

**Какво трябва да  
знаем за  
сексуалното здраве**

фондация “Подарете книга”



# ПУБЕРТЕТЪТ

ГРАНИЦАТА МЕЖДУ ДЕТЕ И ВЪЗРАСТЕН

# ПУБЕРТЕТЪТ ПРИ МОМИЧЕТАТА

- настъпва на 11-12г.
- увеличаване на ръста
- нараства размерът на бюста
- окосмяване
- емоционални промени
- промени в репродуктивните органи
- менструация - овулация (14 дни преди цикъла)

## Важни въпроси

Кога мога да забременея?

Докога продължава менструацията?

Колко дълго продължава менструацията?

Как разбирам, че предстои да ми дойде?

Мога ли да забременея по време на цикъл?

Какви рискове крие тампонът?

# ПУБЕРТЕТЪТ ПРИ МОМЧЕТАТА

- започва на 13- 14 г.
- ставаш по-висок, гениталиите нарастват
- емоционални промени
- гласът става по-плътен
- окосмяване
- акне
- мъжките полови органи

## Важни въпроси

Какво е скротум?

Къде се произвежда спермата?

Какво е еякулация?

Как трябва да се извършва правилна хигиена?

Какво е мастурбация?

Какво значи мокър сън?

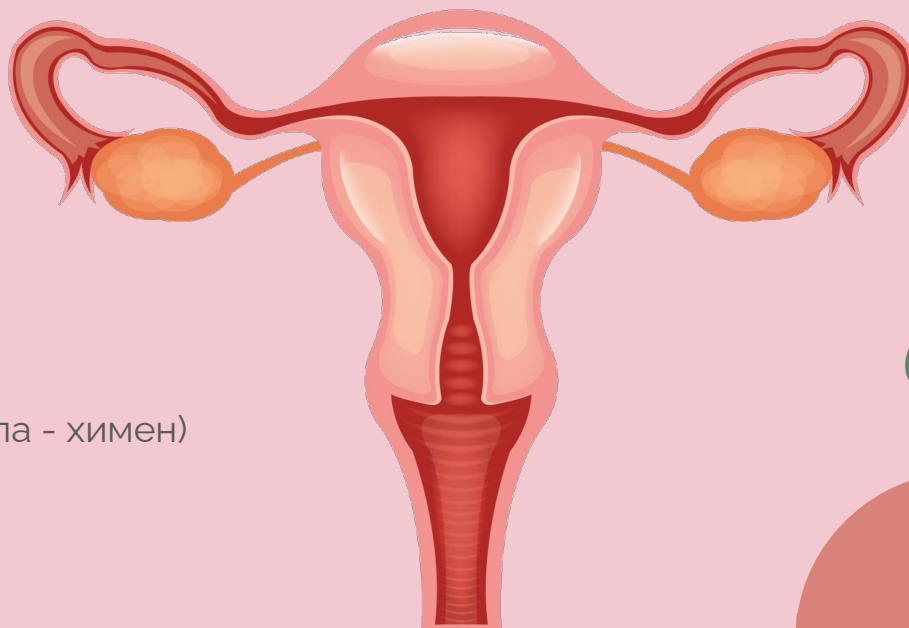
# ЖЕНСКА ПОЛОВА СИСТЕМА

## Външни органи

- големи срамни устни
- малки срамни устни
- клитор

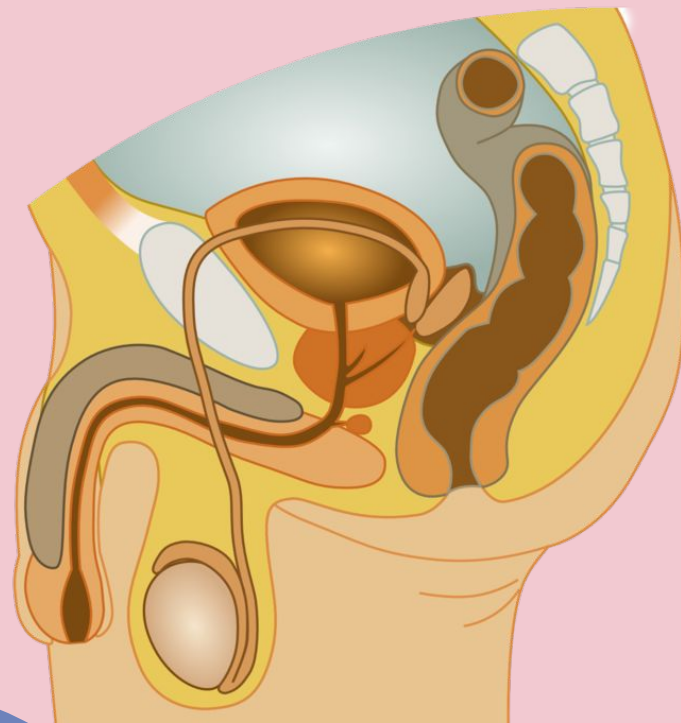
## Вътрешни органи

- влагалище (с девствена ципа - химен)
- матка
- маточни тръби
- яйчници



# МЪЖКА ПОЛОВА СИСТЕМА

- полов член
- препуциум
- тестиси
- кожна торбичка - скротум
- семеотводни канали





