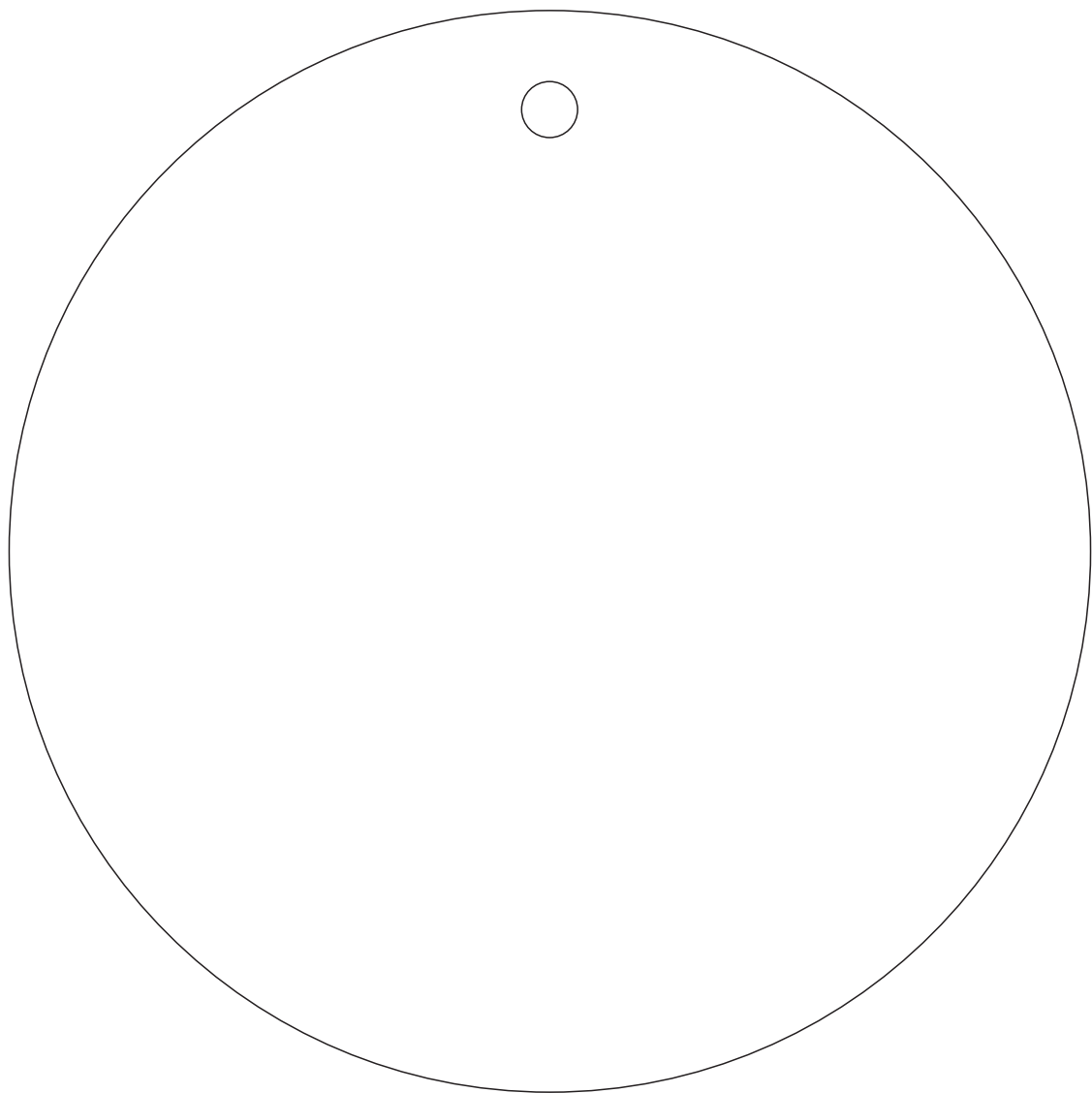
