powtarza się przez trzy kolejne cykle, to lepiej skonsultować się z lekarzem. Są to główne wskazówki, które pomogą ci zorientować się w ewentualnych nieprawidłowościach. Jeśli w twoim cyklu dzieje się coś, co cię niepokoi, nawiąż kontakt ze specjalistą. Większość anomalii miesiączkowych nie jest groźna, niemniej może się zdarzyć, że będzie oznaką czegoś poważniejszego. A zatem w przypadku najmniejszej wątpliwości, koniecznie poddaj się badaniom.

Prowadzenie rejestru cyklu

Prowadzenie rejestru cyklu miesięcznego jest dobrym rozwiązaniem. W ten sposób poznasz rytm swojego organizmu i będziesz mniej więcej wiedzieć, kiedy nastąpi kolejna menstruacja (pamiętaj jednak, że na początku może być bardzo różnie). Potrzebny ci będzie kalendarzyk. Krzyżykiem zaznacz pierwszy dzień cyklu (pierwszy dzień miesiączki).

Następnymi krzyżykami zaznaczaj wszystkie dni miesiączki. Potem krzyżyk (+) postaw pierwszego dnia następnego cyklu. Liczba dni między pierwszymi krzyżykami określi długość twojego cyklu (patrz rys. 34).

Rys. 34. Prowadzenie rejestru cykli

n	#f	#ac+	#bj	#bg	
p	#g	#ad	#ba	#bh	
w	#a	#h	#ae	#bb	#bi
ś	#b	#i+	#af	#bc	#cj
c	#c	#aj+	#ag	#bd	
p	#d	#aa+	#ah	#be	
s	#e	#ab+	#ai	#bf	

n	#d	#aa+	#ah	#be	
p	#e	#ab+	#ai	#bf	
w	#f	#ac	#bj	#bg	
ś	#g	#ad	#ba	#bh	
c	#a	#h+	#ae	#bb	#bi
p	#b	#i+	#af	#bc	#cj
s	#c	#aj+	#ag	#bd	#ca

Do prowadzenia rejestru użyj podobnego kalendarzyka. Dziewiąty był pierwszym dniem cyklu tej dziewczyny. Okres trwał 5 dni. Następny cykl zaczął się ósmego następnego miesiąca. Okres również trwał 5 dni. Licząc dni między pierwszymi krzyżykami, możesz określić długość cyklu. Ten wynosi 29 dni.

Zanotuj także wszystkie skurcze, bóle owulacyjne oraz wszelkie inne zmiany, jakie zauważyłaś. Ponadto, czy miałaś apetyt na słodczyce, czy byłaś napięta i rozdrażniona lub czy bolały cię piersi. Umożliwi ci to lepsze poznanie funkcjonowania twojego organizmu.

8. Dojrzewanie u chłopców

Książka ta przeznaczona jest dla dziewcząt w okresie dojrzewania. Ponieważ chłopcy również przechodzą ten etap, a większość dziewcząt interesuje się budową męskiego ciała, dołączamy krótki rozdział na temat zmian zachodzących u waszych kolegów (patrz rys. 35).

Rys. 35. Dojrzewanie chłopców

Podobnie jak dziewczęta, chłopcy także przechodzą etap dojrzewania. Stają się wyżsi, ich ramiona są coraz szersze, ciała bardziej umięśnione, narządy płciowe bardziej rozwinięte i prawie całe ciało pokrywa się owłosieniem.

Dojrzewanie chłopców przypomina pod wieloma względami dojrzewanie dziewcząt. U obydwu płci następuje w pewnej fazie gwałtowny rozwój, zmieniają się kształty ciała, pojawiają się włosy łonowe i inne. Organy płciowe dziewcząt produkują już dojrzałe jajeczka, chłopcy zaczynają wytwarzać nasienie, męski odpowiednik jajeczka. Narządy płciowe obu płci rozwijają się i powiększają. Zarówno dziewczęta, jak chłopcy mocniej się pocią, mają skłonność do pryszczy. Ponieważ jednak płeć męska różni się od żeńskiej, dojrzewanie chłopców przebiega inaczej niż dziewcząt. Po pierwsze inny jest czas rozpoczynania tego okresu. Często wygląda tak, jakby dziewczęta wcześniej zaczynały dojrzewać. To wrażenie jest spowodowane faktem, że u dziewcząt faza najgwałtowniejszego rozwoju przypada na początek dojrzewania, podczas gdy u chłopców następuje w środku tego okresu. Piersi dziewcząt zaczynają się rozwijać w tym samym mniej więcej czasie, co członek i jądra chłopców. Z tym że ze względu na ubranie zmiany u chłopców są trudniejsze do zauważenia. Ale oprócz tych ogólnych różnic nie ma stałych reguł w dojrzewaniu. Niektóre dziewczęta zaczynają się rozwijać wcześniej, niektóre później. To samo dotyczy chłopców. Może się również zdarzyć, że niektórzy chłopcy zaczną dojrzewać wcześniej niż ich rówieśnicy. Chłopcy i dziewczęta to dwie różne płcie, dlatego zjawiska charakterystyczne dla jednej płci nie występują u drugiej. Chłopcy nie będą więc mieli miesiączki, u dziewcząt nie wystąpi mutacja głosu.

Obrzezane

Rysunek 1 w rozdziale pierwszym przedstawia zewnętrzne narządy płciowe mężczyzny. Przypomnij sobie nazwy poszczególnych części.

Na rysunku tym widzimy członek po obrzezaniu. Obrzezanie polega na operacyjnym usunięciu części napletka pokrywającego żołędź. Dokonuje się tego na ogół wkrótce po narodzinach chłopca, ale z powodzeniem może być mu poddany i starszy chłopiec. Jeżeli członek nie został obrzezany, żołędź jest pokryta napletkiem. Żołędź można łatwo odsłonić ściągnąjąc napletek.

Obrzezania dokonuje się ze względów religijnych. Żydzi i muzułmanie obrzezywali swoich synów, gdyż sądzono, że zabieg ten chroni przed różnymi infekcjami oraz przed rakiem prącia. Dzisiaj wiemy, że obrzezanie nie ma nic wspólnego z prawdopodobieństwem zachorowania na raka prącia. Poza tym rak członka to niezmiernie rzadka choroba. Wszelkich infekcji i chorób łatwo unikniemy, jeśli miejsce pod napletkiem będzie regularnie i porządnie myte. Po usunięciu części napletka członek pod względem wyglądu i funkcjonowania niczym nie różni się od członka nie obrzezanego.

Członek i moszna

Członek jest zbudowany z gąbczastej tkanki. W środku znajduje się cewka moczowa, cienki kanał idący wzdłuż członka. Chłopcy właśnie tą drogą oddają mocz. Tędy również podczas wytrysku wypływa sperma. Przy pęcherzu znajduje się zastawka, uniemożliwiająca jednoczesne wydobywanie się obu cieczy. Poniżej penisa znajduje się worek mosznowy, zawierający dwa jądra. Są one bardzo dobrze unerwione i dlatego każdy najmniejszy nawet uraz jest bardzo bolesny.

Pięć etapów rozwoju narządów płciowych

Podczas dojrzewania zmienia się wygląd członka i woreczka mosznowego. W dzieciństwie moszna jest przyciągnięta mocno do ciała. W miarę upływu czasu staje się mniej napięta i bardziej obwisła. Gdy mężczyzna lub chłopiec jest zmarznięty, przestraszony lub podniecony, na pewien czas worek może się lekko skurczyć i przywrzeć bliżej ciała. W okresie dojrzewania te dwa organy powiększają się i pojawia się wokół nich owłosienie. Rozwój męskich narządów płciowych, tak jak żeńskich, lekarze podzielili na pięć etapów.

Etap pierwszy. Trwa od urodzenia aż do etapu drugiego. Członek, moszna i jądra niewiele się zmieniają. Jediną zauważalną zmianą jest nieznaczne ich powiększenie.

Etap drugi. Jądra powiększają się i zaczynają lekko zwisać. Jedno z nich znajdzie się trochę wyżej od drugiego. Skóra moszny ciemnieje i marszczy się, a członek staje się szerszy.

Etap trzeci. Członek wydłuża się i poszerza. Jądra ciągle, stopniowo powiększają się i skóra moszny ciemnieje.

Etap czwarty. Członek staje się jeszcze dłuższy i szerszy. Jądra także powiększają się, moszna może jeszcze ściemnieć.

Etap piąty. To etap dorosły. Członek i jądra są już w pełni rozwinięte. Męskie genitalia mogą się zacząć rozwijać już w dziewiątym roku życia, a najpóźniej ten proces zaczyna się w wieku piętnastu lat. Najczęściej chłopcy zaczynają dojrzewać między jedenastym a dwunastym rokiem życia. Ale oczywiście nie ma tu sztywnych reguł. Przejście od etapu drugiego do piątego trwa na ogół od trzech do czterech lat. Może się jednak zdarzyć, że będzie trwało krócej niż dwa lata lub dłużej niż pięć. Moment rozpoczęcia tego procesu nie ma żadnego wpływu na czas jego trwania. Niekiedy ci, co zaczęli wcześniej dojrzewać rozwijają się szybko, a nieraz wolno. Podobnie jak ci, którzy zaczęli się późno rozwijać dojrzewają dłużej lub krócej.

Moment rozpoczęcia dojrzewania nie ma także żadnego wpływu na rozmiar członka. Podobnie jak u kobiet wielkość piersi nie ma nic wspólnego z ich kobiecością, tak samo u mężczyzn rozmiar penisa nie decyduje o męskości lub jej braku.

Owłosienie ciała

Podczas dojrzewania u chłopców, podobnie jak u dziewcząt, pojawia się owłosienie łonowe. Na początku widać tylko kilka skręconych włosków, ale później jest ich coraz więcej, stają się gęstsze, mocniej skręcone i ciemniejsze. Owłosienie łonowe zaczyna rosnać wokół podstawy członka, następnie na mosznie, a w miarę dorastania włosy zarastają podbrzusze aż do pępka. Później pojawiają się wokół odbytu i na udach.

Owłosienie łonowe występuje dopiero wtedy, gdy zaczynają się rozwijać jądra. Owłosienie pod pachami pojawia się na ogół w rok po owłosieniu łonowym. Może jednak pojawić się wcześniej, nawet przed wystąpieniem owłosienia łonowego. Kiedy chłopiec wkracza w okres dojrzewania, pojawia się zarost na twarzy.

Najpierw ukazują się włoski w kącikach górnej wargi. W tym samym czasie mogą wystąpić bokobrody. Włosy stopniowo zaczynają rosnać także na policzkach i na środku, pod dolną wargą. Na koniec rosną na brodzie. Owłosienie na brodzie pojawia się dopiero wtedy, gdy jądra są już w pełni rozwinięte. U większości chłopców zarost pojawia się między czternastym a osiemnastym rokiem życia, ale może to wystąpić także wcześniej lub później.

Włosy na rękach i nogach ciemnieją i stają się grubsze. U niektórych pojawia się także owłosienie na torsie i na plecach. U jednych jest ono bardzo obfite, u innych bardzo skąpe.

Zmiana sylwetki

Podczas dojrzewania sylwetki dziewcząt zaokrąglają się, a chłopców stają się bardziej umięśnione. Poszerzają się barki a ramiona i uda grubieją. Okres intensywnego wzrostu jest gwałtowniejszy u chłopców niż u dziewcząt. Trwa dłużej i na ogół chłopcy są wyżsi od dziewcząt. Gwałtowny wzrost chłopców zaczyna się około dwóch lat później niż u dziewcząt, w zasadzie wraz z początkiem rozwoju ich narządów płciowych.

Zmiany na skórze

Podobnie jak u dziewcząt skóra chłopców także ulega zmianom podczas dojrzewania. Uaktywniają się gruczoły łojowe, czego efektem są pryszcze. Chłopcy tak jak dziewczynki pocą się obficie, a ich pot ma silny, nieprzyjemny zapach. Na biodrach i pośladkach także pojawiają się plamki i później znikają bez śladu.

Tors

U chłopców nie zachodzą oczywiście takie same zmiany w budowie piersi jak u dziewcząt, ale ich brodawka również się nieco poszerza. U większości chłopców piersi powiększają się i przez pewien czas są nabrzmiące i wrażliwe. Najczęściej przypada to na fazę drugą lub trzecią. Może wystąpić w jednej piersi lub w obu. Może trwać kilka miesięcy albo kilka lat. Potem zjawiska te zanikają.

Głos

Głos chłopców staje się niższy i głębszy. W toku tego procesu, zwanego mutacją, mają oni skłonność do gwałtownego, nie kontrolowanego przechodzenia od tonów niskich do wysokich, i odwrotnie. Mutacja może trwać kilka miesięcy, a nawet rok lub dwa.

Erekcje

W rozdziale 1 była mowa o erekcjach, zwanych również wzwodami. Podczas erekcji krew napływa do członka i wypełnia znajdującą się w nim gąbczastą tkankę. Mięśnie u podstawy członka ściągają się, krew zatrzymuje się w nim i dlatego staje się on bardzo twardy. Poza tym wydłuża się, poszerza nieznacznie, ciemnieje i odstaje od ciała (patrz rys. 38).

Rys. 38. Członek rozluźniony oraz członek podczas wzwodu

Z chwilą erekcji miękka, gąbczasta tkanka wewnątrz penisa wypełnia się krwią i dlatego staje się on sztywny, twardy i odstaje od ciała.

Mężczyźni mają wzwody przez całe życie, nawet jako dzieci. Dotykanie członka lub moszny może wywołać erekcję, podobnie jak podniecenie lub fantazje erotyczne. Wzwód może także powstać, gdy członek nie jest dotykany, a mężczyzna nie myśli o seksie. Występuje czasami zaraz po przebudzeniu, a czasami wywołują go napięcia w pęcherzu moczowym.

Podczas dojrzewania chłopcy mają bardzo częste wzwody. Są to tak zwane erekcje spontaniczne, nie spowodowane dotykiem czy gładzeniem członka lub moszny. Mogą być bardzo kłopotliwe, zwłaszcza gdy wystąpią w szkole, w domu czy na ulicy. Mogą się pojawić dosłownie w każdym miejscu i o każdej porze. Mówi się, że zmiany zachodzące u dziewcząt w okresie dojrzewania są dokuczliwsze niż u chłopców (rośnięcie piersi, miesiączki itd.). Ale chłopcy w moich klasach często opowiadali mi, jak głupio się czują, gdy nagle przytrafi się im taka nieoczekiwana erekcja i jak boją się, żeby nikt tego nie zauważył. Erekcja może ustąpić w dwojaki sposób. Albo samoistnie, gdy mięśnie podstawy członka rozluźnią się, krew odpłynie i prącie opadnie. Albo w wyniku rozładowania napięcia seksualnego poprzez orgazm. Może go wywołać masturbacja lub stosunek seksualny. Podczas orgazmu mięśnie rozluźniają się i napinają rytmicznie, a w chwilę po nim rozluźniają się, krew odpływa i członek opada.

Plemniki i wytrysk

W okresie dojrzewania chłopcy zaczynają wytwarzać pierwsze dojrzałe nasienie - plemniki. Rysunek 39 pokazuje przekrój poprzeczny członka i worka mosznowego. Plemniki są wytwarzane w cieniotkich, małych kanalikach, które są zwinięte w jądrach. Później przedostają się do najądrza, czyli czegoś w rodzaju magazynu. Nasienie, aby dojrzeć, musi tam pozostać mniej więcej sześć tygodni. Następnie przepływa do innego organu odgrywającego rolę magazynu poza jądrem, czyli do bańki nasieniowodu. Dostaje się tam przez rurkę, zwaną nasieniowodem. W dolnej części bańki nasieniowodu dołączają się pęcherzyki nasienne. Wytwarzają one płyn nasienny, który odżywia plemniki, umożliwiając ich szybsze poruszanie się. Prostata dodaje do tej mieszanki wytwarzaną przez siebie ciecz. Połączenie plemników i pozostałych cieczy nazywamy spermą lub nasieniem.

Rys. 39. Przekrój poprzeczny członka, moszny i jąder

Elementy budowy: pęcherz nasienny, bańka nasieniowodu prostata (gruczoł krokowy), najądrze, moszna, jądro, pęcherz moczowy, nasieniowód, prącie, żołądz.

W chwili wytrysku mięśnie nasieniowodu i prostaty napinają się i wyrzucają nasienie przez cewkę moczową na zewnątrz. Mocz również przepływa tym samym kanałem, lecz nigdy razem. W pęcherzu znajduje się mała zastawka, która zamyka dostęp do cewki moczowej za każdym razem, gdy ma dojść do wytrysku. Tak jak pierwsza miesiączka jest oznaką dojrzewania u dziewcząt, tak pierwszy wytrysk jest sygnałem, że chłopiec wszedł w okres dojrzewania. U wielu chłopców pierwszy wytrysk następuje w wyniku masturbacji. Częste jest też występowanie wytrysku podczas snu. Takie zjawisko nazywamy polucjami lub zmazami nocnymi. Chłopiec budzi się i widzi, że na brzuchu czy prześcieradle jest biaława, kremowata ciecz. Jeżeli nigdy o czymś takim nie słyszał, nie był uprzedzony, może go to zaskoczyć. W trakcie polucji organizm chłopca pozbywa się nagromadzonych plemników. Chłopiec onanizujący się często w ciągu dnia zwykle nie miewa polucji, ponieważ masturbacja aż do wytrysku opróżnia jądra z plemników.

Jak widzicie, chłopcy także przechodzą okres pokwitania. Ich ciała zmieniają się i tak jak dziewczynki przygotowują się na chwilę, kiedy zdecydują się zostać rodzicami.

Stosunek seksualny, ciąża i poród oraz kontrola poczęć

Zmiany zachodzące podczas dojrzewania przygotowują dziewczęta i chłopców do rodzicielstwa. Wiele osób w moich klasach to osoby już fizycznie dojrzałe do przekazywania życia. Ale fakt wytwarzania jajeczek i nasienia nie oznacza automatycznie gotowości do rodzicielstwa. Jeżeli nawet zdarzyło się wam myśleć o dzieciach, to na pewno nie poświęciliście temu więcej uwagi niż myśli o tym, jak wywiązać się z domowych obowiązków lub co zapakować w podróż na Księżyc. Choć rodzicielstwo jest dla moich uczniów sprawą jeszcze bardzo odległą, koniecznie chcieli dowiedzieć się czegoś na ten temat. Sporo czasu zatem spędziliśmy na rozmowie o stosunkach seksualnych, ciąży, porodzie i rodzicielstwie. Oglądaliśmy między innymi film, na którym jest pokazany poród.

Kiedy uczniowie obejrżeli go pierwszy raz, wszyscy zgodnie orzekli, że jest to najbardziej wstrząsająca rzecz, jaką kiedykolwiek widzieli. Ale mimo to co rok sami proszą o wyświetlenie go.

Rozmowy o stosunku, ciąży i porodzie zawsze kończą się pytaniami o metody zapobiegania ciąży. Poświęcam temu tematowi bardzo dużo czasu, zwłaszcza w starszych klasach. Spróbujemy omówić te zagadnienia w takiej samej kolejności co na lekcji.

Ponieważ mamy za mało miejsca, żeby odpowiedzieć na wszystkie pytania, uwzględnię te najczęściej pojawiające się. Jeśli uznasz, że jakiś fragment tego rozdziału jest zbyt trudny albo nieciekawym, poproś kogoś o pomoc lub opuść go.

Stosunek seksualny

Na ogół uczniowie bardzo są ciekawi, co to właściwie jest i jak się odbywa. Była już o tym mowa w rozdziale 1. Zanim przeczytasz nasze pytania i odpowiedzi, dobrze byłoby przypomnieć sobie tamte wiadomości.

|Jak to się dzieje, że członek podczas stosunku mieści się w pochwie, która jest od niego mniejsza? Czy może to pani wyjaśnić i pokazać na rysunku?

Jest takie stare powiedzenie: „Rysunek wart więcej niż tysiąc słów”. Toteż odpowiadając na to pytanie posłużmy się rysunkiem. Widać na nim ułożenie członka w pochwie podczas stosunku, odbywanego w jednej z wielu pozycji.

|Od czego zaczyna się zbliżenie? Czy może pani wytłumaczyć, co się wtedy kolejno robi?

W kontaktach seksualnych nie ma sztywnych reguł, których należy się trzymać. Kiedy dzieci po szkole wychodzą na boisko czy plac zabaw, nikt im nie wydaje rygorystycznych poleceń, że najpierw mają zrobić pięć kroków, potem trzy koziółki, potem przez pięć minut huśtać się, a następnie wspinać się na drabinki. Po prostu bawią się i robią to, co chcą. Nie mam zamiaru sugerować, że odbywanie stosunku płciowego oznacza to samo co baraszkowanie na placu zabaw (choć jest w nim coś z figlarności i wesołej swobody). Rzecz polega na tym, że nie istnieją żadne zasady czy instrukcje lub właściwy sposób, jak ma się odbywać stosunek płciowy. Niektórzy na początku całują się, pieszczą, głaszczą narządy płciowe, piersi, co wzbudza w nich ciepłe, zmysłowe podniecenie. Nazywamy to grą miłosną. Wstępna gra miłosna może również polegać na pobudzaniu narządów płciowych ustami. Jest to tak zwana miłość francuska lub stosunek oralny. Kiedy w naszej klasowej skrzynce pojawia się temat miłości francuskiej, część uczniów wykrzykuje: „Czy naprawdę ktokolwiek chce i lubi tak robić?” Wyjaśniam wtedy, że dla wielu osób jest to bardzo przyjemne i daje im poczucie bliskości. Ludzie chętnie ją stosują także dlatego, że nie pociągają za sobą ryzyka zajścia w ciążę. Dla wielu uczniów istnienie takiego rodzaju seksu jest zaskoczeniem, bo wydaje się im, że to miejsce jest brudne i pełne zarazków. W rzeczywistości - o czym już wiemy - więcej zarazków jest w ustach niż na genitaliach.