СЕКС

ВАЖНИТЕ ВЪПРОСИ

## ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

- Какво е порно?
- Важен ли е първият път?
- Можем ли да откажем секс?
- Ако партньорът ни иска да правим секс без презерватив, а ние не, какво правим?
- Какви видове секс има?
- Какво е секс по взаимно съгласие?
- Какво е оргазъм?





# ПОЛОВО ПРЕДАВАНИ ИНФЕКЦИИ

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ?

## КАК МОЖЕШ ДА СЕ ЗАРАЗИШ?

- по полов път
- преносители: семенната течност, вагиналният секрет, слюнката (херпес; при кървящи ранички в устата), кръвта
- някои болести могат да се предават без проникване във влагалището - орален секс; анален секс
- при срамни въшки и краста - достатъчен е само допирът с кожата

# Симптоми

- необичайно течение
- болка и/или парене при уриниране
- уриниране повече от нормалното
- сърбеж, обрив, мехури по или около гениталиите
- болка в гениталиите
- болка по време на секс
- при жени - кървене между менструациите или след секс

## Кога се проявяват симптомите?

- от 2 до 14 дни след половия акт, понякога и по дълго след това
- при ХИВ - може да няма симптоми години. Тестът дава резултат след 3 до 6 месеца.
- някои инфекции нямат симптоми

# Какво да направя, ако се притеснявам, че съм заразен?

- поговори с някой възрастен, на когото имаш доверие
- кажи на личния си лекар
- отиди на гинеколог/уролог
- не прави секс, преди да отидеш на лекар
- кажи на партньора си

## Лекуват ли се инфекциите?

- повечето могат да бъдат напълно излекувани, ако се диагностицират на време
- антибиотици/глобули (при момичетата)
- ХИВ и херпес не се лекуват - облекчават се симптомите им
- при срамни възшки и краста - използват се лосиони

## Най-често срещани инфекции

бактериална вагиноза

хепатит А и Б

гонорея

хламидия

срамни въшки

херпес

сифилис

папилома вирус

краста

трихомоноза

ХИВ

кандидоза



# ХИГИЕНА

ДОБРОТО ЗДРАВЕ ЗАПОЧВА С ХИГИЕНАТА

## **почиствай интимните зони**

можеш да използваш интимен сапун или гел, защото тези зони са чувствителни

## **след секс**

веднага след секс се опитай да отидеш до тоалетна по малка нужда и се измий..

## **носи памучно бельо**

носи проветриво бельо и не стой дълго с влажни дрехи

## **след тоалетна**

ако се налага ползвай мокри кърпички или влез за бърз душ след като ходиш по малка и голяма нужда



# БРЕМЕННОСТ





## ИГРА: ДЪРВОТО НА ЖИВОТА

- нарисуй дърво
- най-ниско при корените на дървото е твоето раждане
- най-високо в короната на дървото е моментът, когато ще се пенсионираш
- между тези два периода сложи важните моменти от живота ти
- “сега” се пада малко по-ниско от средата на дървото
- след “сега” напиши това което искаш да ти се случи

# ИГРА: КОЛКО СТРУВА ДА БЪДЕШ РОДИТЕЛ?

Разходи за и необходима сума:

- храна
- облекло и обувки
- здравни грижи/лекарства
- образование
- развлечения, игри, почивки
- други



# КАКВО ОЗНАЧАВА ДА БЪДЕШ РОДИТЕЛ?

# ПРИЗНАЦИ НА БРЕМЕННОСТТА

- спиране на менструацията
- гадене/повръщане
- прилошаване
- увеличаване на теглото
- болезненост в гърдите
- наедряване на гърдите
- оредяване на косата/проблеми с кожата (при някои жени)

## ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

- Може ли жената да прави секс докато е бременна?
- Какво е спонтанен аборт?
- Какво трябва да се спре по време на бременност?
- Какво е цезарово сечение?



# КОНТРАЦЕПЦИЯ

## Методи за предпазване

- презерватив
- спирала
- диафрагма
- спермициди
- противозачатъчни
- спешно хапче
- прекъснат полов акт



# КАКВО НАУЧИХТЕ?