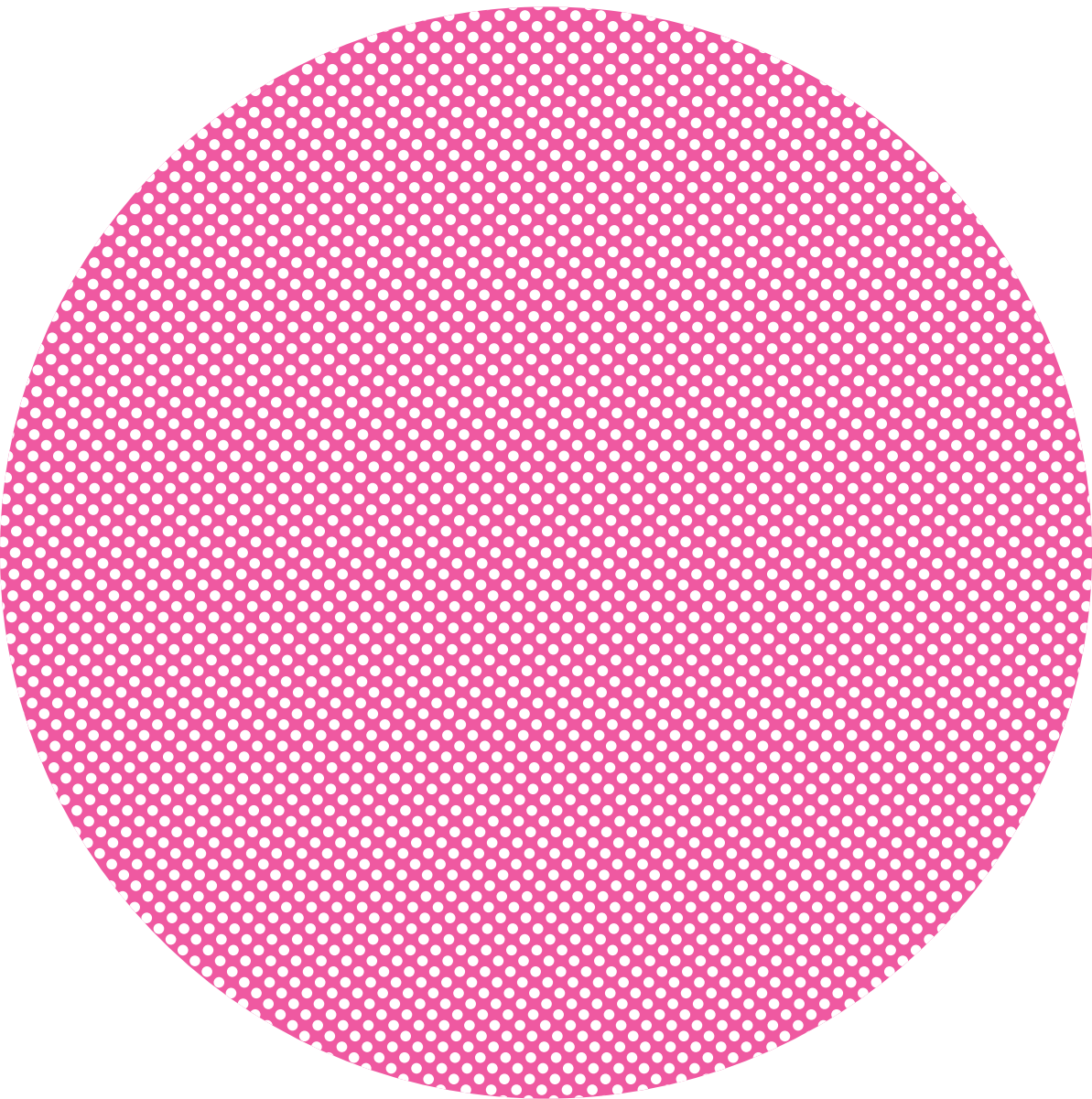