Ale nie wszyscy to lubią i to nieprawda, że podczas zbliżenia zawsze do niego dochodzi. Niektórym parom sprawia to przyjemność, innym nie, czy to z powodów religijnych, czy moralnych. Oba te zachowania są zupełnie normalne. Każdy sam

musi zdecydować, jaki rodzaj seksu najbardziej mu odpowiada, bo to jest sfera, w której nie wolno ani siebie, ani kogoś do niczego zmuszać.

|Czy stosunek seksualny jest dla kobiety bolesny?

Nie, nie jest bolesny ani dla kobiety, ani dla mężczyzny. Seks jest wspaniałą rzeczą, zakładając oczywiście, że ma się na względzie nie tylko swoją przyjemność, ale i partnera, że oboje czerpią z niego rozkosz, troszczą się o siebie, szanują wzajemnie swoje uczucia. Jak już mówiłyśmy, podczas wzwodu członek się powiększa, ale elastyczna pochwa dostosowuje się do jego rozmiarów. Kiedy kobieta jest podniecona, w pochwie wytwarza się śluz, dzięki któremu członek znacznie łatwiej wsuwa się do pochwy (u mężczyzny żołądź wtedy również pokrywa się śluzem). W tym czasie górna część pochwy rozciąga się, tak że wsuwający się do niej penis nie wywołuje przykrości. Stosunek odbyty przed osiągnięciem stanu pożądania i nim pochwa wypełni się śluzem, może sprawić przykrość obojgu. Mężczyźni są na ogół szybciej gotowi do stosunku niż kobiety, ale zanim zdecydują się na wprowadzenie członka do pochwy, muszą się upewnić, czy jest w niej dostateczna ilość śluzu. W przeciwnym razie należy kontynuować wstępne pieszczoty.

Seks nie jest bolesny, niemniej przy kilku pierwszych stosunkach kobieta może odczuwać ból. Powodów jest wiele. Po pierwsze dziewczyna na początku swego życia seksualnego bywa zdenerwowana, co powoduje skurcz pochwy i hamuje wydzielanie śluzu. Po drugie, jeśli partnerzy bardzo spieszą się z wprowadzeniem członka do pochwy, pochwa także może jeszcze nie być odpowiednio przygotowana. Po trzecie, jeśli dziewczyna jest dziewicą, wejście do pochwy może być zaciśnięte, a otwór w błonie dziewiczej mały. Zbyt pośpieszne wprowadzenie członka może doprowadzić do bardzo bolesnego jej rozerwania. Dlatego tak ważne jest, by rozpoczynać współżycie łagodnie i bez pośpiechu.

|Co się czuje podczas stosunku?

Pytano mnie o to bardzo często i za każdym razem miałam ten sam kłopot z odpowiedzią. Każdy człowiek przeżywa to inaczej. Wszyscy na ogół są zgodni, że jest to wspaniałe. Oczywiście wiele zależy od okoliczności. Jeśli robi się to z kimś, kogo bardzo się kocha, i obie strony pragną być ze sobą tak blisko, seks może być źródłem radości i szczęścia. Uprawiając seks z bliską osobą, można mieć bardzo silne i piękne doznania, można lepiej ją poznać i zrozumieć.

Seks może być jednak źródłem cierpienia. Jeśli nie zależy ci na partnerze, nie masz ochoty na współżycie, zbliżenie seksualne zostawia pustkę i niesmak. Jeśli nie jesteś pewna, czy chcesz tego, przeczytaj fragment z ostatniego rozdziału „Podejmowanie decyzji związanych z życiem seksualnym”.

Ciąża i poród

Uczniowie bardzo interesują się ciążą i porodem, zadają zawsze na ten temat wiele pytań. Oto niektóre z nich:

|Czy to prawda, że zapłodnienie może nastąpić tylko w jednym, określonym momencie, a jeśli tak, to kiedy?

Tak, jajeczko może zostać zapłodnione tylko w ciągu 36 godzin (niektórzy eksperci podają 48 godzin) od momentu opuszczenia jajnika. Po tym czasie jajeczko jest już „przejrzałe” i nie może zostać zapłodnione. Potem zanika i rozpada się.

Ponieważ jajeczko może być zapłodnione tylko do 48 godzin w ciągu całego cyklu, wydawałoby się, że bardzo łatwo uniknąć ciąży, wystarczy powstrzymać się w tym czasie od stosunków seksualnych. W praktyce okazuje się to bardziej złożone ze względu na dużą żywotność plemnika. Po dostaniu się do organizmu kobiety żyje jeszcze przez trzy, a niektórzy eksperci twierdzą, że przez pięć dni. Na przykład jeśli kobieta ma owulację dziesiątego dnia cyklu i odbyła stosunek trzy dni wcześniej, czyli w siódmym dniu cyklu, to plemnik przez cały ten czas znajduje się w jej organizmie i czeka, aż jajeczko opuści jajnik. Druga trudność polega na dokładnym określeniu terminu owulacji. Na ogół występuje ona między dwunastym a szesnastym dniem przed następną miesiączką. Jeśli odejmiemy tę liczbę od długości swego cyklu, otrzymamy dzień, na który przypada owulacja. Natomiast trudno bezbłędnie określić termin następnego jajeczkowania, gdyż cykle nie zawsze są regularne. W jednym miesiącu cykl może trwać 28 dni, w drugim 32, a w następnym 21 dni. Nawet kobiety miesiączkujące bardzo regularnie miewają od czasu do czasu cykle dłuższe lub krótsze. A zatem mimo że okres, kiedy kobieta może zostać zapłodniona, jest bardzo krótki, to precyzyjne określenie tego momentu jest prawie niemożliwe.

|Czy to prawda, że podczas miesiączki nie można zajść w ciążę?

Nie, zdarza się, że mimo miesiączki kobiety zachodzą w ciążę. Kobieta, której okres trwa dłużej niż 7 dni, jest narażona na zajście w ciążę po stosunku podczas miesiączki. Niemniej jednak może to się również zdarzyć kobiecie, której okres trwa 7 dni albo nawet krócej. Oto przykład. U Mary miesiączka zaczyna się 3 czerwca i trwa 7 dni, aż do 9 czerwca. Stosunek odbył się 8 czerwca, jeszcze podczas krwawienia, więc między pierwszym dniem jednej miesiączki (3 czerwca) i pierwszym dniem następnej (24 czerwca) mija 21 dni. Odejmując 12-16 dni od 24 (czerwca), otrzymujemy datę, na którą przypadnie owulacja - między 8 i 12 czerwca. Mimo krwawienia Mary mogła jajeczkować właśnie 8 czerwca. Istnieje więc prawdopodobieństwo, że zaszła w ciążę. Nawet jeśli owulacja u Mary wystąpiła trochę później, czyli 9 lub 10 czerwca, mogła także zajść w ciążę, ponieważ plemniki pozostają żywe w organizmie kobiety co najmniej 3 dni. A jeśli jest prawdą to, co twierdzą niektórzy eksperci, że mogą one pozostać żywe nawet pięć dni, stosunek z 8 czerwca może doprowadzić do poczęcia dziecka nawet wtedy, gdy owulacja wystąpi dopiero 12 czerwca.

Przeanalizujmy następny przykład. Susan dostaje miesiączkę 1 sierpnia i krwawi 7 dni (do 7 sierpnia). Następny okres rozpocznie się 28 sierpnia, co znaczy, że jej cykl trwa 27 dni. Owulacja może wystąpić już 12 sierpnia. Zakładając więc, że do stosunku dochodzi 7 sierpnia, kiedy przestaje krwawić, w jej ciele wciąż żyją plemniki po stosunku z 7 sierpnia. Susan może więc zajść w ciążę. Z tych dwóch przedstawionych przykładów można wywnioskować, że zajście w ciążę jest możliwe także podczas menstruacji.

|W jakim wieku dziewczyna może zajść w ciążę? Czy jest to możliwe przed jej pierwszą miesiączką?

Dziewczyna zaczyna być zdolna do zajścia w ciążę dopiero po pierwszej miesiączce i po pierwszej owulacji. Jest bardzo mało prawdopodobne, aby mogło do tego dojść przed pierwszą menstruacją. Jedyne przypadki, w którym teoretycznie mogłoby się

coś podobnego zdarzyć, to stosunek płciowy w momencie, kiedy dojrzałe jajeczko po raz pierwszy opuszcza jajnik. Wtedy plemnik może je zapłodnić i w dwa tygodnie później dziewczyna może zamiast swojej pierwszej miesiączki zaobserwować, że jest w ciąży. Jednakże pierwsze jajeczko nigdy nie jest w pełni dojrzałe, nie może więc być zapłodnione. Zajścia w ciążę przed pierwszą miesiączką teoretycznie się nie wyklucza, ale prawdopodobieństwo jest minimalne.

|Czy dziewczyna może zajść w ciążę podczas pierwszego stosunku?

Tak, zdarza się, że dziewczęta zachodzą w ciążę podczas pierwszego stosunku.

Czy musi dojść do stosunku, aby dziewczyna zaszła w ciążę?

W zasadzie do zapłodnienia może dojść tylko podczas stosunku, ale jeśli w wyniku wytrysku spermy znajdzie się tuż przy wejściu do pochwy, plemniki mogą same przedostać się do jajowodów i zapłodnić jajeczko. Do zapłodnienia może również dojść podczas stosunku przerywanego (mężczyzna wysuwa członek z pochwy tuż przed wytryskiem). Gdy partner jest podniecony, na końcu członka jeszcze przed wytryskiem pojawia się kilka kropli płynu nasiennego, który może zawierać plemniki, te zaś mogą spowodować ciążę.

Podkreślam, choć to oczywiste, że kobieta nie zajdzie w ciążę podczas całowania, masturbacji, pływania w basenie czy siedzenia na kolanach chłopca. Tak więc, oprócz specjalnych zabiegów medycznych, których celem jest zapłodnienie kobiety mającej z tym kłopoty, jedynym sposobem zajścia w ciążę jest opisany wyżej kontakt seksualny.

|Czy są ludzie, którzy nie mogą mieć dzieci?

Niektórzy ludzie są bezpłodni, to znaczy niezdolni do rozmnażania. Przyczyn niepłodności jest bardzo wiele. W przypadku kobiet może być ona wynikiem uszkodzenia tkanki po przebytych infekcjach narządów rodnych, prowadzących do zaniku owulacji, niedrożności jajowodów lub innych nieprawidłowości w funkcjonowaniu tych organów. Nierównowaga hormonalna i niektóre choroby jajników także mogą doprowadzić do zaniku owulacji. Niepłodność może być również efektem schorzeń macicy lub jajowodów.

Niepłodność mężczyzn na ogół polega na niedostatecznej ilości produkowanego nasienia, zbyt małej żywotności plemników lub zatorze w jądrach bądź nasieniowodach uniemożliwiającym przepływ plemników do penisa. Powodem tych nieprawidłowości może być między innymi zbyt długie działanie promieni Roentgena, nierównowaga hormonalna, przebyte stany zapalne, działanie różnych szkodliwych substancji (na przykład narkotyków) i inne.

Na ogół bezpłodność zarówno mężczyzn, jak kobiet jest uleczalna, choć są przypadki trwałej niepłodności.

|Kiedy kobieta przestaje być zdolna do zapłodnienia?

Kobieta przestaje być zdolna do zajścia w ciążę po menopauzie, to znaczy po okresie, w którym jajniki przestają produkować dojrzałe jajeczka i kobieta

przestaje miesiączkować. Zjawisko to występuje zazwyczaj między czterdziestym piątym a pięćdziesiątym piątym rokiem życia, chociaż może się zdarzyć trochę wcześniej lub później.

Najstarszą kobietą, która urodziła dziecko, była pięćdziesięciosześcioletnia babcia Glendale z Kalifornii. Choć miesiączki miała już bardzo nieregularne i sporadyczne, jeszcze nie przeszła menopauzy. Po jakimś czasie od stosunku ze zdumieniem stwierdziła, że jest w ciąży. Urodziła normalne zdrowe dziecko.

|Dlaczego raz rodzę się dziewczynki, a raz chłopcy?

Płeć dziecka zależy od rodzaju nasienia. Niektóre plemniki zawierają chromosom X i łącząc się z jajeczką dają życie dziecku płci żeńskiej. Pozostałe plemniki, zawierające chromosom Y, dają życie dziecku płci męskiej. To znaczy, że jeśli jajeczko zostaje zapłodnione plemnikiem zawierającym chromosom Y - urodzi się chłopiec, jeśli plemnikiem zawierającym chromosom X - dziewczynka.

|Jak długo trwa ciąża?

Ciąża trwa mniej więcej dziewięć miesięcy. Czasami może trwać trochę krócej lub dłużej. Jeśli dziecko urodzi się w ósmym miesiącu lub wcześniej, nazywamy je wcześniakiem. Większość z nich to całkowicie zdrowe dzieci, ale niektóre wymagają opieki lekarskiej. Jeśli dziecko urodzi się jeszcze wcześniej, na przykład w szóstym miesiącu, jego szanse przeżycia są znacznie mniejsze. Jeśli z kolei ciąża trwa dłużej niż dziewięć miesięcy, konieczne jest zastosowanie specjalnych środków wywołujących poród, ponieważ zbyt długie pozostawanie dziecka w macicy jest dla niego niekorzystne.

|Co dzieje się podczas porodu?

Kiedy dziecko jest ukształtowane i gotowe do przyjścia na świat, matka przechodzi poród. Podczas porodu mięśnie macicy rytmicznie kurczą się i matka odczuwa bóle porodowe. Na początku nie są one zbyt silne i zbyt częste, ale z czasem nasilają się. W pewnym momencie pęka owodnia, stanowiąca zbiornik płynu wewnątrz którego rozwijał się płód, przez pochwę wytryskują wody płodowe. Jeśli pęknięcie nie nastąpi samoczynnie, wywołuje je lekarz.

W tym samym czasie szyjka macicy zaczyna się rozwiierać. Gdy jest już w pełni rozwarta i skurcze mięśni macicy stają się silne i rytmiczne, ich siła zaczyna wypychać dziecko z macicy przez szyjkę, pochwę do jej ujścia (patrz rys. 41). W większości porodów pierwsza wydostaje się główka dziecka, ale zdarza się, że najpierw pojawiają się stopy lub inne części ciała. Poród trwa przeciętnie od dwunastu do czternastu godzin przy pierwszej ciąży i około siedmiu przy każdej następnej.

Rys. 41. Poród

Etap 1. Szyjka macicy jest w pełni rozwarta.

Etap 2. Główka dziecka przesuwa się do pochwy.

Etap 3. Główka dziecka wydostaje się na zewnątrz.

Etap 4. Reszta ciała wychodzi na zewnątrz.

Etap 5. Po porodzie odcina się pępowinę.

Etap 6. Usuwanie łożyska z macicy.

Dla niektórych kobiet poród jest bardzo bolesny, dla innych mniej lub nawet wcale. Dla każdej jednak jest to wielkie przeżycie, gdyż bolesne skurcze muszą być do tego stopnia silne, by wypchnąć dziecko na zewnątrz. Niektóre matki przygotowują się do rodzenia ćwicząc różne techniki oddychania, zmniejszające ból. W przypadku bardzo silnego bólu kobieta może być znieczulona od pasa w dół. Po osiągnięciu pełnego rozwarcia szyjki macicy rozpoczyna się parcie. Podczas tej fazy matka, jeśli nie została znieczulona, wypycha dziecko na zewnątrz dzięki skurczom mięśni macicy. Starając się przeczyć, ułatwia i przyspiesza moment wydostania się dziecka na świat. Jeśli nie daje sobie z tym rady sama, interweniuje lekarz. Faza ta trwa od pół do trzech godzin przy pierwszym porodzie, pół godziny przy następnych, choć bywają odstępstwa od tej reguły. Podczas „wypychania”, wskutek skurczów mięśni macicy dziecko przedostaje się przez szyjkę macicy i pochwę na zewnątrz. Gdy ukaże się główka dziecka, wystarczy kilka skurczów, by znalazło się ono poza ciałem matki. Noworodek jest połączony specjalnym sznurem zwanym pępowiną z łożyskiem. Łożysko to organ rozwijający się wewnątrz macicy w czasie ciąży. Dzięki niemu płód jest zaopatrywany w tlen i substancje odżywcze. Zazwyczaj łożysko wydostaje się z organizmu kobiety mniej więcej w 30 minut po urodzeniu dziecka. Lekarz przecina wtedy pępowinę kilka centymetrów od brzuszka dziecka i zaciska lub zawiązuje. Po kilku tygodniach kikut pępowiny wysycha i odpada. Po porodzie lekarz lub pielęgniarka sprawdza, czy noworodek oddycha właściwie i przed podaniem matce może go delikatnie wytrzeć. Gdy opowiadałam o tym, w klasie panowała kompletna cisza, tak jakby każdy jeszcze raz przeżywał swoje narodziny. Poproście mamę, aby opowiedziała wam o waszych narodzinach.

|Co to jest cesarskie cięcie?

Jeśli z jakiegoś powodu dziecko nie może się urodzić w normalny sposób, lekarz wykonuje cesarskie cięcie. Kobieta znieczulona od pasa w dół, rozcina brzuch, macicę i wyciąga dziecko. Rana zostaje następnie zaszycana. Dzieci, które przychodzą na świat tą drogą, są całkowicie zdrowe. Może być wiele przyczyn, dla których wykonuje się cesarskie cięcie. Na przykład poród może trwać już zbyt długo i serce dziecka bije coraz słabiej. Inną przyczyną może być nietypowe położenie płodu, tak że niemożliwe okazuje się wydostanie go normalną drogą. Jeszcze innym powodem mogą być zbyt słabe skurcze lub niewystarczające rozszerzenie szyjki macicy. Są to najczęstsze przypadki, w jakich stosuje się cesarskie cięcie.

|Co to jest embrion i co to jest płód?

Po zapłodnieniu i zagnieżdżeniu się jajeczka w ścianie macicy rozpoczyna się dziewięciomiesięczny proces dojrzewania. Przez pierwsze trzy miesiące zapłodnione jajeczko nazywamy embrionem, a później płodem.

|Co to jest poronienie i martwy poród?

Zdarza się, że embrion lub płód obumiera i zostaje wydalony z macicy. Jeśli zdarzy się to w ciągu trzech pierwszych miesięcy ciąży, takie zjawisko nazywamy poronieniem. Bywa, że lekarze nie potrafią określić przyczyny poronienia, lecz

zazwyczaj spowodowane jest ono jakąś wadą lub uszkodzeniem. Poronienie jednak nie zmniejsza szans kobiety na urodzenie zdrowego dziecka w przyszłości. Martwy poród oznacza, że dziecko, które się rodzi, jest martwe. Śmierć następuje podczas porodu albo jeszcze w macicy, niedługo przed nim. Różne są tego przyczyny, ale zdarza się też, że lekarze nie mogą stwierdzić, co spowodowało obumarcie. Na szczęście, poronienia i martwe porody zdarzają się rzadko. U większości kobiet ciąża przebiega normalnie i rodzą one zdrowe dzieci.

|Co to są wady wrodzone i czym są spowodowane?

Niekiedy dzieci rodzą się z wadami wrodzonymi, takimi jak uszkodzenie mózgu, ślepotą, wada serca, płuc i zniekształcone kończyny. Wady wrodzone mogą być spowodowane wieloma czynnikami, na przykład zbyt silnym promieniowaniem rentgenowskim w czasie ciąży, niewłaściwymi lekami, chorobami, które matka przechodziła podczas ciąży, przedwczesnym porodem lub niedostatkami tlenu tuż po porodzie. Są również inne rzadsze przyczyny wad wrodzonych, trudne do ustalenia. Na szczęście, wady wrodzone zdarzają się rzadko i większość dzieci rodzi się całkowicie zdrowych.

|Skąd się biorą bliźniaki, dlaczego nie zawsze wyglądają identycznie i czy podczas porodu wydostaje się w tym samym czasie?

Bliźniaki powstają w dwojaki sposób: albo dwa jajeczka zostają zapłodnione, albo zapłodnione jajeczko dzieli się na dwie części (patrz rys. 42).

Rys. 42. Bliźnięta

Niekiedy kobieta wytwarza dwa dojrzałe jajeczka w tym samym czasie. Jeśli oba jajeczka będą zapłodnione, urodzą się bliźniaki dwujajowe. Gdy po zapłodnieniu jajeczko rozdziela się na dwa, urodzą się bliźniaki jednojajowe.