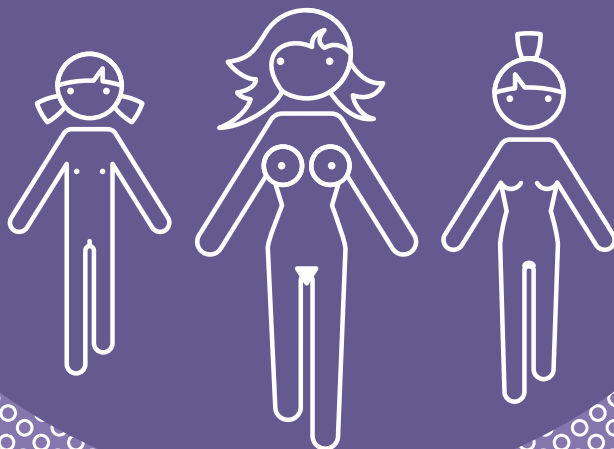
skirta
PANELEĒMS





Lytinio brendimo pradžia

Mergaitės pradeda lytiškai bręsti 8-14 metų amžiaus. Kad brendimas jau prasidėjo išduoda didėjančios krūtys, gaktos srityje ir pažastyse augantys plaukai. Kinta ūgis, paplatėja klubai, figūra darosi apvalesnė, grakštesnė. Brendimo metu oda išskiria daugiau riebalų, kurie užkemša poras, atsiranda spuogelių, todėl tenka daugiau dėmesio skirti odos priežiūrai. Sparčiausiai lytinio brendimo metu auga ir vystosi vidiniai ir išoriniai lytiniai organai. Atsiranda menstruacijos. Taip mergaitės keičiasi kelerius metus kol visiškai subręsta.



Svoris

Dėl hormonų pokyčių ir specifinės moters fiziologijos bręstant ima didėti poodinis riebalų sluoksnis. Riebalai merginoms yra reikalingi, kadangi juose gaminasi moteriški hormonai. Lytinio brendimo metu vis dažniau susimąstome apie savo išvaizdą. Atmink, kad svarbiausia kaip tu jautiesi, o ne kiek sveri. Svoris auga ne tik dėl to, kad didėja poodinis riebalų sluoksnis, tačiau ir dėl ūgio pokyčių, bei padidėja prieš menstruacijas ar tuoj pat po jų. Daugelis moterų nepatenkintos savo kūnu, ir siekia būti lieknesnės. Jos renkasi maistą, neleidžia sau smaguriauti, skaičiuoja kalorijas. Jei nori būti sveika ir graži nebūtina atsisakyti mėgstamiausio maisto, svarbu kad racione duominuotų sveikesni produktai, kurie padės subalansuoti mitybą. Svarbiausios taisyklės: visada rask laiko pusryčiams, valgyk reguliariai 3-5 kartus per dieną, užkandžiams rinkis vaisius, riešutus, sūrį, gerk daug vandens. Gerą fizinę formą išlaikyti padės fizinis aktyvumas. Fiziniai pratimai gali pakoreguoti atskiras kūno dalis. Tavo kūno svoris neturėtų tapti svarbiausiu dalyku gyvenime. Jei taip nutiko – kreipkis į tėvus ar kitus suaugusius pagalbos.



Plaukuotumas

Prasidėjus brendimui plaukai pradeda želti gaktos srityje apie genitalijas, pažastyse, ant kojų. Plaukai brendimo laikotarpiu auga tamsesni ir storesni, labiau garbanojasi nei prieš brendimą.

Yra daugybė priemonių sukurtų moterims plaukeliams šalinti. Vienos juos skuta, kitos šalina vaško juostelėmis, tačiau yra moterų, kurios to nedaro, nes mano, kad plaukuotos pažastys yra patrauklu. Taigi tai skonio reikalas.



Krūtys

Krūtys tai moteriškumo simbolis, viena labiausiai figūrą išryškinančių dalių. Kiekvienos moters krūtinė yra vienintelė savo dydžiu, forma, išvaizda. Krūtys ir speneliai bėstant ilgčioja, vėliau šie pojūčiai dingsta. Dažnai krūtys auga nevienodai, todėl viena krūtis gali būti truputėlį mažesnė už kitą.



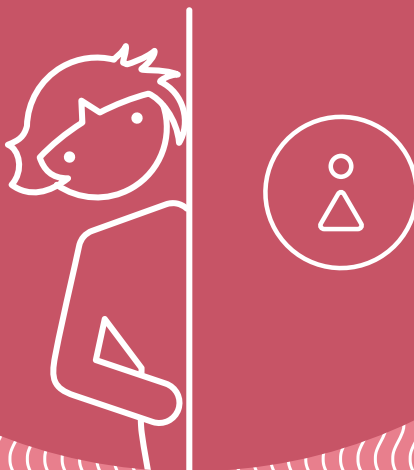
Lytiniai organai

Motery genitalijos skiriasi. Didžiosios lūpos dengia klitorį ir susijungia apačioje prieš išeinamąją angą. Jos yra storesnės, apaugusios plaukais. Viena gali būti mažesnė už kitą. Mažosios lytinės lūpos susijungia priekyje. Toje vietoje yra nedidelė iškiluma, vadinama klitoriumi. Nuo jo priklauso lytinis malonumas. Mažosios lytinės lūpos yra plonesnės, kartais žemiau už didžiąsias. Jų spalva gali būti nuo šviesiai rausvos iki tamsiai rudos.



Makšties išskyros

Makštie išskyros tai skaidrios arba balkšvos spalvos skystis pasišalinantis per makštį išorėn. Išdžiūvusios ant kelnaičių jos būna gelsvos. Šios išskyros yra normalus sveikos merginos požymis. Jos neleidžia makščiai išdžiūti ir padeda išvengti infekcinių ligų. Jei išskyros dirgina, nemaloniai kvepia reikia kreiptis į gydytoją, nes tai gali būti infekcija. Uždegimą gali sukelti aptempti rūbai, sintetinės kelnaitės, kvapnios prausimosi priemonės. Taip pat jei turėjai lytinių santykių, galėjai užsikęsti jų metu.



Mėnesinių ciklas

Prasidėjusios mėnesinės svarbiausias pokytis, patiriamas brendimo metu. Tai normalus ir sveikas reiškinys. Mėnesinės kartojasi cikliškai. Ciklas skaičiuojamas nuo pirmos mėnesinių dienos iki pirmos kitų mėnesinių dienos. Ciklas gali trukti nuo 21 iki 40 dienų. Dažniausiai jis trunka 28 dienas. Ciklą reguliuoja hormonai. Moteriško hormone estrogeno dėka kiaušidėje kas mėnesį užauga 12-20 kiaušialąsčių. Kiti hormonai reguliuoja gimdos gleivinės augimą. Dažniausiai viena kiaušialąstė tampa didesnė už kitas ir patenka į kiaušintakį, jungiantį kiaušidę su gimda (vyksta ovuliacija).

Ovuliacija įvyksta 14 dienų po pirmos mėnesinių dienos. Tuo metu estrogenai padeda pasigaminti gleivėms, kurios padeda spermijoms kuo ilgiau gyventi makštyje po lytinių santykių. Neapvaisinta kiaušialąstė sunyksta. Hormonų sumažėja, gimdos gleivinė sutrūkinėja ir atsiskiria nuo gimdos sienelės tada pasišalina per makštį. Tai - mėnesinės. Mėnesinės trunka iki savaitės 5-7 dienas, kurių metų netenkama apie 30-70 ml kraujo. Mėnesinių kraujas būna tirštokas, tamsiai raudonos spalvos, jame gali būti mažų gleivinės atplaišėlių. Saugėkaujant su oru atsiranda kvapas, todėl tamponus ar paketus reikia keisti kas keletą valandų. Mėnesinės gali būti skausmingos, tai lemia intensyvūs gimdos raumenų susitraukimai. Jei skausmas nepakeliamas nekentėk, išgerk vaistų nuo skausmo, šilto vandens pūslė ant pilvo taip pat malšina skausmą, jei tai nepadeda, kreipkis į gydytoją, jis tau išrašys kitokių vaistų. Atsiradus pirmosioms mėnesinėms, kitos gali prasidėti nežinia kada. Mėnesinės susireguliuoja per keletą mėnesių. Yra sukurta daugybė kalendorių, kurie skirti sekti ciklą, jais naudojantis "tos dienos" nebūna netikėtos.