Zazwyczaj jajniki podczas jednego cyklu produkują tylko jedno dojrzałe jajeczko. Ale nieraz się zdarza, że kobieta wytworzy dwa dojrzałe jajeczka w tym samym czasie. Jeśli obydwa zostaną zapłodnione i obydwa znajdą się w macicy, kobieta urodzi bliźniaki. Gdy bliźnięta rodzą się z dwóch różnych jajeczek zapłodnionych przez dwa plemniki, nazywamy je dwujajowymi. Mogą być tej samej płci i być do siebie bardzo podobne, ale wcale nie muszą. Zupełnie inaczej jest z bliźniakami jednojajowymi. Rodzą się wtedy, gdy zapłodnione zostaje tylko jedno jajeczko, ale zaraz po zapłodnieniu dzieli się na dwa. Nikt jeszcze nie wyjaśnił przyczyn tego zjawiska. Bliźniaki jednojajowe zawsze są identyczne i zawsze są tej samej płci.

Gdy rodzą się bliźnięta, jedno dziecko wychodzi wcześniej, drugie później w odstępie kilku minut. Niekiedy ta przerwa trwa trochę dłużej. Zdarzało się, że drugie dziecko przyszło na świat następnego dnia.

|Co to są bracia syjamscy?

Są to bliźniaki jednojajowe, które w jakiś sposób są ze sobą, zrosnięte. Rodzą się z jednego zapłodnionego jajeczka, które z nieznanych powodów nie rozpadło się do końca, toteż rozwijają się połączone ze sobą w różny sposób: stopami, barkami czy ramionami. Wtedy rozdzielenie ich nie jest trudne. Lekarz dokonuje tego zaraz po porodzie. Znacznie bardziej skomplikowane jest to w przypadku połączenia głową czy klatką piersiową. Wtedy rozdzielenie ich może spowodować śmierć jednego lub nawet obu. Rodzice mogą zdecydować się na operację, ponosząc ryzyko, że jedno z dzieci umrze. Jeśli nie zdecydują się na to lub jeśli operacja nie jest z jakichś przyczyn możliwa, bracia syjamscy są skazani na spędzenie w połączeniu ze sobą całego życia.

|A co z trojaczkami? Ile dzieci naraz może urodzić kobieta?

Trojaczki, czworaczki, pięcioraczki, sześcioraczki, siedmioraczki i ośmioraczki zdarzają się znacznie rzadziej niż bliźniaki. Gdy rodzi się więcej niż trójka dzieci, szanse przeżycia ich wszystkich są mniejsze, zazwyczaj rodzą się jeszcze nie w pełni rozwinięte. O ile wiadomo, największa liczba dzieci, które przyszły na świat w jednej chwili, wynosi dwanaścioro, ale nie wszystkie z nich przeżyły. Maksymalna liczba dzieci, które mimo wszystko zdołały przeżyć, wynosi ośmioro. Obecnie niepłodność wynikająca z braku owulacji jest leczona środkami na wzmoczenie płodności. Te lekarstwa pobudzają jajniki i w rezultacie powodują owulację. Niekiedy jednak mogą pobudzić jajniki do tego stopnia, że zamiast jednego wyprodukują kilka dojrzałych jajeczek w tym samym czasie.

Kontrola poczęć

Jeśli dwoje ludzi chce utrzymywać stosunki seksualne, ale nie chcą mieć dziecka, muszą wprowadzić pewną kontrolę. Nazywa się ją kontrolą poczęć, antykoncepcją albo świadomym planowaniem rodziny. Istnieją rozmaite sposoby zapobiegania ciąży.

Obecnie wiele młodych dziewcząt zachodzi w ciążę. Obliczono, że w USA w ciążę zachodzi prawie 3000 dziewcząt dziennie, a ponad milion każdego roku. Statystycy twierdzą, że na dziesięć dzisiejszych czternastolatek cztery zajdą w ciążę, zanim skończą dwadzieścia lat. Wiele czasu poświęcam na swoich lekcjach omawianiu różnych metod antykoncepcji, i to już w najmłodszych klasach, gdy większość dzieci nie zaczęła jeszcze dojrzewać. Doszłam do wniosku, że lepiej zacząć o tym mówić wcześniej, zanim stanie się to potrzebne. W ten sposób metody zapobiegania ciąży są młodym ludziom dobrze znane, nim dorosną do aktywności seksualnej.

W tym rozdziale zajmiemy się podstawowymi faktami dotyczącymi antykoncepcji, ale musicie wiedzieć, że w miarę dorastania powinnyście poszerzać swoją wiedzę. W tym celu można zwrócić się do lekarza i przeczytać dostępne broszury.

Metody antykoncepcyjne

Większość metod antykoncepcyjnych polega głównie na tym, by:

- nie dopuścić do owulacji,
- zapobiegać zapłodnieniu dojrzałego jajeczka,

- zapobiegać zagnieżdżeniu się zapłodnionego już jajeczka w macicy, by nie mogło się rozwijać.

Poniżej znajdziecie listę najbardziej popularnych metod antykoncepcyjnych. Większość z nich dotyczy kobiet (mężczyzna może używać prezerwatyw lub poddać się sterylizacji). Niektóre metody wymagają konsultacji ze specjalistą, inne, jak prezerwatywy czy żele, mogą być stosowane bez porady lekarskiej. Większość tych metod działa tymczasowo, to znaczy, że trzeba je stosować regularnie. Jedynie ostatnia - sterylizacja - likwiduje możliwość zajścia w ciążę.

1. **Pigułka antykoncepcyjna** - jest to pigułka zawierająca hormony. Brana dokładnie według zaleceń lekarza uniemożliwia zajście w ciążę. Trzeba ściśle przestrzegać terminów przyjmowania przez cały miesiąc. Wskutek ominięcia choćby jednego dnia można zajść w ciążę.
2. **Spirala** - miękkie plastikowe urządzenie, które umiejscowione w macicy może tam pozostać kilka lat w zależności od typu. Spirala powinna być zakładana i usuwana wyłącznie przez lekarza.
3. **Krażek** - gumowa miseczką wypełniona plemnikobójczym żelem, którą wprowadza się do pochwy tuż przed stosunkiem. Po przynajmniej ośmiu godzinach od stosunku może zostać wyjęta, wymyta i przygotowana do ponownego użycia.
4. **Kapturek naszyjkowy** - stosuje się go podobnie jak krażek, to znaczy wypełnia się żelem i zakłada na szyjkę macicy. Jest od niej mniejszy, ma nieco inny kształt, mocuje się go przez zassanie.
5. **Gąbka antykoncepcyjna** - kształtem i wielkością przypomina puszek do pudru. Po nasączeniu wodą wydobywają się z niej substancje plemnikobójcze. Wprowadza się ją do pochwy tuż przed stosunkiem. Jest to środek jednorazowy.
6. **Substancje plemnikobójcze** - kremy lub żele, które mogą być używane osobno albo w połączeniu z krażkiem lub kapturkiem. Istnieją także tabletki rozpuszczające się po wprowadzeniu do pochwy oraz pianka w aerozolu wprowadzana do pochwy przed stosunkiem.
7. **Prezerwatywa (kondom)** - balonik z cienkiej gumki, który okrywa prącie, podobnie jak rękawiczka palce. Utrzymuje go gumowy pasek u wylotu. Nasienie wpływające podczas wytrysku zbiera się w prezerwatywie. Prezerwatywy sprzedaje się w ofoliowanych paczuszkach. Jeśli nie ma specjalnego zbiorniczka przeznaczonego na nasienie, to - zakładając ją - trzeba zostawić trochę wolnego miejsca, by sperma miała gdzie się zbierać. W przeciwnym razie mogłaby wypłynąć i dostać się do pochwy. Prezerwatywy są jednorazowe, po stosunku wyrzuca się je.
8. **Kalendarzyk** - metoda ta polega na śledzeniu cyklu miesięczkowego i powstrzymaniu się od stosunków w czasie domniemanej owulacji, gdy prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest największe. Wymaga dobrej znajomości swojego cyklu i dokładnego określenia momentu jajczkowania.
9. **Naturalne planowanie rodziny** - ulepszona wersja poprzedniej metody.
Polega nie tylko na zaznaczaniu terminu miesiączek, ale również na codziennym mierzeniu podstawowej temperatury ciała i obserwacji śluzu wydzielanego z pochwy. Pomiary te pozwalają znacznie dokładniej określić moment owulacji. Kiedy zna się jej dokładny termin, wystarczy unikać współżycia seksualnego przez kilka dni przed nią i kilka po niej.
10. **Pigułka podawana w dzień po stosunku** - ostateczna metoda, zalecana jedynie wtedy, kiedy kobieta przed stosunkiem nie użyła innego środka. Należy ją przyjąć w ciągu 72 godzin po stosunku. Ze względu na dużą zawartość hormonów sposób ten nie może być traktowany jako regularna metoda antykoncepcyjna.
11. **Zastrzyk antykoncepcyjny** - kobiecie wstrzykuje się dużą dawkę hormonów, które powoli rozkładają się w organizmie. Jeden zastrzyk może zapobiegać ciąży przez trzy miesiące.
12. **Przerwanie ciąży (aborcja)** (* patrz przypis od wydawcy polskiego na końcu książki) - stosuje się je wtedy, gdy kobieta jest w ciąży, ale nie chce urodzić dziecka. Przerwanie ciąży można dokonać najpóźniej w dwunastym tygodniu. Wykonuje się wtedy znieczulenie i za pomocą rurki wysysa się płód razem z wyściółką. Najpóźniejszym terminem przeprowadzenia aborcji jest dwudziesty czwarty tydzień, ale zabiegi te wymagają opieki szpitalnej. (* W Polsce najczęściej stosowanym sposobem przerwania ciąży jest łyżeczkowanie, tzw.

skrobanka. Lekarz wprowadza do jamy macicy narzędzie, którym rozrywa płód i usuwa pojedynczo jego fragmenty wraz z błoną śluzową macicy. Zabieg ten może być przyczyną, groźnych powikłań (przyp. wydawcy polskiego.)

13. Sterylizacja - operacja zwana u mężczyzn wasektomią, a u kobiet podwiązaniem jajników. Nasieniowody lub jajowody przecina się, związuje lub zablokowuje w inny sposób. Jajeczka i nasienie, produkowane przez cały czas, są wchłaniane przez organizm. (* Metoda ta jest w Polsce prawnie zabroniona (przyp. wydawcy polskiego).)

Skuteczność

Żadna z metod antykoncepcyjnych nie jest stuprocentowo skuteczna, ale każda daje pewne zabezpieczenie. Niezawodność tych metod uzależniona jest ściśle od regularności i dokładności stosowania. Najmniej pewności dają gąbki, żele, tabletki plemnikobójcze i kremy stosowane osobno, a także kalendarzyk. Mogłyście słyszeć, że pigułki i spirale są skuteczniejsze niż prezerwatywy czy kążek. Jednakże i te środki, stosowane zwłaszcza w połączeniu z żelami lub kremami, mogą być bardzo skuteczne, jeśli są używane zgodnie z instrukcjami.

Bezpieczeństwo

Krażek, kapturek naszyjkowy, naturalne planowanie rodziny, prezerwatywy oraz pianka są bezpieczne, gdyż nie wywołują żadnych skutków ubocznych. Pigułki również są w miarę bezpieczne, choć mniej niż inne metody. Bywało, że pigułka powodowała zawał serca, udar mózgowy czy inne poważne choroby. Jednakże nie zdarza się to zbyt często i dotyka tylko kobiet, które skończyły trzydzieści pięć lat, palą papierosy lub cierpią na pewne choroby. Wtedy lekarze zwykle przestrzegają przed używaniem pigułek. Bardzo rzadko zdarza się, że młode, zdrowe i niepalące dziewczyny mają, kłopoty ze zdrowiem po zażyciu pigułek. Z tego względu pigułki uważane są przez lekarzy za bezpieczne. Większość kobiet stosujących spirale nie ma z tego powodu żadnych komplikacji. W paru jednak przypadkach wywołały one poważne dolegliwości, co doprowadziło do wielu procesów sądowych. W Stanach Zjednoczonych zaprzestano ich produkcji. W opinii niektórych lekarzy wstrzykiwanie hormonów może być przyczyną niepłodności lub raka. Rząd USA zabronił wykonywania tego zabiegu.

Wybór właściwej metody

Dokonując wyboru środka antykoncepcyjnego bierze się pod uwagę takie czynniki jak skuteczność, bezpieczeństwo, zdrowie i wiek kobiety, charakter stosunków między partnerami oraz czy dana para chce jedynie odłożyć ciążę na później, czy w ogóle jej sobie nie życzy. Najczęściej zdarza się, że ludzie stosują różne metody.

Rys. 43. Sposoby zapobiegania ciąży

1. Spirala wewnątrz macicy
2. Prezerwatywa - w prawidłowo założonej prezerwatywie powinno zostać trochę wolnego miejsca na nasienie.
3. Metoda naturalna zakłada rejestrację miesiączek umożliwiającą ustalenie momentu owulacji.
4. Środki plemnikobójcze mogą mieć postać żeli, kremów, pianki lub tabletki.
5. Kształek (diafragma) oraz nakładanie żelu plemnikobójczego
6. Kapturek naszyjkowy
7. Gąbka antykoncepcyjna

Młodzi ludzie przeważnie używają prezerwatyw. Są łatwo dostępne i dodatkowo chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. W późniejszym wieku mogą stosować jedną z metod, która wymaga recepty lekarskiej. Niektórzy wolą spirale lub pigułki z tego względu, że nie chcą zakłócać gry miłosnej zakładaniem prezerwatywy czy aplikowaniem żelu. Kobiety, które nie współżyją zbyt często, wolą te właśnie środki niż na przykład pigułki, których przyjmowania nie wolno przerywać, czy spiralę, która tkwi w ciele przez dłuższy czas. Kobiety zaniepokojone skutkami ubocznymi pigułki lub spirali wybiorą metody bezpieczniejsze. Osoby, które już mają dzieci, mogą poddać się sterylizacji. Uczniowie chcieliby bardzo dużo wiedzieć na te tematy i zwykle mają więcej pytań, niż jest miejsca w tej książce. Szczególne zainteresowanie budzi aborcja. Jak na pewno wiecie, jest to bardzo kontrowersyjne zagadnienie, postaram się więc odpowiedzieć na kilka pytań, zadawanych mi przez uczniów.

|Czy można traktować aborcję jako jeden ze środków antykoncepcyjnych?

Niektórzy twierdzą, że przerywanie ciąży jest niedopuszczalne jako niemoralne i równoznaczne z zabójstwem, i że nie powinno być stosowane w cywilizowanym świecie. Uważają, że lepiej urodzić dziecko i oddać je do adopcji, niż zabijać. Tym samym uznają, że nie wolno stosować aborcji jako metody zapobiegania ciąży, nawet jeden raz.

Inni twierdzą, że aborcja jest prywatną sprawą każdej kobiety i że tylko ona ma prawo decydować, co dzieje się z jej ciałem. Ale nawet osoby, które dopuszczają aborcję z moralnego punktu widzenia, uważają traktowanie aborcji jako powszechnego środka antykoncepcyjnego za niemoralne. Uważają przerywanie ciąży za ostateczność, do której można się uciec jedynie w sporadycznych przypadkach. Oprócz kwestii etycznych istnieją też względy medyczne. Lekarze są zgodni co do tego, że każda aborcja jest szkodliwa dla kobiety. Jeśli kobieta nie stosuje żadnej metody antykoncepcyjnej, może praktycznie zachodzić w ciążę raz do roku. Gdyby więc traktowała przerywanie ciąży jako rodzaj antykoncepcji, spowodowałaby nieodwracalne komplikacje zdrowotne.

|W jaki sposób dziewczyna może się dowiedzieć, czy jest w ciąży, czy nie?

Dla większości kobiet pierwszym objawem ciąży jest brak miesiączki w oznaczonym czasie. Jeśli towarzyszy temu ból piersi i mdłości, możemy mieć coraz większą pewność, że jesteśmy w ciąży. Oczywiście wymienione wyżej objawy mogą mieć też inne przyczyny, ale brak okresu u kobiety prowadzącej normalne współżycie płciowe jest najczęściej nieomylnie równoznaczny z ciążą. W przypadku wątpliwości tego rodzaju należy wykonać tak zwane próby ciążowe. Robi się je na

podstawie próbek moczu, pobranego zaraz po przebudzeniu. Test powinien być wykonany po upływie 15 dni od spodziewanego terminu miesiączki.

Są też testy, które mogą wykryć ciążę przed upływem 11 dni i można je wykonać samemu (dostępne w aptekach). Jeśli się ściśle przestrzega instrukcji, otrzymuje się zwykle wiarygodne wyniki. Niemniej jednak otrzymanie fałszywego wyniku nie jest wykluczone. Jeśli więc test nie wykazuje ciąży, lecz nadal nie pojawia się miesiączka lub zaobserwowałaś objawy wskazujące na ciążę albo nie jesteś pewna wyników testu, powinnaś koniecznie pójść do lekarza i pod jego kontrolą ponowić test ciążowy.

Co robić, jeśli testy wykażą, że jest się w ciąży?

Są wtedy trzy możliwości: 1) urodzenie i wychowanie dziecka; 2) urodzenie i oddanie dziecka do adopcji; 3) przerwanie ciąży. (Patrz przypis na końcu książki.)

Po omówieniu tematów związanych ze stosunkiem płciowym, ciążą, porodem i zapobieganiem ciąży zwykle przechodzimy na lekcjach do tematu chorób przenoszonych drogą płciową i innych kwestii dotyczących zdrowia seksualnego. Nie ma specjalnego powodu, dla którego układamy zagadnienia właśnie w takim porządku, lecz skoro tak się dzieje, w następnym rozdziale przedyskutujemy je w podobnym porządku.

10. Problemy zdrowotne związane z seksem

Choroby weneryczne omówimy w pierwszej części tego rozdziału. Ponieważ jednak termin „choroba weneryczna” jest nieco przestarzały, użyjemy bardziej nowoczesnego zwrotu „choroby przenoszone drogą płciową”. Zapewne zauważysz, że nie zaliczyliśmy do nich AIDS, o którym tak wiele się pisze w ostatnich latach, AIDS bowiem różni się bardzo od pozostałych chorób i poświęcimy mu osobny podrozdział. Ponadto rozpatrzemy również inne problemy zdrowotne związane z narządami płciowymi i współżyciem seksualnym. Mamy nadzieję, że rozdział ten wyjaśni wątpliwości, jakie ci się nasuwają co do tych kwestii.

Choroby przenoszone drogą płciową

Corocznie w USA ponad milion nastolatków zaraża się którąś z nich. Młodzi ludzie, którzy nie zaczęli współżycia seksualnego, nie muszą się ich obawiać, bo przeważnie przenoszone są drogą płciową. Niemniej warto wiedzieć o nich jak najwcześniej. Poza tym temat ten budzi zainteresowanie nawet w młodszych klasach.

Omówimy tu jedynie podstawowe zagadnienia dotyczące tych chorób. Jeśli będziesz chciał uzyskać więcej informacji, znajdziesz je w specjalistycznych broszurach.

Objawy

Wyodrębniamy ponad dwadzieścia różnych chorób wenerycznych. Choć każda z nich ma swoją specyfikę, to na ogół wywołują one takie objawy jak:

- nadmierna wydzielina z pochwy lub członka,
- ból, swędzenie, pieczenie, zaczerwienienie, wrzody, guzki, zgrubienia, ranki na genitaliach, wokół nich i w dolnej części ciała,
- bolesność lub wrażliwość genitaliów, ich okolic lub podbrzusza,
- pieczenie w czasie oddawania moczu oraz zbyt częste oddawanie moczu.

Choć podobne objawy mogą być także spowodowane innymi chorobami, każda osoba prowadząca normalne życie seksualne powinna udać się do lekarza natychmiast po zaobserwowaniu u siebie podobnych symptomów w celu poddania się badaniom i ewentualnemu leczeniu.

Może się zdarzyć, że u osoby zakażonej nie pojawią się żadne z objawów lub występują w łagodnej postaci i same mijają bez leczenia. Niemniej jednak taka osoba może być nosicielem choroby i może zakażać innych.

Rodzaje chorób

Kiła (syfilis) przed wynalezieniem antybiotyków była przewlekłą, śmiertelną chorobą weneryczną. Zarazki przedostają się z narządów płciowych do mózgu, serca, płuc oraz innych organów, co może doprowadzić do choroby psychicznej, a nawet do śmierci. Obecnie wcześniej wykryty syfilis może być wyleczony antybiotykami.

Rzeżączka i chlamydia - to choroby podobne, niebezpieczne zwłaszcza dla kobiet, ponieważ często nie wywołują u nich żadnych objawów, przez co nie są leczone. Pozostające w pochwie tygodniami, miesiącami, a nawet latami zarazki mogą zaatakować macicę, jajowody i jajniki. Infekcja tych organów jest bardzo niebezpieczna. Często wymaga umieszczenia w szpitalu, a nawet usunięcia zainfekowanych narządów. Infekcja może być przyczyną niepłodności lub dożywnych nawrotów choroby, nawet wtedy, gdy objawy wcale nie występują lub są bardzo łagodne.