Higiena

- Pasinaudojus tualetu valykis nuo priekinės dalies atgaline kryptimi, nes kartais gali infekcija iš išangės patekti į makštį.
- Intymiai zonai prausti naudok tam specialiai skirtą prausiklį, juo praustis pakaktų vieną kartą, jei apsiprausi dažniau naudok tik vandenį. Kvapnūs muilai ir prausikliai išsausina makšties gleivinę ir ji tampa mažiau atspari infekcijoms.
- Kelnaites dėvėk medvilnines, jas reikėtų keisti kasdien. Jei mergaitei dar neprasidėjo menstruacijos higieniai įklotai jai nereikalingi.
- Higieniniai paketai dėvimi apatinėse kelnaitėse mėnesinių metų menstruacijų kraujui sugerti. Geriausia rinktis paketus kuriuose yra daugiau medvilnės. Koks gaminyš labiausiai tiks tau suprasi tik išbandžiusi keletą rūšių. Paketas neturi sukelti niežulio, odos bėrimo ar kitokio diskomforto. Jei taip nutiko – rinkis kitą priemonę.
- Tamponai – tai priemonė skirta mėnesinių kraujui sugerti kūno viduje. Geriausia pradėti nuo paketų, o jei norėsi naudoti tamponus pasitark su mama, ar kitu suaugusiu žmogumi. Mėnesinių metu geriau prauskis tik po dušu.



Nuotaikų kaita

Viso ciklo metu moters organizme kinta hormonų kiekis, o tai turi įtakos nuotakai. Artėjant ovuliacijai gali pajusti energijos ir seksualumo antplūdį, tačiau savaitę iki mėnesinių gali aplankyti niūri, depresyvi, pikta nuotaika.

Prieš mėnesines kartais atsiranda spuogų ant veido, taip pat šiek tiek gali paburkti krūtys, jos tampa jautresnės. Nemalonius simptomus sumažina mažai cukraus ir druskos turintis maistas, šviežios daržovės, uogos, vaisiai, fizinis aktyvumas. Daugiau dėmesio skirk odos priežiūrai.



Apie seksą...

Seksas gali būti suprantamas skirtingai. Vieniems tai gali būti meilės ir emocinio prisirišimo išreiškimo būdas, kitiems tiesiog kūniškas malonumas. Yra žmonių, kurie seksą laiko tik santuokos elementu – vienas kitam savęs dovanojimą. Ne visi nori sekso ir ne visiems jo reikia. Tik pats asmuo gali nuspręsti, kada jis pasirengęs pradėti lytinį gyvenimą, vieniems tas laikas ateina greičiau, kitiems – vėliau. Seksas turi būti malonus abiem, todėl: pirmiausia sulauk tinkamo partnerio, tai garantuos puikius potyrius, nesantys lytiškai jei kyla bent menkiausia abejonė, nepasiduok spaudimui, prievartai ar įžeidinėjimams – tu verta daugiau. Pora gali mėgautis ir kitais malonumais be sekso, tai bučiniai, abipusis masažas, glamonės.

Apie masturbaciją daug nekalbama, tačiau praktiškai labai daug žmonių tai daro. Moterys liečia zoną aplink klitorį, patį klitorį arba makštį. Masturbuojantis makšties raumenys intensyviai susitraukinėja, visą kūną užlieja malonūs pojūčiai – tai orgazmas. Masturbuodamasi moteris nekenkia savo sveikatai, priešingai – pažįsta savo kūną.

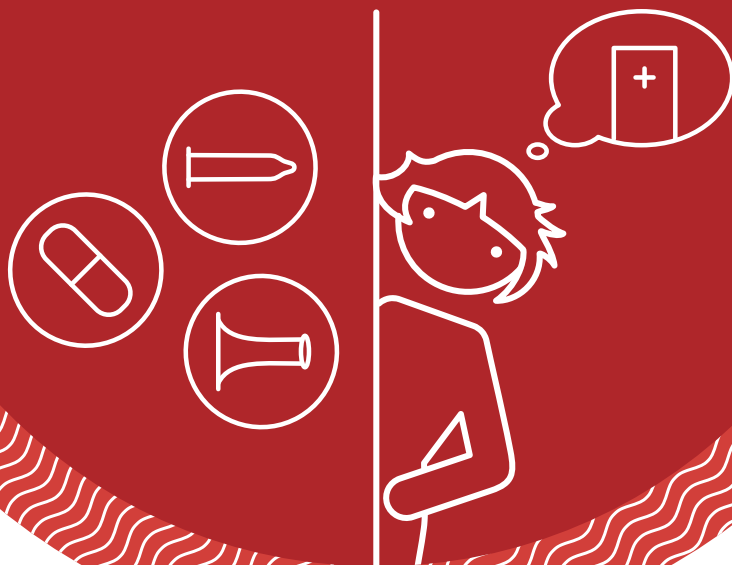
Dėl to neturi jaustis kalta, bet to daryti nebūtina. Masturbuodamasi netapsi nėščia, neužsikrėsi lytiškai plintančiomis ligomis.