Wirusy mogą być także przyczyną kłykcin i opryszczek występujących na narządach płciowych. Są one szczególnie niebezpieczne dla kobiet, gdyż mogą być przyczyną raka szyjki macicy. Mogą prowadzić do poronienia, wczesnego porodu lub innych powikłań. Opryszczka, która objawia się bolesnymi, przypominającymi bąble wrzodami, jest tak samo niebezpieczna dla kobiet jak i dla mężczyzn. W przeciwieństwie do innych chorób wenerycznych opryszczka jest nieuleczalna, gdyż wirusy pozostają w ciele do końca życia. Nie znaczy to jednak, że cały czas występuje owrzodzenie lub że będziemy zarażać innych. Po kilku tygodniach wirusy chowają się w głąb ciała, wrzody znikają, a wtedy osoba taka nie zaraża. Niemniej co pewien czas symptomy powracają i wtedy, jak również jakiś czas przed i po, chory znowu może zakażać.

Nie wszystkie choroby weneryczne są niebezpieczne. Na przykład rzeżączkowica, drożdżycyca oraz gardnerella, choć są bardzo uciążliwe, na ogół nie prowadzą do poważnych zakłóceń zdrowotnych. Mężczyźni mogą zarażać tymi chorobami swoje partnerki, lecz u nich samych nie występują zazwyczaj żadne objawy. To samo dotyczy niespecyficznego zapalenia pochwy. Jest to zapalenie pochwy wywołane przez zarazki, których lekarz nie potrafi określić.

Niespecyficzne zapalenie cewki moczowej to choroba, której przyczyny nie są znane. Częściej zapadają na nią mężczyźni niż kobiety. Może ona prowadzić do zapalenia pęcherza lub poważniejszych jeszcze infekcji nerek lub dróg moczowych, ale na ogół można ją wyleczyć, zanim do tego dojdzie.

Wszawica łonowa jest najmniej niebezpieczną, lecz bardzo dokuczliwą chorobą. Wywołują ją małe, przypominające kraby, żywiące się krwią owady, które gryzą i ukłucia te mocno pieką, zwłaszcza w nocy. Żyją w każdym owłosieniu, zarówno na głowie, jak i w okolicy łonowej. Pozbyć się ich można używając specjalnych płynów oraz gotując bieliznę i pościel. Zakażone rzeczy można także szczelnie zamknąć na co najmniej dwa tygodnie w plastikowych workach, by doprowadzić do uduszenia się insektów.

Sposoby przenoszenia chorób wenerycznych

Większość chorób wywołują zarazki, dla których najlepszym środowiskiem są wilgotne błony śluzowe ludzkiego ciała, to znaczy takie organy jak członek, pochwa, srom, odbyt, jama ustna, gardło. Przeważająca część zarazków prawie natychmiast ginie w kontakcie z powietrzem. Niektóre jednak, na przykład rzęsistek, mogą przeżyć wiele godzin w takich miejscach, jak ręczniki czy urządzenia sanitarne.

Ponieważ środowiskiem tych zarazków są organy wytwarzające różne wydzieliny, zakażenie może nastąpić podczas kontaktu chorego narządu z podobnym organem partnera. Na ogół zdarza się to przy różnego rodzaju kontaktach seksualnych. Aby się zarazić, nie musi koniecznie dojść do wytrysku, może to nastąpić w wyniku zetknięcia się wilgotnych błon śluzowych ludzkiego ciała. Chorobę można przenieść na przykład dotykając palcem zarażonego miejsca partnera i później dotykając tym samym palcem na przykład oka. Dotknięcie palcem wrzodu wywołanego opryszczką i następnie dotknięcie tym palcem oka może spowodować infekcję, a nawet prowadzić do ślepoty. Podobnie dotknięcie wrzodu lub wydzieliny będącej wynikiem choroby wenerycznej, a następnie zetknięcie się z wilgotnymi błonami śluzowymi innej osoby może być przyczyną zakażenia.

Choroby weneryczne przenoszone są nie tylko drogą płciową. Na przykład niektóre z nich przekazuje matka swojemu dziecku przed urodzeniem lub w trakcie porodu. Następstwem może być ślepota, upośledzenie umysłowe lub inne wady wrodzone. Drożdżycę również bywa przenoszona drogą pozapłciową. Niewłaściwe wycieranie po wydaleniu kału może przenieść drożdżaki z odbytu do pochwy. W dodatku u niektórych kobiet w pochwie występują drożdżaki, chociaż wtedy naturalna kwasowość pochwy utrzymuje je pod kontrolą. Jednakże zażywanie antybiotyków, stosowanie pigułek antykoncepcyjnych, ciąża lub cukrzyca mogą sprawić, że pochwa będzie miała odczyn mniej kwaśny, co umożliwi nie kontrolowany rozwój drożdży i spowoduje pojawienie się wydzieliny oraz innych objawów.

Chociaż stany zapalne miednicy są na ogół spowodowane zarazkami, które drogą płciową przedostały się do narządów rodnych kobiety, to mogą one być również wywołane przez operację, usunięcie ciąży lub poród. Rzęsistek, gardnerella, niespecyficzne zapalenie pochwy, niespecyficzne zapalenie cewki moczowej oraz wszy także mogą być przeniesione drogą pozapłciową.

Większość jednak chorób wenerycznych jest rezultatem kontaktów seksualnych. Trzeba tu tylko dodać, że nie można zarazić się chorobą weneryczną poprzez onanizm, siadanie komuś na kolanach czy pływanie w basenie.

Pytania i odpowiedzi ułatwią nam poznanie charakteru tych chorób.

|Czy to prawda, że jeśli na wardze pojawi się „zimno” jest to znak, że cierpi się na opryszczkę?

Aby zrozumieć odpowiedź na to pytanie, trzeba wiedzieć, że są różne typy wirusa opryszczki, które mogą powodować różne choroby. Ospę wietrzną wywołuje wirus

opryszczki. Zwykle „zimno” - lub inaczej opryszczka wargowa - jest wywołane przez inny wirus opryszczki, znany jako herpes typ I (HSV-1). Wywołuje on powstawanie pęcherzyków zapalnych wokół ust. Sprawcą opryszczki narządów rodnych jest jeszcze inny wirus - wirus opryszczki typ II (HSV-2). Zazwyczaj powstają wtedy wrzody na narządach rodnych lub wokół nich.

„Zimno” zatem świadczy tylko o opryszczce w potocznym tego słowa znaczeniu, tak jak mówi się w przypadku chorego na ospę wietrzną, zarażonego tym wirusem. Nie świadczy to jednak wcale, że jest się chorym na chorobę weneryczną, zwaną opryszczką narządów płciowych.

|Czy można zarazić się chorobą weneryczną przez pocałunek?

W zasadzie odpowiedź brzmi „nie”. Jednak podczas uprawiania seksu oralno-genitalnego z osobą zarażoną syfilisem lub mającą wrzody opryszczki, na wargach i wokół ust mogą pojawić się pęcherzyki zapalne. Podobnie dzieje się, gdy całujemy się z osobą mającą owrzodzone usta. Należy więc unikać pocałunków oraz seksu oralno-genitalnego z kimś, kto ma owrzodzone wargi lub genitalia. Trzeba też wiedzieć, że nie jest wykluczone zarażenie się chorobą weneryczną podczas pocałunku, gdy wsuwa się głęboko język w usta partnera. Na przykład zarazki rzeżączki mogą dostać się głęboko do gardła w wyniku seksu oralno-genitalnego.

Czy można zarazić się tymi chorobami używając wspólnych ręczników, szlafroków, szklanek, urządzeń sanitarnych lub innych tego typu przedmiotów?

Oprócz wszy, które mogą żyć poza ludzkim ciałem nawet przez kilka dni, oraz rzęsistka, który może przetrwać kilka godzin, większość zarazków powodujących choroby weneryczne ginie zaraz po opuszczeniu błony śluzowej i zetknięciu się z powietrzem. A zatem ogólnie rzecz ujmując odpowiedź brzmi „nie”. Zarażenie się w wyniku używania wspólnych urządzeń sanitarnych byłoby możliwe tylko wówczas, gdyby korzystało się z nich natychmiast po kimś, kto przenosi chorobę, a to na szczęście zdarza się rzadko. Teoretycznie jest możliwe zarażenie się chorobą poprzez używanie wspólnych z osobami zarażonymi szklanek, ręczników czy bielizny, jeśli przed chwilą były użyte przez chorego. Na ogół jednak ludzie nie zarażają się chorobami wenerycznymi poprzez przedmioty.

|W jaki sposób można stwierdzić, czy jest się chorym na chorobę weneryczną?

Istnieją odpowiednie testy wykrywające występowanie i rodzaj choroby. Innym sposobem jest przeanalizowanie ewentualnych objawów opisanych powyżej. Osoba z podobnymi objawami powinna poddać się badaniom lekarskim. Można cierpieć na chorobę weneryczną nie wiedząc o tym. Nie leczona choroba może spowodować poważne skutki zdrowotne. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby po każdym kontakcie z osobą, która może być zakażona, udać się do lekarza, bez względu na to, czy pojawiają się objawy czy nie. Obowiązkiem dotkniętych chorobą weneryczną jest informować o tym każdego swojego partnera. Ci natomiast powinni poddać się jak najszybciej badaniom, nawet jeśli nie występują żadne objawy.

|Co należy zrobić w przypadku podejrzenia, że jest się chorym na chorobę weneryczną?

Należy natychmiast udać się do lekarza. Aby być przebadanym lub leczonym nie potrzeba zgody rodziców. Lekarze często mają do czynienia z młodymi ludźmi dotkniętymi tą chorobą, więc nie wstydź się i bez skrępowania poddawaj się badaniom.

Jeśli nie występują objawy, lecz istnieje podejrzenie, że partner był zarażony, należy bezzwłocznie poddać się badaniom. Nawet jeśli objawy zniknęły, zarazki mogą ciągle pozostawać w organizmie, co może spowodować poważne komplikacje. Można również stać się przyczyną zarażenia innych osób.

Obecnie większość chorób wenerycznych jest łatwo uleczalna, najczęściej dzięki antybiotykom. Warunkiem udanego leczenia jest jednak wczesne wykrycie i niezwłoczne rozpoczęcie kuracji, w przeciwnym bowiem razie powstają nieodwracalne zniszczenia w organizmie.

|W jaki sposób można zapobiec zakażeniu się chorobą weneryczną?

Zapobieganie zakażeniu się chorobami wenerycznymi lub przynajmniej zmniejszyć ryzyko można w różnoraki sposób. Najważniejsze jest utrzymywanie narządów płciowych w czystości, to znaczy mycie ich przynajmniej raz dziennie i noszenie czystej, bawełnianej bielizny. Należy unikać dezodorantów, perfum i silnie pachnących mydeł, gdyż mogą one drażnić, wysuszać skórę i czynić ją podatną na infekcje. Nie powinno się nosić bielizny z włókien sztucznych oraz zbyt ciasnych ubrań, zwłaszcza dżinsów (uniemożliwiają one swobodny przepływ powietrza, co doprowadza do przepocenia okolic narządów rodnych). Tworzy się wtedy sprzyjające dla zarazków środowisko. Używając ręcznika lub papieru toaletowego, trzeba je prowadzić od pochwy w stronę odbytu, a nie w odwrotnym kierunku. Zapobiega to przenoszeniu się znajdujących się w odbycie zarazków do pochwy.

Stosowanie prezerwatyw oraz środków plemnikobójczych zmniejsza ryzyko zarażenia się, chociaż nie daje stuprocentowej gwarancji. Również użycie krawczyka lub kapturka naszyjkowego zmniejsza niebezpieczeństwo. Najlepiej jednak unikać kontaktów seksualnych z osobami, u których występują objawy tych chorób, to znaczy anormalne wydzieliny, wrzody lub wysypka na narządach płciowych i wokół nich. Jeśli więc u ciebie lub twojego partnera wystąpiły podobne objawy, powstrzymajcie się od wszelkich form kontaktów seksualnych, aż do momentu gdy lekarz stwierdzi, że nie ma już zagrożenia.

Nierozpoczynanie współżycia zbyt wcześnie także zmniejsza ryzyko zarażenia się. Osoby, które wcześniej rozpoczynają aktywność płciową, mają na ogół więcej partnerów niż ci, którzy się nie śpieszą.

Rozważny dobór partnerów również pozwala uniknąć choroby. Jeśli nie znasz dobrze swojego partnera, nie możesz wiedzieć, czy należy do osób, które nie mają zwyczaju zawiadamiać o ewentualnym zagrożeniu. Jeśli więc rozpoczynasz życie płciowe z nową osobą, jeśli ma ona innych partnerów lub sama masz więcej niż jednego - najlepiej stosować prezerwatywy.

Ponieważ choroby weneryczne mogą spowodować bardzo poważne komplikacje zdrowotne, zwłaszcza u kobiet, pod żadnym pozorem nie wolno lekceważyć zabezpieczania się.

AIDS

Nazwa AIDS pochodzi od angielskich słów Acquired Immune Deficiency Syndrome, co oznacza nabyty zespół braku odporności. Jest to względnie nowa choroba. Pierwsze jej przypadki zanotowano w USA w 1981 roku. Uważa się ją za jedną z chorób

wenerycznych, gdyż w największym stopniu rozprzestrzenia się poprzez kontakty seksualne. Ponieważ jednak medycyna nie zna metody jej leczenia, zdecydowałam się poświęcić temu zagadnieniu osobny podrozdział.

Naukowcy twierdzą, że AIDS wywołany jest przez wirus HIV, który atakuje system immunologiczny, odpowiedzialny za ochronę naszego organizmu przed różnymi chorobami. System ten niszczy zagrażające naszemu zdrowiu zarazki oraz umożliwia nam wyleczenie się z chorób przez nie spowodowanych. Tak więc u osób zarażonych wirusem HIV system immunologiczny nie funkcjonuje prawidłowo, co sprawia, że śmiertelne stają się choroby, które u innych są uleczalne bez większego problemu. U ludzi chorych na AIDS pojawiają się również inne śmiertelne choroby, nie występujące u innych osób. AIDS może również uszkodzić mózg.

W jaki sposób można zarazić się AIDS?

Na pewno słyszeliście wiele opowieści na temat sposobów rozprzestrzeniania się AIDS. Przede wszystkim musicie wiedzieć, że wirus HIV nie żyje w powietrzu lub na powierzchni przedmiotów jak na przykład wirus grypy. Oznacza to, że nie można zarazić się AIDS w wyniku codziennych kontaktów, między innymi przez dotykanie tych samych przedmiotów, wspólne spożywanie posiłków, przebywanie w towarzystwie zarażonych osób, pływanie w basenie, podawanie ręki, używanie wspólnych telefonów, kaszel, kichanie, chodzenie do szkoły lub do pracy.

Dowodem na nierozprzestrzenianie się tej choroby poprzez codzienne kontakty jest fakt, że osoby pracujące z chorymi i stykające się z nimi na co dzień nie chorują na AIDS.

A oto sposoby zarażenia się AIDS:

1. Stosunek seksualny - najczęstszy sposób szerzenia się tej choroby.

Wiele osób sądziło, że zakażona kobieta nie zaraża swojego partnera. Nie jest to prawda - przedstawiciele obu płci mogą zarażać w równym stopniu swoich partnerów.

2. Strzykawki i igły. Drugim sposobem rozprzestrzeniania się AIDS jest używanie tych samych strzykawek oraz igieł przez narkomanów. Po dożylnym wstrzyknięciu heroiny lub innych narkotyków na igle pozostaje odrobina krwi, czasami niewidoczna gołym okiem. Jeżeli jest to krew osoby chorej na AIDS, inna osoba używająca tej igły może się zarazić. Nie można zarazić się podczas zastrzyków wykonywanych przez lekarzy lub pielęgniarki. Używają oni jednorazowych, sterylnych strzykawek i igieł. Trzeba jednak odnotować, że istnieją nieliczne przypadki zachorowania lekarzy lub pielęgniarek, którzy przypadkowo skaleczyli się igłą z zakażoną krwią.

3. Transfuzja krwi. Mimo że są to bardzo rzadkie przypadki, możliwe jest także zarażenie się AIDS w czasie transfuzji krwi lub stosowania preparatów hemoglobiновых. Transfuzji dokonuje się przed operacją, w trakcie lub po zabiegu, jeśli pacjent utracił zbyt dużo krwi. Również osoby cierpiące na hemofilię mogą być często poddawane transfuzji. Obecnie wykonuje się specjalne testy sprawdzające czy krew używana do transfuzji nie jest zakażona. Tak więc możliwość takiego zakażenia się jest obecnie ograniczona. Tego typu przypadki mogły występować w latach 1976-1985 (kiedy nie stosowano testów).

Nie można jednak zarazić się wirusem podczas oddawania krwi.

Trzeba wspomnieć także o kilku przypadkach lekarzy i pielęgniarek, którzy zarazili się AIDS w wyniku przypadkowego zetknięcia swoich ran z zakażoną krwią. Działo to podobnie jak transfuzja krwi, gdyż wirus z zakażonej krwi dostał się do krwiobiegu tych osób.

4. Zarażona matka może zakazić znajdujące się w jej łonie dziecko, ponieważ przez łożysko wirus może przedostać się do płodu. Może też zarazić dziecko

podczas porodu lub karmienia piersią. Podobne przypadki nie są jednak zbyt częste (w USA tylko 1 procent wszystkich zachorowań od 1987 roku).

Jeśli więc nie miałeś kontaktów seksualnych, nie używałeś narkotyków, nie przetaczano ci krwi, to na pewno nie zaraziłeś się AIDS. Ale nawet jeśli prowadzisz aktywne życie płciowe, istnieją sposoby zabezpieczenia się przed tą chorobą. Niezależnie od wszystkiego niech strach nie powstrzymuje cię przed poznaniem faktów.

Kontakt, zarażenie się i choroba

Młodzi ludzie chcą wiedzieć, czy każdy kto zetknął się z AIDS, musi od razu zachorować. Podobnie jak nie zarażamy się grypą czy katarem za każdym razem, gdy zetknęliśmy się z tymi zarazkami, podobnie jest z AIDS - nie każdy kontakt z wirusem HIV musi prowadzić do zachorowania. Często nie dostrzega się różnicy między zetknięciem się z wirusem, zarażeniem się nim a zapadnięciem na chorobę wirusową. Poznajmy więc definicje pomocne w zrozumieniu różnic między tymi określeniami.

Pierwszy etap. Kontakt - fizyczne zetknięcie się osoby z wirusem. Nie musi to koniecznie prowadzić do zarażenia, ale może przerodzić się w fazę drugą.

Drugi etap. Zarażenie się - przeniknięcie wirusa do komórek organizmu. Każda zarażona osoba może zarazić innych. Jednak bycie nosicielem wirusa nie oznacza automatycznie choroby - choć bywa, że rozwija się w chorobę.

Trzeci etap. Choroba - rozwijają się określone symptomy i zaczynamy mieć do czynienia z osobą chorą. Nie wiemy, jak wiele osób, które zetknęły się z wirusem, zaraziło się nim. Tak samo nie możemy określić, ilu nosicieli wirusa zaczyna chorować na AIDS. Na początku sądzono, że tylko 20-30 procent. Jednak ostatnie badania wykazały, że prawdopodobieństwo rozwoju AIDS u osób zarażonych dochodzi do 90 procent.

Ważne fakty o AIDS

* AIDS rozszerza się w zaskakującym tempie. W 1981 roku odnotowano w USA 321 przypadków tej choroby. Do końca 1986 zanotowano już 40 tysięcy chorych. W 1991 eksperci ocenili, że liczba zachorowań wzrośnie od 220 tysięcy do 750 tysięcy. (* W Polsce do sierpnia 1994 roku zanotowano 232 przypadki zachorowań (przyp. wyd.).)

* Do 1987 zmarło na AIDS 25 tysięcy Amerykanów. (* W Polsce do sierpnia 1994 roku na AIDS zmarło 116 osób (przyp. wyd.).)

* HIV należy do bardzo rzadkich wirusów. Jak dotąd nie udało się wynaleźć skutecznego leku przeciw tej chorobie. Nieznany jest jeszcze przypadek wyleczenia się z AIDS.

* U niektórych osób zakażonych objawy występują po kilku miesiącach, u innych dopiero po kilku latach (nawet po okresie dłuższym niż pięć lat). Eksperci oceniają, że w 1987 roku dwa miliony Amerykanów było nosicielami wirusa (choć wielu z nich jest nieświadomych tego faktu, ponieważ nie wystąpiły jeszcze objawy).

Powyższe fakty wyjaśniają, dlaczego AIDS jest tak ważnym problemem dla polityków, lekarzy i zwykłych ludzi.

|Jakie objawy wywołuje AIDS?

U niektórych na początku nie występują żadne objawy i czują się oni zupełnie zdrowi. U innych choroba może się zacząć jednym lub kilkoma z wymienionych poniżej objawów, takich jak: powiększone węzły chłonne, zmęczenie, utrata apetytu, nagły spadek wagi, obfite nocne pocenie się, wysypka, gorączka, bóle głowy, biegunka oraz biały osad na języku. Są to podobne objawy jak w przypadku grypy czy kataru, tylko znacznie dłużej się utrzymują.

Po załamaniu się systemu immunologicznego zaczynają się rozwijać inne choroby i pojawiają się charakterystyczne dla nich objawy. U wielu osób rozwija się niezwykle rzadka odmiana raka powodująca powstanie różowych, brązowych lub purpurowych guzów wewnątrz lub na zewnątrz ciała. Niektórzy zapadają na rodzaj zapalenia płuc, wywołujący kaszel, ból klatki piersiowej, trudności w oddychaniu. U jeszcze innych dochodzi do uszkodzenia mózgu, czego wynikiem są zmiany osobowości, utrata pamięci i tym podobne oznaki choroby psychicznej. Stan zdrowia niektórych chorych na AIDS nie ulega nigdy nawet przejściowej poprawie i umierają oni dosyć szybko. U innych widoczne są okresowe poprawy stanu zdrowia, aż do momentu, gdy ich organizm będzie do tego stopnia wyczerpany, że nie zdoła już przeciwdziałać chorobie.

|Czym jest ARC? Czym się różni od AIDS?

ARC pochodzi od angielskich słów AIDS Related Complex. Jest to zespół związany z AIDS i spowodowany również wirusem HIV. Charakteryzuje się mniej ciężkimi objawami, chociaż zdarzają się też przypadki śmiertelne. Ocenia się, że 20-30 procent osób z tym zespołem zaczyna później chorować na AIDS.

|Czy istnieje test na AIDS?

Naukowcy mają nadzieję na wynalezienie testu na AIDS. Jak dotąd lekarze dysponują tylko testem wykazującym obecność przeciwciał AIDS. Przeciwciała, to znaczy substancje, które system obronny naszego organizmu wytwarza po to, aby niszczyły zarazki chorobotwórcze. Każda bakteria i wirus wymaga innych przeciwciał. Test wykazujący istnienie przeciwciał anty-AIDS* polega na pobraniu próbki krwi i laboratoryjnym badaniu, czy nie ma przeciwciał wirusa HIV. Jeśli są, wynik jest pozytywny, jeśli ich nie ma, jest negatywny.

(* Obecnie istnieje już test wykrywający wirusa HIV. W Polsce wykonuje się go w Warszawie w Instytucie Hematologii (przyp. wydawcy polskiego).)

Test ten informuje nas tylko o ewentualnym występowaniu przeciwciał, ale nie może wykluczyć zakażenia. Osoby z wynikiem pozytywnym nie powinny rodzić dzieci. Powinny również powstrzymać się od wszelkich działań, które mogłyby ułatwić rozprzestrzenianie się choroby.

|Jeśli test na przeciwciała dał wynik negatywny, czy oznacza to, że dana osoba nie jest zarażona?

Niekoniecznie. Wytworzenie takiej ilości przeciwciał, aby mogły się one ujawnić podczas testu, wymaga od czterech do ośmiu tygodni, a niekiedy nawet do sześciu miesięcy. Jeśli więc ktoś zarazi się i zaraz potem podda badaniom, test da wynik negatywny. Dlatego jeśli chcecie upewnić się, że nie jesteście zakażeni, musicie ustalić, że przez ostatnie sześć miesięcy nie byliście narażeni na kontakt z wirusem.

|Jeśli jest możliwe, że objawy mogą nie pojawić się przez tak długi czas, to w jaki sposób naukowcy stwierdzili, że nie można zarazić się AIDS w wyniku codziennych kontaktów? Czy naprawdę nie istnieje niebezpieczeństwo zarażenia się dla osób obcujących z chorymi na co dzień i opiekujących się nimi?

Pytania te padają bardzo często. Chociaż objawy mogą nie występować bardzo długi czas, przeciwciała pojawiają się o wiele szybciej. Przez wiele miesięcy, a nawet lat przeprowadzano okresowe testy na wykrycie przeciwciał wśród tysięcy osób żyjących z chorymi: członków rodzin, lekarzy, pielęgniarek i innych pacjentów, którzy zetknęli się z chorymi na AIDS. Z wyjątkiem tych osób, które albo miały transfuzje krwi, albo brały narkotyki, albo utrzymywały kontakty seksualne z chorymi, nie stwierdzono żadnego przypadku zachorowania na AIDS. Stąd wyciągnięto wniosek, że chorobą tą nie można się zarazić w wyniku przypadkowych kontaktów.

|Czy można zarazić się AIDS w wyniku ukąszenia komara lub innego owada?

Nie. Po pierwsze owady ssące krew odżywiają się w odstępie co najmniej 24 godzin. Wirus AIDS nie przeżyłby tak długo. Po drugie, owady nie wstrzykują innej krwi do organizmu swojej ofiary. Oprócz tego, jeśli naprawdę komary mogłyby przenosić wirusa HIV, liczba chorych w rejonach podmokłych byłaby znacznie większa. Swego czasu krążyły pogłoski, jakoby w pewnym miasteczku na Florydzie ludzie zostali zarażeni wirusem HIV przez komary, ale oczywiście to nie była prawda. Naukowcy są stuprocentowo pewni, że nie można zachorować na AIDS w wyniku ukąszenia komara.

|Podobno wirus może żyć także w ślinie i we łzach. Czy można się więc zarazić AIDS poprzez kontakt z tymi wydzielinami? Czy można zarazić się AIDS od ugryzienia przez chorego lub poprzez pocałunek z nim? A co z pocałunkiem francuskim?

Odpowiedzi na te pytania są podobne. Rzeczywiście wykryto obecność wirusa HIV w ślinie i we łzach niektórych pacjentów. Nie znaczy to jednak, że choroba może być przeniesiona poprzez kontakt ze łzami lub przez zwykły pocałunek. Jeśli AIDS mógłby rozprzestrzeniać się w ten sposób, byłoby znacznie więcej chorych wśród członków rodzin i wśród opieki medycznej. Ponadto w ślinie znajduje się zbyt mała ilość wirusów, aby mogły one doprowadzić do zakażenia. Toteż nawet jeśli ktoś całując zarażoną osobę połknie trochę jej śliny, ilość wchłoniętych wirusów przez błonę śluzową jamy ustnej nie wystarczy, by wywołać zakażenie. Naukowcy nie są całkowicie zgodni w kwestii, co stałoby się, jeśli ktoś ze skaleczoną wargą pocałowałby zarażoną osobę lub jeśli ktoś zostałby pogryziony przez chorego na AIDS. Niektórzy uczniowie sądzą, że można wydalić wirusa poprzez ślinę lub łzy. Niestety, nie jest to prawda. Wirusy pozostają w dalszym ciągu we krwi i stale się rozmnażają. Każde skaleczenie i otwarte rany umożliwiają wirusom zawartym w ślinie przedostanie się do krwi, a zatem naukowcy nie mogą wykluczyć tego sposobu przenoszenia się choroby. Wiemy jednak, że jest kilka osób, które zostały pogryzione przez chorego na AIDS, ale jak na razie żadna z nich nie zachorowała. Nic nie wiadomo również o przypadku zarażenia się tą chorobą, poprzez pocałunek (odradzamy pocałunki w przypadku istnienia rany na wardze u jednego z partnerów, nie tylko za względu na wirusa HIV, ale i inne zarazki).

Nie stwierdzono także żadnego przypadku zarażenia się AIDS w wyniku pocałunku, podczas którego doszło do głębokiego wsunięcia języka. Jednak w głębi gardła istnieją komórki, w których wirus mógłby się usadowić. Tak więc nie można wykluczyć, ze stuprocentową pewnością, możliwości przenoszenia się jego w ten sposób.

|Czy można zarazić się AIDS w wyniku seksu oralno-genitalnego?

Naukowcy nie mają pewności co do tej kwestii, ponieważ chorzy na ogół nie ograniczali się do kontaktów oralno-genitalnych, lecz odbywali normalne stosunki seksualne. Nikt zatem nie wie, czy w ten sposób można się zarazić. Ponieważ jednak wirusy żyją w wydzielinie pochwowej i spermie, naukowcy uważają za wysoce prawdopodobną możliwość zarażenia się w ten sposób.

|Czy prawdą jest, że w USA większość chorych na AIDS stanowią homoseksualiści, biseksualiści i heteroseksualiści wstrzykujący sobie narkotyki? Czy oznacza to, że heteroseksualiści, którzy nie są narkomanami i nie mieli przetaczanej krwi, nie są narażeni na zakażenie się tą chorobą?

Przed udzieleniem odpowiedzi na te pytania warto by przypomnieć, że homoseksualista to osoba utrzymująca kontakty seksualne z przedstawicielem tej samej płci. Biseksualistą nazywamy osobę, współżyjącą seksualnie z osobami obojga płci. Heteroseksualista uprawia seks z płcią odmienną (szczegóły na ten temat w następnym rozdziale).

Odpowiedź na pierwsze pytanie brzmi „tak”. Rzeczywiście większość chorych na AIDS to homoseksualiści, biseksualiści i heteroseksualiści-narkomani. Odpowiedź na drugie pytanie brzmi „nie”. Wbrew powszechnej opinii AIDS to nie jest choroba tylko homoseksualistów i narkomanów. W niektórych częściach świata, na przykład w Afryce, AIDS jest o wiele bardziej rozpowszechniony wśród heteroseksualistów niż wśród homoseksualistów (nawet jeśli w Stanach Zjednoczonych na razie podstawową grupą chorych są homoseksualiści, biseksualiści i narkomani, nie znaczy to wcale, że w przyszłości krąg osób zagrożonych będzie zawężony tylko do tych trzech grup). Eksperci przewidują, że w przyszłości najliczniejszą grupę chorych będą stanowić heteroseksualiści, nawet ci, którzy nie są ani narkomanami, ani nie mieli nigdy wykonywanej transfuzji krwi. Dzisiaj być może jest już wiele takich osób zarażonych wirusem AIDS, ale ponieważ pełne objawy występują po długim czasie, obecne dane nie odzwierciedlają aktualnego stanu faktycznego. Dlatego każda osoba prowadząca aktywne życie płciowe powinna wiedzieć, w jaki sposób można uchronić się przed tą chorobą.

|Jak można rozumieć twierdzenie, że w obecnych czasach kontakt seksualny z jedną osobą jest nie tylko kontaktem z nią, lecz także ze wszystkimi jej partnerami oraz z partnerami jej partnerów?

Oznacza to, że nawet jeśli twój partner nie jest ani homoseksualistą, ani biseksualistą, ani narkomanem, ani nigdy nie był poddany transfuzji krwi, mógł mieć kontakty seksualne z kimś, kto utrzymywał je z kimś innym. Twój partner mógł być zatem zarażony wirusem (choć symptomy jeszcze nie wystąpiły) i zaraził nim ciebie.

|Jak można się chronić przed AIDS?

Po pierwsze - nie zażywaj narkotyków! Nawet jeden raz. Trzymaj się od nich z dala, ponieważ zażywanie nawet tych słabszych uzależnia, a osoba uzależniona z czasem sięga po coraz silniejsze. Jeśli jesteś narkomanem, nigdy nie używaj wspólnej igły. Wystrzegaj się wszelkich kontaktów seksualnych z narkomanami oraz ich partnerami.

Po drugie - AIDS przeważnie rozprzestrzenia się poprzez kontakty seksualne. A zatem wstrzeźliwość aż do momentu ślubu jest najskuteczniejszym sposobem ustrzeżenia się przed tą chorobą. Pragniemy uświadomić młodym ludziom, że stosunek nie jest jedynym sposobem przeżycia głębokiego, wspaniałego erotycznego doświadczenia. Pieszczoty, przytulanie i pocałunki lub inne czynności, przy których nie dochodzi do wymiany wydzielin, są całkowicie bezpiecznym sposobem okazywania uczuć.

Jeśli jednak zdecydujesz się na współżycie, używaj prezerwatyw!

Niektórym młodym ludziom trudno jest uwierzyć, że te przestrogi odnoszą się także do nich. Nie wierzą, że niemal każda osoba, z którą mają stosunki seksualne, może być nosicielem wirusa. Zaleca się używanie prezerwatyw zawsze wtedy, gdy twój partner, któremu w pełni ufasz, nie przeczy na poniższe pytania:

1. Czy zostałeś kiedykolwiek poddany transfuzji krwi lub jej składników?
2. Czy kiedyś wstrzykiwałeś sobie narkotyki?
3. Czy miałeś już stosunek seksualny (należy w to włączyć seks oralno-genitalny)?
4. Czy masz zamiar brać narkotyki lub odbywać stosunki z innymi osobami podczas związku ze mną?

Należy pamiętać, że prezerwatywa tak jak nie zapobiega ciąży w stu procentach, tak samo nie chroni w pełni przed AIDS. Może być uszkodzona, zbyt zużyta i może pęknąć podczas stosunku. Poza tym wiele osób nie potrafi właściwie jej zakładać, a prawidłowe jej stosowanie może uratować ci życie.

Inne problemy zdrowotne: badania ginekologiczne, rak szyjki macicy, wymaz z pochwy, przedrakowy stan szyjki macicy

Jeśli nie jesteś jeszcze osobą aktywną seksualnie, nie musisz się przejmować tymi chorobami. Ale natychmiast po rozpoczęciu normalnego współżycia będziesz musiała poddać się regularnym badaniom ginekologicznym i robić wymazy z pochwy. Moje uczennice zazwyczaj zadają wiele pytań na ten temat. Większość z nich nigdy wcześniej nie słyszała o stanie przednowotworowym szyjki macicy. Nie ma w tym nic niezwykłego, bo jest wiele dorosłych kobiet, które również nic na ten temat nie wiedzą. Ze względu na ogromną wagę tego problemu, prosimy o uważne zapoznanie się z tym rozdziałem.

|Czym jest badanie ginekologiczne?

Jest to badanie narządów rodnych kobiety przez lekarza lub pielęgniarkę, mające na celu sprawdzenie, czy nie występują żadne nieprawidłowości.

Tuż przed badaniem należy opróżnić pęcherz. W gabinecie ginekolog poprosi cię, żebyś się rozebrała. Najpierw bada się piersi mniej więcej w taki sposób, jaki został opisany w rozdziale 4. Następnie będziesz musiała położyć się na fotelu ginekologicznym i wsunąć stopy w specjalne strzemiona. Jeśli przechodzisz po raz pierwszy podobne badanie, możesz się czuć skrępowana, zwłaszcza jeśli lekarzem jest mężczyzna. Spróbuj uświadomić sobie, że to, co jest nowością dla ciebie, dla lekarza jest pracą, którą wykonuje setki razy. Jedynym celem tych badań jest sprawdzenie stanu twojego zdrowia.

Na początku lekarz obejrzy twój srom. Następnie wsunie nawilżony palec (będzie miał gumowe rękawiczki) do pochwy i delikatnie będzie naciskał macicę, a drugą ręką będzie uciskał twój brzuch. Ma to na celu określenie kształtu macicy i jajników. Może się zdarzyć, że ginekolog będzie musiał wsunąć nawilżony palec w odbyt, aby podnieść trochę organy.

Później wziernikiem rozszerzy ścianki pochwy i obejrzy jej wnętrze. Wsuniecie palca lub wziernika może być nieprzyjemne, zwłaszcza gdy jest to pierwszy raz i jesteś zdenerwowana i napięta, ale nie powinno być bolesne. Jeśli poczujesz ból, poproś lekarza, by przerwał badanie. Może będziesz bardziej rozluźniona, gdy najpierw zobaczysz, jak lekarz bada twoją mamę.

Gdy wziernik znajduje się wewnątrz, lekarz wykonuje wymaz z pochwy (badanie cytologiczne). Polega to na delikatnym obracaniu szpatułką lub bawełnianym wacikiem w szyjce macicy, by zebrać z jej powierzchni kilka komórek. Potem wziernik się wyjmuje. W trakcie badania możesz poprosić, aby lekarz używając lusterka pokazał ci, jak wyglądają narządy rodne wewnątrz.

Rys. 44. Wziernik

Instrument rozchyła ścianki pochwy, umożliwiając lekarzowi wykonanie badania.

|Kiedy powinno się odbyć pierwsze badanie ginekologiczne?

Niektórzy lekarze twierdzą, że powinno się ono odbyć zaraz po rozpoczęciu miesiączkowania. Ale dopóki czujesz się dobrze i nie masz żadnych problemów z cyklem, nie masz infekcji, o której świadczyłaby nieprawidłowa wydzielina z pochwy, możesz pierwsze badanie wykonać po rozpoczęciu współżycia. Tak uważa większość lekarzy. Potem powinno się ono odbywać regularnie raz do roku.

Czym jest rak szyjki macicy i stan przedrakowy?

Rak jest chorobą, podczas której komórki zaczynają się rozwijać w nienaturalny sposób. Atakują tkankę, przerzucają się na inne organy i uniemożliwiają ich prawidłowe funkcjonowanie. Rak szyjki macicy to taki typ raka, który atakuje szyjkę, wejście do macicy (patrz rys. 21).

Stan przedrakowy szyjki macicy - to nieprawidłowości w aktualnym stanie tkanki szyjki, które w przypadku nieleczenia mogą przerodzić się w raka.

|Jakie są przyczyny raka szyjki macicy i stanu przedrakowego?

Chociaż lekarze nie mogą jeszcze odpowiedzieć na te pytania ze stuprocentową pewnością, istnieje wiele dowodów naukowych, które wskazują, że powodem raka mogą być wirusy przenoszone drogą płciową, na przykład wywołujące: kłykciny czy opryszczkę. Dlatego wielu lekarzy zalicza raka i stan przedrakowy do chorób wenerycznych.

|Czy niektóre kobiety są podatne na te choroby bardziej niż inne?

Tak. Kobiety, które przechodziły kłykciny lub opryszczkę, są bardziej narażone od tych, których to nie dotknęło. Z nieznanых przyczyn także kobiety palące są mniej odporne. Osoba, która rozpoczęła współżycie w wieku nastoletnim jest również bardziej zagrożona. Dzieje się tak zapewne dlatego, że tkanka szyjki macicy jest w tym okresie podatna na czynniki rakotwórcze (choć nie oznacza to, że kobieta chorująca na raka szyjki rozpoczęła współżycie jako nastolatka). Ponieważ choroby te są przenoszone drogą płciową, to kobiety, które mają więcej partnerów, są w większym stopniu narażone na zachorowanie (nie znaczy to jednak, że wszystkie osoby zarażone tymi chorobami miały wielu partnerów). Oczywiście, jak z każdą chorobą, zdarza się, że kobiety potencjalnie zagrożone nie cierpią na raka szyjki macicy, a te, u których ta choroba nie powinna wystąpić chorują.

|W jaki sposób kobieta może się dowiedzieć, że jest chora na raka szyjki macicy?

Nie ma żadnych szczególnych objawów, które informowałyby o początku i rozwijaniu się tej choroby. Stan przedrakowy praktycznie nie wywołuje objawów. Nawet u osoby już chorej niekoniecznie one występują, przynajmniej na początku. Jedynym sposobem na wykrycie choroby jest wymaz z pochwy.

|Co to jest wymaz z pochwy (badanie cytologiczne)?

Jest to prosty, bezbolesny zabieg wykonywany podczas wziernikowania. Pobiera się w opisany wcześniej sposób komórki z szyjki macicy, rozmazuje je na szkiełku i bada pod mikroskopem. Potem zawiadamia się pacjentkę o wyniku badania.

|Co się dzieje, gdy wyniki tego testu wskazują na pewne odchylenie od normy?

Zależy to od tego, co badanie wykryje. Może się zdarzyć, że po kilku miesiącach trzeba będzie powtórzyć test. Lekarz może również zalecić wykonanie badań uzupełniających. Jeśli testy wykażą stan przedrakowy, może on być natychmiast wyleczony poprzez zamrożenie dotkniętych komórek. Na szczęście, ta choroba jest w stu procentach uleczalna. Młode kobiety bardzo rzadko chorują na raka szyjki macicy. Jeśli jednak już się to zdarzy, a będzie to wczesna faza rozwoju choroby, konieczna jest zwykle operacja, która gwarantuje całkowite wyleczenie. Większość kobiet, które zmarły z powodu raka mogły być uratowane, jeśli zostałyby wcześniej wykryty. Dlatego regularne badania są takie ważne.

|Kiedy należy zacząć robić wymazy z pochwy? Jak często powinno się je powtarzać?

Pierwsze tego typu badanie powinno się odbyć w ciągu dwóch lat od pierwszego stosunku. Potem przynajmniej raz na trzy lata. Wielu lekarzy uważa, że te testy należy wykonywać raz do roku. Osobiście przychyłamy się do tej opinii. Jeśli kobieta cierpiała już na kłykciny lub opryszczkę albo miała stan przedrakowy w przeszłości, trzeba ponawiać testy kilka razy w roku.

Przestępstwa seksualne

Kiedy rozmawiamy o stosunkach płciowych, często znajduję potem w naszej skrzynce pytania dotyczące przestępstw seksualnych. Rodzice rzadko rozmawiają o tym, nie chcąc zbyt straszyć swoich dzieci. Niektórzy chcą po prostu oszczędzić im opowieści o tych przerażających historiach i jest to zupełnie zrozumiałe. Nie zmienia to jednak faktu, że takie rzeczy się zdarzają. Uważamy, że najlepszym sposobem uchronienia dzieci przed tego typu przeżyciem jest uświadomienie im istniejących zagrożeń i poinstruowanie, jak należy postępować, jeśli staną się ofiarami przestępstw seksualnych.

Omówimy trzy rodzaje przestępstw: gwałt, kazirodztwo i molestowanie dzieci.

Gwałt

Gwałtem nazywamy zmuszenie kogoś do odbycia stosunku seksualnego wbrew jego woli. Może to się zdarzyć każdemu, niezależnie od wieku. Większość ofiar to kobiety, a większość gwałcicieli to mężczyźni. Oczywiście teoretycznie jest to możliwe, że kobieta grożąc pistoletem może zmusić mężczyznę albo inną kobietę do stosunku. Jest również możliwe zgwałcenie mężczyzny przez mężczyznę. Jednak najczęstsze przypadki gwałtów to zmuszanie kobiety przez mężczyznę. Jeśli jesteś ofiarą tego przestępstwa, powinnaś natychmiast zwrócić się o pomoc. Często zdarza się, że ofiary będąc w stanie szoku idą do domu i izolują się od całego świata. Osobie zgwałconej potrzebna jest przede wszystkim pomoc lekarska. Nawet jeśli nie ma widocznych obrażeń zewnętrznych, mogą wystąpić poważne uszkodzenia wewnętrzne. Ofiara gwałtu powinna zostać poddana testom wykrywającym choroby weneryczne i testom ciążowym. Może wziąć tak zwaną pigułkę poranną, zapobiegającą ewentualnej ciąży. Ze względu na te badania nie powinno się ani kąpać, ani brać prysznic przed wizytą u lekarza. Osoba zgwałcona może potrzebować po tak dramatycznym przeżyciu również wsparcia psychicznego.

Kazirodztwo i seksualne molestowanie dzieci

Kazirodztwo oznacza kontakty seksualne między członkami rodziny (z wyłączeniem oczywiście kontaktów seksualnych męża z żoną). Przybiera ono rozmaite formy - od dotykania, pieszczona lub całowania narządów płciowych po stosunek płciowy. Ofiarami kazirodztwa są na ogół dziewczęta wykorzystywane przez ojca, ojcymów, wujków, braci, kuzynów. Ofiarą bywa też chłopiec nękanym przez krewnych płci żeńskiej i męskiej. Wiek ofiar bywa różny - począwszy od małych dzieci, a skończywszy na nastolatkach.

Między rodzeństwem dochodzi czasami do różnych form kontaktu seksualnego, mających postać zabaw „w doktora” lub „w mamę i tatę”. Nie jest to uważane zwykle za kazirodztwo i nie musi to być szkodliwe.

Lecz zmuszanie do kontaktów seksualnych brata lub siostrę jest już kazirodztwem, molestowaniem seksualnym i może mieć bardzo groźne skutki.

Kazirodztwo nie musi wiązać się z presją fizyczną. Dorosły może wykorzystać swoją pozycję rodzinną i nakłonić dziecko do kontaktu seksualnego bez uciekania

się do siły. Większość dzieci jest tak przerażona, że po prostu nie wie, jak ma się zachować i jak uniknąć podobnej sytuacji w przyszłości.

Molestowanie seksualne może przybierać różne formy - od pieszczot aż po stosunek. Tym się różni od kazirodztwa, że jego sprawcą nie jest członek rodziny. Może to być ktoś zupełnie obcy lub znajomy rodziców.

Jeśli jesteś ofiarą jednego z tych przestępstw, spróbuj koniecznie o tym komuś powiedzieć. Najlepiej rodzicom (jeśli jedno z nich jest sprawcą - trzeba o tym powiadomić drugiego rodzica). Czasami rodzice początkowo nie dowierzają swoim dzieciom. Wtedy zwróć się do wujka, cioci, dziadka, babci, starszej siostry lub brata - do kogoś, kto, jak sądzisz, uwierzy ci. Możesz też opowiedzieć o swoich kłopotach nauczycielowi, pedagogowi szkolnemu, rodzicom przyjaciela, księdzu albo innemu dorosłemu, do którego masz zaufanie.

Czasem dziecku, które padło ofiarą kazirodztwa lub było molestowane, niezwykle trudno jest o tym mówić. Często bywa, że osoba popełniwszy przestępstwo wymusza na ofierze obietnicę zachowania wszystkiego w tajemnicy. Są jednak takie obietnice i sekrety, których nie wolno zatrzymywać dla siebie, a seksualne przestępstwo jest niewątpliwie jednym z nich. Czasem dziecku, które padło ofiarą, wydaje się, że w jakiś sposób zawiniło, oskarża samo siebie, że nie zdołało uniknąć takiej sytuacji, i wtedy trudno mu o tym opowiadać. Lecz to nieprawda. Winę za przestępstwo ponosi zawsze ten, kto jest starszy. Nigdy nie obciąża się winą ofiary. Niekiedy dzieci nie wyjawiają prawdy w strachu przed sprawcą. Policja lub inne wadze powinny zapewnić im całkowitą ochronę (1).

Dzieci, które stały się ofiarą kazirodzych skłonności, często wahają się przed wyznaniem prawdy obawiając się, że skoro kazirodztwo jest przestępstwem, osoba, które je popełniła będzie miała kłopoty z policją. Choć większość z nich czuje wstręt do tego, co się stało, nie chce posłać kogoś z rodziny do więzienia. Choć zwrócenie się do policji wydaje się myśłą przerażającą, w rezultacie takie postępowanie przyniesie korzyść każdemu, a braci i siostry ochroni przed podobnym nadużyciem. Nie każdy popełniający przestępstwo kazirodztwa trafia do więzienia. Sędzia może skierować go na badania psychiatryczne, upewniając się jednocześnie, że dziecko jest bezpieczne.

Niektóre dzieci nie chcą wyznać prawdy, ponieważ obawiają się, że rodzina się rozpadnie, rodzice wezmą rozwód, że swoim wyznaniem pogorszą sytuację. Lecz gorszej sytuacji w rodzinie niż zmuszanie dziecka do kontaktów seksualnych już być nie może. I ofiara, i reszta rodziny potrzebują pomocy w rozwiązaniu tego problemu. Nikt jej nie otrzyma, póki poszkodowany nie zdobędzie się na odwagę i wszystkiego nie ujawni.

Ofiary przestępstw seksualnych zazwyczaj doznają mieszanych uczuć: złości, zakłopotania i wstydu. One również nie skłaniają do zwierzeń. Lecz pamiętaj, że masz pełne prawo bronić się przed wszystkim, co cię dotyka i krzywdzi. Toteż przełam swój wstyd i ujawnij prawdę.

Na lżejszy nutę

Czytając powtórnie cały ten rozdział, zaniepokoiłyśmy się trochę, że brzmi on zbyt ponuro. Chociaż te wszystkie informacje o poronieniach, martwych płodach, wadach wrodzonych, AIDS, chorobach wenerycznych i przestępstwach seksualnych uważam za ważne, pomyślałam sobie: „Ojej, dzieci, które to przeczytają, poczuja się tak, jakby spadła im na głowę ogromna cegła”.

Innymi słowy, obawiałam się, że wprawie czytelniczki w przygnębienie, zniechęcenie i rozpacz. Czytanie o tych negatywnych zjawiskach na raz może być trudne do zniesienia. Dlatego przypominam, że większość kobiet donasza ciążę i rodzi zdrowe dzieci. Gwałty, kazirodztwo i molestowanie oraz AIDS przydarzają się tylko niektórym, a większość chorób wenerycznych daje się łatwo wyleczyć. Dlatego nie zadręczaj się wiadomościami, które przeczytałaś. Stanowią one jedynie niewielki fragment całości.

Przypis:

1. Prawo na całym świecie staje w obronie dziecka. W Polsce informacji, porad i pomocy można szukać między innymi w:

- Komitet Ochrony Praw Dziecka, 00_259 Warszawa, ul. Bolesć 2, tel. 31_24_29
- Poradnia Problemów Rodzinnych, Ośrodek Pomocy Rodzinie, Fundacja „Synapsis”, 02_784 Warszawa, ul. Pięciolinii 3/13, tel. 643_81_41
- Specjalistyczna Poradnia dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem „Opta”, 00_368 Warszawa, ul. Okólnik 11a/34, tel. 26_39_16
- poradnie rodzinne, młodzieżowe, zdrowia psychicznego (w całym kraju)
- telefony zaufania dla dzieci maltretowanych, Warszawa - tel. 27_61_72
- Towarzystwo Rozwoju Rodziny - poradnie rodzinne i młodzieżowe w całym kraju, m. in. ul. Karowa 31, 00_382 Warszawa, tel. 26_55_69
- Ośrodek Interwencyjno-Mediacyjny Komitetu Ochrony Praw Dziecka, 00_259 Warszawa, ul. Bolesć 2, tel. 31_24_29
- Fundacja na Rzecz Ochrony Dzieci przed Okrucieństwem, 90-007 Łódź, ul. Schillera 8/374, tel. 33_12_64
- Kuratorski Punkt Ochrony Praw i Godności Ucznia „Wyspa”, Chorzów, ul. Omańkowska 1, tel. 41_00_73
- Młodzieżowy Ośrodek Psychologiczny, 00_031 Warszawa, ul. Szpitalna 5, tel. 27_88_46
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej, 31_026 Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b, tel. 21_92_82

Ponadto interweniować możesz w:

- Rejonowym Sądzie Rodzinnym i Nieletnich,

- Rejonowej Prokuraturze,

- Rejonowej Komendzie Policji Państwowej. (przyp. wyd. pol.).

11. Seks i twoje życie uczuciowe

|Czy to normalne, że trzynastoletnia dziewczyna dostała miesiączkę i myśli tylko o chłopakach i seksie?

|Mam wrażenie, że jestem maniakiem seksualnym, bo onanizuję się prawie codziennie, myślę tylko o dziewczynach i wyobrażam sobie różne rzeczy. Czy ze mną jest wszystko w porządku?

Tego typu pytania pojawiają się często w naszej skrzynce. W okresie pokwitania budzą się w nas emocjonalne i seksualne potrzeby o wiele silniejsze od tych, jakie przeżywaliśmy do tej pory. Niektórzy wyobrażają sobie namiętną miłość lub snują seksualne marzenia, inni z kolei odczuwają potrzebę częstej masturbacji. Jeszcze inni flirtują i ciągle szukają nowych sympatii. Niekiedy możesz nawet mieć wrażenie, że uczucia te zawładnęły tobą bez reszty, że nie potrafisz myśleć o niczym innym. Niektórzy młodzi ludzie obawiają się aż tak silnych namiętności. I jeśli wy również, podobnie jak autorzy cytowanych wyżej pytań, jesteście zaniepokojeni intensywnością swoich przeżyć, musicie wiedzieć, że jest to w waszym wieku zachowanie całkowicie normalne i naturalne i że wiele osób odczuwało podobnie w tym wieku. Pojawiają się w skrzynce także inne pytania.

|Wszystkie moje koleżanki rozmawiają tylko o chłopakach i randkach, a ja wcale nie mam ochoty chodzić na randki ani mieć chłopaka. Czy to normalne?

|Moi koledzy rozmawiają tylko o seksie i dziewczynach, a mnie to wcale nie interesuje. Czy wszystko ze mną jest na pewno w porządku?

Kiedy pojawiają się podobne pytania, trzeba wyjaśnić, że mimo nadpobudliwości uczuciowej, która jest jedną z cech charakterystycznych tego okresu, nie wszyscy muszą zachowywać się tak samo. Dla niektórych sport, szkoła, muzyka czy inne zajęcia są o wiele bardziej pasjonujące niż flirty czy randki. Każdy ma swój rytm rozwoju psychicznego i uczuciowego. I nie przejmuj się, że zachowujesz się inaczej niż twoi koledzy czy koleżanki. Wszystko jest w porządku. Przyjdzie czas i na ciebie.

Chłopcy i dziewczęta z moich klas interesują się wszystkim, co dotyczy seksu. O fantazjach seksualnych i masturbacji już pisałam. Powrócę jeszcze raz do tych zagadnień w ostatniej części tego rozdziału, omawiającej różnicę między poczuciem intymności a poczuciem winy.

Fantazje seksualne i onanizm to sprawy, o których decyduje się samemu. W tym rozdziale mówić głównie będę jednak o związku z drugą osobą. Opowiem o flirtach, randkach, zauroczeniach, całowaniu, przytulaniu, pieszczotach itd. Oczywiście na tak niewielu stronach nie uda się mi szczegółowo omówić wszystkich problemów z tym związanych, ale spróbuję odpowiedzieć przynajmniej na kilka z pytań. Zacznę od przyjaźni.

Przyjaźń

Kontakty między nastolatkami różnych płci mogą przybierać różnorodne formy. Mogą to być randki, pierwsze wielkie miłości lub zwykły flirt. Jest również całkiem możliwe, że nie ma żadnej z tych rzeczy. Zauważalna jest jednak zmiana podejścia otoczenia do kontaktów nastolatków różnych płci.

Kiedy dzieci są małe, nikt nie zwraca uwagi, że dzieci różnych płci przyjaźnią się ze sobą. Zdarza się, że dorośli podśmiewają się ze „szczenięcej miłości”, ale nikt nie uważa, że jest coś niestosownego w tym, że dzieci bawią się razem, a czasami jedno nocuje w domu drugiego. Nagle jednak przychodzi taki czas, że nie wypada już spać w domu przyjaciela lub przyjaciółki, gdy nie są oni tej samej płci co wy. Wszyscy zaczęliby od razu mówić, że między wami jest coś więcej niż zwykła przyjaźń.

Wiele dzieci skarży się, że w pewnym wieku coraz trudniej jest przyjaźnić się im z dziećmi innej płci. Jedna z dziewcząt powiedziała mi:

|Idę w sobotę wieczór na zabawę do Pawła, a mój brat kpi ze mnie, że jestem w koledze zakochana. Oczywiście lubię Pawła, ale wcale nie jestem w nim zakochana. Nagle nie można już mieć chłopca-przyjaciela. Od razu musi to już być mój chłopak.

Oto relacja jedenastoletniego chłopca, który przyjaźnił się z Anią od dzieciństwa:

|Przyszedłem do Ani i miałem u niej spać. Przed pójściem spać kapaliśmy się w basenie. Nagle przyszły jej koleżanki z sąsiedztwa i zaczęły kpić sobie ze mnie, że jeśli zostanę na noc w domu dziewczyny, to pewnie jestem gej.

Wiele nastolatków skarży się, że nie mogą przyjaźnić się z chłopcem lub dziewczyną bez docinków i komentarzy, że między nimi musi coś być. Toteż w klasie często omawiamy, jak sobie z tym radzić. Oto kilka rad, jak należy postępować w podobnych przypadkach:

- nie zwracaj uwagi na plotki i kpiny,
- spokojnie wyjaśnij, że jesteście po prostu przyjaciółmi,
- porozmawiaj ze swoim przyjacielem (przyjaciółką), że te plotki i docinki nie obchodzą cię i nie mogą zaszkodzić waszej przyjaźni,
- nie przejmuj się za bardzo tymi wszystkimi plotkami, bo gdy dorośniesz, podobna rzecz nikogo nie będzie dziwić,
- odwróć sprawę śmiejąc się z tych, którzy się z ciebie śmieją, bo są tacy dziwni, że nie umieją się przyjaźnić z osobą odmiennej płci,
- przyjmij postawę „i co z tego”. Bo w gruncie rzeczy kogo to obchodzi, czy jesteś w nim (niej) zakochana(y) czy nie,
- wytłumacz, dlaczego dobrze jest mieć przyjaciela odmiennej płci i co ci daje ta przyjaźń,
- uświadom sobie, że ci, którzy z ciebie żartują, mogą być zazdrośni, że tobie udało się zdobyć takiego przyjaciela, a im nie.

Są to dobre i wypróbowane rady, pomogą ci uchronić waszą cenną przyjaźń przed wszelkiego rodzaju dwuznacznością.

Platoniczne zadurzenie

Oczywiście, czasami jesteśmy zainteresowani innego typu związkami niż przyjaźń. Zadurzenie oznacza zachwycenie się jakąś konkretną osobą. Takie fascynacje bywają bardzo ekscytujące. Myśli się całymi dniami o tej osobie, chwytają się jej słowa i spojrzenia, w wyobraźni przeżywa się z nią wspaniałe chwile. Zdarza się, że nastolatki są czasami oczarowane osobami, które z pewnością nie odwzajemniają ich uczuć. Może to być gwiazda filmowa, piosenkarz, nauczyciel, inna osoba dorosła lub przyjaciel czy przyjaciółka starszego brata lub siostry. Tego typu doświadczenia bywają bardzo przyjemne i są bezpiecznym sposobem eksperymentowania, gdyż i tak w głębi serca wiadomo, że obiekty naszych uczuć są dla nas nieosiągalne. Nie trzeba wtedy, inaczej niż w rzeczywistych związkach, zastanawiać się, co powiedzieć lub co zrobić. Możemy puścić wodze fantazji i wyobrazić sobie cokolwiek tylko chcemy nie troszcząc się, czy wzbudzimy sympatię w obiekcie naszych westchnień. W pewnym stopniu tego typu zadurzenia są miłą przygodą oraz dobrym przygotowaniem do rzeczywistych związków. Niemniej jednak zauroczenie osobą dla nas nieosiągalną może nieść ze sobą cierpienie. Któregoś roku uczennice z mojej klasy zakochały się w pewnym piosenkarzu rockowym. Wytapetowały sobie pokoje jego plakataami, chodziły poobwieszane znaczkami z jego podobizną, czytały wszelkie wzmianki na jego

temat, zwierzały się sobie nawzajem ze swoich uczuć. Kiedy ich idol ożenił się, były bardzo zawiedzione. Ale jedna z nich wpadła w prawdziwą rozpacz. Była do tego stopnia zafascynowana tym piosenkarzem, że wiadomość o jego ślubie załamała ją. Jeśli więc ty także jesteś pod coraz silniejszym zauroczeniem osoby dla ciebie nieosiągalnej, dobrze jest zdać sobie od czasu do czasu sprawę, że to uczucie nigdy nie wejdzie w fazę realizacji i istnieje tylko w twojej wyobraźni. Nie wszystkie zauroczenia są nierealne. Możesz być pod wrażeniem kogoś w twoim wieku, kogo znasz na przykład ze szkoły, z kościoła czy z klubu. Jeśli ta osoba odwzajemni twoje uczucia, fascynacja może przerodzić się w prawdziwe uczucie. Gdy jednak tęsknisz za kimś, kto nie odwzajemnia twoich uczuć, jest to sprawa bolesna. Jeśli stwierdzisz, że twoja nie odwzajemniona miłość cię dużo kosztuje, poproś o radę rodziców, nauczyciela czy kogoś dorosłego. Mówiąc o zauroczeniu lub romantycznym czy seksualnym zainteresowaniu jakąś konkretną osobą, którą się zna, należy odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

|Skąd wiemy, że ten ktoś nas lubi? Jak sprawić, by ta druga osoba wiedziała, że nam się podoba?

Są na to dwa sposoby. Można to zrobić samemu lub poprosić przyjaciela (przyjaciółkę), aby ci pomogli. Jeśli decydujesz się na ten drugi sposób, musisz pamiętać, że tym kimś musi być osoba zaufana i absolutnie pewna. W przeciwnym razie narazisz się na to, że o twoim największym sekrecie dowie się cała szkoła. Na pewno łatwiej jest posłużyć się kimś innym, ale pamiętaj, że w tym wypadku nie masz żadnej kontroli nad tym, co mówi ta druga osoba. Przypuśćmy, że chciałabyś tylko poznać reakcję interesującej cię osoby na twoje imię. Zamiast tego twoja przyjaciółka informuje go radośnie, że za nim szalejesz. Z tych względów wiele osób woli załatwiać te sprawy osobiście. Można być dla tej osoby miłym, okazać jej sympatię, rozmawiać, chętnie chodzić z nim do kina lub na spacer, albo wręcz wyznać tej osobie, że jest dla ciebie wyjątkowa. Obserwując reakcję drugiej strony, łatwo możesz się zorientować, jaki jest jej stosunek do ciebie. Bez względu na to, czy powiesz tej osobie o swoich uczuciach osobiście, czy też robi to za ciebie inna osoba, nikt postronny nie może w tej rozmowie uczestniczyć. W przeciwnym razie ten ktoś tak dla ciebie ważny może się poczuć do tego stopnia speszony, że odpowie cokolwiek, by pokryć zawstydzenie, a ty zinterpretujesz to niekorzystnie dla siebie.

Randki

W okresie dojrzewania wielu nastolatków zaczyna chodzić na spotkania ze swoimi sympatiami. Może to być bardzo zabawne i miłe, ale niekoniecznie musi być bezproblemowe. Możesz na przykład chcieć umówić się z kimś na spotkanie, ale twoi rodzice będą uważali, że jeszcze jesteś zbyt młoda na randki. Może być i tak, że sama będziesz się czuć do tego jeszcze nie przygotowana, a znajomi i rodzice zaczną cię do tego namawiać. Może być ci trudno zdecydować, czy chcesz umawiać się tylko z jedną, czy z wieloma osobami. Jeśli spotykałaś się z kimś od dłuższego czasu, a teraz koniecznie chcesz się umówić z kimś innym, mogą wyniknąć problemy z zakończeniem starego związku. Kiedy twój chłopak postanowi zmienić dziewczynę, może ci być trudno się z tym pogodzić. Deprymująca bywa też sytuacja, kiedy masz ochotę na randkę, tymczasem nikt nie wykazuje chęci, by się z tobą umówić.

Jeśli masz takie problemy, bardzo może ci pomóc rozmowa z kimś zaufanym, na przykład z rodzicami, ze starszym rodzeństwem lub z najlepszą przyjaciółką. Przypuśćmy, że chcesz mieć chłopaka, ale nic się nie udaje, i zastanawiasz się, czy kiedykolwiek się uda. Jeśli wszyscy twoi znajomi już kogoś mają, a ty nie,

to normalne są obawy, że taka sytuacja może się nigdy nie zmienić. Jeśli tak myślisz, przypomnij sobie zawsze o rytmie rozwoju uczuciowego, o którym była mowa wcześniej. Zdaję sobie sprawę, że mimo to może ci być przykro. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny i porównywanie z koleżankami na nic się tu nie zda. Jedno jest pewne, taki moment nastąpi. Gwarantuję ci to! I wtedy to będzie twój czas. Warto cierpliwie poczekać.

Masz jeszcze całe życie przed sobą. Tak naprawdę to wcale nie jest takie ważne, czy będziesz miała pierwszego chłopaka w wieku dwunastu lat, czy dopiero dwudziestu. Tak naprawdę liczy się tylko to, co robisz w zgodzie z sobą.

|Czy dziewczyna może poprosić chłopaka, aby z nim chodził?

Sądzę, że tak. Choć niektórzy wciąż uważają to za niewłaściwe, większość jest zdania, że inicjatywa może wyjść od dziewczyny. W rzeczywistości wiele osób sądzi, że jest to wspaniały pomysł. Większość chłopców, z którymi na ten temat rozmawiałam, bardzo chciałaby, żeby dziewczęta czasem przejmowały inicjatywę. Dziewczęta często nie mają nic przeciwko temu, ale bardziej przejmują się tym, co inni mogliby na ten temat powiedzieć, albo boją się odmowy ze strony chłopaka i wolą czekać zawsze na jego inicjatywę.

Naszym zdaniem należy próbować. Rzeczywiście odmowa byłaby dosyć przykra, ale przecież to nie koniec świata. Jeśli dziewczyna zawsze będzie czekać, aż to ją poproszą, może to nigdy nie nastąpić. Jedna z dziewcząt wyznała nam:

|Mój chłopak jest taki nieśmiały. Nigdy nie bylibyśmy razem, gdybym mu tego nie zaproponowała. Cieszę się, że to zrobiłam.

|Co robić jeśli za każdym razem, gdy chcę się z kimś spotkać, spotykam się z odmową?

Jeśli wielokrotnie pytałaś jednego chłopaka, czy chce z tobą chodzić, i za każdym razem spotykałaś się z odmową, musisz pogodzić się z faktem, że rzeczywiście nic do ciebie nie czuje. Trudno powiedzieć, ile razy powinno się pytać, zanim się całkowicie zrezygnuje. Częściowo zależy to od sposobu, w jaki ci odmówi. Jeśli powie, że już jest z kimś innym lub że nie jest tobą zainteresowany, nie powinnaś ponawiać prośby. Jeśli mówi:

„Przepraszam, ale jestem zajęty” lub nie podaje konkretnego powodu - spróbuj jeszcze raz. Może naprawdę nie mieć czasu i innym razem będzie zachwycony propozycją. Jeśli jednak za każdym razem słyszysz to samo, możesz zapytać wprost: „Czy jest taki dzień, w którym moglibyśmy się spotkać?” Odpowiedź na to pytanie wyjaśni ci, czy warto ponowić starania.

Jeśli proponowałaś spotkania różnym chłopcom i za każdym razem otrzymywałaś odmowę, musiało ci być bardzo przykro. Z pewnością przychodziło ci do głowy, że jesteś nieatrakcyjna i nikomu się nie podobasz. Zanim pograżysz się w rozpacz, zastanów się dobrze, czy prosisz odpowiednie osoby. Może zwracasz się tylko do tych chłopców, którzy są najprzystojniejsi i najbardziej atrakcyjni? Jeśli tak jest, wcale mnie te odmowy nie dziwią. Tego typu chłopcom na pewno wiele dziewcząt okazywało już swoje uwielbienie i twoje nie jest dla nich niczym szczególnym. Większe szanse miałybyś zwracając się do mniej oszałamiającego chłopca. To, że ktoś jest przystojny, nie znaczy, że będzie dla ciebie najlepszym partnerem. Ważniejsze jest, czy jest dla ciebie miły i czy dobrze się czujecie ze sobą. Zalety charakteru są o wiele ważniejsze od urody. Rodzi się również pytanie, jak dobrze znasz osobę, z którą chcesz chodzić. Jeśli okazujesz względy osobie, którą dopiero poznałaś, musisz liczyć się z tym, że

nie wszyscy są tacy szybcy jak ty. Jeśli zostawisz trochę czasu na wzajemne poznanie się, twoje szanse wzrosną.

Myślę, że w podobnych przypadkach dobrze jest porozmawiać z wypróbowaną przyjaciółką. Może ci obiektywnie powiedziec, co myśli o twoich sympatiach, być może jest coś, czego sama nie dostrzegasz. A może okaże się, że gdzieś jest ktoś, kogo nie dostrzegasz zaaferowana kimś innym, a on marzy o spotkaniu z tobą.

|Co należy zrobić jeśli chcesz się umawiać, a twoi rodzice sprzeciwiają się?

Nastolatki wybierają na ogół jedną z tych trzech możliwości:

1. umawiają się za plecami rodziców,
2. są posłuszni rodzicom i czekają na ich zgodę,
3. próbują zmienić decyzję rodziców.

Przyjrzyjmy się tym trzem wariantom.

Ukrywanie się przed rodzicami jest najgorszym rozwiązaniem. Jeśli zostaniesz przyłapana na nieposłuszeństwie, możesz mieć sporo kłopotów i stracić zaufanie rodziców. Ale nawet jeśli nikt tego nie odkryje, będziesz miała poczucie winy, że ich okłamujesz.

Z kolei, czekanie na zgodę rodziców w przypadku, gdy jest ktoś, na kim ci szczególnie zależy, może być bardzo trudne. Rodzice na ogół nie są małoduszni czy niesprawiedliwi i naprawdę robią wszystko z miłości do ciebie. Są starsi, więcej wiedzą i starają się ochronić cię przed wszelką krzywdą. Zapewne mają rację nie zgadzając się na randki. Spróbuj się zastanowić: „Czy innym dzieciom w moim wieku wolno się umawiać? Czy naprawdę cokolwiek stracę, jeśli posłucham rodziców?”

Jeśli uczciwa odpowiedź brzmi „nie”, to być może lepiej poczekać. Jeśli jednak rodziców osądzasz jako nazbyt surowych i staromodnych, spróbuj rozpatrzyć trzecie wyjście - zmienić ich nastawienie. Nie jest to łatwe, ale warto spróbować. Przede wszystkim dowiedz się, jaka jest przyczyna odmowy. Co ich niepokoi? Może będziecie mogli znaleźć jakieś kompromisowe rozwiązanie. Jeśli rodzice uważają, że jesteś zbyt młoda, aby spotykać się z tym chłopakiem sam na sam, to może pozwolą spotykać się wam w większej grupie. I jeśli na przykład zabronią ci pójść z nim do kina, to może puszczą cię na prywatkę, gdzie będzie więcej kolegów i koleżanek, lub zgodzą się zaprosić go do domu.

|W jaki sposób można się przekonać czy to prawdziwa miłość?

Młodzi ludzie, gdy zaczynają się spotykać, uważają, że są w sobie zakochani, a ponieważ nie zawsze tak bywa, stąd to pytanie.

Uczucia nie mogą być ani zmierzone, ani zważone i każdy człowiek te sprawy pojmuje inaczej. Nie ma więc właściwie odpowiedzi na to pytanie. Możemy tylko podzielić się z tobą naszymi niektórymi spostrzeżeniami na ten temat.

Trzeba umieć odróżnić prawdziwą miłość od zaślepienia. Zaślepienie to uczucie bardzo gwałtowne i intensywne, które sprawia, że nie potrafimy ani myśleć o czymś innym, ani rozumować rozsądnie. Często myli się zaślepienie z miłością. Jednakże to pierwsze na ogół nie trwa długo, natomiast prawdziwa miłość może przetrwać lata. Oczywiście początkowe zaślepienie może przerodzić się w prawdziwą miłość. Częściej jednak zdarza się, że mija ono szybko i trudno wtedy

odpowiedzieć sobie na pytanie: „Co ja w nim takiego widziałam?” Żeby kogoś naprawdę kochać, trzeba go dobrze poznać, zarówno wady, jak i zalety. Zakochać się można od razu. Prawdziwa miłość wymaga czasu.

Bez względu na to, jak się zaczyna wasz związek, czy w wyniku gwałtownej namiętności czy spokojniej, osiąga w pewnym momencie taki punkt, kiedy zadajecie sobie pytanie, czy jest aż tak ważny, żeby go kontynuować. Może się wtedy zdarzyć, że zdecydujecie się na rozstanie. Sądzę, że o prawdziwej miłości można mówić dopiero wtedy, gdy przejdzie się przez ten etap i świadomie postanowi być ze sobą dalej.

Skłonności homoseksualne

Ten temat pojawia się zawsze na lekcjach w starszych klasach. Homo oznacza „ten sam”. Skłonnościami homoseksualnymi określa się myśli, fantazje, marzenia i doświadczenia seksualne związane z przedstawicielami tej samej płci. Wielu nastolatków miało homoseksualne myśli, marzenia, a nawet doświadczenia. Jeśli i wy mieliście podobne, powinniście wiedzieć, że jest to normalne i że nie świadczy jeszcze o odchyleniach. Możliwe, że czujecie się zmieszani i winni z tego powodu, a nawet przestraszeni. Pogłębia te uczucia fakt, że na pewno słyszeliście sporo nieprzyjemnych dowcipów na ten temat, że znacie różne obraźliwe słowa, jakimi określa się homoseksualistów. Być może słyszałeś, że homoseksualizm jest rzeczą nienormalną, grzeszną, efektem psychicznej choroby. W takim przypadku zrozumiałe jest, że zadajesz sobie pytanie, czy i twoje ewentualne skłonności seksualne są rzeczą normalną. Sądzymy, że kilka podstawowych informacji o homoseksualizmie pozwoli ci znaleźć odpowiedź na to pytanie.

Chociaż prawie wszyscy mieli jakieś myśli lub nawet doświadczenia homoseksualne, to za homoseksualistów uważamy dopiero te osoby dorosłe, które odczuwają silny pociąg do osób tej samej płci. Mogą to być zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Kobiety są nazywane lesbijkami, natomiast mężczyźni gejami. W historii było bardzo wielu homoseksualistów, nawet wśród sławnych ludzi. Do osób o tych skłonnościach seksualnych należą przedstawiciele wszystkich grup społecznych, narodowościowych, rasowych, religijnych, zawodowych. Mogą nimi być lekarze, pielęgniarki, prawnicy, kierownicy, policjanci, artyści, biznesmeni, nauczyciele, politycy, sportowcy, rabini, księża, piłkarze, ludzie żonaci i nieżonaci, rodzice – można by wymieniać bez końca.

Większość dorosłych to heteroseksualiści (hetero oznacza „przeciwny”). Zainteresowania seksualne tych osób skierowane są ku płci odmiennej. Jedna osoba dorosła na dziesięć wykazuje skłonności homoseksualne. W Polsce odsetek ten jest niższy, około 5% (przyp. wyd. pol.). Chociaż na ogół określa się ludzi albo jako heteroseksualistów albo jako homoseksualistów, zdarzają się przypadki występowania obu skłonności naraz. Prawie nikt nie jest ściśle hetero- lub homoseksualny.

Przejdźmy teraz do pytań dotyczących homoseksualizmu, zadawanych przez moich uczniów.

|Czy homoseksualizm jest czymś niemoralnym? Czy takie zachowanie jest nienormalne i świadczy o chorobie psychicznej i zboczeniu?

W przeszłości powszechnie uznawano to zjawisko za nienormalne i objaw zboczenia. Również i dzisiaj niemało jest ludzi przeświadczonych, że w takich przypadkach konieczne jest leczenie psychiatryczne. Ale jest też wiele osób, które uważają, że jest to prywatna sprawa każdego człowieka i że po prostu zdarza się, iż niektórzy mają takie skłonności. Według tych osób jest to normalny, zdrowy sposób życia, możliwy do zaakceptowania w równym stopniu jak heteroseksualizm.

Co to jest biseksualizm?

Biseksualistą nazywana jest osoba, która odczuwa równomierny pociąg do osób obydwu płci i utrzymuje z nimi kontakty seksualne.

Jeśli w młodości ktoś miał odczucia homoseksualne lub szalał za kimś tej samej płci, czy oznacza to, że jako osoba dorosła będzie na pewno homoseksualistą? Homoseksualne odczucia okresu dojrzewania nie decydują o tym, czy ktoś w przyszłości będzie homoseksualistą. Niektóre z takich osób w późniejszym wieku są homoseksualistami, inne heteroseksualistami. Niektórzy dorośli homoseksualiści w młodości mieli już takie skłonności seksualne, inni zaś heteroseksualne.

|Czy ktoś może wiedzieć o tym, że jest homoseksualista będąc jeszcze młodą osobą?

Tak. Niektóre osoby twierdzą, że wiedziały już o tym będąc nastolatkami, a nawet dziećmi.

|Czy coś jeszcze warto wiedzieć o homoseksualizmie?

Tak. Trzeba pamiętać, że mężczyźni homoseksualiści i mężczyźni biseksualiści stanowią grupę wysokiego ryzyka zarażenia się AIDS, śmiertelną chorobą, przenoszoną poprzez kontakt z zakażoną krwią, spermą, kałem i moczem. Stosunki seksualne, podczas których dochodzi do kontaktu z wyżej wymienionymi substancjami wytworzonymi przez osobę chorą na AIDS, mogą doprowadzić do zarażenia się wirusem HIV. Mężczyźni homo- i biseksualiści powinni z uwagą przeczytać podrozdział o AIDS.

Podjęcie decyzji związanych z życiem seksualnym

Każda decyzja dwojga młodych ludzi o tym, że chcą ze sobą chodzić, może się wiązać z problemem kontaktów seksualnych. Kiedy dwoje ludzi podoba się sobie, jest naturalne, że chcą być ze sobą jak najbliżej. Może to oznaczać trzymanie się za rękę czy pocałunek na dzień dobry i do widzenia. Lecz może też znaczyć coś tak intymnego, jak stosunek płciowy.

Dla niektórych młodych ludzi określenie stopnia fizycznej bliskości nie stwarza aż takiego problemu. Podejmując decyzję, kierują się zasadami religijnymi i moralnymi. Są jednak i tacy, którzy nie wiedzą dokładnie, co jest właściwe, a co nie w momencie decydowania o stopniu zbliżenia. Nawet ci, którzy mają silnie ugruntowane pojęcie na temat bliskości, czasami z trudem opanowują chęć zbliżenia z ukochaną osobą. Zazwyczaj na lekcjach poświęcam dużo czasu temu problemowi. W tej książce spróbuję odpowiedzieć na pytania najczęściej zadawane. Jeśli istniałyby rozwiązania, które każdy bez wyjątku by akceptował, zadanie nauczycieli i wychowawców byłoby o wiele łatwiejsze. Oczywiście tak nie jest. Spróbujemy więc przedstawić różne opinie, wyjaśnić, dlaczego niektórzy ludzie myślą tak, a nie inaczej. Nie będziemy opowiadać się po żadnej ze stron. Uważamy, że młodzi ludzie powinni raczej poznać różne punkty widzenia dotyczące tych zagadnień i samodzielnie wybrać to, co wydaje im się najsluszniejsze.

Często młodzi ludzie, zapytani, dlaczego podjęli taką, a nie inną decyzję, odpowiadają: „Wszyscy tak robią”. Nie tylko nie mają racji mówiąc „wszyscy”, bo przecież tego nie wiedzą, ale nawet jeśli wszyscy właśnie tak postępują, to nie znaczy, że to właśnie jest dobre dla ciebie.

Poza tym, niektórzy młodzi ludzie nie mają własnego zdania na ten temat, bezmyślnie przyjmują to, co mówią rodzice czy religia. Nie chcemy was nakłaniać do nieposłuszeństwa wobec rodziców czy odrzucenia wartości religijnych. Wręcz przeciwnie, sądzymy, że religia i rodzice są bardzo dobrymi doradcami. Jednak częste są przypadki, że młodzi ludzie, którzy po prostu przejęli od kogoś zasady bez przemyślenia ich, nieraz popadają w konflikt ze sobą, kiedy trzeba podjąć decyzję dotyczącą życia płciowego. Nie mając swojego kręgosłupa, nie umieją sobie poradzić, uginają się pod presją potrzeb seksualnych, przeżywają dramaty. Może wtedy dojść do odrzucenia tych wartości. Dzieje się tak dlatego, że naprawdę to nie były ich wartości, przejęli je od kogoś innego, automatycznie. Wartości stają się twoje wtedy, gdy poznasz inne punkty widzenia i sam świadomie wybierzesz to, co możesz uznać za swoje i czym będziesz chciał kierować się w życiu.

Chciałabym mieć chłopca, ale czy ktoś, kto ma dopiero jedenaście lat, może odbywać stosunek? W mojej klasie jest chłopiec, który mi się podoba i któremu ja się podobam. Jednak boję się seksu. Co mam robić? Po pierwszej randce pocałowaliśmy się. Chcę z nim chodzić ale co będzie, jeśli zajdę w ciążę? Tego typu pytania na ogół zadają nawet młodsze dzieci. Pierwszy raz słysząc podobne pytania byłam zszokowana, że młodzi ludzie w taki właśnie sposób zastanawiają się, czy są gotowi do współżycia. Później zdałam sobie sprawę, że te pytania są wynikiem pomieszania pojęć. Niektóre osoby uważały, że współżycie należy rozpocząć jak tylko zaczną się ze sobą chodzić. Dla wielu z nich chodzenie z kimś automatycznie oznaczało utrzymywanie z tą osobą stosunków seksualnych.

Naturalnie w rzeczywistości tak nie jest, ale należałoby dociec, skąd dzieci mają tego typu wyobrażenia. Zauważcie, że w romansach bohaterowie, którzy spotykają się po raz pierwszy na jednej stronie, namiętnie całują się już na następnej. W filmach dwoje nieznajomych wymienia spojrzenia i w następnej chwili są już w łóżku.

W życiu wygląda to, na szczęście, zupełnie inaczej. Związek uczuciowy przechodzi wiele etapów fizycznej bliskości, zanim dojdzie do stosunku, jeśli w ogóle do niego dojdzie.

Proszę więc, miej odrobinę krytycyzmu wobec tego, o czym czytasz w powieściach i co widzisz na ekranie. Bycie z kimś wcale nie oznacza odbywania stosunków, całowania ani nawet trzymania się za ręce. To, co robicie, zależy tylko od was i nigdy nie wolno zmuszać siebie ani kogoś do robienia tego, co wydaje się niewłaściwe.

|Czym jest tak zwane całowanie z językiem? Czy jest to właściwy sposób całowania?

Przy tym sposobie całowania wsuwa się język głęboko w usta partnera. Niektórzy to lubią inni nie. Nie ma w tym nic niewłaściwego. Niektórzy tylko dotykają ust partnera czubkiem języka. Jeszcze innym udaje się wzajemne wsunięcie w usta swoich języków. Nie ma co do tego żadnych zasad.

|Co znaczą wyrazy necking i petting?

Niektórzy ludzie słowem necking określają długotrwałe całowanie się z kimś. Różnie definiowane jest słowo petting. Niektórzy rozróżniają lekki petting, kiedy mężczyzna głaszcze piersi kobiety i mocny petting, to znaczy dotykanie i

gładzenie narządów płciowych. Inni rozróżniają pieścoty zewnętrzne, przez ubranie, i wewnętrzne – gołego ciała.

|Czy jest wzajemne onanizowanie się? Co oznacza „nierobienie wszystkiego” i „pójście na całość”?

Wzajemne onanizowanie się oznacza onanizowanie się w tym samym czasie co druga osoba lub gdy dwie osoby robią to sobie nawzajem. Przez „nierobienie wszystkiego” rozumie się, że mimo iż dwie osoby są bardzo blisko fizycznie ze sobą, nie dochodzi do stosunku. Polega to na przykład na pieścotach i seksie oralnym, wzajemnym onanizowaniu się itd. „Pójście na całość” to stosunek seksualny, czyli wprowadzenie członka do pochwy.

|Czy można całować się już na pierwszej randce? Czy nie należy dopuścić do pieścot? Co oznacza „posunąć się za daleko”? Czy można robić wszystko, ale powstrzymać się od stosunku?

Jak już wcześniej stwierdziłyśmy, na te pytania istnieją bardzo różne odpowiedzi. Na przykład niektórzy uważają, że nie powinno się całować na pierwszej randce, a inni traktują to jako rzecz całkowicie normalną. Niektórzy uważają pieścoty za coś złego, inni nie myślą, że to jest złe, ale sądzą, że młodzi ludzie nie powinni tego robić, gdyż nie mając zbyt dużego doświadczenia, mogliby się nie opanować i posunąć za daleko. Bywają jeszcze inne opinie, ale są też tacy, którzy w ogóle nie mają na ten temat poglądów.

W odpowiedziach młodych ludzi na te pytania widoczny jest wpływ wychowania, opinii znajomych, wyznawanej religii, własnych przeżyć emocjonalnych. Mimo występujących różnic sądzimy, że są pewne reguły, które mogą stosować wszyscy bez względu na przekonania i opinie otoczenia.

1. Niezależnie od tego czy jest to francuski pocałunek, petting czy stosunek płciowy, nie rób niczego pod presją. Rób tylko to, czego jesteś naprawdę pewna, że chcesz. Jesteś jeszcze bardzo młoda i możesz spokojnie poczekać do momentu, w którym będziesz pewna, czego chcesz.

2. Zastanów się, co czujesz do drugiej osoby. Czy jest to ktoś, do kogo masz zaufanie? Czy ta osoba nie będzie plotkować na twój temat? Czy chcesz bliskości fizycznej z nią dlatego, że coś do niej czujesz, czy po prostu z ciekawości? Normalne jest, że młodzi ludzie chcą, wiedzieć, jakie ma się wtedy odczucia. Należy jednak pamiętać, że zrobienie tego tylko z ciekawości nie prowadzi do niczego dobrego.

3. Odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego chcesz to zrobić. Prawdziwe przyczyny mogą nie mieć nic wspólnego z twoimi uczuciami do tej osoby, ani nawet z ciekawością. Może po prostu masz nadzieję udowodnić sobie, że jesteś już dorosła, chcesz być bardziej popularna lub po prostu boisz się go stracić. Zgoda na kontakt fizyczny nie rozwiązuje żadnego z tych problemów. Przeciwnie, może stworzyć nowe.

4. Nie zmuszaj nigdy drugiej strony do zrobienia czegokolwiek, na co nie ma ochoty. Może to przybrać formę zachęcenia dziewczyny przez chłopaka do zrobienia czegoś więcej niż chce. Dziewczyna nie powinna traktować chłopca jak mięczaka, jeśli nie nakłania jej do „pójścia dalej”.

5. Na stwierdzenia w stylu: „Jeśli mnie kochasz, zróbmy to”, „Wszyscy to robią”, „Jak nie chcesz, to znajdę sobie kogoś innego” odpowiadaj zawsze:

„Jeśli ci naprawdę na mnie zależy, nie zmuszaj mnie”, „Udowodnij, że ci na mnie zależy, rezygnując z tego”, „Droga wolna, znajdź kogoś innego” lub „Jeśli wszyscy to robią, to nie będziesz miał problemu ze znalezieniem kogoś, kto się na to zgodzi”.

6. Nie zakładaj, że wiesz, o czym myśli druga osoba zawsze się jej o to pytaj. Wielu nastolatków rozpoczyna współżycie, chociaż tego wcale nie chce, sądząc, że chce tego druga strona. Zdarza się, że żadna tego nie pragnie. Zanim zdecydujesz się na zbliżenie, porozmawiajcie ze sobą.

7. Nie obawiaj się powiedzieć „nie”. Czasami młodzi ludzie godzą się na kontakty seksualne, ponieważ boją się urazić odmową swojego partnera. Uczono was, że nie wolno być egoistą. Twój seksualizm jest taką sferą życia, gdzie masz prawo zachowywać się egoistycznie. Jeśli nie chcesz kontaktów seksualnych, powiedz „nie”.

8. Nie wyrzucaj sobie zbyt mocno, jeśli zachowałeś się niewłaściwie czy zrobiłaś coś, czego żałujesz. Postępowania w sferze seksualnej też trzeba się nauczyć, a jak wiadomo każde uczenie się jest związane z popełnianiem błędów. Na przyszłość będziesz już mądrzejsza i nie powtórzysz tego błędu.

W jakim wieku można rozpocząć stosunki seksualne? Czy dopuszczalne są kontakty seksualne przed małżeństwem między osobami, które się kochają? Dlaczego wokół seksu robi się tyle hałasu? Dlaczego dwoje ludzi, którzy chcą iść ze sobą do łóżka nie może tego zrobić tak po prostu?

Mimo że każde z tych pytań brzmi inaczej, wszystkie dotyczą jednego zagadnienia: kiedy można współżyć z drugą osobą. I raz jeszcze pojawia się sytuacja, gdy nie ma jednoznacznej odpowiedzi.

Niektórzy sądzą, że współżyć mogą ze sobą osoby dorosłe. Dla nich dorosłość jest to osiągnięcie pewnego wieku (mniej więcej osiemnaście - dwadzieścia jeden lat). Dla innych jest to pełna samodzielność polegająca głównie na niezależności finansowej od rodziców. Jeszcze inni przyjmują „prawny” punkt widzenia: uprawnieni do współżycia płciowego są ci, którzy osiągnęli wiek zgodny z przepisami prawa, różnymi w poszczególnych państwach.

Niemniej jednak dla większości ludzi to nie wiek ma największe znaczenie. Wielu sądzi, że nie powinno się rozpoczynać współżycia przed ślubem. I to wcale niekoniecznie ze względów religijnych. Oczywiście dla wielu osób fakt, że prawo kościelne zabrania stosunków seksualnych przed ślubem ma decydujące znaczenie. Inni kierują się względami praktycznymi, to znaczy chęcią uniknięcia niepożądanego ciąży. Na ogół ludzie ci sprzeciwiają się aborcji uważając, że decyzja o rozpoczęciu współżycia nie dotyczy tylko i wyłącznie dwojga kochanków. Wiąże się też z odpowiedzialnością za dziecko, które mogłoby być poczęte. Są również inne przyczyny skłaniające niektórych do powstrzymywania się od współżycia przed ślubem. Jeden z naszych rozmówców, nazważyśmy go „Charlie”, którym nie kierowały wcale względy religijne, w taki sposób uzasadnił swoje stanowisko:

|Obydwoje z żoną postanowiliśmy czekać ze współżyciem aż do ślubu, co obecnie nie zdarza się zbyt często. Nie żałuję jednak tej decyzji. Gdybyśmy wcześniej mieli już jakieś kontakty seksualne, byłibyśmy bardziej doświadczeni. Niemniej jednak zdobywanie doświadczenia razem było dla nas wielką radością. Nie musieliśmy się przejmować tym, czy byliśmy tak samo dobrymi kochankami jak ci, z którymi współżyliśmy poprzednio. Czułem, że udowodniliśmy sobie tym nawzajem, że nie zależało nam wyłącznie na seksie, ale że darzyliśmy się szczerym uczuciem. Mieliśmy do siebie zaufanie, a to dawało nam poczucie bezpieczeństwa. Nie musieliśmy się obawiać, że nieudany początek byłby równoznaczny z końcem naszej znajomości. Rzeczywiście za pierwszym razem nie wyszło to nam najlepiej. Byliśmy speszeni i niezręczni. Dzięki wzajemnemu szacunkowi i zaufaniu nauczyliśmy się z czasem być dobrymi kochankami.

Są ludzie, dla których czynnikiem decydującym o rozpoczęciu współżycia jest charakter i długość związku. Niektóre osoby są przekonane, że do zbliżenia uprawnia prawdziwa miłość. Zdaniem innych bycie ze sobą dłuższy czas w poważnym, trwałym związku wystarczy do rozpoczęcia współżycia. Są i tacy, którzy uważają, że dwie strony powinny być dostatecznie dojrzałe.

Oczywiście nie da się zmierzyć stopnia zakochania, dojrzałości czy natury związku. Ludzie kierujący się tymi zasadami zwracają głównie uwagę na przeżycia emocjonalne, których dostarcza im seks. Należy jednak pamiętać, że ponieważ seks wiąże się z silnymi przeżyciami, bardzo łatwo wtedy zranić drugą osobę. Kiedy rodzice odwodzą swoje dzieci od współżycia, kierują się nie tylko kwestią ciąży czy moralności, ale także troską, by ich dziecko nie cierpiało.

Trzeba ponadto zdać sobie sprawę, że seksu trzeba się nauczyć, a to wcale nie jest takie łatwe, jak by się mogło wydawać. Jeśli ludzi nie łączy głęboka miłość, trudno oczekiwać, że ktoś zechce czekać; aż seks zacznie sprawiać oczekiwaną satysfakcję. Dochodzi wtedy do rozstania, ale rozstający się zabiorą ze sobą bagaż niedobrych uczuć, często przekonanie o własnej krzywdzie.

Oto opinia młodej dziewczyny, która wyjaśnia, dlaczego nie chciała rozpoczynać współżycia, dopóki nie spotka kogoś, z kim stworzy trwały związek.

|Mam przyjaciółki, które uważają, że wszystkie nawet najbardziej zaawansowane pieszczoty bez stosunku nie są seksem. Dla nich nie jest on niczym szczególnym. Może jestem zbyt romantyczna, ale dla mnie seks jest czymś wyjątkowym. Oczywiście można się kochać z każdym, ale wtedy seks odarty jest z emocjonalnej warstwy. Mam wrażenie że przez takie praktyki człowiek staje się zimny, nieczuły i gruboskórny. Jakby zabijał własne wnętrze i niezdolny jest już więcej do głębokich przeżyć.

Dla niektórych ludzi nie ma wcale znaczenia, czy jest między nimi uczucie i czy jest to coś trwałego. Uważają, że jeśli dwoje ludzi podoba się sobie, powinni współżyć bez żadnych przeszkód. Ich zdaniem wszystkie te ograniczenia i zasady nie mają sensu, są dla nich zbyt krępujące. Seks bowiem jest rzeczą naturalną i powinno się go uprawiać zawsze, gdy ma się na to ochotę pod warunkiem, że obie strony tego chcą. Stosunek z kimś przed chwilą poznanym jest równie dobry co z wieloletnim partnerem. Zauważcie jednak pewną prawidłowość. Nie każdy, kto głosi takie poglądy, postępuje w ten sposób.

Są więc różne poglądy: religijne, moralne, emocjonalne i praktyczne, dla których ludzie nie zgadzają się z nazbyt swobodnym podejściem do seksu. Trzeba wspomnieć jeszcze o powodach natury medycznej. Przypadkowy seks grozi zarażeniem się AIDS lub chorobami wenerycznymi, co nierzadko prowadzi do tragedii. Właśnie z tego powodu wielu młodych ludzi obecnie uważa przypadkowy seks za zbyt ryzykowny.

Jak dotąd, przedstawiłam bardzo sprecyzowane poglądy na temat seksu. Niemniej jednak jest wielu ludzi, którzy nie mają na ten temat żadnych przemyśleń. Dobrze jest wtedy rozmawiać na ten temat z innymi. Pamiętaj jednak, że ostateczną decyzję dotyczącą tej sfery twojego życia podejmujesz ty.

Nie wyłączaj (jak to się często obecnie dzieje) z tych rozmów swoich rodziców. Może to być dla ciebie bardzo duża niespodzianka, gdy się okaże, że twoi rodzice mieli te same dylematy, przed którymi ty teraz stajesz. Młodzi ludzie niechętnie rozmawiają na ten temat ze swoimi rodzicami, z góry zakładając, że rodzice nie mogą ich zrozumieć lub że mają konserwatywne poglądy. Jeśli tak jest, prawdopodobnie mają swoje powody, ale nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz, możesz się od nich czegoś nauczyć. Możesz także porozmawiać z innymi dorosłymi, ciocią, wujkiem, siostrą, bratem czy starszym przyjacielem.

Seksualizm, intymność i poczucie winy

Cały ten rozdział i cała ta książka opowiada o seksualizmie. Niektórzy sądzą, że to słowo oznacza stosunek seksualny, lecz w rzeczywistości ma o wiele szersze znaczenie. Składają się na nie: ogólny stosunek do seksu, odczucia związane z przemianami ciała, romantyczne i seksualne fantazjowanie, masturbacja, dziecięce gry miłosne, odczucia homoseksualne, młodzieńcze wyobrażenia, zauroczenia, przytulania, całowania, pieszczoty oraz inne formy fizycznej bliskości.

Intymność

Dla większości ludzi ich seksualizm jest sprawą bardzo intymną. Niektórzy młodzi ludzie w okresie dojrzewania stają się tak bardzo nieśmiali, że wstydzą się swojej nagości przed członkami najbliższej rodziny, krępują się również rozmawiać o przemianach, jakie w nich zachodzą. Niektórzy wstydzą się miesiączki czy polucji i nie chcą, żeby ktokolwiek w rodzinie o tym wiedział. Można również wstydzić się mówić o swoich uczuciach. Niektóre nastolatki z powodu nieśmiałości nie potrafią rozmawiać o swoich miłościach czy marzeniach. Masturbacja jest właśnie przykładem takiego żenującego ich tematu. Można wstydzić się również rozmów o formach kontaktów fizycznych. Zażenowanie w tych sprawach jest reakcją jak najbardziej normalną. Potrzeba intymności, skrępowanie to zjawisko zupełnie naturalne. Wcale nie oznacza jakichś uprzedzeń, obsesji czy odchyłeń od normy. Świadczy o tym, że jesteś normalna.

Poczucie winy

Jest jednak różnica między wstydem czy nieśmiałością a poczuciem winy za swoją seksualność. Niektóre dzieci nie są zawstydzone czy nieśmiałe, ale czują się winne i zhańbione niektórymi przejawami własnego seksualizmu. Kiedy młodzi ludzie mówią, że czują się winni, pytam zawsze, dlaczego. Czy to, czego się wstydzą, ma związek z krzywdą ich lub innych? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, radzę pozbyć się tego poczucia winy. Jeśli okaże się inaczej, trzeba naprawić ten błąd i starać się go unikać w przyszłości. Nawet jeśli naprawdę zrobiło się coś, czego można się wstydzić, niekoniecznie musi być to bardzo poważne. Na przykład możesz się czuć winna, że flirtowałaś z chłopakiem przyjaciółki. Nie jest to jednak tak drastyczna sytuacja jak przedstawiona poniżej przez piętnastoletniego chłopaka, który zmuszał swoją dziewczynę do tego, na co nie miała ochoty.

|Nie chciała się posunąć dalej niż przytulanie a ja ją zmusiłem do... Nie doszło co prawda do stosunku, ale do rzeczy, na które nie miała ochoty. Nie użyłem siły, ale byłem natarczywy. Teraz czuję się jak zboczeniec a ona czuje się nieswojo. Stosunki między nami znacznie się pogorszyły. Nie ma już ciepła i bliskości.

Ten chłopiec uraził poczucie godności dziewczyny i nabrał niesmaku do samego siebie. Osłabił ich wzajemną więź. Zdarzają się również bardzo niepokojące przypadki. Jeśli zataisz fakt, że cierpisz na chorobę weneryczną lub jeśli okłamiesz partnera co do użycia środków antykoncepcyjnych, a to doprowadzi do niechcianej ciąży, skutki mogą być nader poważne. Na ogół im większa wina, tym trudniej się pozbyć wyrzutów sumienia, mimo że zrobiłeś wszystko, aby wynagrodzić szkodę.

Pamiętać jednak należy i o tym, że wszyscy jesteśmy ludźmi i że wszyscy popełniamy błędy. Jeśli naprawiłaś krzywdę, zweryfikowałaś swoje zachowanie, ważne jest, by potrafić sobie wybaczyć i żyć dalej. Zwróć też uwagę, że te same czyny przez różnych ludzi zostaną różnie ocenione. Weźmy przykład onanizmu, z którego powodu wielu młodych ludzi czuje wyrzuty sumienia. Osobiście uważam to za coś normalnego i nieszkodliwego. Tych, którzy podzielają moją opinię, nie będą dręczyły skrupuły i poczucie winy. Jeśli jednak stoi to w sprzeczności z czyimiś przekonaniem moralnymi, lepiej byłoby spróbować zrezygnować, bo wyrzutami sumienia można także wyrządzić sobie krzywdę.

Reakcje ludzi na sytuacje, w jakich czują się winni, zależą nie tylko od natury ich czynu, ale także od ich przekonań. Zdarza się, że niektóre osoby czują się winne za to, za co nikt inny by winny się nie czuł. Pewna szesnastoletnia dziewczyna napisała:

|Zawsze kiedy pocałuję się ze swoim chłopakiem, to później bardzo się tego wstydzę. Nie w trakcie, ale potem. Wiem, że to jest nienormalne, ale nic nie mogę na to poradzić. Jak mam to przezwyciężyć?

Ta dziewczyna czuła się zawstydzona, że całowała się na do widzenia ze swoim chłopcem. Nie jest to przypadek odosobniony. Niektóre nastolatki czują się winne, mimo że nic złego nie zrobiły.

Pomocne przy czymś takim będzie zastanowienie się nad przyczynami wstydu. Być może dzieje się tak pod wpływem ważnej osoby (ojca lub matki), grupy (na przykład religijnej), władz lub po prostu społeczeństwa jako całości. Do niedawna większość ludzi miała bardzo negatywny stosunek do seksualności. W czasach naszych dziadków seksualne marzenia i myśli traktowane były jako nieczyste, zwłaszcza u kobiet. Kobiety, którym seks sprawiał przyjemność, traktowane były jako wyuzdane i złe. Wiele osób sądziło, że stosunki płciowe są grzeszne, nawet po ślubie. Dopuszczalne były tylko w celach prokreacyjnych. Oczywiście dziś wygląda to zupełnie inaczej, większość ludzi ma pozytywny stosunek do tej sfery życia, chociaż zdarzają się i inne poglądy. Ludzie, którzy myślą o seksie jako o czymś złym, mogą nawet nie wyrażać się o nim negatywnie, ale w inny sposób przełożą tę postawę swoim dzieciom. Tacy rodzice mogą gniewać się na dziecko, gdy dotyka swoich narządów płciowych. Wtedy nabiera ono przekonania, że jest to czymś paskudnym, wulgarnym. Gdy dziecko dorośnie, będzie się wstydzić miesiączki czy polucji nocnych.

Nic dziwnego, że są osoby, które czują się winne, choć nie wyrządziły nikomu krzywdy. Pozbycie się takich uczuć może okazać się naprawdę trudne. Lecz świadomość ich genezy może pomóc w ich przezwyciężeniu. Człowiek może i stracić nauczyć się, jak uwolnić się od winy. Jeśli więc masz podobne odczucia, choć nikomu nie wyrządziłaś krzywdy, pomyśl, skąd się biorą, tak byś i ty mogła cieszyć się swoim seksualizmem.

Kilka słów na zakończenie

Dorastas, a nie jest to sprawą łatwą. Musisz jednak pamiętać, że są również pozytywne strony tego zjawiska. Podczas dojrzewania odkrywamy nowy świat związany z naszym seksualizmem. Jest to bardzo ważna część naszego życia, źródło wielu radości i satysfakcji. Dojrzewanie, mimo problemów z nim związanych, jest wspaniałym okresem w naszym życiu. Jest to czas, w którym wiele rzeczy dzieje się po raz pierwszy: pierwsza miesiączka, pierwsza randka, pierwszy pocałunek, pierwsza praca, pierwsze prawo jazdy. Jest to czas, w którym kształtuje się twoja osobowość.

Mamy nadzieję, że nasza książka pomoże ci lepiej zrozumieć twoje dojrzewanie i pozwoli ci w pełni się nim cieszyć.

Przypis od wydawcy polskiego

Zapewne wiesz już, że w Polsce sytuacja prawna związana z aborcją różni się od przedstawionej przez autorkę sytuacji w Stanach Zjednoczonych.

Od dnia 07.01.1993 roku w naszym kraju obowiązuje Ustawa o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży. Mówi ona między innymi, że życie i zdrowie dziecka od chwili jego poczęcia pozostają pod ochroną prawa. Wyklucza więc ona możliwość aborcji w sytuacji kiedy kobieta jest w ciąży, ale nie chce urodzić dziecka. Aborcja jest jednakże dopuszczalna w następujących przypadkach:

- jeśli ciąża zagraża życiu lub w sposób poważny zdrowiu kobiety,
- jeśli badania przeprowadzone w ciąży wskazują na ciężkie i nieodwracalne uszkodzenie płodu (o badaniach tych możesz więcej przeczytać w rozdziale 9),
- zachodzi uzasadnione podejrzenie, poświadczone przez prokuratora, że ciąża powstała w wyniku czynu zabronionego, czyli przestępstwa (o przestępstwach seksualnych możesz przeczytać w rozdziale 10).

Ustawa, o której piszemy zawiera jeszcze wiele innych ważnych sformułowań dotyczących zagadnień wymienionych w jej tytule. Jeśli jesteś nimi zainteresowany zwróć się do swojego wychowawcy z prośbą o przyniesienie jej tekstu i omówienie z Wami na godzinie wychowawczej.