Masturbuoti galima ir su partneriu.



Kontracepcija

Tiksliausią informaciją apie kontracepciją gali gauti iš gydytojo net jei esi nepilnametė. Ginekologo paslaugos yra konfidencialios. Taip pat informacijos gali rasti internetinėse šeimos planavimo svetainėse.



LPI – lytiškai plintančios infekcijos

LPI – tai infekcijos, sukeltos bakterijų ar virusų ir perduodamos vieno asmens kitam lytinių kontaktų metu. Lytiniai kontaktai – tai ne vien lytiniai santykiai, bet ir bučiniai, oraliniai, analiniai santykiai, taip pat sekso reikmenų naudojimas. Kai kurios LPI gali plisti kontakto su oda metu ar būti perduodamos iš motinos kūdikiui gimdymo ar žindymo krūtimi metu. Dažnai LPI užsikrėtę asmenys nejaučia jokių simptomų. Tačiau pasitaiko atvejų, kai pasireiškia šie požymiai: niežėjimas ar bėrimas, paraudimas, skausmas lytinių organų srityje, maudimas pilvo apačioje, kraujo pasirodymas po lytinių santykių, išskyros iš šlapimo ar lytinių organų.

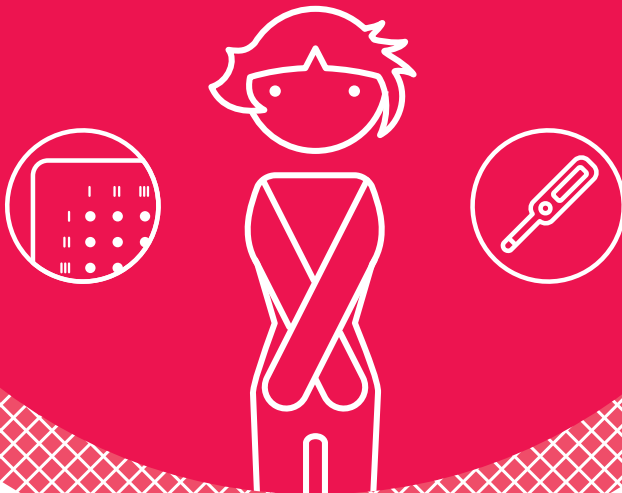
Kaip apsaugoti nuo LPI

Veiksmingiausias būdas apsaugoti nuo LPI yra visiškas susilaikymas nuo lytinių santykių. Kitas būdas apsaugoti nuo LPI ir nėštumo yra prezervatyvų naudojimas. Taip pat verta reguliariai apsilankyti pas bendrosios praktikos gydytoją, dermatologą, ginekologą.

Bakterijų sukeltą LPI galima išgydyti vaistais, tačiau nenustatytos ir laiku negydamos LPI gali sukelti nevaisingumą, persileidimą, infekcijas gali būti perduodamos vaikui.

Nėštumas

Jei lytiškai santykiavai ir mėnesinės vėluoja, reikia nedelsiant atlikti nėštumo testą. Šį testą gali įsigyti vaistinėje. Jei paaiškės, kad esi nėščia, kuo greičiau kreipkis į gydytoją, jis patars ką daryti, bei suteiks reikiamą pagalbą.





**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Išleido:

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Aušros g. 42A, Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunosvb.lt

Svetainė internete - www.kaunosvb.lt

LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis