

V de la Vulvă



Autoare: Raya Raeva și Svetla Baeva

Ilustrație și design de: Borislava Madeit și Stalker since 1993

Creat și produs de: Fine Acts, 2022

Publicat de: Black Button Books

Copyright © Fine Acts 2022

Consultanți: Brook Charity, Dr. Boyana Petkova, Nikoleta Popkostadinova, Yoana Stancheva

Traducere de: Anca Dumitrescu

Vagina Matters (*V de la Vulvă*) a fost creat și publicat de Fine Acts, un studio creativ global cu impact social. Toate drepturile rezervate. Niciun fragment din această carte nu poate fi reprodus sau refolosit în nicio altă formă fără acordul scris al Fine Acts. Dacă sunteți interesat să traduceți sau să publicați această carte într-o altă limbă sau țară, vă rugăm să ne contactați la adresa de email: hello@fineacts.co.
În România și în Republica Moldova, tipărirea și distribuția cărții s-au făcut cu ajutorul editurii Black Button Books și al Centrului FILIA.

Pentru mai multe informații: vaginamatters.org

BAEVA, SVETLA
V de la Vulvă / Svetla Baeva şi Raya Raeva ;
trad. de Anca Dumitrescu. - Bucureşti :
Black Button Books, 2025
ISBN 978-606-9003-56-5

I. Raeva, Raya
II. Dumitrescu, Anca (trad.)

613.88



Pentru toate fetele (și nu numai)

Înainte de-a începe, am vrea să vă asigurăm că toată lumea este invitată în comunitatea *Vagina Matters*, indiferent de orientarea sexuală, identitatea de gen, rasă, religie, dizabilități, etnie sau țara de origine. Recunoaștem și respectăm faptul că toate corpurile și identitățile sunt unice și diferite. Și, mai mult, că nu orice persoană cu vulvă se identifică cu identitatea de femeie sau fată. Știm că fiecare are experiențe diferite și că unele dintre sfaturile noastre s-ar putea să nu vi se potrivească.

Această carte a fost creată în primul rând pentru persoane cu vârsta între 12 și 14 ani, dar încurajăm să fie citită de persoane de toate vârstele!

Cuprins

Introducere 8

Capitolul 1
Cunoaște-ți corpul 10

Capitolul 2
Menstruația 32

Capitolul 3
Percepția asupra (propríului) corp 118

Capitolul 4
Orientarea sexuală și identitatea de gen 134

Capitolul 5
Masturbarea 142

CAPITOLUL 6
SEXUL 162

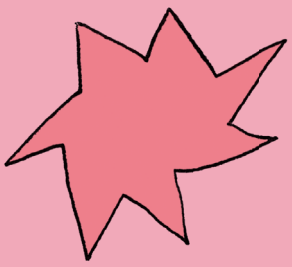
CAPITOLUL 7
SĂNĂTATEA 198

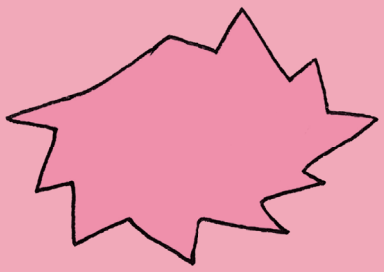
CAPITOLUL 8
PROTECȚIA ÎMPOTRIVA VIOLENȚEI 228

CUM SĂ TE IMPLICI ÎN MIȘCAREA PENTRU SĂNĂTATEA SEXUALĂ 238

DE UNDE SĂ OBȚII MAI MULTE INFORMAȚII 245

INDEX ȘI (RE)SURSE 246





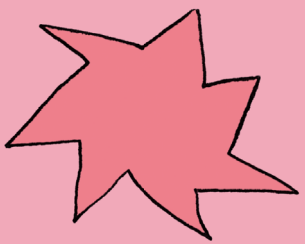
Deși femeile constituie mai bine de jumătate din populația lumii, multe dintre ele încă se luptă cu stereotipurile și normele sociale. Prin urmare, multor femei și fete le este adesea imposibil să vorbească liber, fără rușine și teamă, despre corpul lor. Maturizarea poate fi un proces straniu și complicat și uneori poate fi dificil să le ceri sfatul adulților. De aceea am scris această carte. Vrem să le încurajăm pe fete să fie interesate de subiecte esențiale pentru dezvoltarea și înțelegerea de sine. Suntem convinse că explorarea și discuțiile despre sănătatea sexuală îi ajută pe tineri să se maturizeze mai ușor și cu încredere în sine, astfel încât să devină adulți puternici și curajoși.

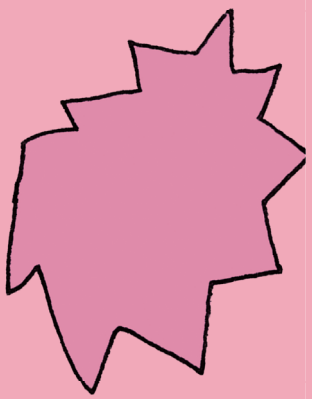






Toți tinerii au dreptul la o Educație Sexuală și Relațională incluzivă, bazată pe știință. Este cel mai bun mod de a fi în siguranță, de a se dezvolta sănătos și de a-i ajuta să aibă relații cu însemnătate și care le aduc plăcere. Prin ilustrațiile originale, această carte oferă o abordare pozitivă și interactivă a sănătății sexuale. Este un punct de plecare foarte bun pentru subiecte precum corpul, menstruația, masturbarea, sexul și multe altele. Ne-am concentrat pe temele care constituie nucleul educației sexuale. Sperăm ca această carte să vă inspire să explorați aceste teme în profunzime, să abordați critic lumea înconjurătoare, să vă puneți întrebări și să vă încurajeze să vorbiți liber despre sănătatea voastră sexuală.





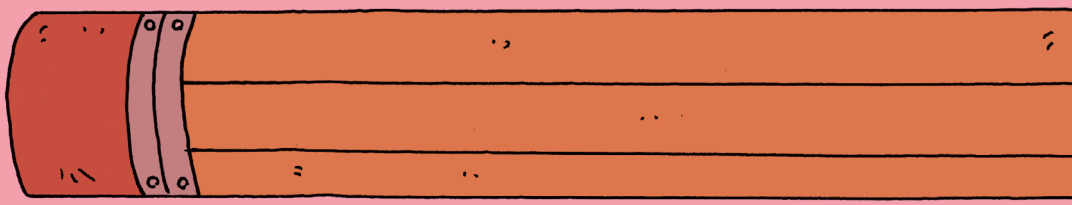


Capitolul 1

CUNOAȘTE-ȚI CORPUL


i ♥
MY
VAGINA

CÂT DE BINE ÎȚI CUNOȘTI VULVA?



Vulva este partea externă a organelor genitale (partea pe care o poți vedea). Se pare că aproape 60% dintre femei nu știu unde se află sau ce este vulva – ne spune un studiu realizat cu respondente UK. Mulți adulți au dificultăți în a denumi corect elementele aparatului reproducător feminin. Testează-ți cunoștințele cu acest test de anatomie! Numește toate componentele vulvei din ilustrația de pe pagina următoare!



întoarce

Adesea organele genitale externe sunt numite vagin, dar denumirea corectă este vulvă. Vulva este alcătuită din:

A. **Muntele pubian** (sau Muntele lui Venus) este o proeminență de țesut gras aflată deasupra osului pubian și acoperită de păr pubian.

B. **Labiile majore** (labiile mari sau labiile exterioare) sunt pliuri cutanate de țesut muscular acoperite de păr. Labiile majore protejează părțile interioare ale vulvei.

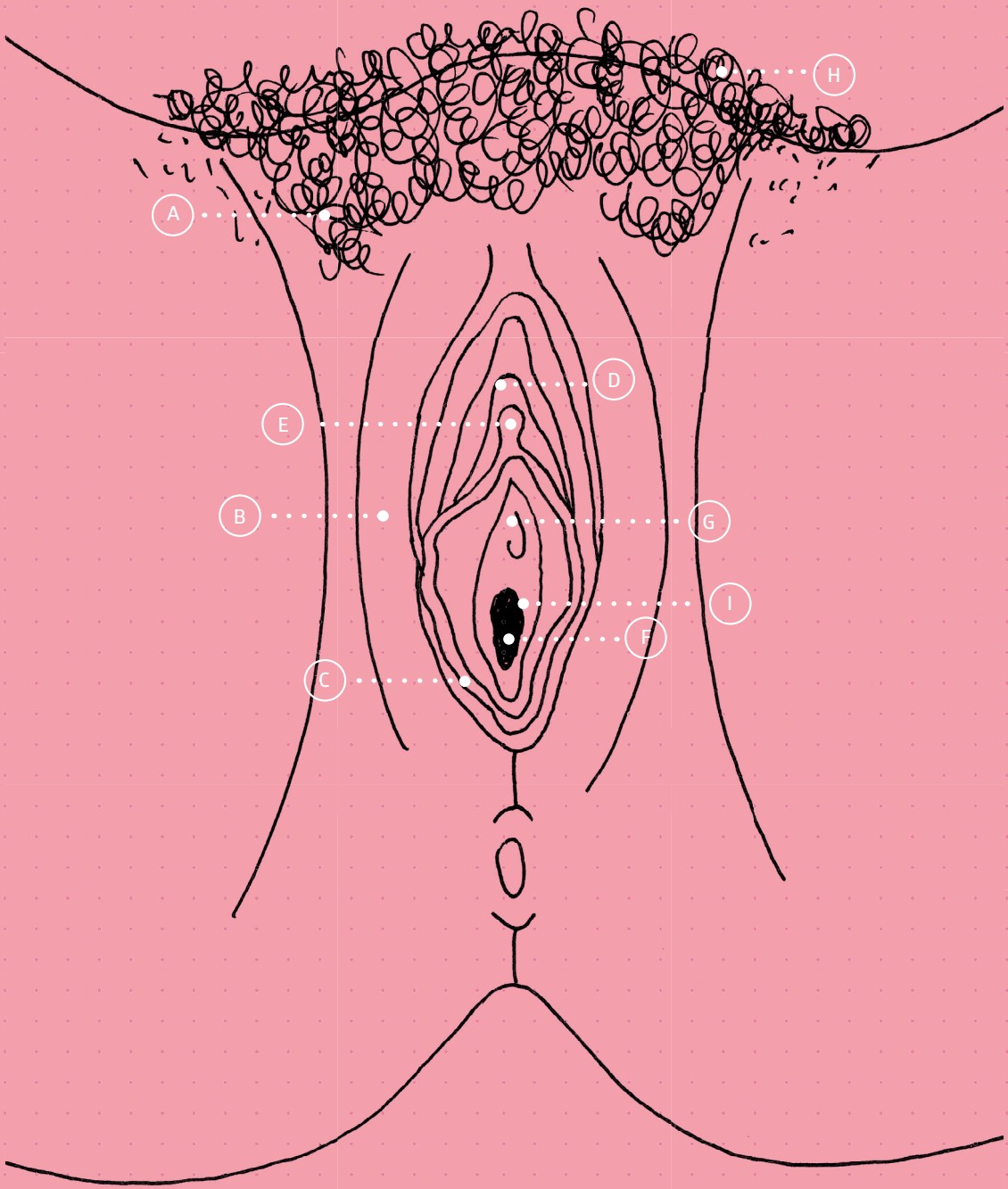
C. **Labiile minore** (labiile mici sau labiile interioare) sunt pliuri cutanate uneori mai mici decât labiile exterioare și nu sunt acoperite de păr pubian. Ele protejează deschiderea vaginală, clitorisul și uretra. Labiile diferă de la o persoană la alta, astfel încât nu se poate vorbi despre o mărime, formă sau culoare „normală".

D. **Gluga clitoridiană** este un pliu cutanat care înconjoară și protejează glandul (capul) clitorisului.

E. **Clitorisul** joacă rolul principal în plăcerea sexuală. De fapt, este singurul lui rol! Clitorisul are numeroase terminații nervoase și este sensibil la atingere.

Testează-ți cunoștințele potrivind părțile vulvei din ilustrație.
Pe pagina următoare găsești răspunsurile.

întoarce

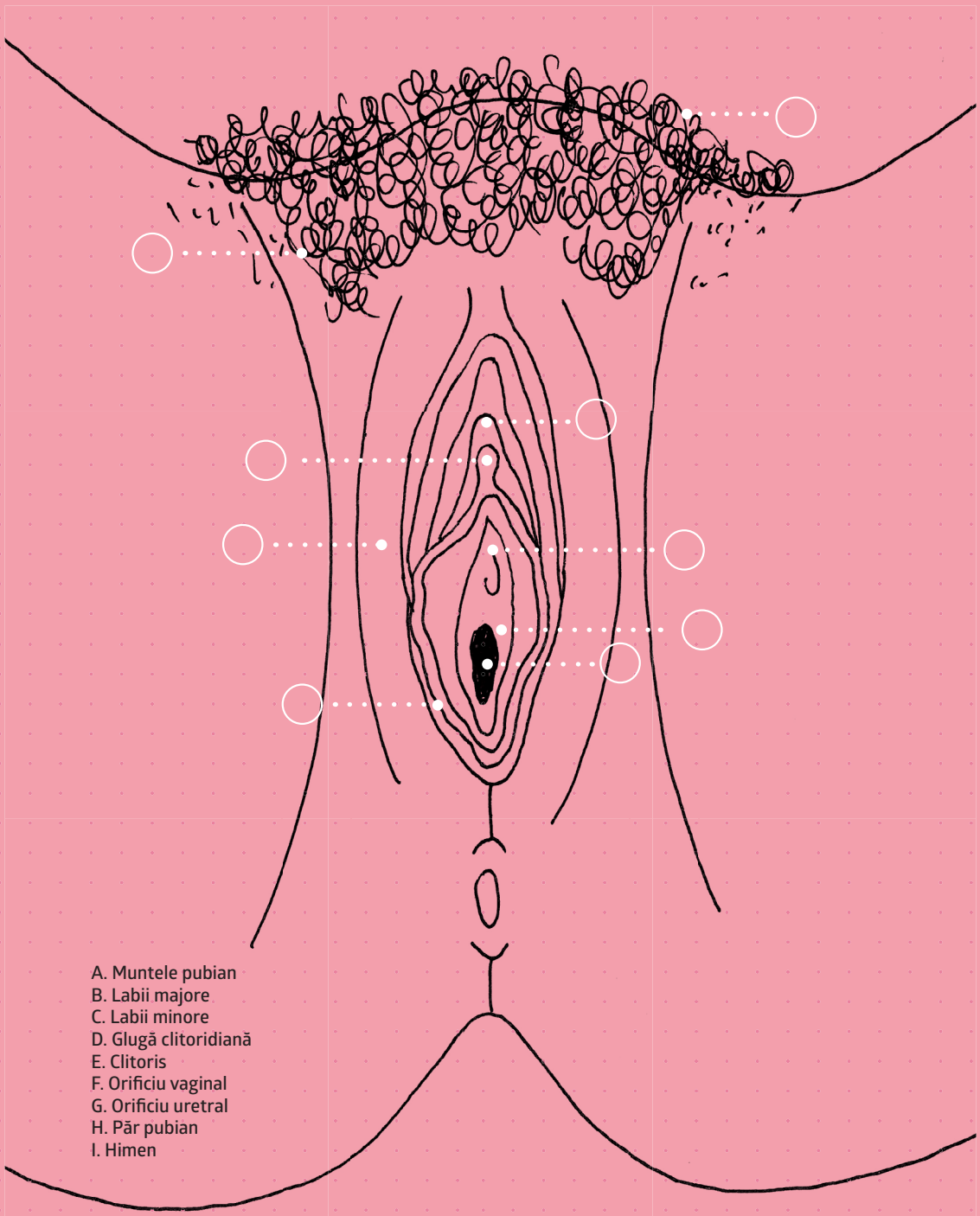

A
B
C
D
E
F
G
H
I

F. **Orificiul vaginal** se află chiar sub uretră și este deschiderea către vagin, un canal muscular elastic ce leagă uterul de vulvă. Vaginul are multiple funcții. În timpul menstruației, prin deschiderea vaginală iese sângele menstrual, aici fiind locul în care se inserează tampoanele și cupele menstruale. Sexul vaginal cu penetrare reprezintă actul sexual în care un penis pătrunde în vagin (*mai multe despre diferitele tipuri de sex în Capitolul 6*). În timpul nașterii, fătul iese din uter prin vagin și apoi în lume.

G. **Orificiul uretral** este un orificiu mic, localizat chiar sub clitoris. Este deschiderea uretrei, un canal care transportă urina din vezică (din care urinăm).

H. **Părul pubian** începe să crească în timpul pubertății. Se află în zona genitală și uneori pe partea interioară superioară a coapselor și către buric. De obicei, acest păr este mai gros, mai închis la culoare și mai cârlionțat decât părul de pe corp.

I. **Himenul** este o membrană subțire care înconjoară sau acoperă parțial deschiderea vaginală. Majoritatea himenelor sunt de forma unei gogoașe, cu un orificiu în mijloc. Este o parte permanentă a corpului. De fapt, în timp, himenul se întinde sau se subțiază ca urmare a diferitelor tipuri de activități, printre care sportul, consultul ginecologic, folosirea tampoanelor sau a cupelor menstruale și activitatea sexuală.



A. Muntele pubian
B. Labii majore
C. Labii minore
D. Glugă clitoridiană
E. Clitoris
F. Orificiu vaginal
G. Orificiu uretral
H. Păr pubian
I. Himen

DE UNDE PROVINE RUȘINEA?

Felul în care este văzută vulva diferă de la o cultură la alta. Anumite religii și societăți străvechi au glorificat vaginul și vulva, dar în societățile occidentale a existat o atitudine preponderent negativă. Știai că terminologia medicală a anatomiei reproducătoare feminine derivă din limba latină? De exemplu, *pudendum* (adică *vulvă* în latină; *pudenda* la plural) se traduce literalmente prin „părți rușinoase”. Încă există anumite limbi în care cuvântul „rușine” joacă un rol central în definirea organelor genitale.

NU EXISTĂ
NIMIC RUȘINOS
ÎN LEGĂTURĂ CU
ORGANELE GENITALE.



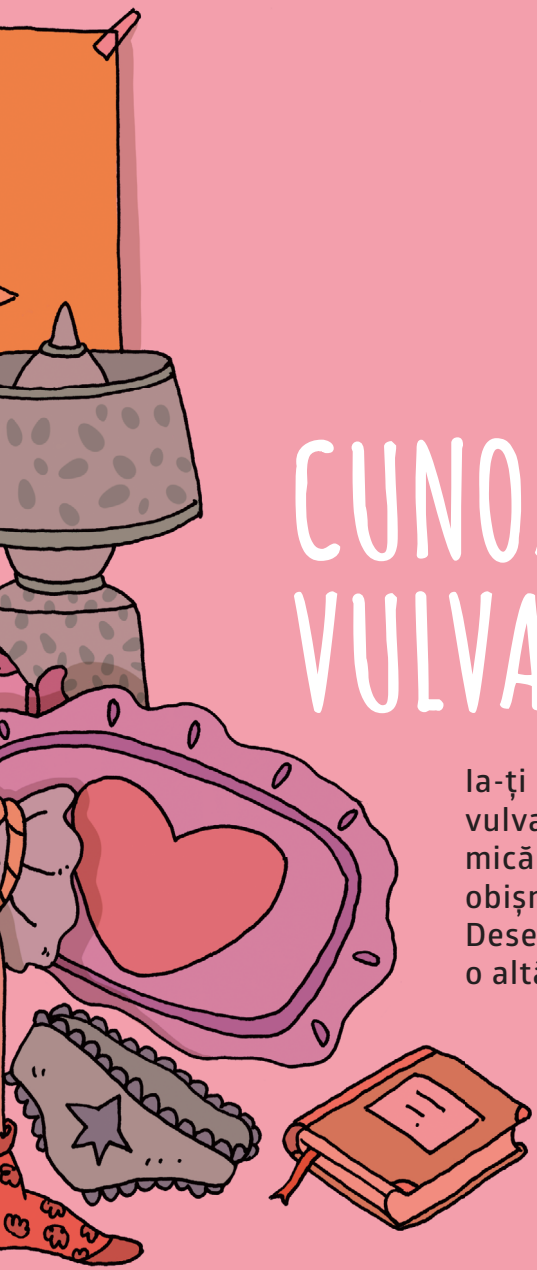


IUBEȘTE-ȚI VULVA!

Există vulve de toate formele, mărimile și culorile. Unele au labii interioare asimetrice, în timp ce altele au labii mai pronunțate, curbate sau care atârnă. Același lucru este valabil și pentru labiile exterioare, care pot fi mai lungi, mai scurte, închise sau deschise. Uneori labiile interioare sunt mai lungi decât cele exterioare, alteori, invers. Vulvele sunt atât de diferite, încât nu există niciun aspect standard. Toate sunt normale și frumoase.







CUNOAȘTE-ȚI VULVA!

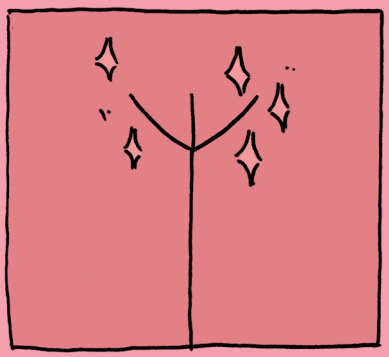
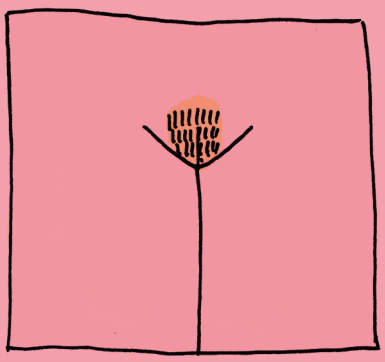
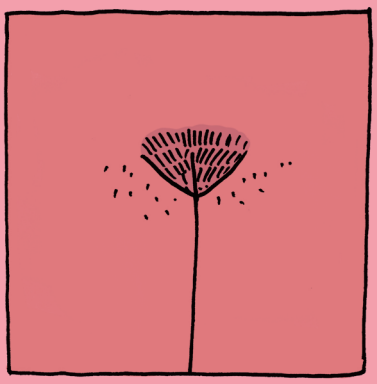
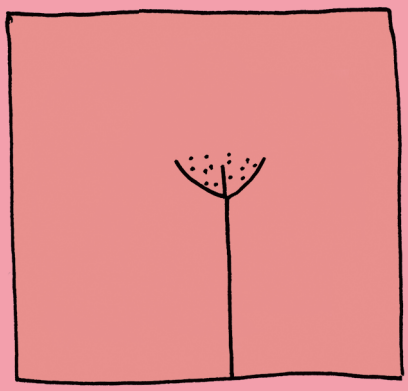
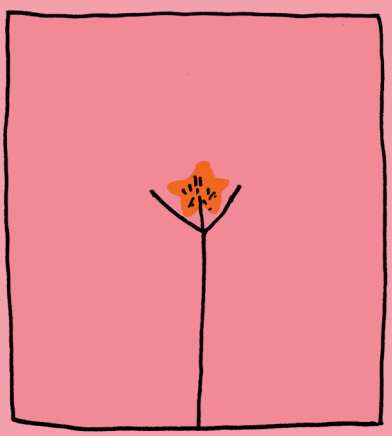
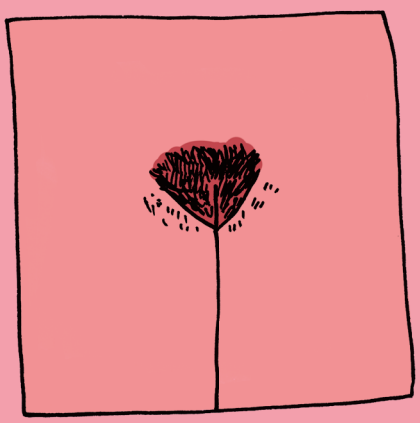
Ia-ți răgazul de a-ți cunoaște vulva. Poți folosi o oglindă mică pentru a explora și a te obișnui cu propriul tău corp. Desenează-ți vulva aici sau pe o altă foaie de hârtie.

PĂRUL PUBIAN ARE ROL DE PROTECȚIE

Părul pubian crește în jurul vulvei, pe muntele pubian și pe labiile exterioare. Există preconcepția greșită conform căreia este mai igienic ca părul pubian să fie tuns sau îndepărtat și există chiar un trend la nivel mondial care încurajează asta. În realitate, la fel ca majoritatea părților corpului, părul pubian există cu un motiv. Rolul lui este de a-ți proteja corpul de bacterii dăunătoare și dovezile științifice sugerează că îndepărtarea lui face ca vulva și vaginul să fie mai vulnerabile la iritații și infecții. În plus, părul pubian reduce frecarea în timpul actului sexual și fără el pot apărea iritații ale pielii.





CORPUL MEU, DREPTURILE MELE

Tu hotărăști dacă îți îndepărtezi sau îți păstrezi părul pubian așa cum este. Nu trebuie să-l îndepărtezi doar pentru că așa dictează moda actuală sau pentru că așa vrea partenera sau partenerul tău. Trebuie să faci exact așa cum vrei și cum îți place. Pentru a fi curat nu trebuie decât să-ți păstrezi igiena corporală generală (să te speli și să-ți schimbi lenjeria intimă zilnic). A fi curată nu are nimic de-a face cu îndepărtarea părului pubian.



CARE SUNT ORGANELE GENITALE INTERNE?

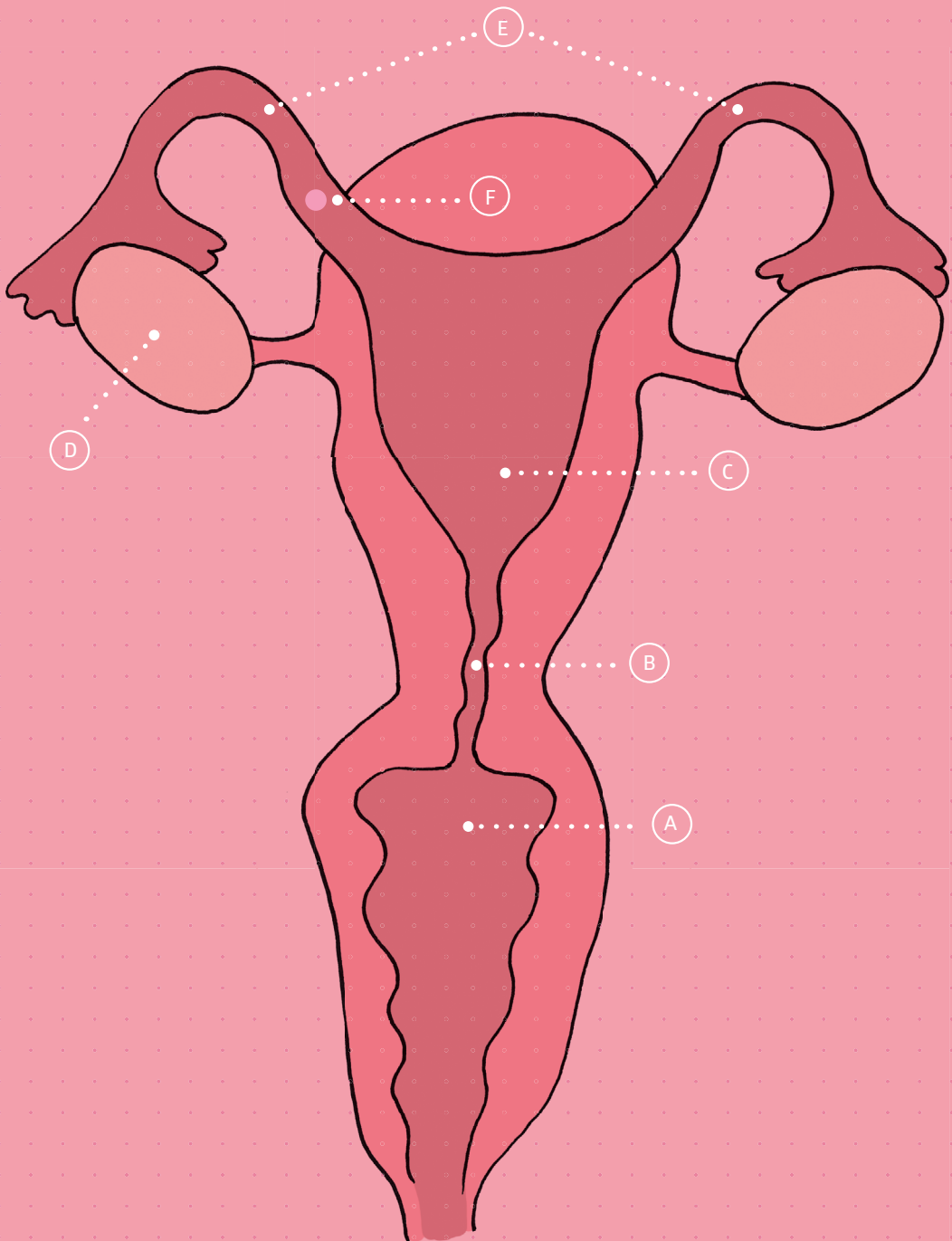
Hai să aruncăm o privire înăuntru! Verifică-ți cunoștințele cu privire la organele genitale interne

A. **Vaginul** este un canal muscular ce leagă uterul de vulvă.

B. **Colul uterin** este partea inferioară a uterului, asemănător ca formă cu o gogoașă, care face legătura cu vaginul.

C. **Uterul** este un organ în formă de pară alcătuit din țesut muscular. În timpul menstruației, mucoasa uterului (numită endometru) care căptușește pereții uterului se subțiază și se elimină: acesta este ciclul menstrual. Uterul este și locul în care se dezvoltă embrionul (care din a zecea săptămână de sarcină se numește făt) în timpul sarcinii. Impresionant, uterul crește când trebuie să „găzduiască" fătul.

întoarce


E
F
D
C
B
A

D. **Ovarele** se află de-o parte și de alta a uterului și sunt de mărimea unei nuci. În timpul pubertății, ovarele încep să producă o combinație complexă de hormoni. Aceștia sunt au un rol în sănătatea ta reproductivă și vor asigura eliberarea câte unui ovul în fiecare lună.

E. **Trompele uterine** leagă uterul de ovare. Au aproximativ 10 cm lungime. În timpul ovulației, când ovarul eliberează un ovul, acesta coboară în uter prin una dintre trompele uterine.

F. **Ovulul** (sau ovocitul) este celula reproducătoare a femeii, capabilă să se dezvolte într-un nou organism atunci când este fecundată. Odată ajuns în trompa uterină, ovulul trăiește 12-24 de ore. Dacă ovulul nu intră în contact cu sperma, se dezintegrează și dispare. Dacă faci sex neprotejat, e posibil ca ovulul și sperma să se întâlnească în trompa uterină, urmând ca ovulul fecundat să coboare și să se implanteze în uter, urmând să se transforme într-o sarcină.

Info:

Te naști cu toate ovulele pe care urmează să le eliberezi în timpul întregii tale vieți. La naștere, ai în corp în jur de două milioane de ovule!

Info:

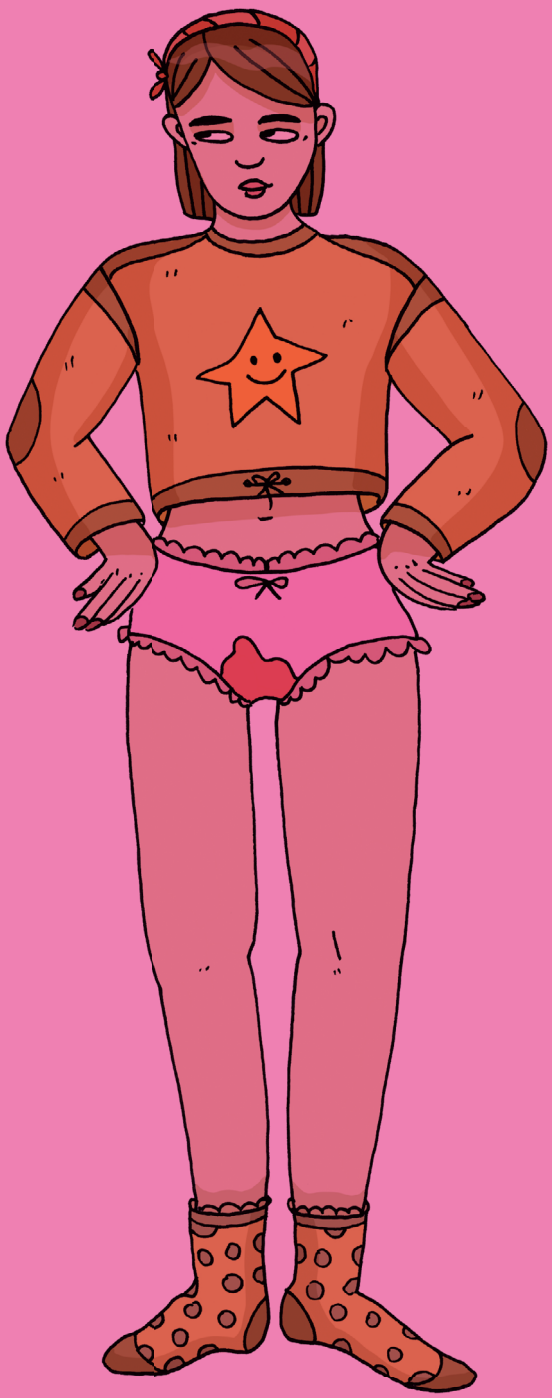
Un ovul este, în medie, de 16 ori mai mare decât un spermatozoid.

Capitolul 2

MENSTRUAȚIA

Cunoașterea înseamnă putere! Înțelegerea ciclului menstrual te poate ajuta să-ți înțelegi corpul. Acest ciclu este o parte importantă a vieții tale și poate afecta totul, de la sănătatea mintală la funcția cognitivă, nivelul de energie, libidoul, sănătatea pielii și dinamica intestinelor (fecalele).

Este important să reții că nu toate persoanele care se identifică ca femei au ciclu menstrual și că nu toate persoane care au ciclu menstrual se identifică ca femei! (Citește mai multe despre gen în Capitolul 4).





CE ESTE CICLUL MENSTRUAL?

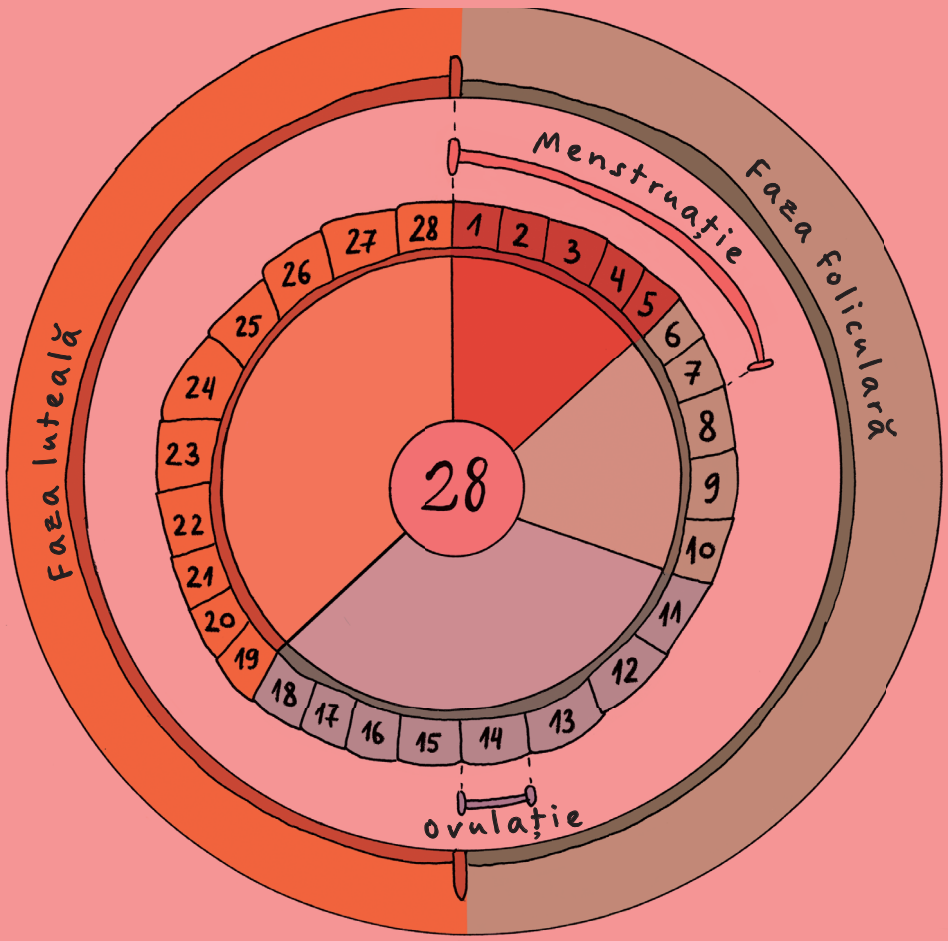
Ciclul menstrual începe în prima zi a menstruației și durează până în prima zi a următoarei menstruații. În medie, are 28 de zile, dar variază de la persoană la persoană. Poate avea între 21 și 35 de zile.



ȘTIAI CĂ...?

Termenul „menstruație” derivă din cuvântul latinesc „menstruus” care înseamnă „lunar”. Înainte ca descoperirile științifice să demonstreze că ciclul menstrual este un fenomen natural impus de schimbările hormonale, se credea că menstruația este influențată de fazele lunii.

LUNA ÎNCONJOARĂ PĂMÂNTUL ÎN 29,5 ZILE.

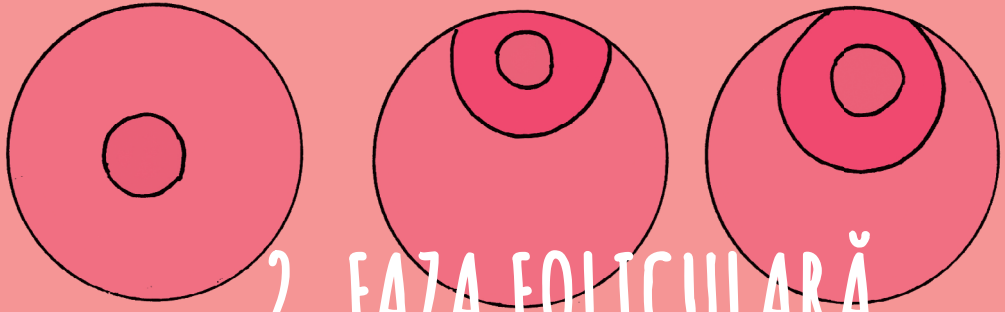


CELE PATRU FAZE ALE CICLULUI MENSTRUAL

FIECARE CICLU MENSTRUAL ESTE ALCĂTUIT DIN:

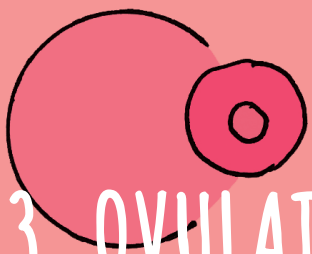
1. MENSTRUAȚIE

Zilele 1–5: Prima zi a ciclului menstrual este prima zi de menstruație. În această fază, mucoasa uterului (endometrul), care începe să se dezvolte în timpul fazei foliculare (vezi paginile următoare), se elimină prin vagin alături de sânge. Menstruația durează de obicei în jur de cinci zile, dar poate varia de la trei la zece zile. În acest interval, este normal să ai simptome precum dureri sau crampe menstruale, dureri la nivelul sânilor, balonare, dureri la nivelul spatelui și diaree – numai lucruri distractive! Deoarece corpul tău trece prin schimbări hormonale bruște, e posibil să simți mai multă oboseală ca de obicei.



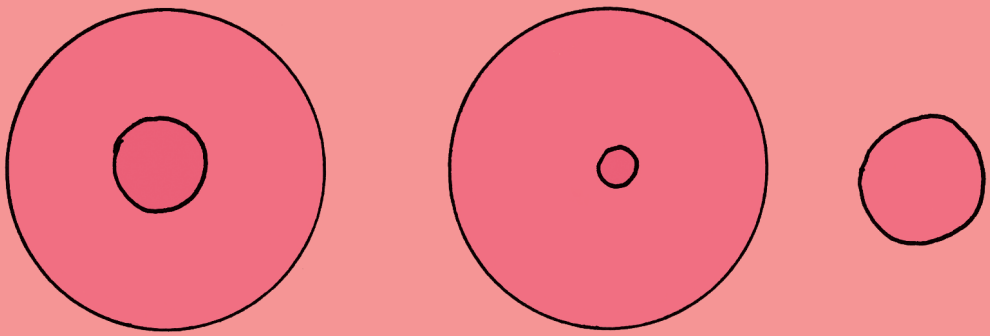
2. FAZA FOLICULARĂ

Zilele 1–13: Primele zile ale acestei faze se suprapun cu menstruația (e derutant, știm). La sfârșitul menstruației, începe să crească nivelul hormonului estrogen, un semnal al corpului că mucoasa uterului începe să se îngroașe din nou, pregătindu-se pentru o potențială sarcină.



3. OVULAȚIA

Ziua 14: Când e la nivel maxim, estrogenul îi comandă creierului să înceapă să producă hormonul luteinizant, care va determina unul dintre ovare să elibereze un ovul. Ovulația durează una, două zile și în această fază e cel mai probabil să rămâi însărcinată. Dacă ovulul nu este fecundat, el se dezintegrează și dispare Este important să reții că sunt mai multe șanse să rămâi însărcinată dacă faci sex neprotejat înainte sau după ovulație, pentru că spermatozoizii trăiesc în corpul tău timp de câteva zile.



4. FAZA LUTEALĂ

Zilele 15–28: După sfârșitul ovulației, mucoasa uterului continuă să se îngroașe prin acțiunea hormonului progesteron, pregătindu-se să primească un ovul fecundat. Ultima zi a acestei faze este ziua dinaintea următoarei menstruații și ultima zi a ciclului menstrual. Este cea mai lungă fază a ciclului și e posibil ca în aceste zile premergătoare menstruației să te simți mai lentă ca de obicei, să simți durere în sâni, schimbări bruște de dispoziție și balonare.

CINE ARE MENSTRUAȚIE?

Nu orice persoană care are uter și menstruație se identifică ca femeie. Din multitudinea de persoane care au menstruație fac parte și unii bărbații trans, persoanele intersex și cele non-binare. Menstruația este o funcție biologică, dar nu este neapărat ceva exclusiv „femeiesc". Este o experiență care poate fi foarte diversă și poate avea semnificații diferite pentru persoane diferite. Există și cazuri rare în care o femeie se naște cu un vagin sau un uter nedezvoltat sau absent și care nu pot avea menstruație. Trebuie să vorbim despre menstruație cât mai deschis, fără să-i excludem pe ceilalți.

NU TOATE FEMEILE AU CICLU MENSTRUAL.

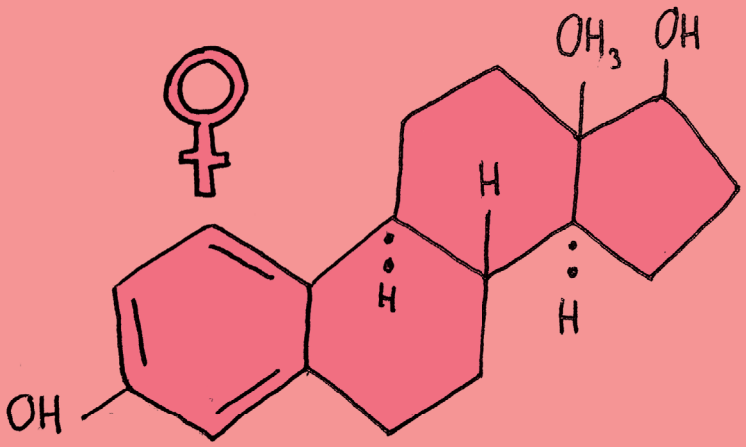
NU ORICE PERSOANĂ CU CICLU MENSTRUAL ESTE FEMEIE.





HORMONII

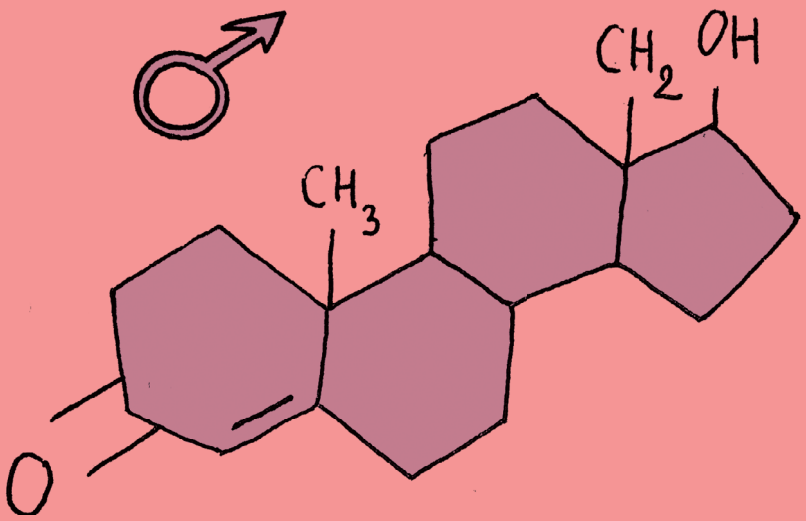
Hormonii sunt substanțe chimice care acționează în organism ca mesageri. În ciclul menstrual, hormonii cu rol esențial sunt estrogenul și progesteronul. Aceștia au diferite efecte asupra organismului, precum refacerea și îngroșarea mucoasei uterine. În timpul ciclului menstrual, nivelul hormonilor fluctuează continuu.



Estrogenul și progesteronul sunt cei doi hormoni principali produși de ovare.

Hormonul luteinizant (HL) și hormonul de stimulare foliculară (HSF) sunt produși de glanda pituitară, sau hipofiza, care se află la baza creierului. HL determină ovulația, iar HSF reglează funcția ovariană.

Testosteronul este numit de obicei „hormonul sexului masculin", dar este produs de toate organismele! Persoanele care sunt biologic femei îl produc în cantități mai mici. Are un rol esențial asupra libidoului, precum și asupra sănătății întregului organism.



SÂNGEREZ!

La începutul pubertății, vei observa numeroase schimbări fizice, hormonale și emoționale. La unele persoane, acestea se petrec foarte rapid și brusc, în timp ce la alte persoane se petrec treptat și lent. Cele mai importante schimbări prin care vei trece în timpul pubertății sunt: menstruația, creșterea sânilor, păr la axile, pe picioare, în zona pubiană etc. De asemenea, începi să transpiri mai mult.



În timpul pubertății, e foarte posibil să crești în înălțime, să ți se lățească șoldurile, pielea și părul să se îngrașe și să-ți apară acnee pe față, spate și piept. Fiecare trece prin aceste schimbări la o anumită vârstă și într-o anumită ordine. Vârsta medie pentru prima menstruație este 12 ani, dar menstruația poate veni oricând între 9 și 17 ani, așa că nu te îngrijora dacă începe mai devreme sau mai târziu comparativ cu alte persoane; nu este o întrecere! La început, menstruația nu este regulată și va dura ceva timp până să se stabilizeze.



MENARHA

Prima menstruație (sau menarha) poate fi o experiență destul de înfricoșătoare, mai ales dacă nu ești pregătită și nu știi la ce să te aștepți. Dar nu trebuie să-ți fie frică! Oricât ar fi de neplăcută și încărcată emoțional, menstruația este un proces normal și semnalează o schimbare importantă în corpul tău.



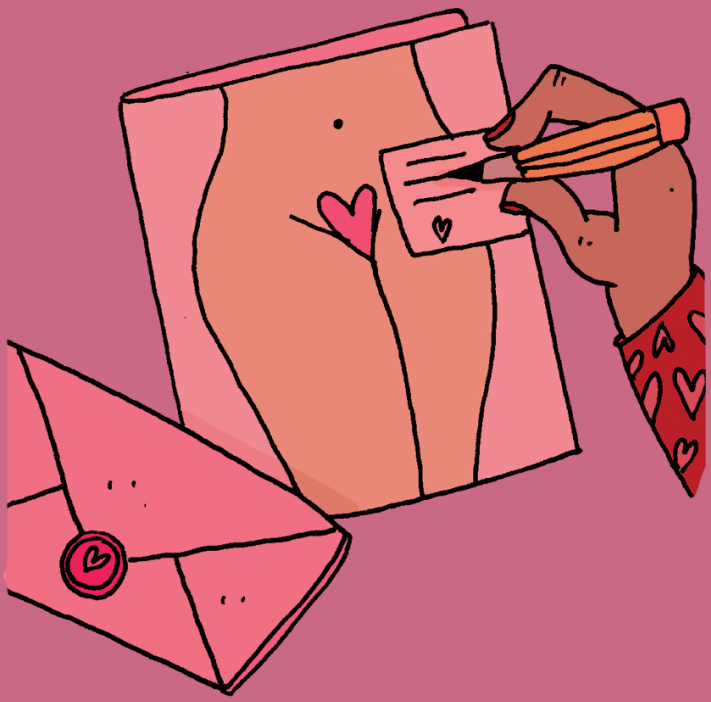






Vorbește cu un părinte sau cu o persoană în care ai încredere și alegeți împreună cele mai bune produse menstruale pentru tine.





AI AVUT PRIMA MENSTRUAȚIE? SCRIE AICI DESPRE ASTA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

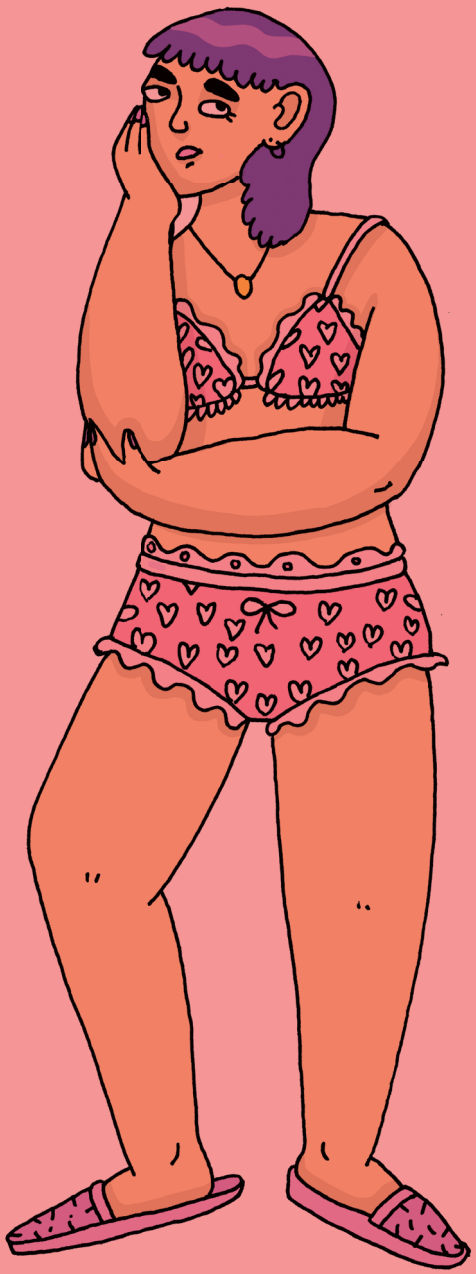
.....

.....

PRODUSE MENSTRUALE

Există o gamă largă de produse menstruale din care să alegi. Încearcă mai multe variante și alege-o pe cea care ți se pare cea mai confortabilă. Doar de tine depinde cum gestionezi menstruația și ce produse folosești! Nu uita: nu toată lumea are acces la toate tipurile de produse menstruale, așa că e important să nu judeci felul nimănui de a-și gestiona menstruația.

Provocare: Află când a fost inventat primul absorbant sau tampon. Roagă-ți mama, bunica sau alte rudă apropiată să-ți spună ce produse menstruale foloseau în tinerețe.



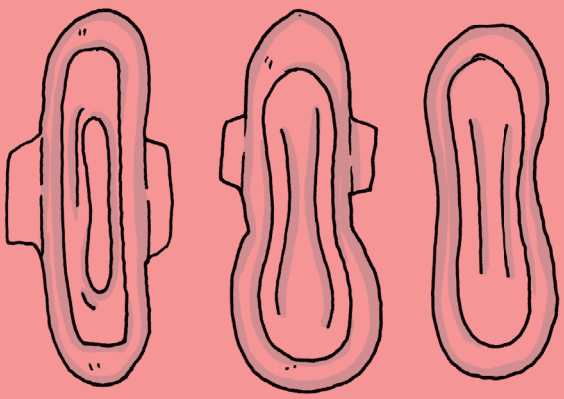
ABSORBANTE DE UNICĂ FOLOSINȚĂ

Absorbantele de unică folosință sunt materiale absorbante (făcute din bumbac sau fibre sintetice) prevăzute cu o suprafață adezivă prin care se fixează pe lenjeria intimă. Absorbantele absorb sângele menstrual. Au diferite mărimi și niveluri de absorbție, pentru o menstruație mai ușoară sau mai abundentă, de zi sau de noapte.





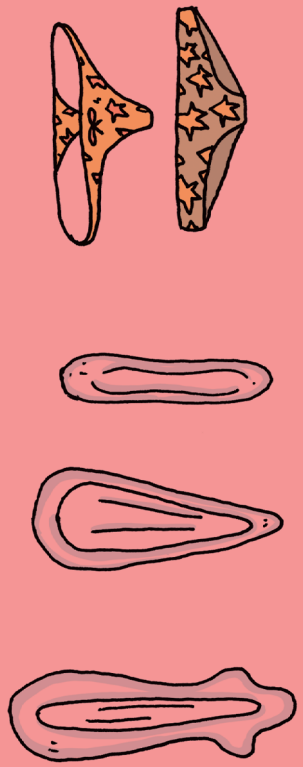
Schimbă-ți absorbantul din patru în patru ore sau mai des.



Tipuri de absorbante

- Normal, cu/ fără aripioare (absorbante de unică folosință)
- Foarte subțiri sau super absorbante/ maxi pentru diferitele zile ale menstruației

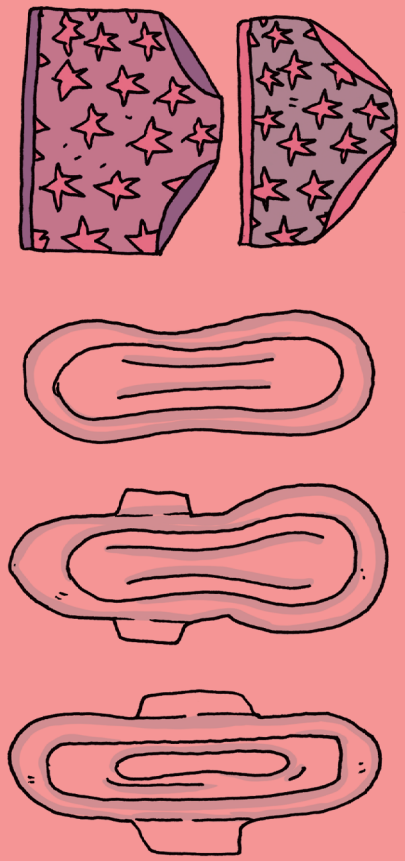
menstruație
ușoară



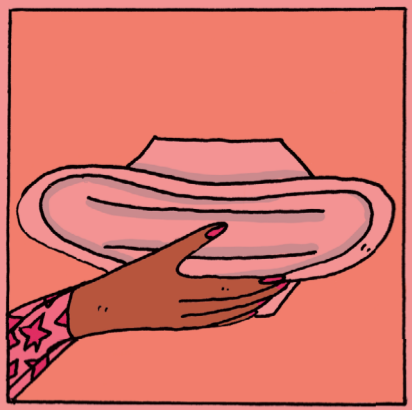
menstruație
medie



menstruație
abundentă



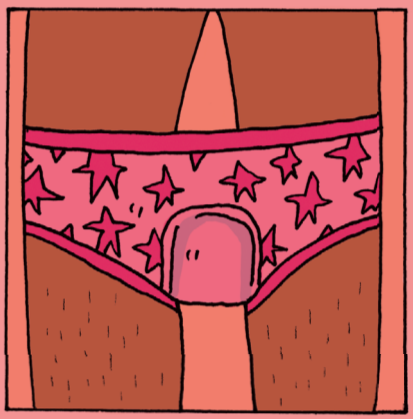
1.



2.



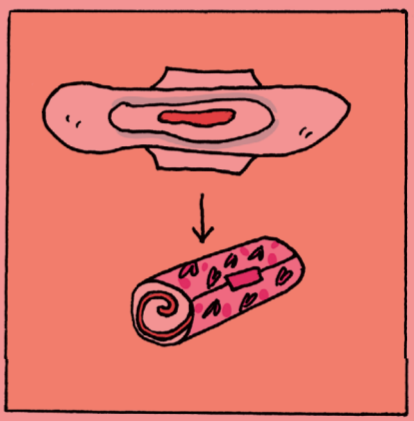
3.



4.

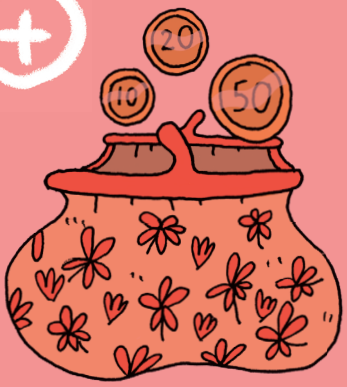


5.



6.





preț convenabil



nu poți înota



ușor de găsit



nu sunt prietenoase cu mediul
(majoritatea sunt din plastic,
deci nu sunt biodegradabile)



simplu de folosit



pot fi inconfortabile
și pot cauza iritații

ABSORBANTE REFOLOSIBILE

Absorbantele refolosibile sunt din pânză și se pun pe lenjeria intimă pentru a absorbi sângele menstrual, exact ca cele de unică folosință. Sunt confecționate din diverse materiale precum bumbac, bambus sau fibre sintetice, cu niveluri diferite de absorbție. De obicei sunt prevăzute cu capse pentru a se fixa de lenjeria intimă. Se pot cumpăra de la numeroase magazine online și există chiar și tutoriale online care te învață cum să le confecționezi chiar tu! În funcție de fluxul menstruației, schimbă absorbantul din patru în patru ore sau când începi să-l simți plin sau umed și inconfortabil. În ceea ce privește curățarea lor, absorbantele reutilizabile se spală cu apă și săpun.





Tipuri de absorbante reutilizabile:

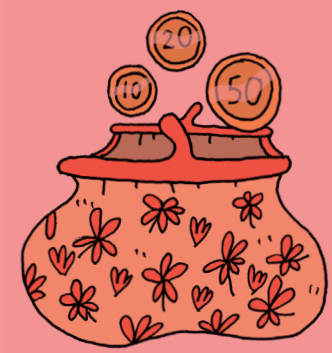
- Sunt de diferite mărimi, pentru diferite niveluri de flux menstrual.
- Unele absorbante reutilizabile sunt alcătuite din două părți distincte: o parte exterioară cu aripioare și o parte interioară absorbantă detașabilă.



sunt din materiale naturale, deci nu există expunere la plastic, și sunt prietenoase cu mediul



inițial sunt costisitoare



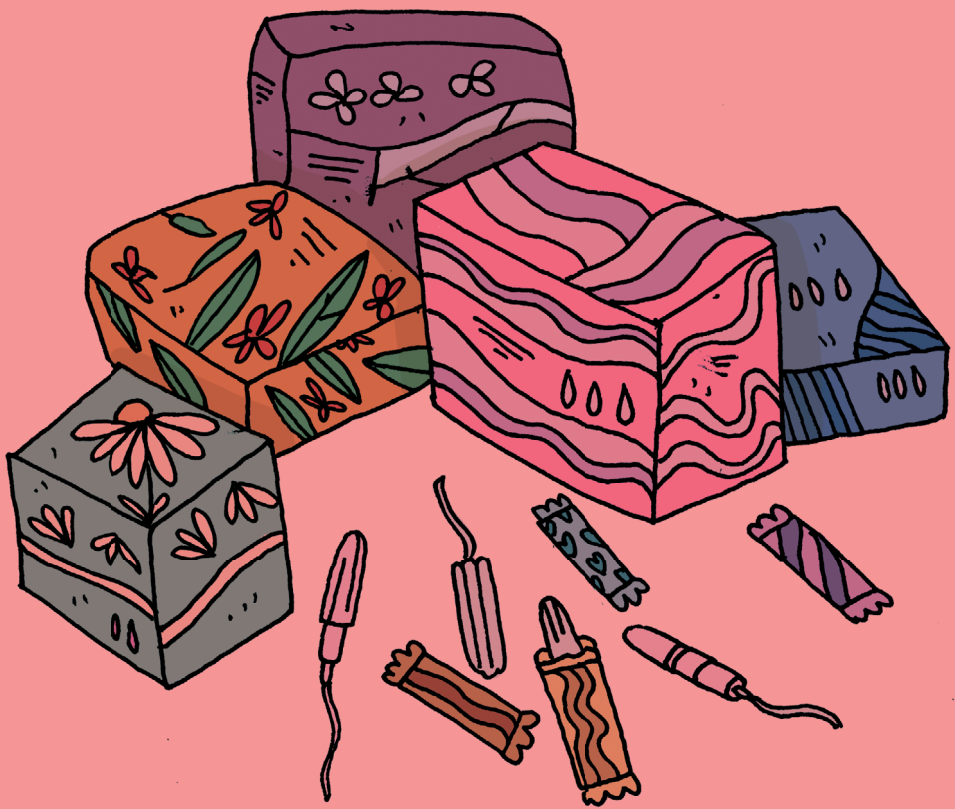
pe termen lung, economisești bani și poți să le confecționezi chiar tu



când pleci de acasă, va trebui să nu uiți să iei la tine o pungă în care să pui absorbantele folosite

TAMPOANELE

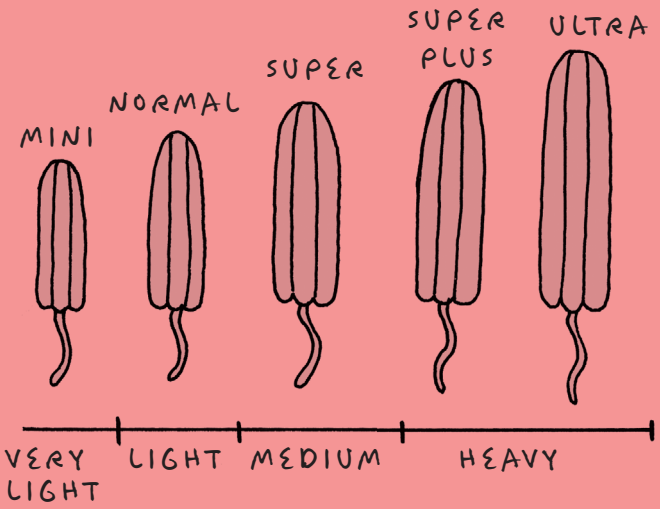
Spre deosebire de absorbante care absorb sângele menstrual după ce se scurge din vagin, tampoanele absorb sângele din interiorul canalului vaginal. Tampoanele interne sunt făcute dintr-un material absorbant (bumbac sau fibre sintetice precum vâscoza), comprimat într-o formă tubulară de mici dimensiuni. Fiecare tampon intern are atașat un șnur de care tragi când vrei să-l scoți și care trebuie să rămână în afara corpului. Sunt de diferite mărimi, cu niveluri de absorbție diferite pentru menstruație ușoară sau abundentă. Unele tampoane sunt prevăzute cu un aplicator care te ajută să le inserezi mai ușor. Cele fără aplicator se inserează cu ajutorul degetelor. Cele mai multe persoane consideră că e simplu să folosească un tampon, dar nu-ți face griji dacă nu te descurci din prima sau dacă nu le consideri potrivite pentru tine. Tampoanele nu trebuie să fie inconfortabile! Ține minte că virginitatea e un construct social și poți folosi tampoane și dacă nu ți-ai început viața sexuală.



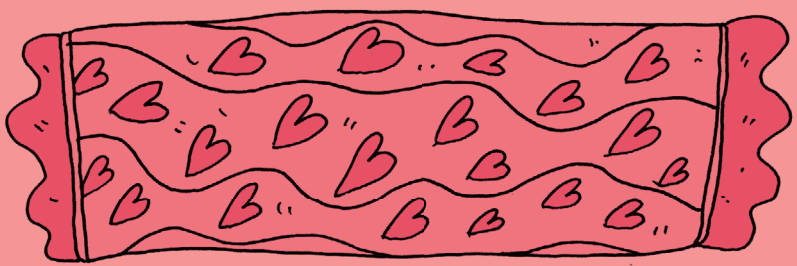


Schimbă tamponul din
patru în patru ore.

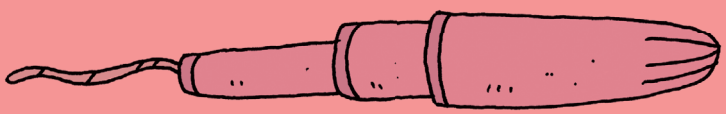
Tipuri de tampoane



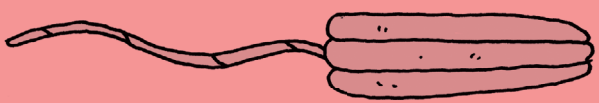
mini, normale, super, super plus și ultra pentru diferite niveluri de flux menstrual



pachet



cu aplicator



sau fără

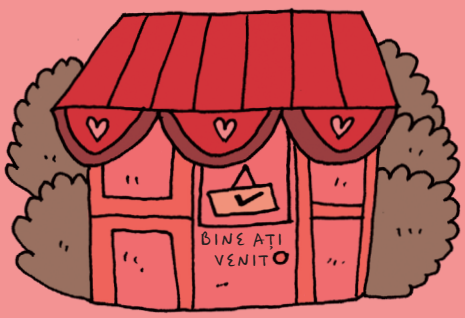

1.
2.
3.
4.
5.
6.



discrete, adecvate pentru sport (poți să înoți)



de obicei sunt mai scumpe



ușor de procurat



majoritatea nu sunt prietenoase cu mediul pentru că sunt făcute dintr-un material din celuloză și au înveliș de plastic



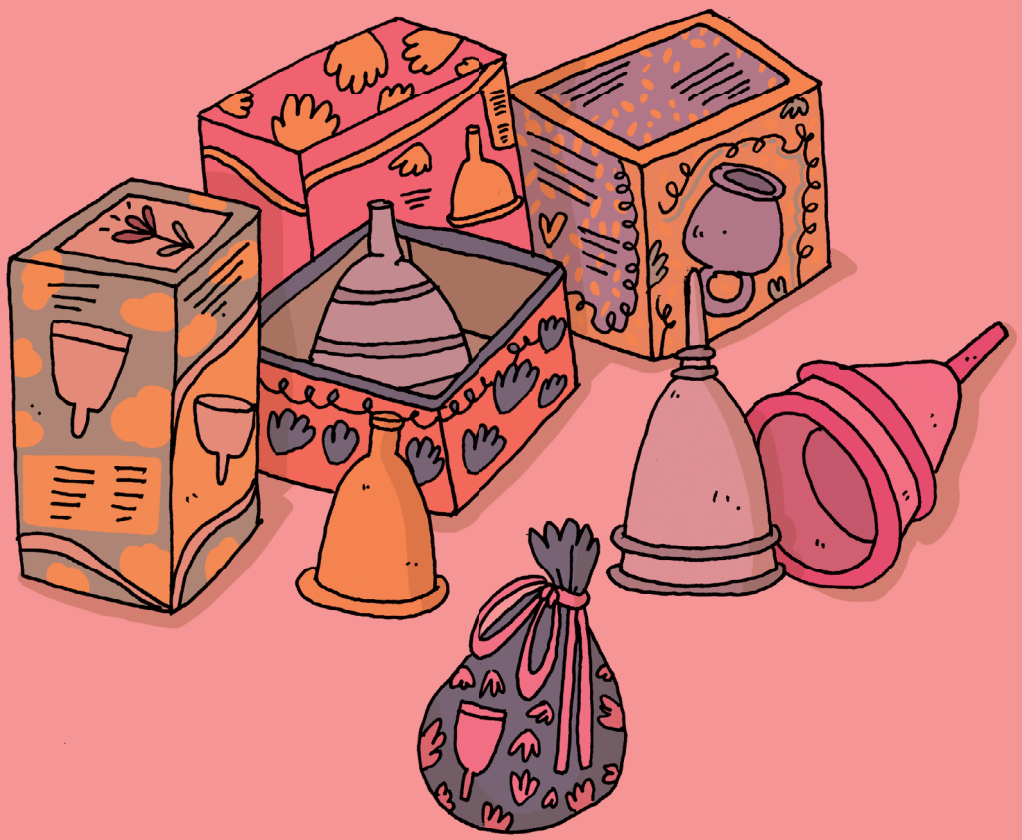
unele au aplicator pentru o inserție mai ușoară



e ușor să uiți că ai un tampon, iar dacă rămâne înăuntru prea mult timp poate duce la o infecție gravă numită sindromul șocului toxic

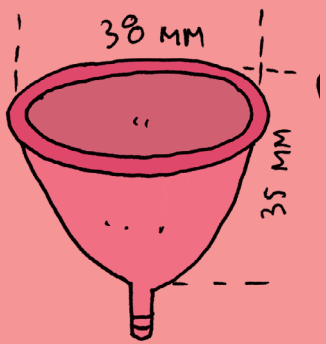
CUPA MENSTRUALĂ

La fel ca tampoanele, cupa menstruală se inserează în vagin. În loc să absoarbă sângele, cupa îl colectează în interiorul vaginului. Este făcută dintr-un material flexibil și moale, precum cauciucul de uz medical sau siliconul, și nu trebuie să fie inconfortabilă.

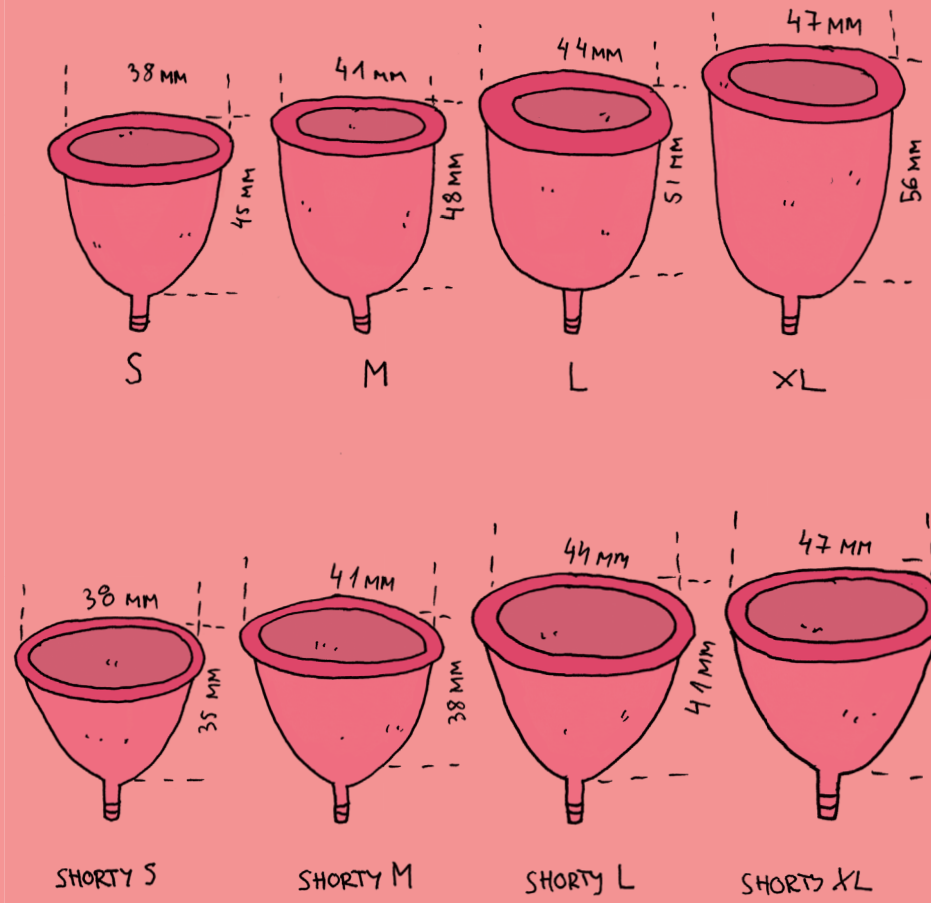




Golește cupa o dată la 10-16 ore,
în funcție de flux.



Poți alege dintr-o multitudine de
mărimi, adâncimi și materiale.


38 MM
45 MM
41 MM
48 MM
44 MM
51 MM
47 MM
56 MM
S
M
L
XL
38 MM
35 MM
41 MM
38 MM
44 MM
41 MM
47 MM
47 MM
SHORTY S
SHORTY M
SHORTY L
SHORTY XL

Instrucțiuni de spălare a cupei menstruale

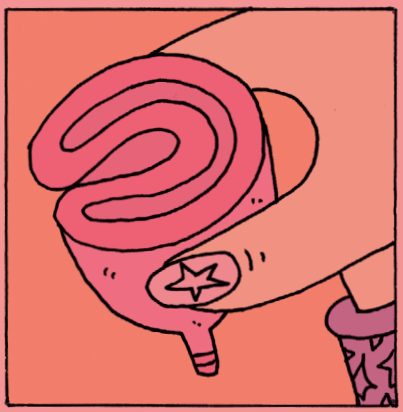
1.



2.



3.



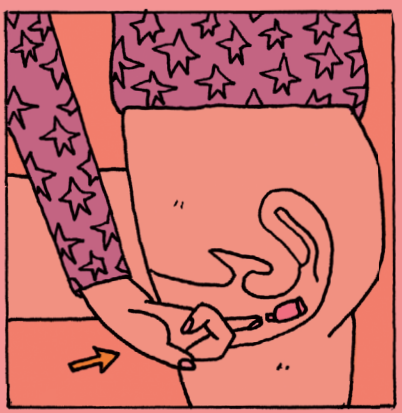
4.



5.



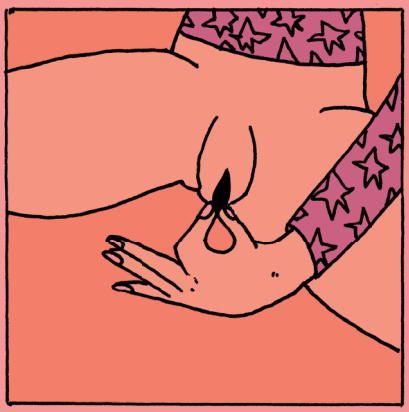
6.



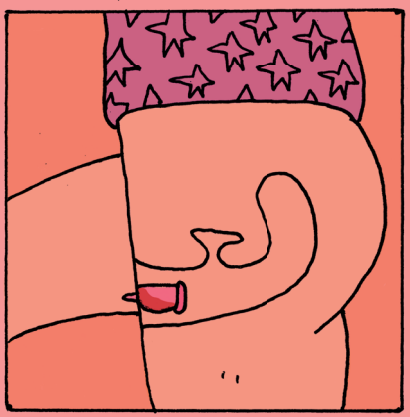
7.



8.



9.



10.



11.



12.



Important: Asigură-te că ai citit instrucțiunile pentru sterilizarea cupei în condiții de siguranță.





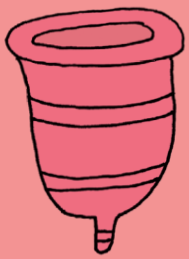
se poate folosi în repetate rânduri (chiar câțiva ani)



inițial e costisitoare



este mai prietenoasă cu mediul decât produsele menstruale de unică folosință



e posibil să te murdărești când o introduci sau o scoți din vagin



nu cauzează iritații,
e discretă și reprezintă
o investiție bună



trebuie să ai acces la o chiuvetă ca s-o poți goli și spăla

LENJERIA MENSTRUALĂ

Chiloții menstruali absorb sângele menstrual, fără să mai ai nevoie de absorbante sau tampoane. Deși sunt puțin mai groși, când îi porți îi simți ca pe niște chiloți normali, dar trebuie spălați imediat după folosire.







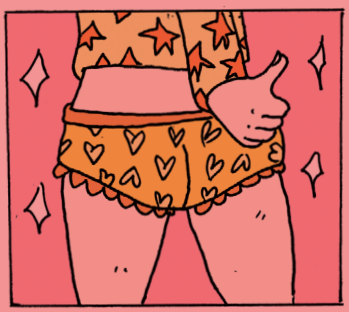
Schimbă-ți chiloții menstruali o dată la 12 ore sau mai puțin, în cazul unei menstruații abundente. Monitorizează-ți ciclul menstrual pentru a afla care e cea mai bună variantă pentru tine!



reutilizabili, confortabili, fără miros



inițial sunt scumpi



pe termen lung, economisești bani



sunt mai greu de găsit și nu poți înota cu ei



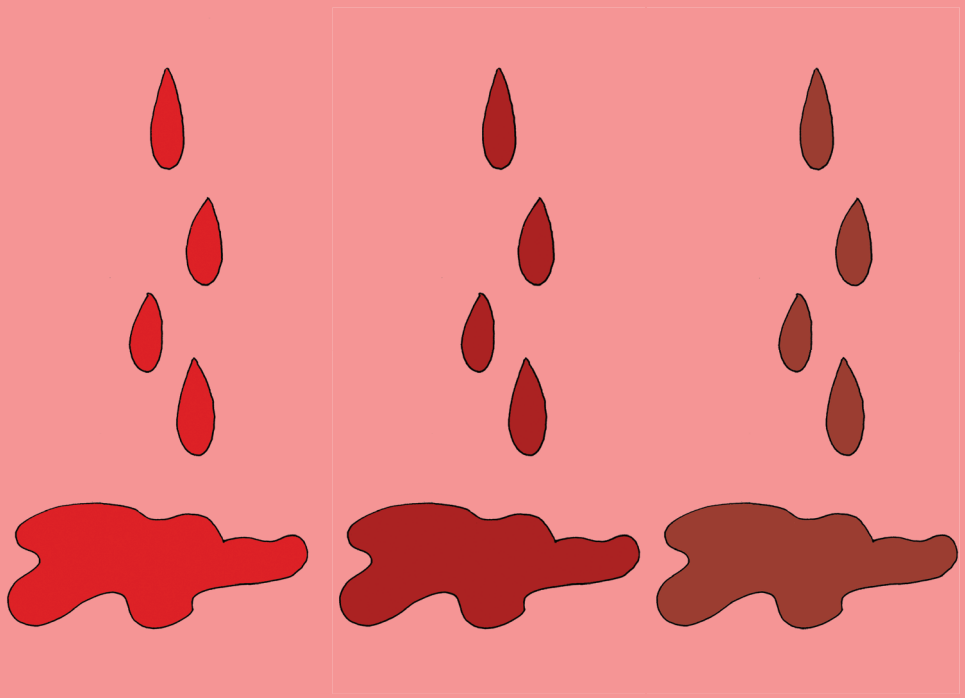
prietenoși cu mediul



dacă sunt produsul menstrual preferat de tine, vei avea nevoie de mai multe perechi

CHIAR SÂNGEREZ?

Este important să reții că sângele menstrual nu este alcătuit doar din sânge. El conține și țesut din mucoasa uterului care se formează și se elimină lunar, precum și secreții vaginale. Culoarea sângelui menstrual poate varia de la roșu deschis la grena și maro închis (sau chiar negru!). Dacă îți faci griji cu privire la culoarea sângelui menstrual, consultă medicul.



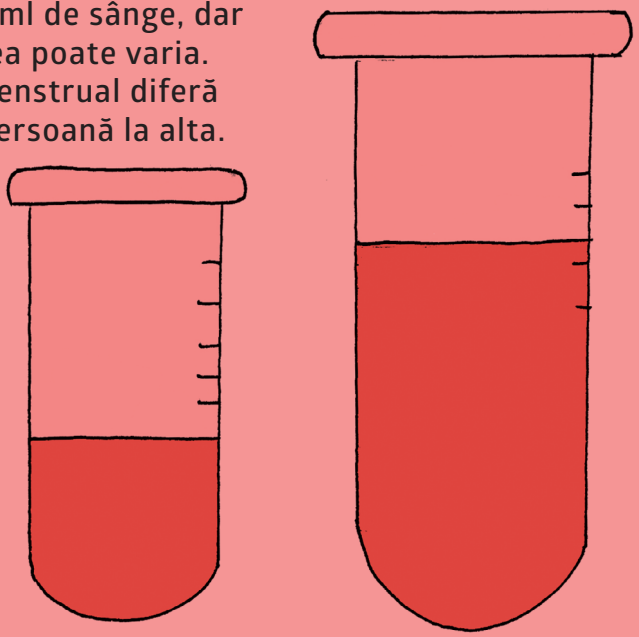
Roșu deschis
(sânge proaspăt)

Grena
(sânge de dimineață)

Maro-roșcat
(sânge mai vechi)

CÂT DE MULT SÂNGEREZ?

În general, în timpul menstruației elimini între 30 și 80 ml de sânge, dar cantitatea poate varia. Fluxul menstrual diferă de la o persoană la alta.



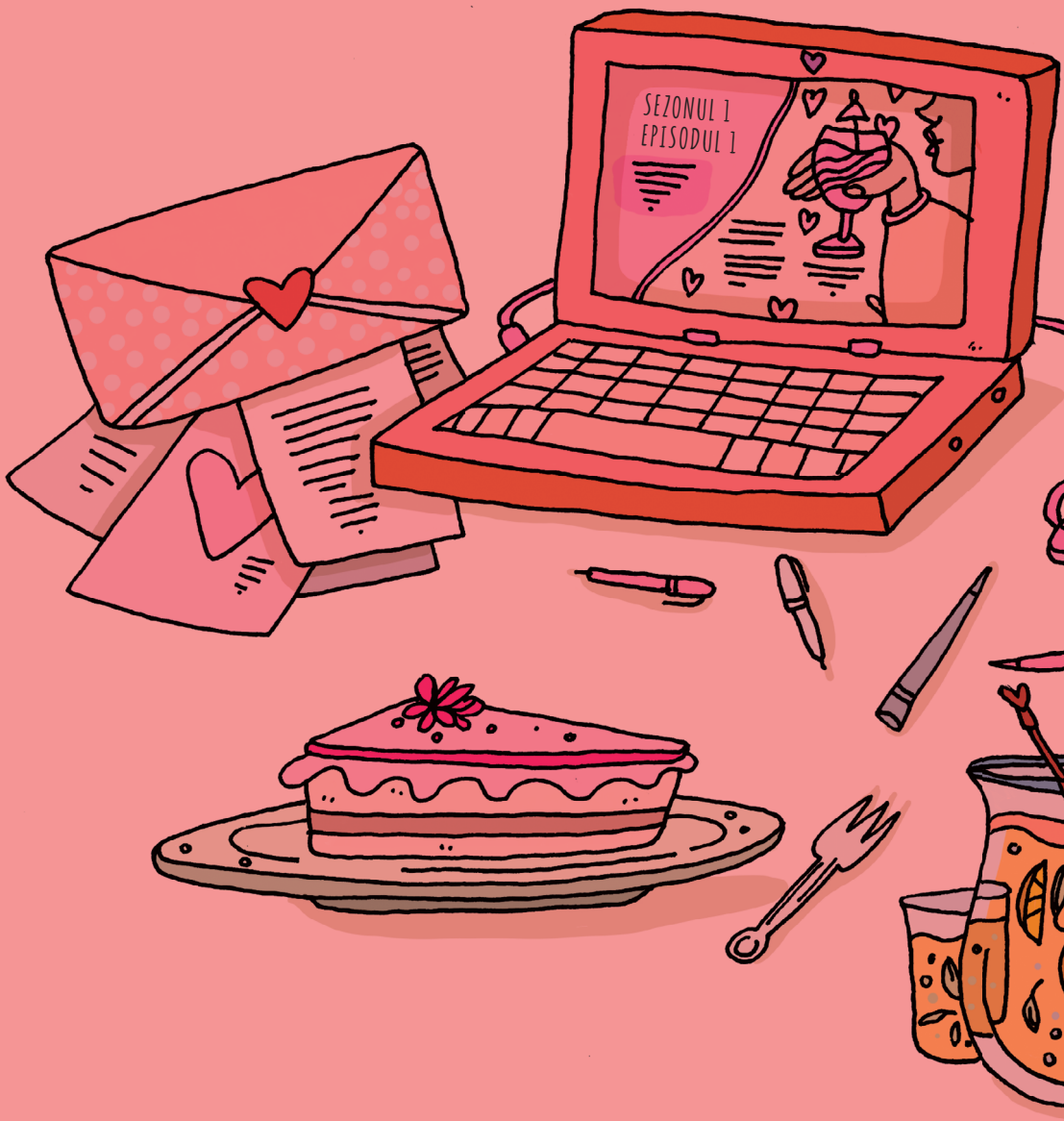
ÎN MEDIE, VEI AVEA 400 DE MENSTRUAȚII PE PARCURSUL VIEȚII.

PE STOP: ADEVĂRUL DESPRE MENSTRUAȚIE

Experiența menstruală diferă de la o persoană la alta. Majoritatea își poate desfășura activitatea ca de obicei, poate face sport, călători, face sex (dacă sunt persoane active sexual). Însă există și persoane pentru care menstruația e foarte dureroasă și le afectează viața de zi cu zi. Dacă în timpul menstruației te confrunți cu dureri foarte mari (atât de mari, încât nu poți să înveți sau să te întâlnești cu prietenii) sau cu alte probleme, e bine să te adresezi medicului.



Începe un ritual lunar prin care să asociezi menstruația cu ceva distractiv, plăcut: un nou hobby, un nou serial TV sau o carte interesantă, sau fă-ți o tavă de brioșe.



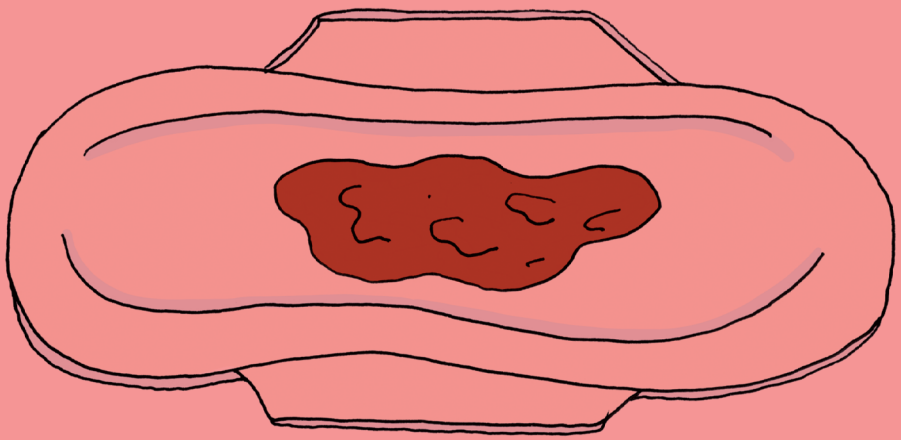
Ritualul meu:



CUM SĂ ÎNLĂTURI PETELE DE SÂNGE MENSTRUAL

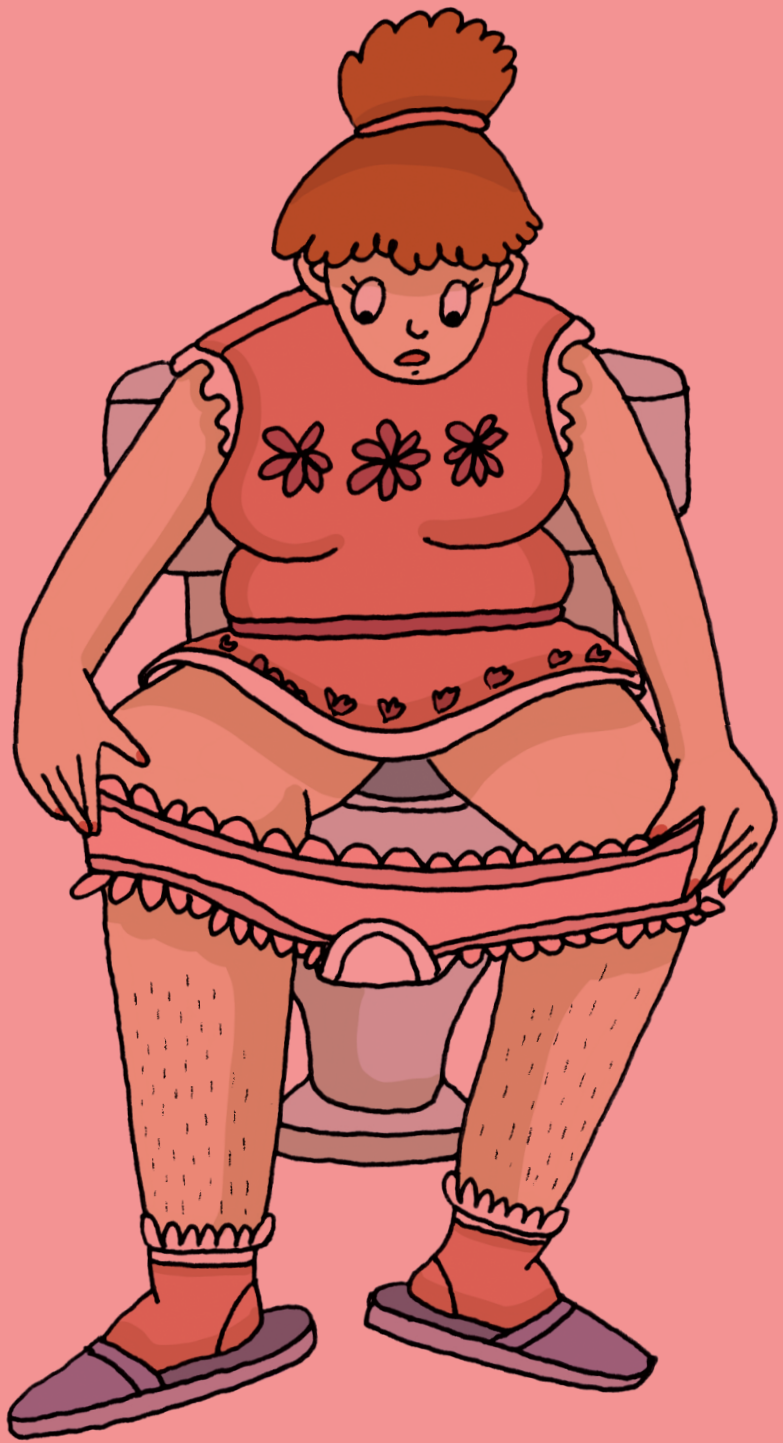
Te întrebi cum poți înlătura petele de sânge de pe lenjeria intimă, haine sau cearceafuri? E o problemă des întâlnită! Cel mai bine este să înmoi imediat respectivul obiect în apă rece cu puțină sare, apoi să freci bine până când pata dispare. Dacă este deosebit de rezistentă, adaugă detergent și continuă să freci sau folosește o soluție contra petelor și apoi spală la mașină. Din când în când, toată lumea se confruntă cu astfel de pete, deci nu trebuie să-ți fie rușine.


SĂPUN



MI-A CURS CEVA GELATINOS!

Pare să fie un cheag de sânge. N-are de ce să-ți fie frică. Cheagurile de sânge se formează în cazul menstruației abundente, atunci când acele substanțe numite anticoagulanți, care de obicei elimină cheagurile înainte ca acestea să iasă din organism, nu pot face față fluxului de sânge. Dacă cheagul este mai mare decât o monedă de 50 de bani sau dacă le observi foarte frecvent, este recomandat să-i spui medicului, ca să te asiguri că totul este în regulă.



MITURI DESPRE MENSTRUAȚIE



Urina și menstruația nu se elimină prin același orificiu! Urina se elimină prin uretră, iar menstruația, prin vagin.





Poți să faci caca și pipi ca de obicei atunci când folosești produse menstruale (chiar și tampoane).

Folosirea tampoanelor sau a cupei menstruale nu-ți afectează virginitatea. (Mai multe despre virginitate în Capitolul 6).

Poți să folosești tampoane sau alte produse menstruale chiar dacă nu ai făcut sex niciodată. Ești în siguranță!





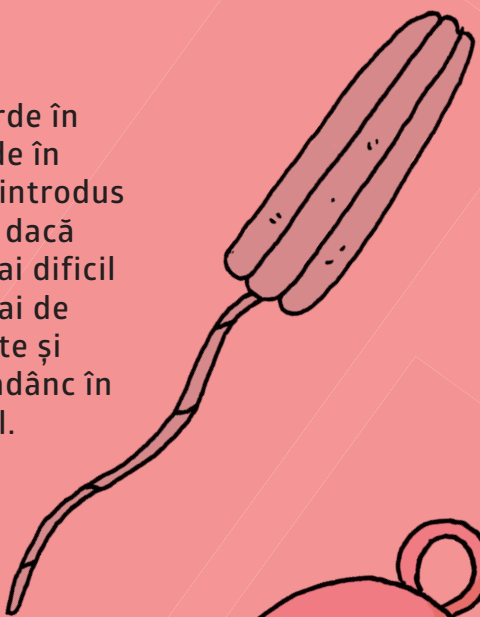
Poți să folosești tampoanele sau cupa menstruală chiar de la prima menstruație. La început, poate să ți se pară puțin ciudat, dar te vei obișnui.





Poți să înoți și să faci baie atunci când folosești tampoane sau cupa menstruală.

Tampoanele nu se pot pierde în corp și nici nu pot pătrunde în uter. Dacă din greșeală ai introdus tamponul cu tot cu fir sau dacă acesta se rupe, poate fi mai dificil să scoți tamponul, dar nu ai de ce să te sperii. Relaxează-te și introdu degetele cât mai adânc în vagin ca să scoți tamponul.









Crampele menstruale (numite „dismenoree”) dureroase sau ușoare apar pentru că mușchii uterului se contractă pentru a elimina mucoasa uterului, lucru care se întâmplă în timpul menstruației. Poți încerca să atenuezi crampele și durerea prin câteva exerciții ușoare (dacă te simți în stare să faci exerciții fizice), prin odihnă sau cu ajutorul unei sticle cu apă fierbinte. Poți să iei un ibuprofen sau paracetamol, dar ai grijă să citești cu atenție instrucțiunile. Cu răbdare, vei descoperi ce te face să te simți mai bine în timpul menstruației.



CORPURI DIFERITE, MENSTRUAȚII DIFERITE

O menstruație abundentă poate duce la lipsă de fier și la anemie, ceea ce îți provoacă o stare de oboseală prelungită. Te ajută să mănânci alimente bogate în fier precum legume verzi, salate, linte, portocale, ciocolată neagră, nuci, carne roșie. Dacă menstruația abundentă se repetă, du-te la medic.

Afecțiunile precum tulburarea disforică premenstruală (PMDD), endometrioza și fibroamele pot cauza o menstruația mult mai dureroasă și abundentă. Dacă te confrunți cu o dispoziție foarte proastă, crampe extrem de dureroase sau flux foarte abundent, este important să te adresezi medicului.





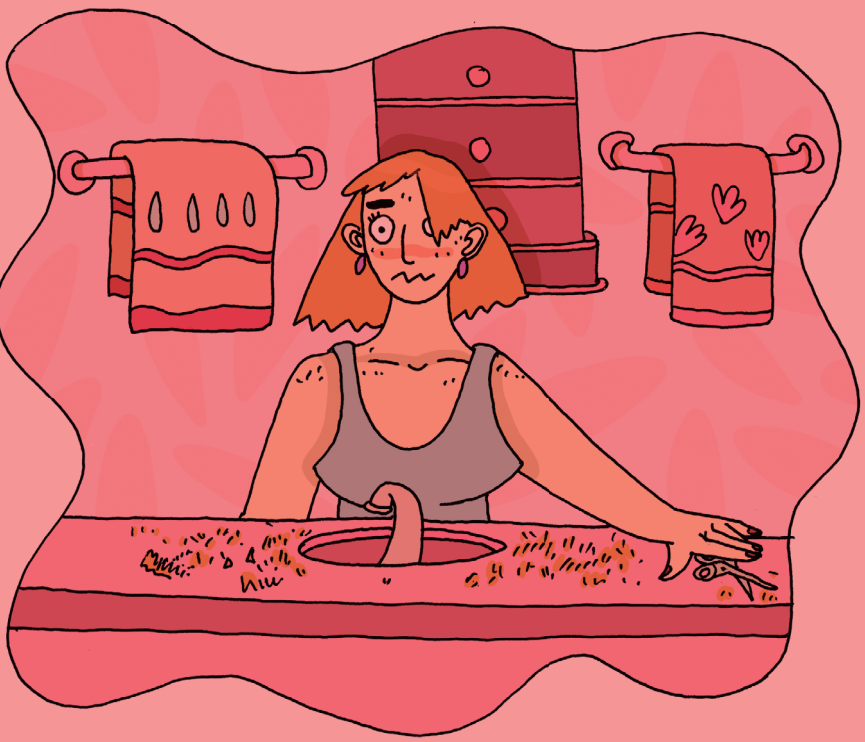
PSSST... PMS?

Cu o săptămână sau două înainte de menstruație (în faza lutealã), e posibil să ți se cojească pielea sau să te simți obosită ori balonată, să ai dureri de cap sau să te confrunți cu schimbări bruște de dispoziție. Aceste simptome lunare sunt cunoscute sub numele de sindrom premenstrual, sau PMS. Deși nu este încă pe deplin înțeles de către medici, acest sindrom este cauzat în primul rând de nivelul de hormoni, în special de progesteron. Este important de știut că nu toată lumea are aceste simptome sau cel puțin nu în fiecare lună. Iar când apar, aceste simptome variază în intensitate.

Printre aceste simptome se numără: balonarea, durerile menstruale, durerile de cap, durerile de sâni, acneea, constipația, schimbări de apetit și de dispoziție (e posibil să simți oboseală, anxietate, furie, tristețe)









„EȘTI LA CICLU?”

În cultura populară, adesea PMS este cel mai mare rău. Auzim mereu comentarii sau glume despre femei care devin isterice sau emotive înainte de menstruație, sau ciclu, cum este adesea numit în limbajul cotidian. Acest lucru provoacă atitudini inutile și negative care iau în derâdere felul în care se simt respectivele persoane. Așa că ai grijă să nu faci presupuneri și să nu negi sentimentele altor persoane! Și, cel mai important, nu uita că emoțiile tale sunt importante.

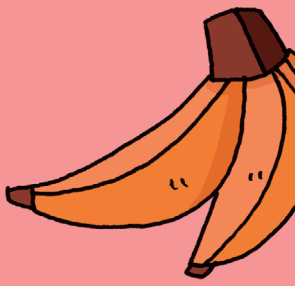
CINE ZICE CĂ NU POȚI FACE SPORT ÎN TIMPUL MENSTRUAȚIEI?

Menstruația este un fenomen constant și natural care se produce în fiecare lună, așa că nu ar trebui să te împiedice să faci sport. De fapt, mișcarea ajută la diminuarea durerilor! În plus, determină eliberarea acelor „hormoni ai fericirii", endorfinele. Fă mișcare sau sportul preferat ori de câte ori vrei, atâta vreme cât nu e dureros.





ALIMENTE CARE TE FAC SĂ TE SIMȚI BINE





Anumite alimente și activități te pot ajuta să te simți mai bine în timpul menstruației. Iată doar câteva dintre ele:



Pentru diminuarea durerilor de intensitate medie: yoga și plimbări, o sticlă cu apă fierbinte sau o pătură electrică, ceaiul de mușețel sau de mentă, alimente bogate în acizi grași ca peștele, legume verzi sau nuci, bogate în magneziu.



Dacă în timpul menstruației simți oboseală accentuată, consumă alimente bogate în fier, precum: lactate, ouă, linte, spanac, ciocolată neagră, semințe de floarea-soarelui, carne roșie.



Ca să te binedispui, consumă alimente bogate în vitamina D și calciu: pește, brânză, suc de portocale.

Bea multă apă.

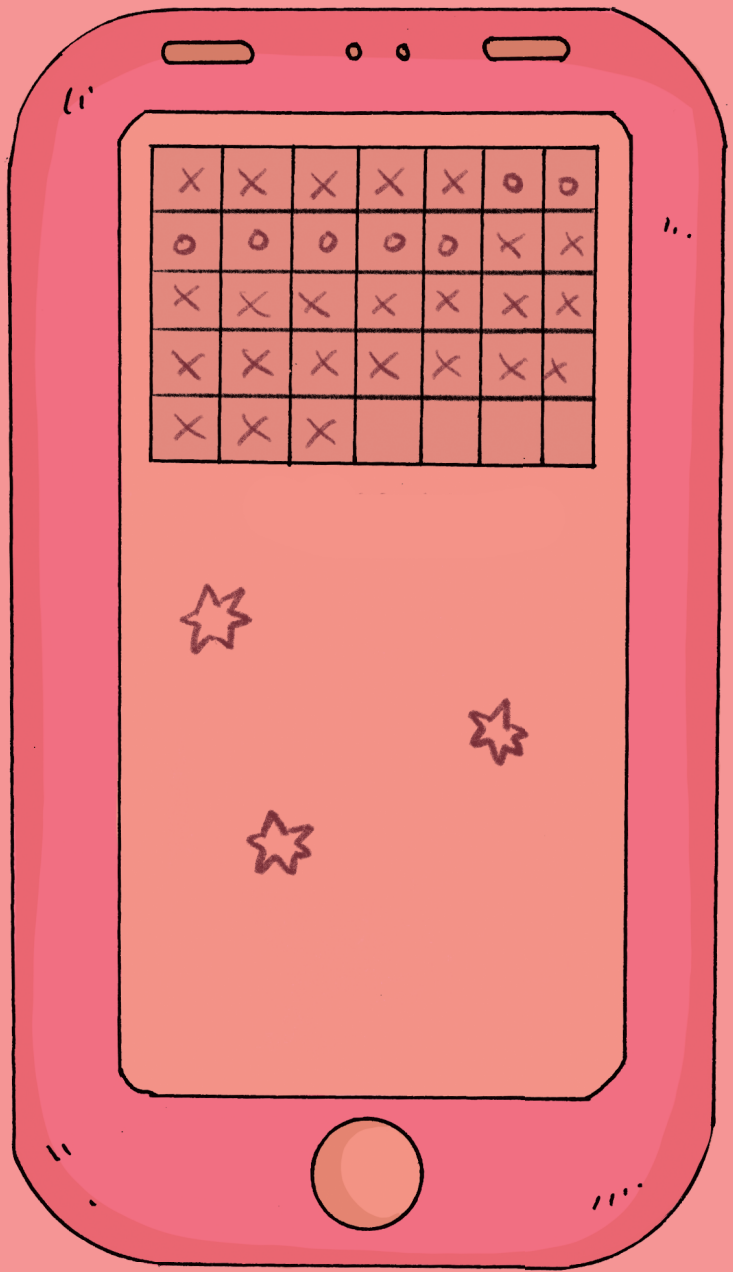
Consumă alimente bogate în fibre și antioxidanți: fructe și legume proaspete.

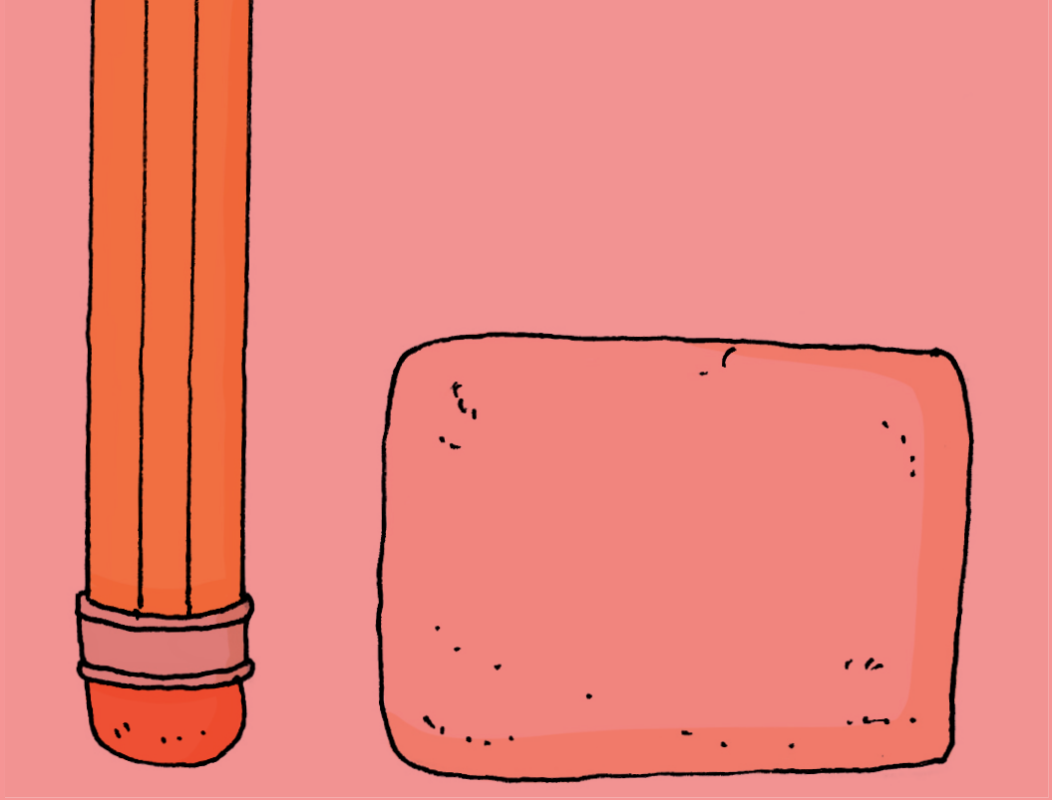

DARK

CALENDARUL MENSTRUAL

Multe persoane consideră că este util să-și monitorizeze menstruație folosind calendarul sau o aplicație. Dacă folosești calendarul, pur și simplu marchează prima zi de menstruație și adaugă 28 de zile, durata medie a unui ciclu menstrual. În acest fel, vei putea afla cu aproximație prima zi a următoarei menstruații. De exemplu, dacă ai început să sângerezi pe 15 octombrie, următoarea menstruație va începe în jurul datei de 12 noiembrie. Dar durata unui ciclu menstrual poate varia la mai mult sau mai puțin de 28 de zile. Este important să ajungi să-ți cunoști ritmul propriei menstruații - poți să faci asta monitorizându-ți ciclul timp de mai multe luni.

În primii câțiva ani de la prima menstruație, e foarte probabil ca ciclul menstrual să nu fie regulat, iar acest lucru e absolut normal. În timp, se va regla și vei putea să faci predicții mult mai exacte cu privire la următoarea menstruație.





ÎNCEPE SĂ ȚII UN JURNAL!

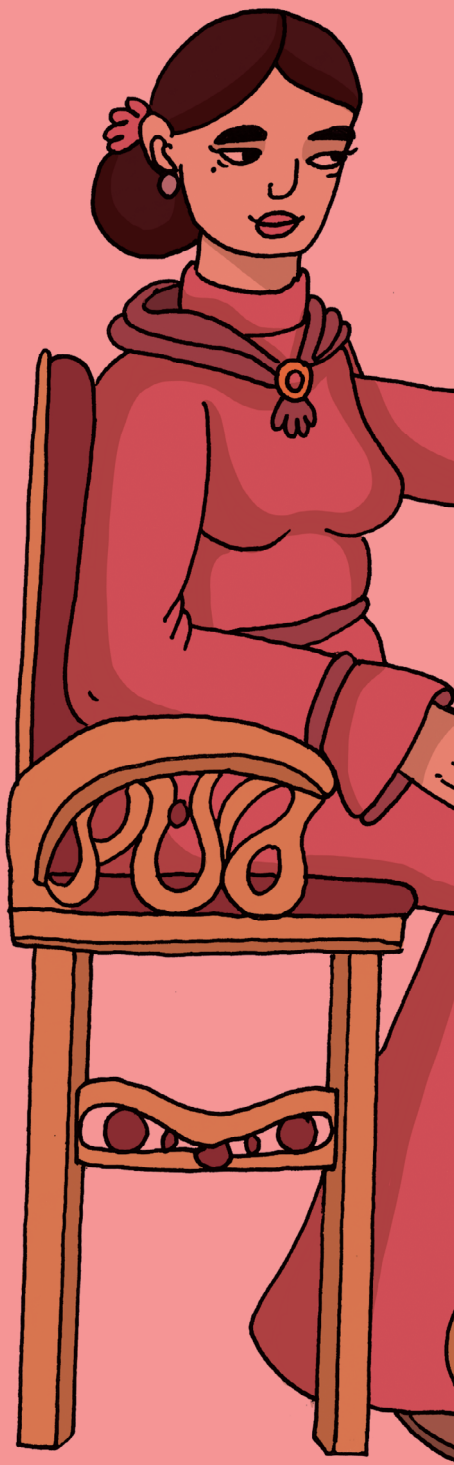
Fiecare persoană este diferită, așa că, pentru a-ți înțelege mai bine corpul, mai ales în timpul menstruației, e bine să-ți notezi simptomele și felul în care te simți. Astfel, vei începe să observi schimbări corporale și tipare de dispoziție.

Provocare: fă-ți un carnet special pentru menstruație sau folosește o aplicație pe telefon.



MENOPAUZA

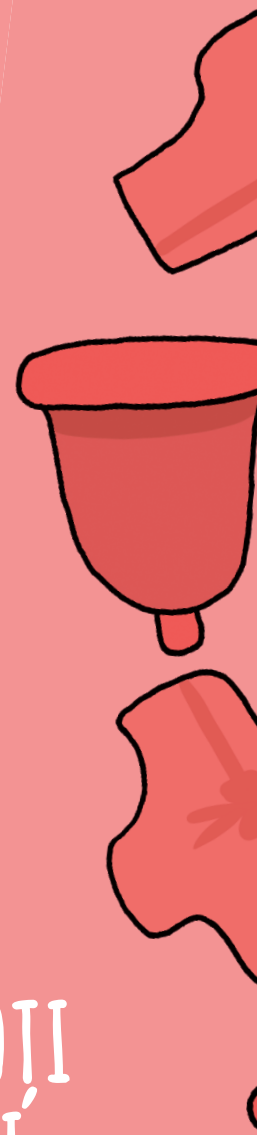
Menopauza face parte din procesul natural de îmbătrânire. Se produce atunci când nu mai ai menstruație și, prin urmare, nu mai poți rămâne însărcinată. Vârsta medie este 51 de ani, dar poate apărea mult mai devreme sau mai târziu. Menstruația poate dispărea brusc sau treptat, devenind din ce în ce mai puțin frecventă. Acest lucru e determinat de o schimbare a echilibrului hormonal. Asta înseamnă că poți avea diferite simptome, cum ar fi: bufeuri, transpirații nocturne, probleme cu somnul, dispoziție proastă sau anxietate, libidou redus, probleme de memorie și de concentrare. Fiecare persoană simte menopauza diferit și la vârste diferite.



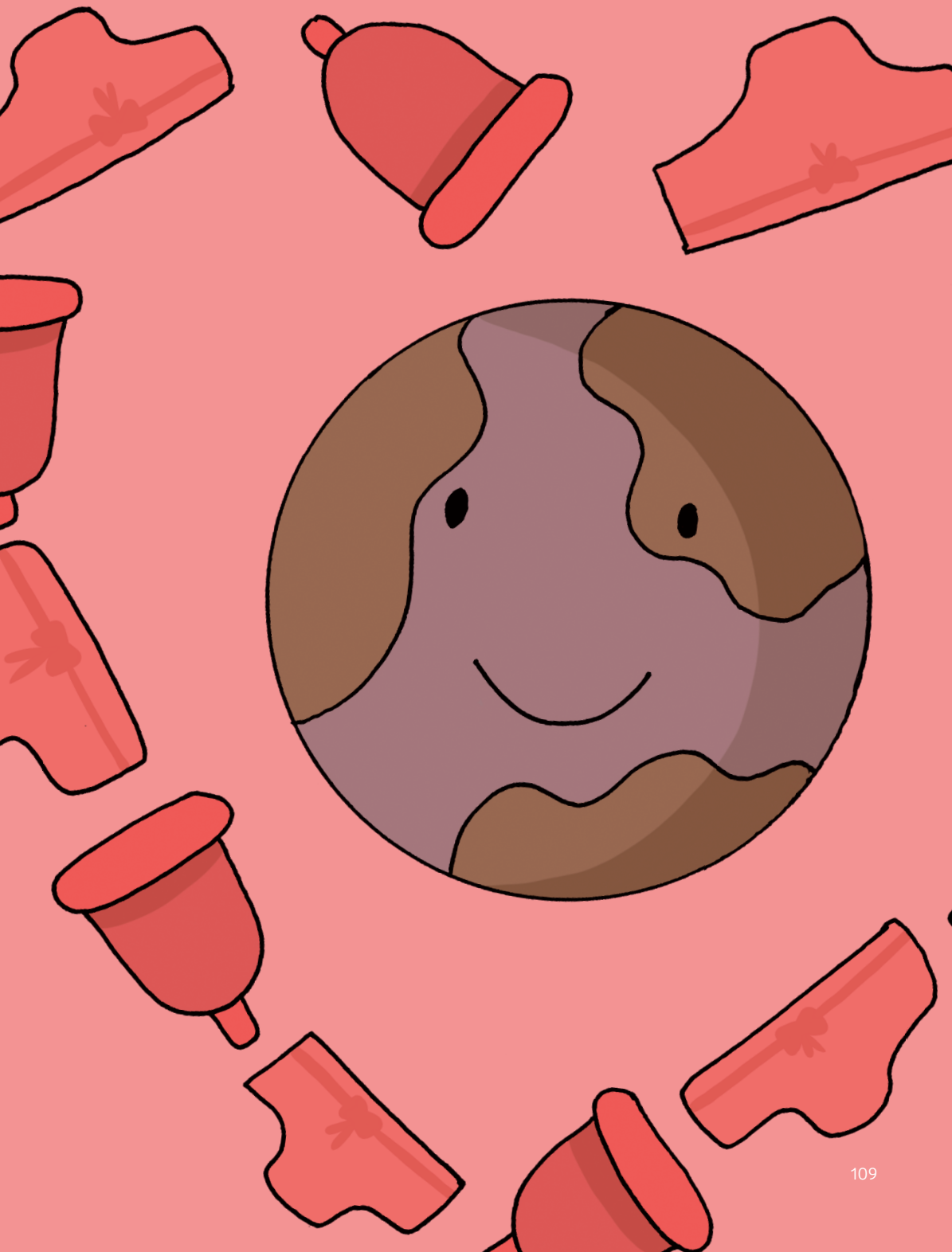


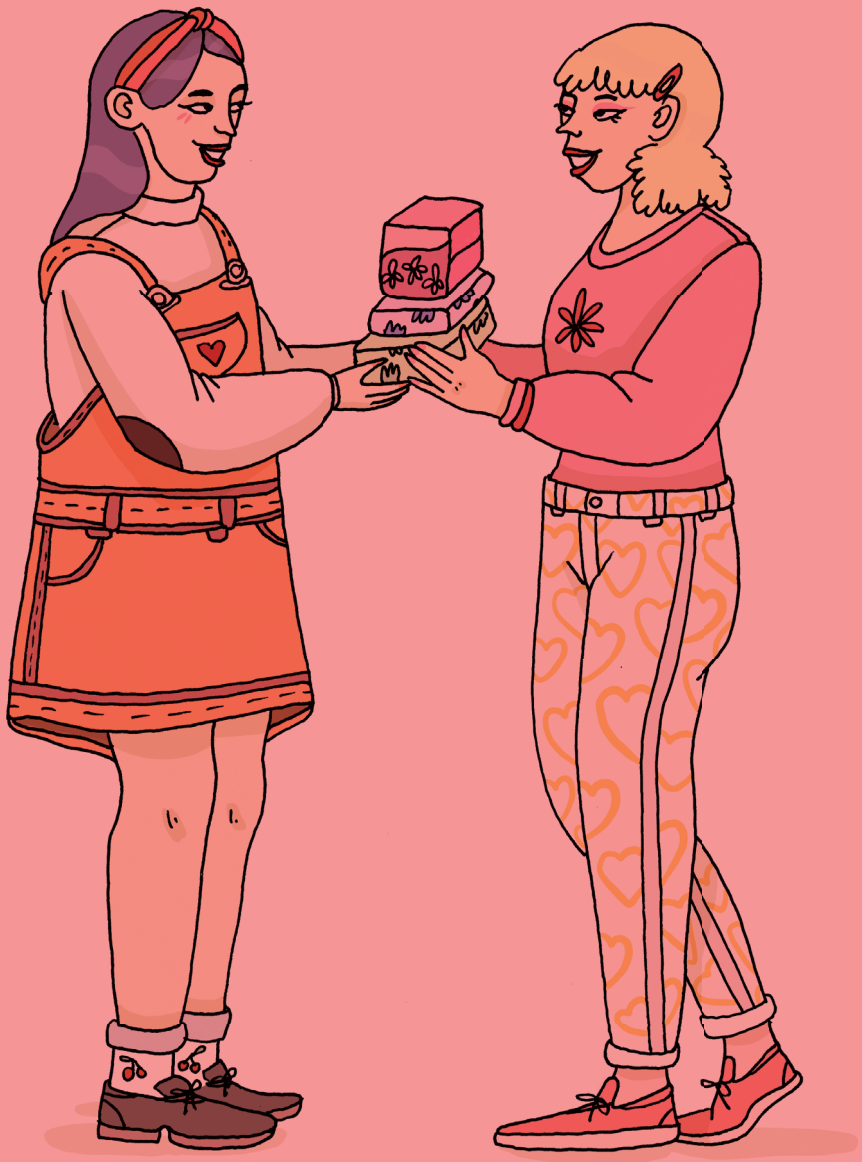
DEȘEURILE MENSTRUALE

Poate că produsele menstruale nu sunt cele mai poluante produse, dar asta nu înseamnă că procesul lor de fabricație nu are impact asupra mediului. Unele produse menstruale sunt făcute din plastic în proporție de 90%. Tampoanele sunt de obicei făcute din bumbac, dar au un înveliș sau aplicator din plastic ori din hârtie. Majoritatea dintre noi, aruncăm de-a lungul vieții între 10.000 și 15.000 de absorbante și tampoane, ceea ce înseamnă în jur de 150 kg de deșeuri!



EXISTĂ ALTERNATIVE: CUPE MENSTRUALE, CHILOȚI MENSTRUALI, PRECUM ȘI ABSORBANTE ȘI TAMPOANE PRIETENOASE CU MEDIUL.





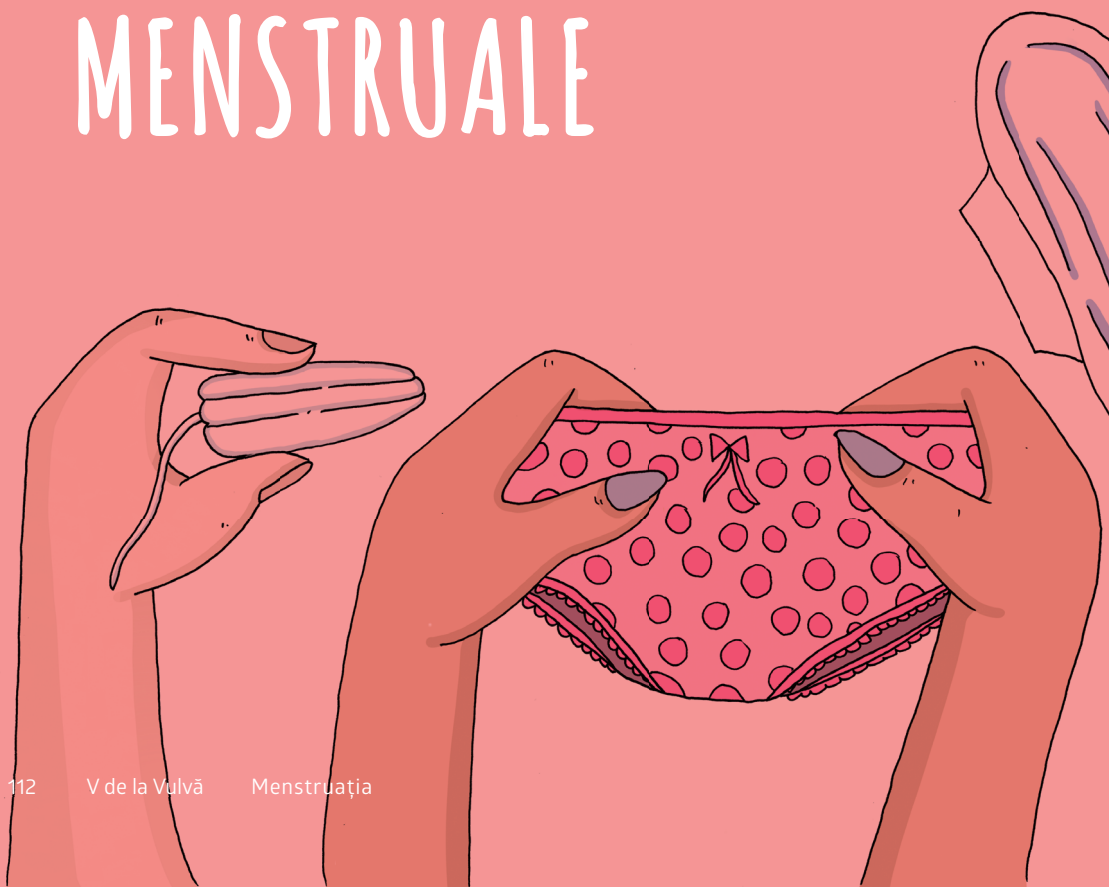
SĂRĂCIA MENSTRUALĂ

Sărăcia menstruală afectează milioane de femei și fete din întreaga lume. Printre cauzele ei se numără prețul mare al produselor menstruale, lipsa educației sexuale și rușinea care predomină în jurul menstruației. Multe persoane tinere au mărturisit că au fost nevoite să-și facă singure absorbantele din bucăți de material sau din hârtie igienică, iar unele n-au folosit niciun fel de produs menstrual. Sărăcia menstruală reprezintă un risc pentru sănătate, iar menstruația devine un adevărat coșmar, care deseori te obligă să stai acasă și să renunți la mersul la școală...

Persoanele cele mai afectate:

- Copiii care trăiesc în sărăcie
- Refugiatele și solicitantele de azil
- Persoanele fără adăpost
- Deținutele

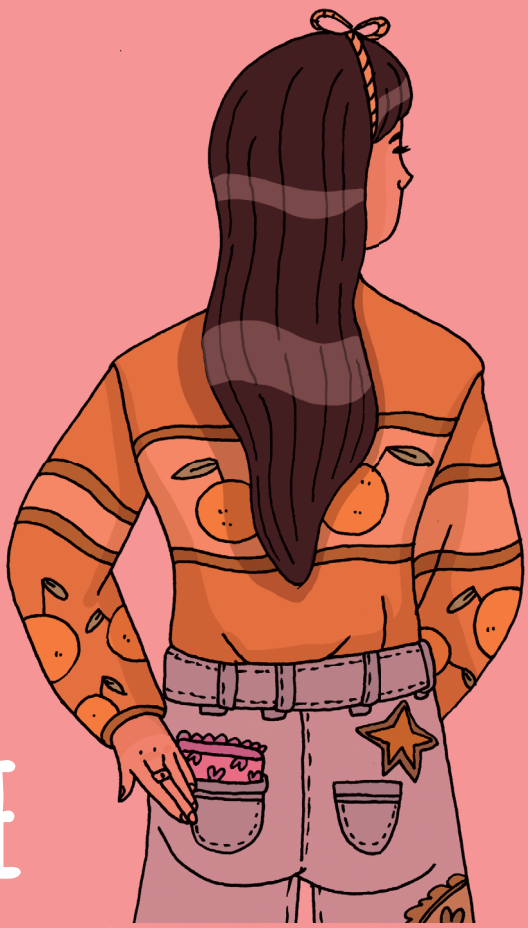
28 MAI: ZIUA INTERNAȚIONALĂ A IGIENEI MENSTRUALE



Această zi se sărbătorește din 2014 și pune accentul pe importanța igienei menstruale la nivel mondial. O igienă menstruală deficitară, cauzată de lipsa educației sexuale, tabuurile încă existente, accesul limitat la produse menstruale și infrastructura sanitară defectuoasă, subminează oportunitățile educaționale, sănătatea și statutul social al fetelor și femeilor din întreaga lume, inclusiv din România și Republica Moldova.

Celebrează această zi prin a-ți crea propria ta campanie! (Vezi paginile 112-113 pentru idei.)





TABUURI LEGATE DE MENSTRUAȚIE

Deși jumătate din populația lumii are, a avut și va avea menstruație în fiecare lună, de-a lungul istoriei discuțiile despre tampoane, absorbante și sânge menstrual au fost (și rămân) tabu. Recent, activiste feministe, lucrători în sănătate, organizații și ONG-uri internaționale axate pe dezvoltare au început să combată acest aspect. Încă mai sunt multe de făcut, dar, dacă ne unim forțele, putem distruge aceste tabuuri!



Provocare: Data viitoare când mergi la toaletă ca să-ți schimbi absorbantul sau tamponul, încearcă să nu le mai ascunzi în buzunar sau în pumn.

CUM SĂ DEVII UN ACTIVIST PENTRU MENSTRUAȚIE?



Invită un expert în subiect, cum ar fi o expertă în drepturile femeilor, să vorbească despre asta la școală.



Organizează la școală un eveniment de strângere de produse menstruale și donează-le unei organizații caritabile, precum Pe Stop, Iele Sânziene din România sau Youth Klinic din Republica Moldova.



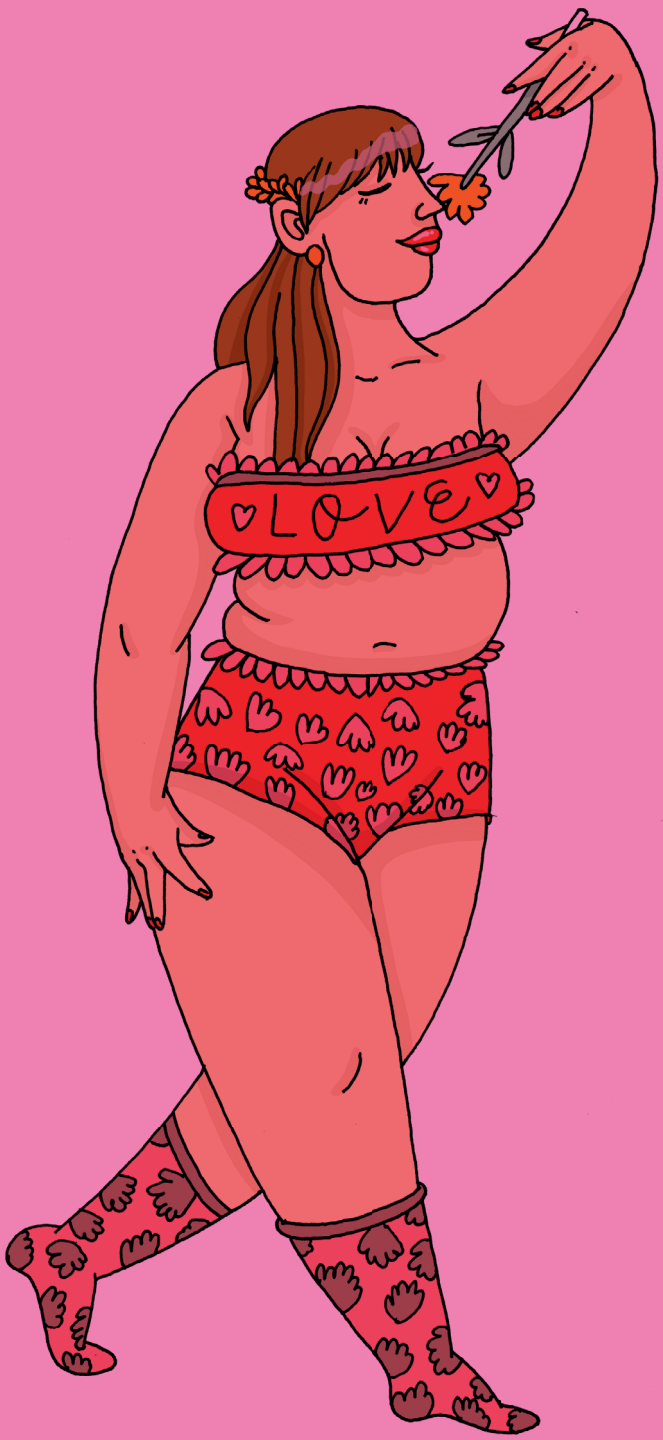
Realizează stickere sau cartoline cu mesaje pozitive legate de menstruație și fă-le cadou prietenelor.



Nu-i exclude din conversație pe băieți și pe bărbați. Un studiu UNICEF a arătat că educarea băieților în legătură cu menstruația reduce în școli bullyingul și rușinea legate de menstruație.

Capitolul 3

IMAGINEA CORPORALĂ

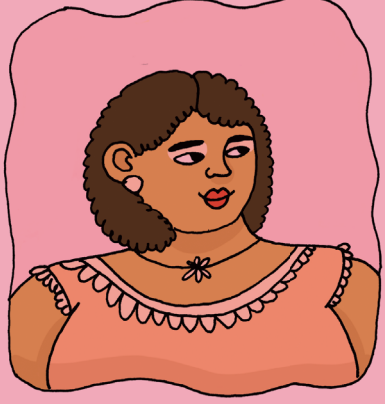
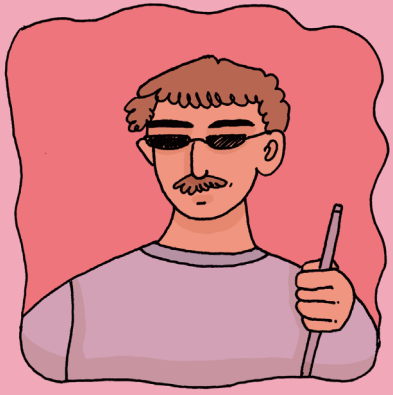

LOVE

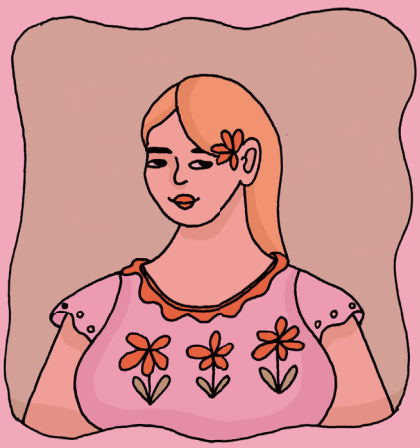
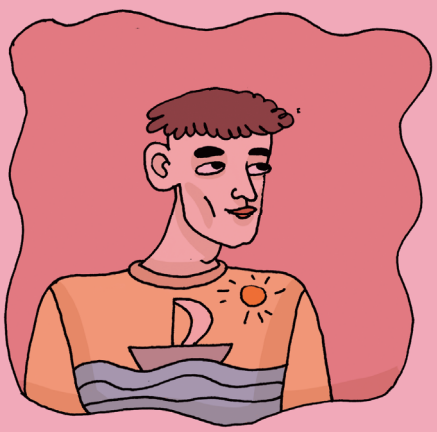
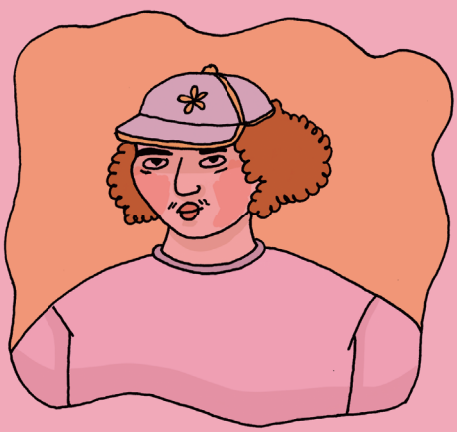
REPREZENTAREA CONTEAZĂ

Ia o revistă cunoscută, uită-te un timp pe social media sau la emisiuni și reclame TV. Ia un creion și o foaie de hârtie și descrie imaginile cu femei și fete pe care le vezi. Apoi fă o plimbare pe stradă sau așează-te pe o bancă în parc și descrie femeile și fetele pe care le vezi. Observi vreo diferență? Ți se pare realistă reprezentarea lor în reviste, emisiuni sau reclame TV? Lipsește ceva?




AGAZINE!
?
?!

Zeci de ani, media și reclamele au contribuit la crearea unor standarde de frumusețe rigide (și nerealiste), care nu reflectă diversitatea reală a oamenilor. Acest lucru face ca numeroase fete să se lupte cu imaginea propriului corp și cu identitatea de sine. Fiecare persoană e diferită din punct de vedere al aspectului fizic: nu avem cu toții aceeași înălțime, greutate, mărime sau culoare a pielii.

Este absolut firesc. În plus, este important să conștientizăm faptul că în spatele imaginilor persoanelor din reclame sau din media se află o întreagă echipă de producție care editează și modifică modelele pentru a le face să arate mai suple, cu pielea mai netedă, fără celulită sau vergeturi. Încearcă să nu te compari cu ceilalți sau cu niște imagini editate. Adevărul este că nu ar trebui să existe niciun standard de frumusețe!













CRITICĂ MESAJELE DĂUNĂTOARE

Publicitatea și media ne bombardează cu imagini sexualizate într-o asemenea măsură, încât nici nu le mai observăm. Este normal și sănătos să fim sexuali, dar sexualizarea apare atunci când persoanele sunt tratate ca niște obiecte sexuale și sunt evaluate în funcție de caracteristicile lor fizice și de nivelul de atractivitate. Femeile și fetele sunt mai susceptibile să fie sexualizate în mesajele media decât bărbații și băieții.
O presiune atât de mare asupra aspectului fizic poate cauza **tulburări de alimentație, respect de sine scăzut și depresie.**

INIȚIAZĂ O DISCUȚIE CU PRIETENII ȘI COLEGII.



CORPURILE NOASTRE SUNT FRUMOASE

Ți-ai dorit vreodată să poți schimba ceva la corpul tău? Cu siguranță nu ești singură. Majoritatea dintre noi ne maturizăm detestându-ne corpul, și asta din cauza standardelor de frumusețe nerealiste pe care le vedem în reviste, în social media și la multe branduri comerciale. Adesea simțim că ne este imposibil să ne comparăm cu acest ideal imposibil pe care îl vedem peste tot. Adevărul este că nu există un fel „corect" de-a arăta! Imaginile de la TV și din social media nu reflectă cu acuratețe realitatea multor persoane, așa că încearcă să nu te mai compari cu ele și nu uita să-ți spui:

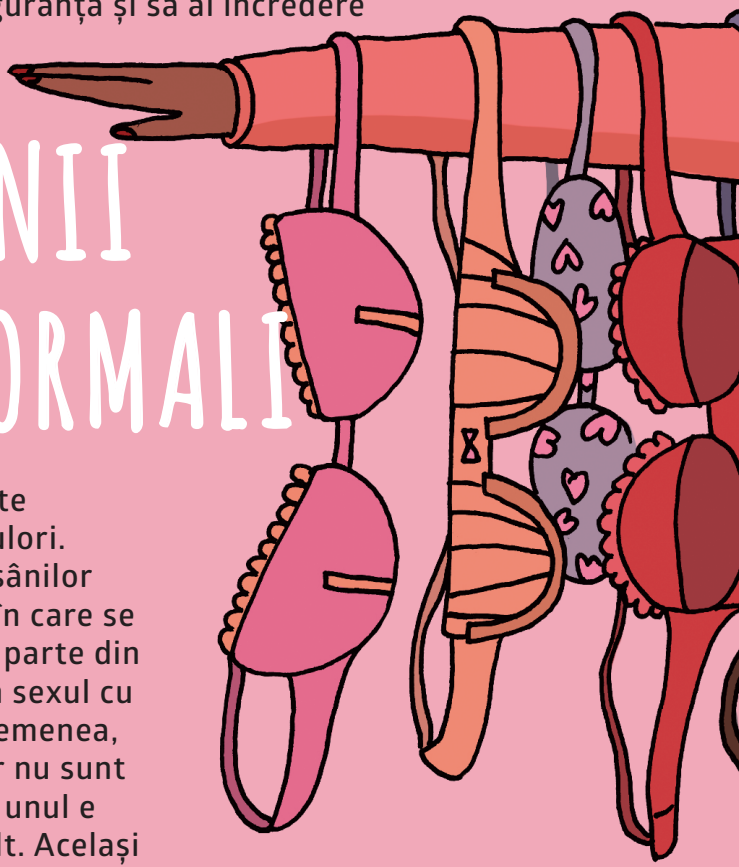
SUNT FRUMOASĂ!





În timpul pubertății, probabil că încep să-ți crească sânii. De asemenea, e posibil să te doară sau să umfle înainte de menstruație. Așa că poartă un sutien comod sau alege să nu porți sutien dacă te simți mai bine fără. Există o mulțime de modele dintre care poți alege și multe magazine oferă serviciul gratuit de probare. Pentru unele persoane e mai comod și mai practic să poarte sutiene de sport sau bustiere decât sutiene cu sârmă. Orice model ai alege, ceea ce contează e să te simți confortabil și în siguranță și să ai încredere în tine.

TOȚI SÂNII SUNT NORMALI



Sânii au nenumărate forme, mărimi și culori. Mărimea și forma sânilor nu afectează felul în care se simt la atingere ca parte din mastrurbare sau în sexul cu un partener. De asemenea, majoritatea sânilor nu sunt simetrici și adesea unul e mai mare ca celălalt. Același lucru e valabil pentru sfârcuri!

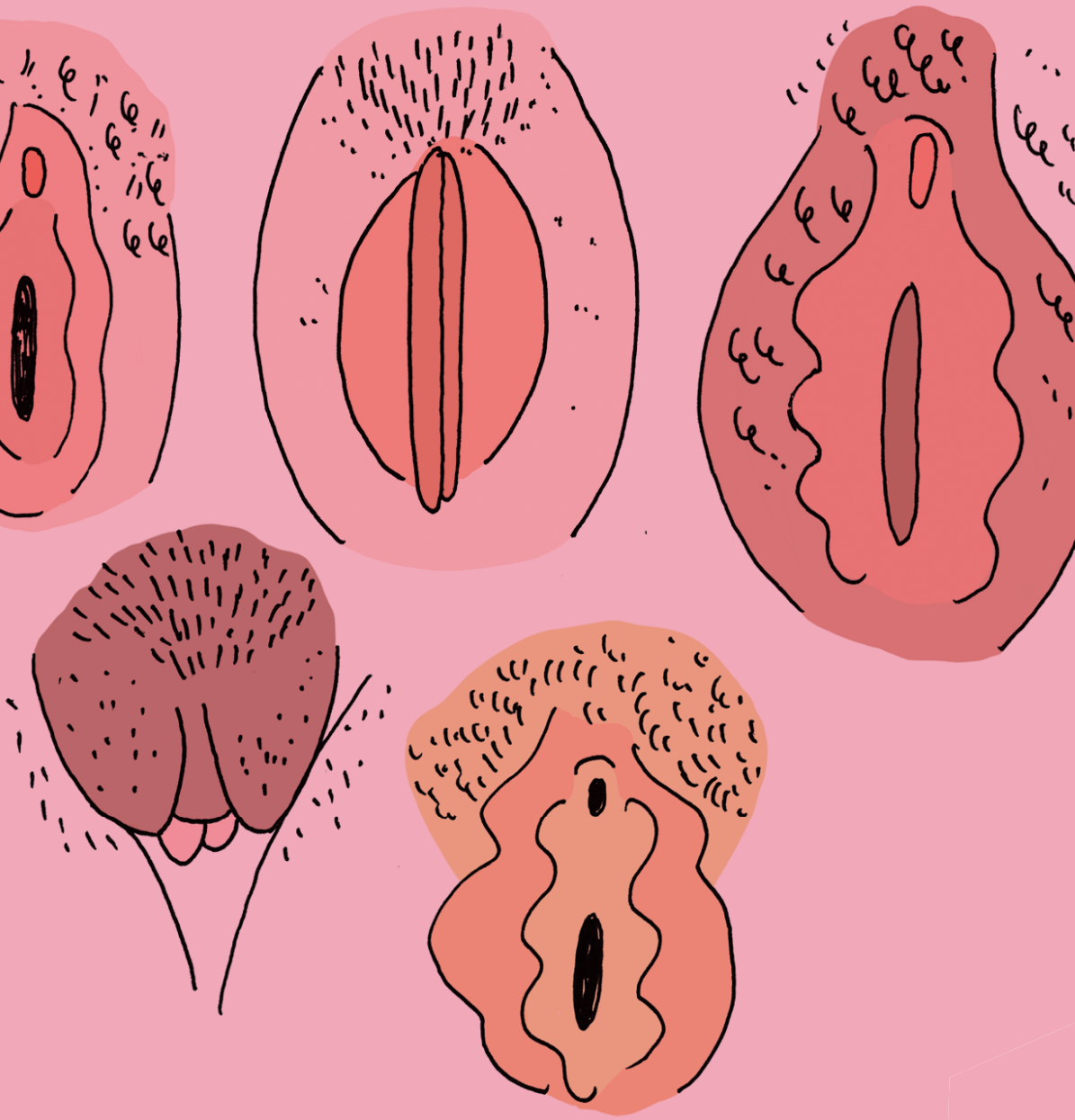

I
my
boobs

CUVÂNTUL CU V – SAU CEVA CE NU TREBUIE PRONUNȚAT



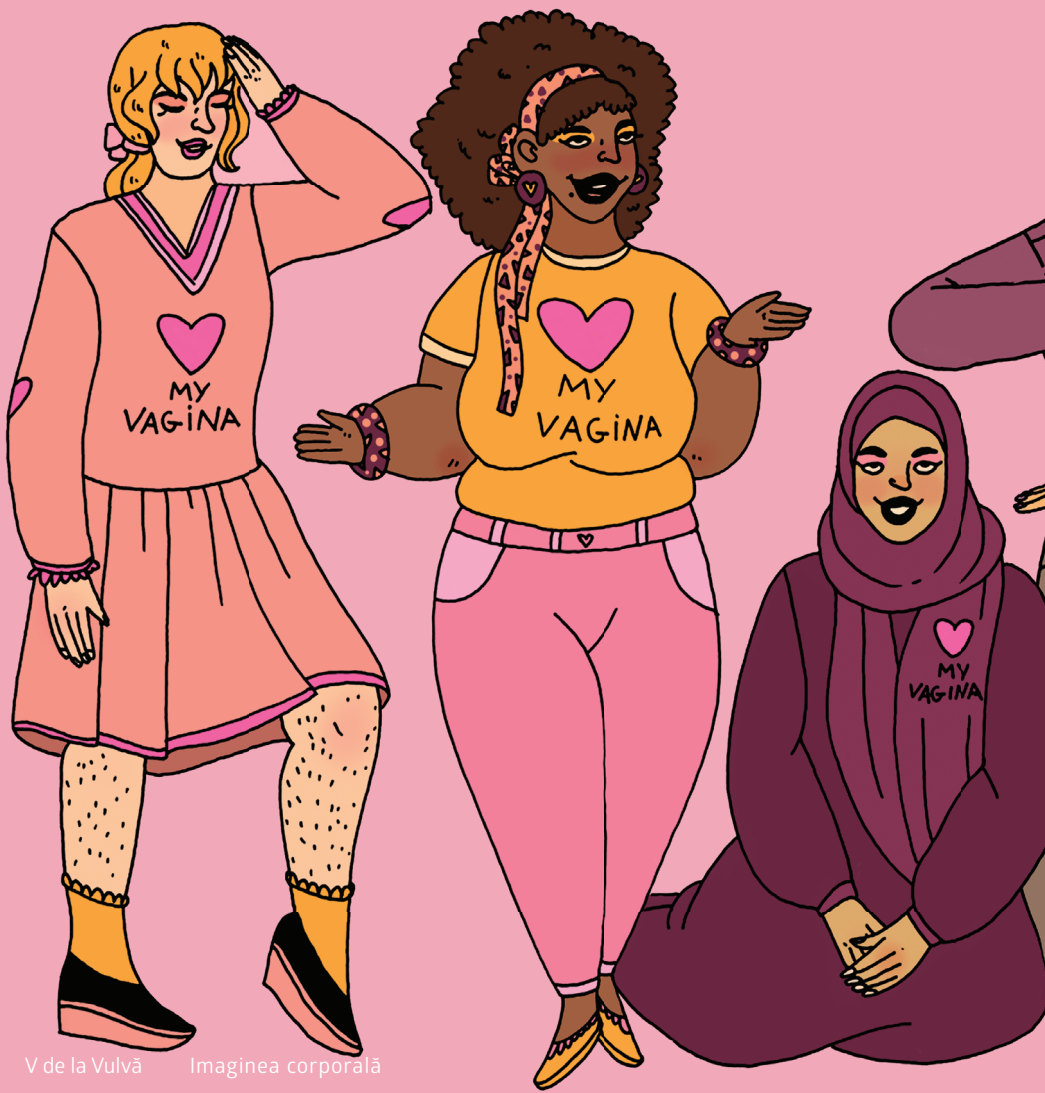


Foarte mult timp oamenii au folosit eufemisme (cuvinte sau expresii care evită numele direct) pentru organele genitale. Adesea acest lucru începe de acasă, la primele lecții despre corp. Unele dintre aceste cuvinte sunt legate de mâncare sau de animale ori seamănă cu sunetele scoase de bebeluși, în timp ce altele... sunt chiar FOARTE ciudate și derutante! Există și unele absolut jignitoare. Deseori folosim astfel de substitute pentru că nu ne simțim confortabil să pronunțăm denumirile reale, vagin sau vulvă, niște cuvinte minunate. Faptul că nu ne simțim confortabil să vorbim despre părțile anatomice ale femeii și funcțiile lor este foarte îngrijorător. Acest disconfort ne împiedică să vorbim liber despre corpul nostru.



SPUNE CU VOCE TARE: VULVĂ!

Să învățăm să ne acceptăm corpul poate fi o luptă constantă și e normal să ai zile când nu-ți place corpul tău. Încearcă să dai dovadă de blândețe față de tine și să-ți iubești corpul. E bine să-ți apreciezi corpul în funcție de ceea ce poate face, nu de felul în care arată.



Încearcă să te bucuri de toate lucrurile uimitoare pe care le poate face! Să te iubești și să-ți asculți corpul reprezintă cea mai mare putere și cel mai rezistent scut împotriva prejudecăților celorlalți.

CORPUL MEU, ALEGEREA MEA!



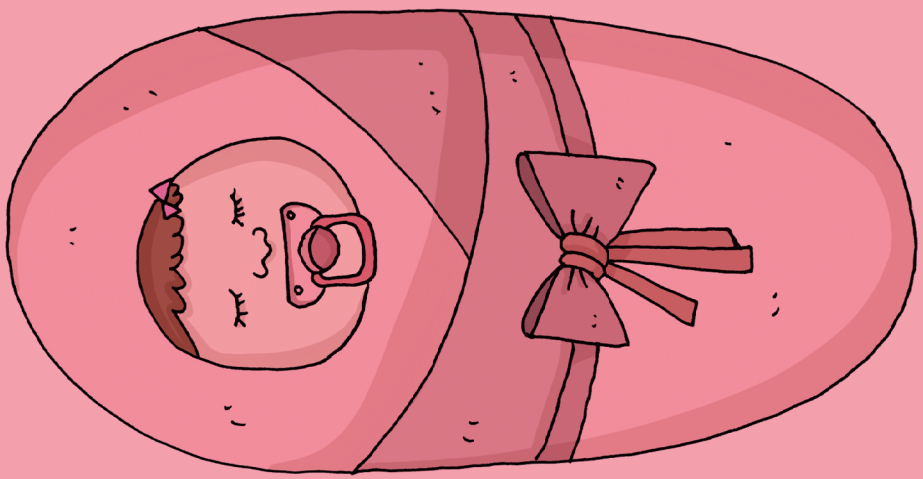
Capitolul 4

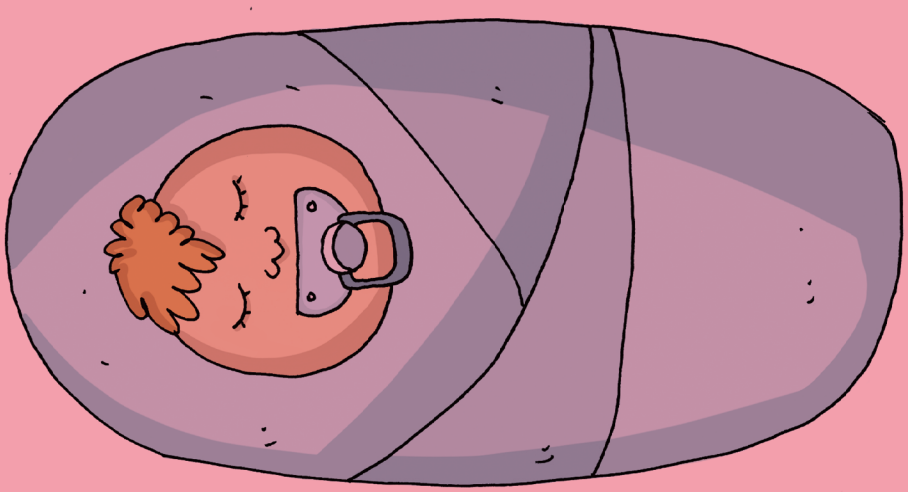
ORIENTAREA SEXUALĂ ȘI IDENTITATEA DE GEN



SĂ NE FAMILIARIZĂM CU GENUL

La naștere, bebelușul e catalogat drept fată sau băiat în funcție de organele genitale (sexul biologic) pe care le are: vulvă sau penis. Din acel moment, va fi tratat într-un anumit fel în funcție de sexul biologic; de exemplu, fetele și băieții sunt îmbrăcați diferit și li se dau jucării diferite. Pentru multe persoane, e ceva foarte important, deși nu există niciun motiv valid de a trata fetele diferit de băieți. Se presupune că băieții vor deveni la maturitate bărbați și fetele vor deveni la maturitate femei, dar este important să înțelegi că genul e mai complicat de atât.





Sexul biologic logical sex e determinat de cromozomii sexuali, X și Y. XX determină sex femeiesc, XY determină sex bărbătesc. La naștere, medicul stabilește pe baza organelor genitale interne și externe (caracteristici sexuale primare).

Identitatea de gen reprezintă felul în care o persoană își definește propriul gen (băiat, fată, o combinație a celor două sau niciunul). Se poate schimba cu timpul și poate sau nu să corespundă cu sexul desemnat la naștere.

Expresia de gen reprezintă felul în care o persoană alege să-și exprime genul, prin comportament, aspect sau stil personal, îmbrăcăminte, tunsoare, gesturi. Acestea pot fi sau nu conforme cu comportamentele sociale și caracteristicile asociate de obicei cu ideea de masculin sau feminin.

CE ÎNSEAMNĂ LGBTQIA+?

LGBTQIA este un acronim pentru lesbiană, gay, bisexual, transgender, queer, intersex și asexual. Descrie un spectru larg de orientări sexuale și identități de gen. Rețineți, însă, că limbajul evoluează continuu.

Genul desemnează un întreg spectru și nu trebuie să presupui genul cuiva pe baza aspectului fizic.

Cisgender (Cis): o persoană care se identifică pe sine cu genul care i-a fost atribuit la naștere.



Intersex: termen general folosit pentru o varietate de situații în care o persoană se naște cu o anatomie sexuală sau reproducătoare ce nu pare să se încadreze în niciuna dintre definițiile tipice ale sexului masculin sau feminin.

Non-binar: persoană al cărei gen cu se conformează binarității de gen (nu se identifică exclusiv ca femeie sau bărbat).

Bărbat transgender: persoană căreia la naștere i s-a atribuit genul feminin, dar care se identifică drept bărbat.

Femeie transgender: persoană căreia la naștere i s-a atribuit genul masculin, dar care se identifică drept femeie.



CE ESTE ORIENTAREA SEXUALĂ?

Orientarea sexuală se referă la sexul sau genul de care cineva este atras din punct de vedere sexual, romantic sau emoțional. Termenul înglobează și identitatea sexuală, atracția și comportamentul. Identitatea sexuală este felul în care cineva se percepe pe sine, care se poate schimba în timp și în diferite contexte. Există persoane care sunt conștiente de preferințele lor încă de la o vârstă fragedă, în timp ce pentru altele poate fi un proces de autodescoperire care durează ani de zile sau chiar toată viața. Ține minte că, oricare ar fi persoana de care ești atras, acest lucru e normal și nu ai niciun motiv să-ți fie rușine.





Asexual – persoană care nu simte sau simte într-o foarte mică măsură atracție sau dorință sexuală.

Bisexual – persoană care e atrasă sexual de mai multe genuri.

Heterosexual (straight) – persoană care este atrasă sexual sau romantic de cineva de gen diferit, de obicei bărbat atras de femei sau femeie atrasă de bărbați.

Homosexual (gay) – persoană care e atrasă aproape exclusiv de persoane de același gen. Femeile atrase de alte femei sunt numite lesbiene; Termenul gay este unul care se folosește uneori, în funcție de limba vorbită sau context, și pentru femei și pentru bărbați.

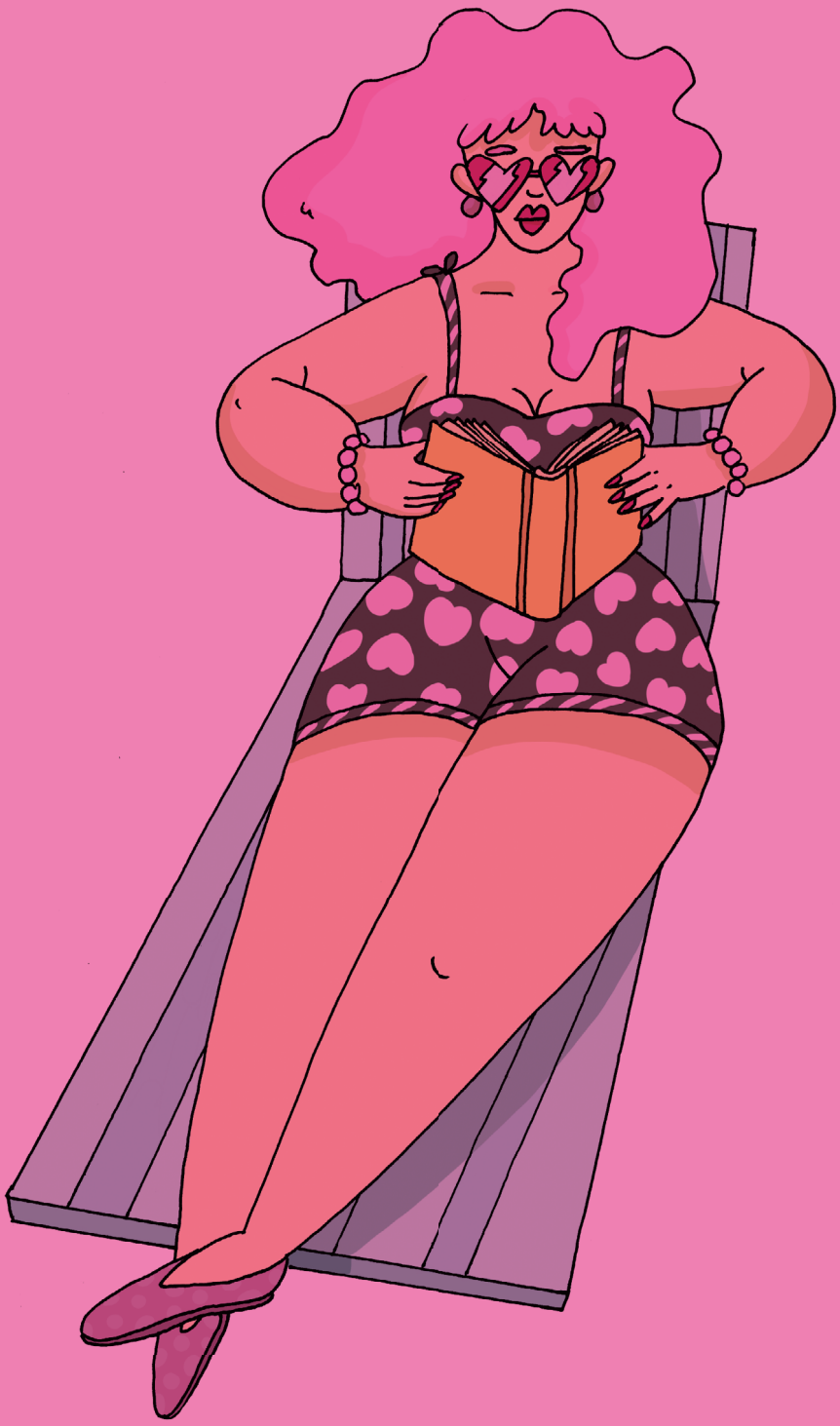


Pansexual –persoană care este atrasă emoțional, sexual și/ sau fizic de alte persoane, indiferent de identitatea de gen a acestora.

Queer – termen-umbrelă folosit pentru a descrie membrii comunității LGBTQIA+. Inițial, a fost folosit ca insultă, dar ulterior a fost revendicat de comunitatea queer, deși există persoane care refuză să-l folosească din cauza istoricului său.

Capitolul 5

MASTURBAREA



La începutul pubertății, este posibil să începi să simți dorință sexuală și interes față de propriul tău corp. Masturbarea (autosatisfacerea) înseamnă atingerea organelor genitale în vederea stimulării sexuale. Este absolut normală.

DECI, CE ESTE CLITORISUL?

Clitorisul este un organ genital care are rolul exclusiv de a oferi plăcere! Este străbătut de 8000 de terminații nervoase, mai multe decât orice alt organ și de două ori mai multe decât glandul penisului. Se află situat în punctul de intersecție superior al labiilor.



CLITORISUL ESTE
CEL MAI SENSIBIL ORGAN
DIN CORPUL OMENESC.



ANATOMIA CLITORISULUI

Oamenii de știință au descoperit abia relativ recent adevărata mărime și anatomie a clitorisului. Ceea ce vedem este doar vârful aisbergului! Clitorisul este vizibil numai parțial, trei sferturi din el rămânând ascunse și extinzându-se până la 10 cm în jurul vaginului. Glandul clitorisului variază în dimensiune de la 2 mm la 4,5 cm. În plus, clitorisul continuă să crească pe aproape întreaga durată a vieții, la vârsta de 30 de ani fiind cam de patru ori mai mare decât la pubertate!

INTERESANT!

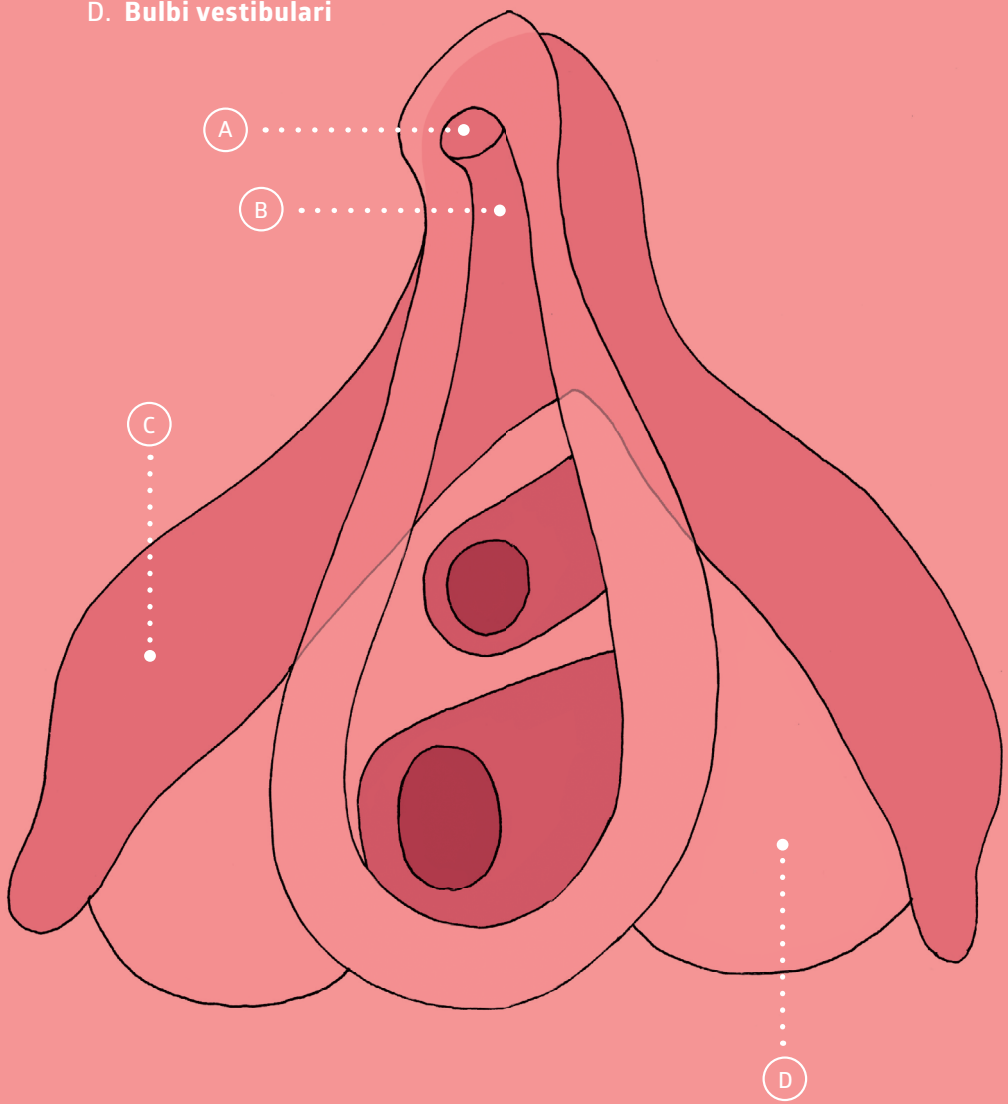
Știai că organele sexuale masculine și feminine de dezvoltă din același țesut? În jurul vârstei de 9-12 săptămâni, organele genitale externe ale fătului încep să se transforme în penis sau vulvă. Deși nu are aceeași formă, anatomia clitorisului este similară cu cea a penisului. Când este excitat, clitorisul devine erect, se întărește și se umflă.

A. **Glandul clitorisului (sau Glans clitoris)**

B. **Corpul clitorisului**

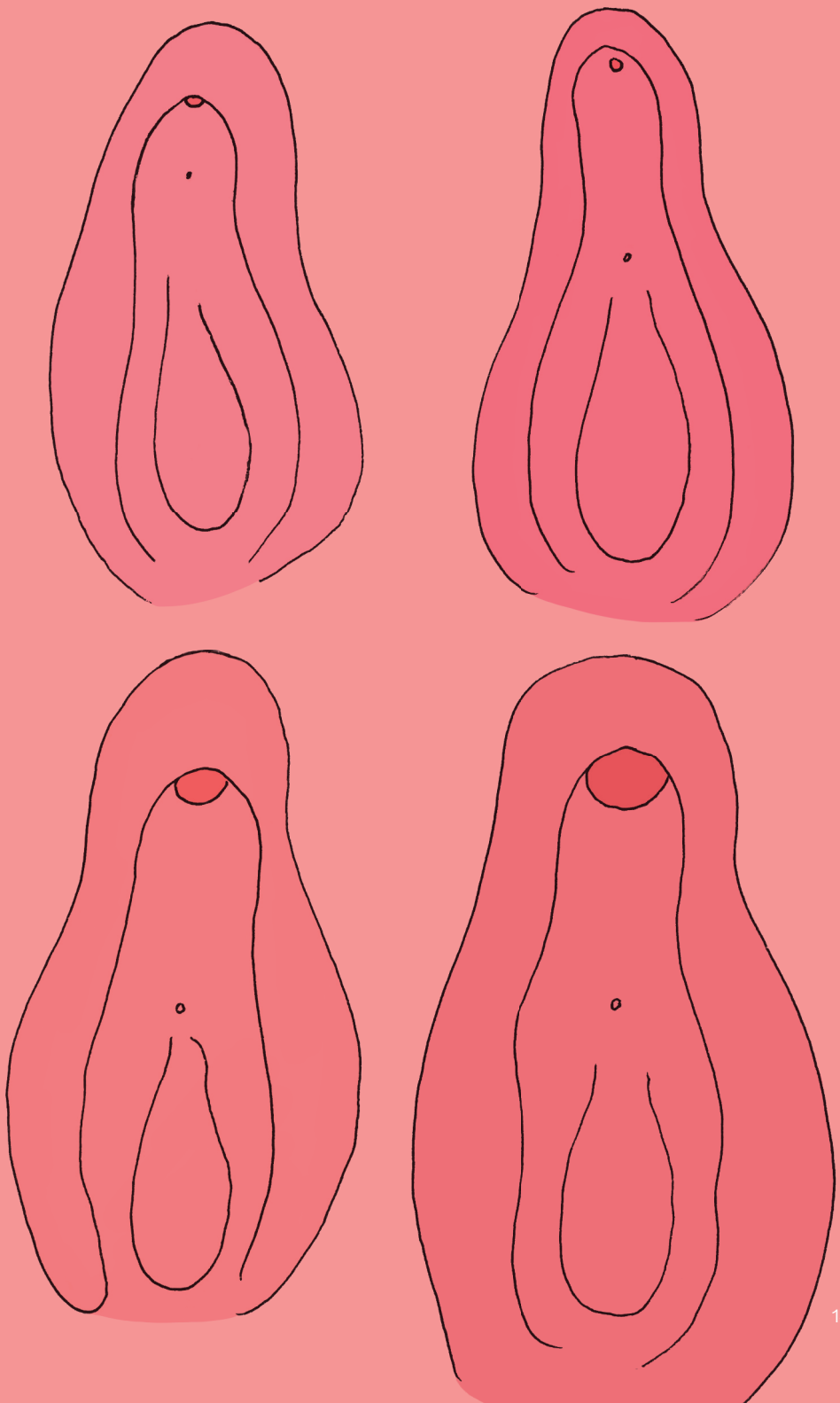
C. **Rădăcina clitorisului**

D. **Bulbi vestibulari**



PERSOANE DIFERITE, CLITORISURI DIFERITE

Ca toate celelalte organe ale corpului nostru, glandul clitorisului, partea externă, are mărimi și forme diferite de la o persoană la alta. Unele sunt cu totul ascunse de gluga clitoridiană, în timp ce altele sunt la vedere. Unele sunt extrem de sensibile, altele, mai puțin. În timpul masturbării sau al actului sexual, unele persoane preferă stimularea directă a clitorisului, în timp ce pentru altele este o zonă mult prea sensibilă și preferă stimularea zonei din jurul glandului. Nu te teme să descoperi ce-ți place și ce nu!



ORGASM (CLIMAX SEXUAL)

Orgasmul este reacția firească a corpului la plăcerea și excitarea intensă, în timpul masturbării sau al actului sexual. La început, toți mușchii se încordează, ritmul cardiac crește și e posibil să scoți sunete de plăcere. Știai că există femei care ejaculează? Acest lucru se întâmplă atunci când din uretră se elimină un lichid (care nu e pipi!). E posibil să nu ai orgasm de fiecare dată când faci sex (ceea ce e OK). Important este să-ți cunoști corpul și să știi ce-ți place, pentru că așa vei simți mai multă plăcere sexuală, alături de un partener sau singură.



Cele mai comune tipuri de stimulare care provoacă orgasm sunt:

Stimulare clitoridiană: Stimularea clitorisului este pentru femei probabil cea mai comună modalitate de a ajunge la orgasm, prin masarea lui cu un deget, o jucărie sexuală sau stimulare orală (cu limba)..

Stimulare vaginală: Acest tip de stimulare necesită penetrarea vaginului cu penisul, degetele, limba sau jucării sexuale. Anumite persoane nu pot avea orgasm în acest fel, ceea ce e absolut normal. Poate că ai auzit de așa-numitul punct G (o zonă cu numeroase terminații nervoase, situat în interiorul vaginului, probabil parte din clitoris), care e responsabil pentru plăcerea resimțită de unele persoane prin stimularea vaginală, dar experții încă studiază modul de funcționare al acestuia..

Fiecare dintre noi simte plăcerea sexuală diferit, și e OK. Ascultă-ți corpul și descoperă ce fel de stimulare îți place!



NU POT AVEA ORGASM! CE-AR TREBUI SĂ FAC?

Nu e ceva de îngrijorat sau de care să îți fie rușine. Uneori, să ai orgasm depinde de relaxarea și concentrarea din momentul respectiv, lipsită de orice temere legată de felul în care arăți sau te comporți. Se poate să fii stresată sau să nu te simți relaxată, caz în care trebuie să te oprești, pentru că sexul e menit să te facă să te simți bine! Există numeroși factori de luat în calcul; cu cât îți explorezi mai mult corpul, cu atât te vei simți mai bine. Dacă nu reușești să ajungi la orgasm și asta devine o problemă pentru tine, ar trebui să discuți cu un medic sau cu un sexolog.

E posibil să dureze până afli ce-ți place și la ce stimuli răspunde corpul tău. E plăcut să afli cum poți avea orgasm, și sexul fără orgasm trebuie să-ți facă plăcere.

De asemenea, sexul nu trebuie să fie dureros! Excitarea (dorința de a face sex) este un aspect important, pentru că îți pregătește corpul. În timpul excitării, e posibil să observi anumite schimbări: ritmul cardiac se accelerează, sfârcurile se întăresc, clitorisul și labiile se umflă, iar vaginul se „umezește”.

Știai că...?

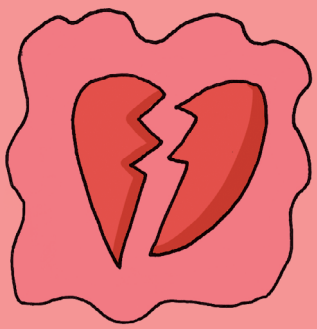
La nivel global 60% dintre femei spun că au nevoie de stimulare clitoridiană pentru a ajunge la orgasm? Înainte să faci sex, e mereu bine să discuți cu partenerul/ partenera despre ce-ți place și ce nu, ca să te asiguri că sunteți pe aceeași lungime de undă.

CE E MASTURBAREA?

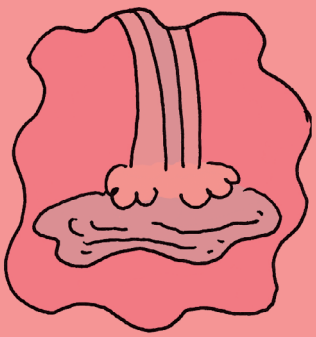
Masturbarea este unul dintre cele mai simple și mai sigure tipuri de sex. Îți permite să-ți cunoști corpul și să înveți ce-ți place și ce nu, și nu există riscul de a rămâne însărcinată sau de a fi infectată cu o infecție cu transmitere sexuală! Indiferent ce auzi, nu uita că masturbarea nu e ceva rușinos sau nesănătos.

Aproape toată lumea se masturbează. Dar, deși autosatisfacerea sexuală este perfect normală și sănătoasă, la femei masturbarea poate fi considerată tabu. Am făcut o listă cu toate MITURILE pe care le-am auzit în legătură cu masturbarea. În paginile următoare, vei citi despre câteva dintre cele mai frecvente:

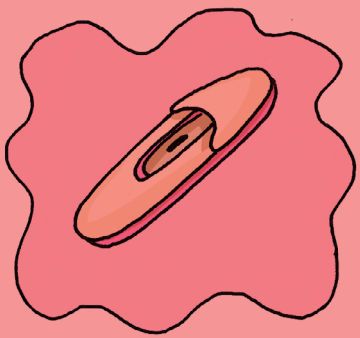
MITURILE MASTURBĂRII



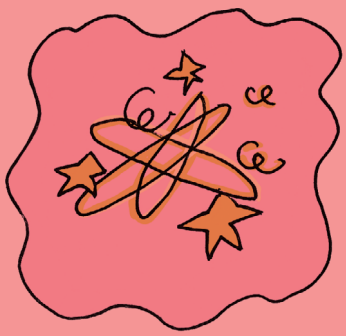
Doar fetele care au iubit se masturbează..



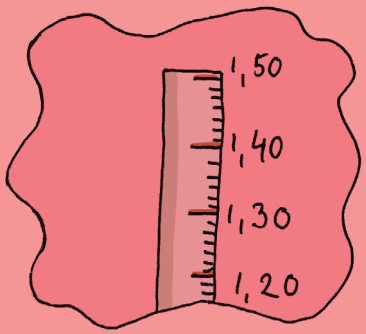
Poate întârzia sau provoca menstruația.



Te împiedică să rămâi însărcinată.



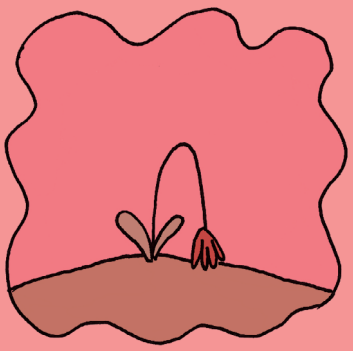
Poate provoca orbirea sau... nebunie.



Împiedică creșterea.



De la masturbare, îți crește păr pe brațe. Sau îți cresc degetele de la picioare.



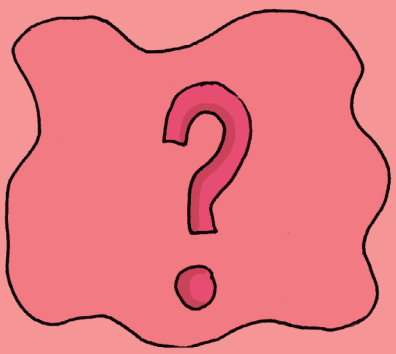
Nu te vei mai bucura de sex.



E doar pentru bărbați.



E murdar.



E ciudat.



Nu trebuie să vorbești despre asta! E normal să te simți vinovată.



Doar un bărbat te poate satisface.

GĂSEȘTE-ȚI CUVINTELE

Îți place să fii atinsă? Și dacă da, unde? Poți descrie ce-ți place și ce nu? Spune-o cu voce tare sau scrie. E important să exprimi în cuvinte ceea ce simțim, inclusiv ce ne provoacă plăcere și ce nu, astfel încât, să le putem comunica și celorlalți atunci când vrem. Dar reține că nu tuturor le place să se masturbeze, și fiecare dintre noi începe să simtă plăcerea sexuală în etape diferite ale vieții, așa că nu trebuie să te îngrijorezi dacă nu simți dorință sexuală.

SFAT

De cele mai multe ori, masturbarea implică stimularea clitorisului. Îți poți folosi degetele ca să te joci cu clitorisul: atinge-l, masează-l, freacă-l, ciupește-l sau strânge-l ușor. Poți face la fel cu sfârcurile, sânii, coapsele, urechile, gâtul sau alte părți ale corpului care îți provoacă plăcere. Aceste părți se numesc zone erogene.



PORNOGRAFIA

Dacă nu ți s-a întâmplat deja, e foarte posibil ca la un moment dat să descoperi imagini pornografice pe internet, în social media sau în reviste. În România, nu este ilegal să te uiți la materiale pornografice dacă ai sub 18 ani, dar este ilegal să le cumperi dacă ești minor.



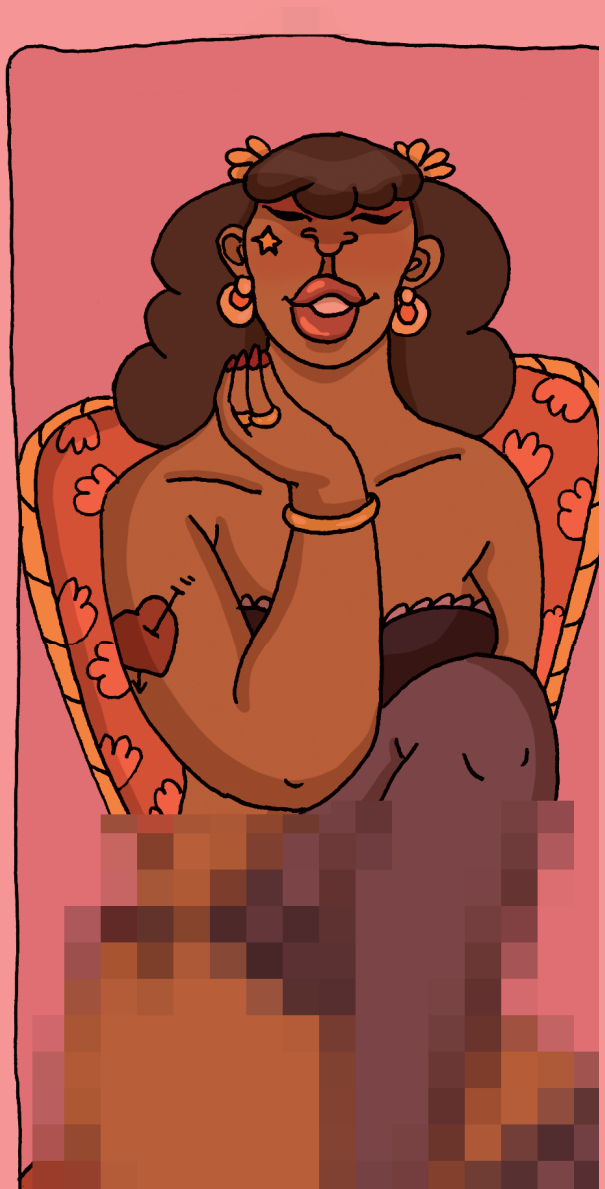
Ce altceva este ilegal în ceea ce privește pornografia?

- Să expui la pornografie persoane sub 18 ani.
- Să trimiți sau să primești imagini sau clipuri sexuale unei persoane sub 18 ani.
- Dacă ai sub 18 ani, nu ai voie să înregistrezi clipuri sau să faci fotografii cu caracter sexual în care apari tu sau o altă persoană (chiar dacă toată lumea și-a dat consimțământul).
- Imaginile ce conțin acte de agresiune sexuală, viol sau violență sexuală.
- Imaginile ce conțin acte sexuale cu animale sau persoane decedate.


007
2020
109
PLAY
118
ISSUE I
PORN

Pentru anumite persoane, poate fi excitant să se uite la materiale pornografice, dar este important să știi că:

- Clipurile și imaginile sunt uneori trucate și modificate prin programe de editare foto și video, care le fac pe femei să arate mai suple și pe bărbați mai musculoși.
- De obicei, în materialele pornografice, femeile au sânii mari și vulvele complet lipsite de păr. Adesea, în pornografie, vulvele sunt modificate chirurgical ca să arate mai „frumos” și mai simetric.
- De cele mai multe ori, bărbații aleși au penisul mai mare decât media. În plus, actorii iau pastile droguri care le mențin erecția mai îndelung.
- Filmele porno prezintă adesea poziții sexuale inconfortabile, nerealiste și chiar dureroase, iar accentul este pus de obicei pe plăcerea bărbatului.







- În pornografie, adesea nu apar parteneri sexuali care fac sex protejat sau care își dau consimțământul. De asemenea, de multe ori femeile sunt forțate să facă sex, sunt rănite sau umilite. Aceste imagini lasă impresia greșită că un astfel de comportament este acceptabil sau că asta le oferă plăcere sexuală femeilor.

- Și acum, pe bune, cum se face că în filmele porno toate femeile ajung la orgasm imediat, în repetate rânduri, în tot felul de poziții? Nu uita: marea majoritate a filmelor porno sunt regizate.

Nu e nimic rușinos în a te uita la pornografie, dar trebuie să știi că pornografia mainstream nu arată felul în care oamenii fac sex în viața reală, așa că nu trebuie să te aștepți ca un corp să arate sau să se miște ca în filmele porno, și nici să presupui că partenerii sexuali vor dori să imite comportamentul sexual din pornografie. În viața reală, e foarte important ca partenerii să discute despre ceea ce-și doresc și să facă un anumit lucru doar dacă amândoi și-au dat consimțământul și le face plăcere.

Capitolul 6

SEXUL





ATRACȚIA SEXUALĂ

În timpul pubertății, și chiar înainte, e normal să simți dorința de a te masturba și să-ți imaginezi cum ți-ar plăcea să fii atinsă de altcineva. Poți simți atracție sexuală față de oricine.

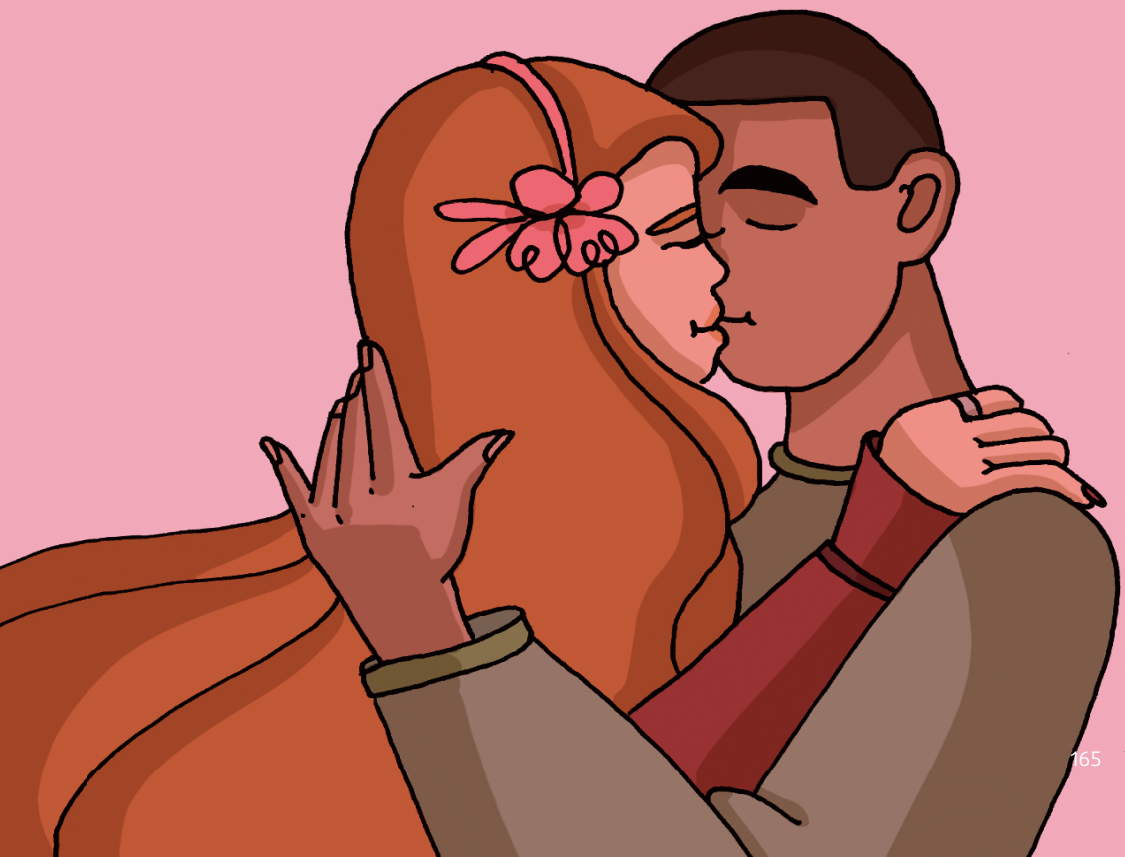
CE ESTE SEXUL?

Cuvântul sex poate fi folosit pentru a descrie orice activitate sexuală, inclusiv sexul vaginal cu penetrare, precum și orice alt act sexual intim și fizic care oferă plăcere sexuală. Printre acestea se numără: masturbarea (sexul solo), fingering (folosirea degetelor pentru stimularea organelor sexuale), sexul vaginal (penetrarea vaginului cu un penis sau o jucărie sexuală), sexul anal (penetrarea anusului cu un penis sau o jucărie sexuală), sexul oral (folosirea gurii și a limbii pentru stimularea organelor sexuale ale partenerului) și orice alt tip de atingere, sărut, masaj.



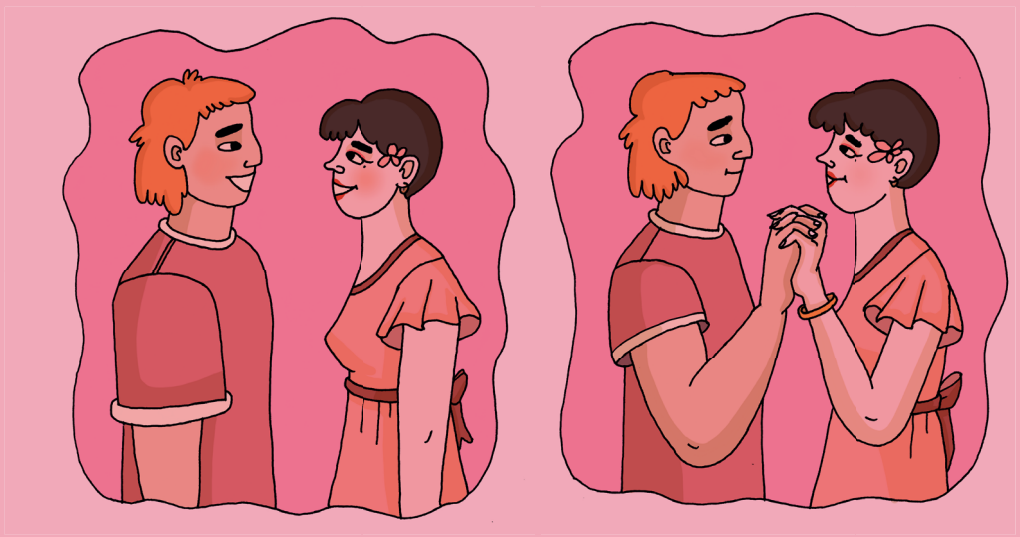
SEXUL ESTE O CONVERSAȚIE

Sexul presupune să discuți cu partenerul despre nevoile, dorințele și trăirile sexuale ale tale și ale celuilalt. Este foarte important ca în timpul sexului partenerii să nu aibă niciun fel de disconfort și să simtă plăcere.



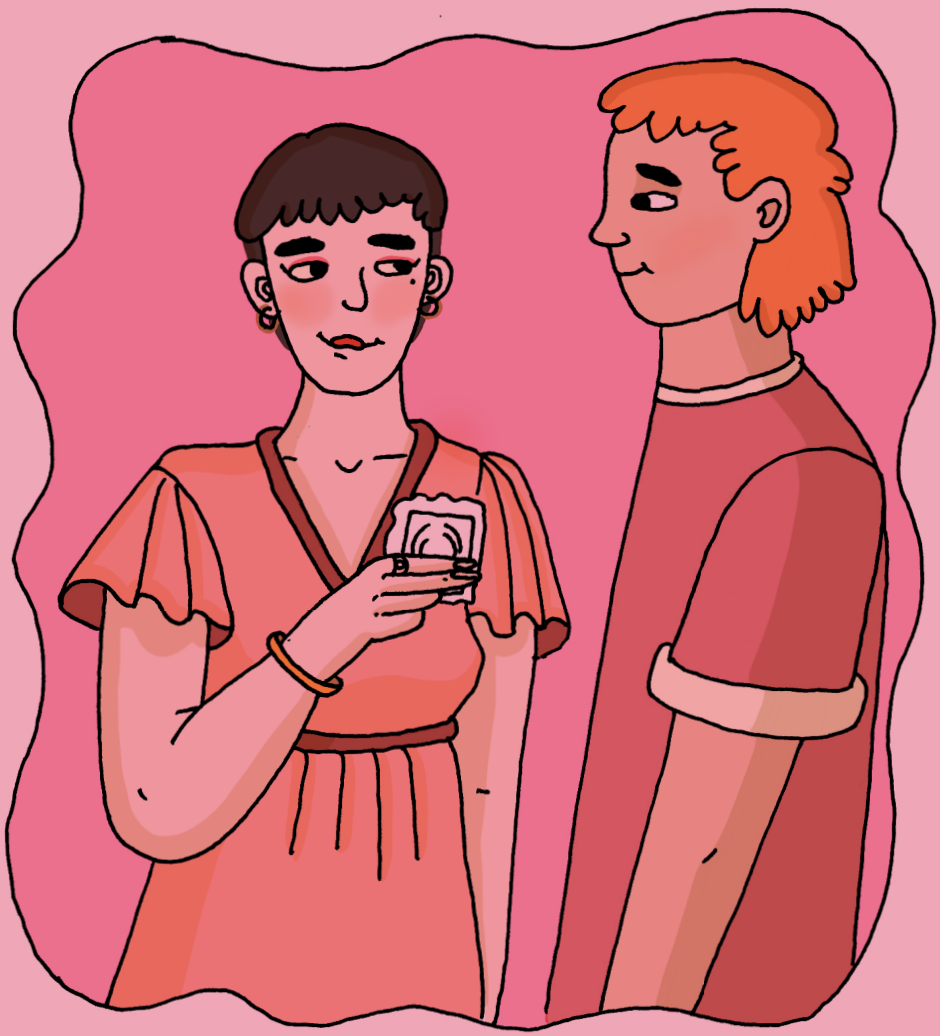
PRIMA DATĂ

Există numeroase mituri și preconcepții despre virginitate. Cea mai comună este că himenul „se rupe” la primul contact sexual (vezi Capitolul 1). Dar nu e obligatoriu, himenul poate fi și elastic, iar prima dată când faci sex e posibil să nu implice niciun fel de penetrare. Nu există un mod greșit sau unul corect de a face sex, iar prima ta experiență poate consta doar în stimularea organelor sexuale prin sărut, mângâiere sau frecare. Indiferent de tipul de sex pe care îți propui să-l faci, dacă e prima dată, există câteva lucruri importante de știut:



Adesea folosim expresia „pierderea virginității”, ceea ce poate fi problematic. Când faci sex pentru prima dată, nu pierzi nicio părticică din tine!

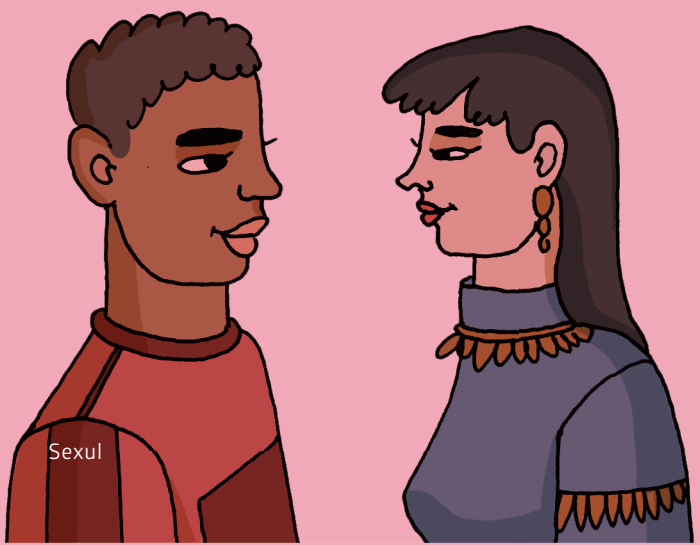
Asigură-te că te simți în siguranță și pregătită să faci sex. Nu e nicio rușine să aștepți sau să recunoști să nu ești pregătită. Sexul trebuie să fie o decizie reciprocă și plăcută.



Dacă ești pregătită să faci sex cu cineva, este important să discutați despre folosirea prezervativului. Există și prezervative pentru femei. Prezervativul este singura metodă contraceptivă care te protejează și de o sarcină nedorită și de infectiile cu transmitere sexuală (ITS). Dacă folosești o altă metodă de contracepție (pilule sau sterilet), trebuie să folosiți în continuare prezervativ până te asiguri că și tu și partenerul v-ați făcut analizele și nu există niciun riscul să contractați nicio ITS.

CE ÎNSEAMNĂ CONSIMȚĂMÂNT?

Sexul ar trebui să fie mereu o experiență plăcută și sigură, bazată pe consimțământ. Orice tip de act sexual fără consimțământ este definit ca viol sau abuz sexual. Să-ți dai și să ceri consimțământul stabilește propriile tale limite, le respectă pe ale partenerului și, astfel, vă asigurați că sunteți pe aceeași lungime de undă. Toți cei implicați trebuie să fie de acord să facă sex – de fiecare dată –, indiferent că e prima sau a suta oară. Dacă nu ești sigură că partenerul consimte sau dacă ți-ai dat consimțământul, ar trebui să întrebi sau să te oprești imediat. Vârsta legală pentru consimțământ variază de la o țară la alta. În România, vârsta minimă pentru consimțământ este de 16 ani, ceea ce înseamnă că este ilegal să faci sex cu cineva de o vârstă mai mică dacă ești adult. Dacă ai trecut printr-un abuz sau printr-o traumă, experiența ta este perfect validă și meriți să fii ajutată. Pentru mai multe sfaturi în acest sens, vezi Capitolul 8.



REGULILE DE BAZĂ PENTRU CONSIMȚĂMÂNT

- **Trebuie să fie oferit liber.** Consimțământul este o alegere făcută fără manipulare, în lipsa oricărei presiuni și nu sub influența drogurilor sau alcoolului.

- **Te poți răzgândi.** Oricine se poate răzgândi în legătură cu ceea ce vrea, în orice moment. Chiar dacă inițial ai vrut să faci sex, dacă ulterior te-ai răzgândit, e dreptul tău să-ți retragi consimțământul!

- **Trebuie să fii informată.** Poți fi de acord cu ceva doar dacă înțelegi pe deplin respectiva situație. Dacă cineva îți spune că va folosi prezervativ, iar apoi nu o face, ai dreptul să-ți retragi consimțământul pentru că nu ai fost de acord cu așa ceva. Comunicarea este esențială!

- **Ar trebui să fie distractiv.** Oamenii nu vorbesc îndeajuns despre asta, dar sexul ar trebui să fie plăcut pentru toți cei implicați. Dacă la un moment dat nu te mai simți bine, trebuie să te oprești.

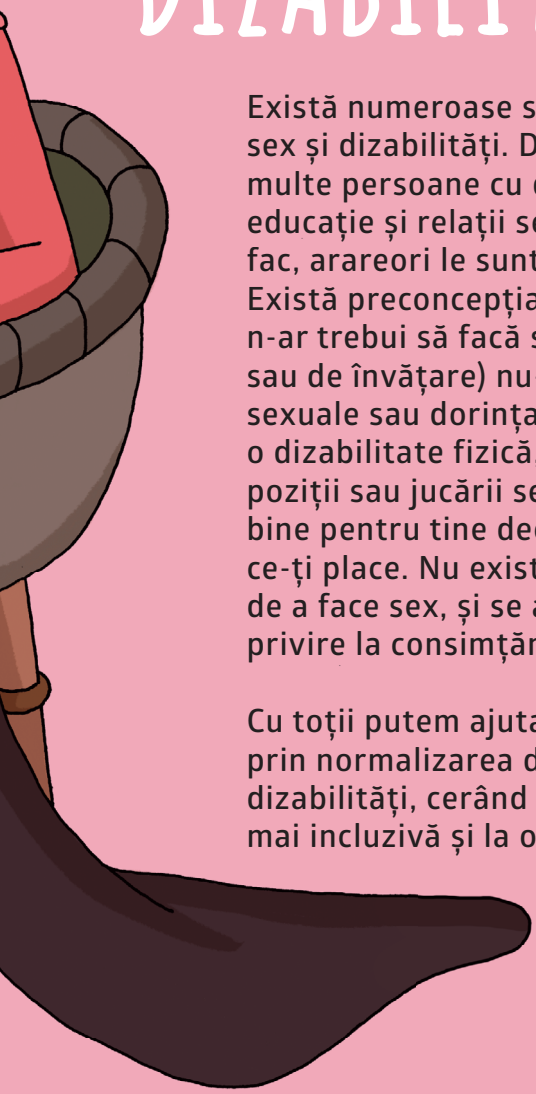
- **E specific.** Dacă ești de acord cu ceva (de exemplu, cu sexul oral) nu înseamnă că vei fi de acord cu orice altceva (de exemplu, cu sex prin penetrare).

Doar tu îți poți da consimțământul. Hainele și comportamentul tău nu-ți determină alegerea. Consimțământul sexual este mereu exprimat clar și nu trebuie să fie pus sub semnul întrebării sau considerat ambiguu. Consimțământul nu ține doar de lege, ci și de respectul pe care îl avem pentru o altă persoană.

TĂCEREA SAU ABSENȚA UNUI „NU" NU ÎNSEAMNĂ CONSIMȚĂMÂNT.



SEXUL ȘI DIZABILITĂȚILE



Există numeroase stigmate când vine vorba de sex și dizabilități. Din cauza acestor stigmate, multe persoane cu dizabilități nu se bucură de educație și relații sexuale adecvate și, chiar dacă o fac, arareori le sunt satisfăcute nevoile specifice. Există preconcepția că persoanele cu dizabilități n-ar trebui să facă sex. Să ai o dizabilitate (fizică sau de învățare) nu-ți afectează neapărat nevoile sexuale sau dorința de a ți le exprima. Dacă ai o dizabilitate fizică, e posibil să existe anumite poziții sau jucării sexuale care să funcționeze mai bine pentru tine decât altele. Totul e să descoperi ce-ți place. Nu există un mod corect și unul greșit de a face sex, și se aplică și aici aceleași reguli cu privire la consimțământ și plăcere.

Cu toții putem ajuta la eliminarea acestor stigmate prin normalizarea discuțiilor despre sex și dizabilități, cerând accesul la o educație sexuală mai incluzivă și la o mai bună reprezentare.

CUM APARE O SARCINĂ?

Odată ce ajungi la pubertate, e foarte probabil să ai ovulație în fiecare lună, la mijlocul ciclului menstrual. În timpul ovulației, un ovul nefertilizat coboară din ovar și, prin una dintre trompele uterine, ajunge în uter. Dacă faci sex neprotejat (prin penetrarea vaginului cu un penis) în jurul perioadei de ovulație, există șanse mari să rămâi însărcinată. Deși poți rămâne însărcinată în orice moment al ciclului menstrual, în această fază e cel mai probabil să se întâmple. După ce faci sex neprotejat, spermatozoizii, care pot supraviețui în vagin timp de câteva zile, urcă spre trompele uterine. Dacă într-una dintre ele se află un ovul, spermatozoizii încearcă să pătrundă în el.
Când un spermatozoid pătrunde prin peretele ovulului, are loc fertilizarea. Sarcina este posibilă doar într-o anumită etapă a vieții (aproximativ între 12 și 51 de ani), când menstruația și ovulația au loc cu regularitate.

ATENȚIE!

Este important să folosești o metodă de contracepție de fiecare dată când faci sex dacă nu vrei să rămâi însărcinată. Nu uita, poți rămâne însărcinată chiar și:

- înainte de prima menstruație, pentru că prima ovulație se produce înainte să ai prima menstruație
- când nu ai un ciclu menstrual regulat
- în timpul menstruației
- în timpul alăptării

CUM SĂ TE PROTEJEZI DE O SARCINĂ NEDORITĂ ȘI DE ITS

Dacă te hotărăști să faci sex cu cineva, e important să te gândești cum să te protejezi de o sarcină nedorită și de infecțiile cu transmitere sexuală. Dacă vrei să fii protejată de ambele, trebuie să folosești prezervativ de fiecare dată și să schimbi prezervativul la fiecare nou contact sexual. Există numeroase metode de contracepție pe care le poți alege și s-ar putea să fie nevoie să încerci mai multe până o găsești pe cea mai potrivită pentru corpul tău și stilul tău de viață. În România femeile și fetele nu beneficiază de contracepție gratuită. Uneori găsești prezervative gratuite la ONG-urile care lucrează în domeniul sănătății reproductive. În Republica Moldova poți benficia de contracepție gratuită prin intermediul Youth Klinic, o rețea de centre de sănătate prietenoase cu tinerii. Iată o listă cu câteva dintre metodele contraceptive pe care le ai la dispoziție:

PREZERVATIVUL (EXTERN)

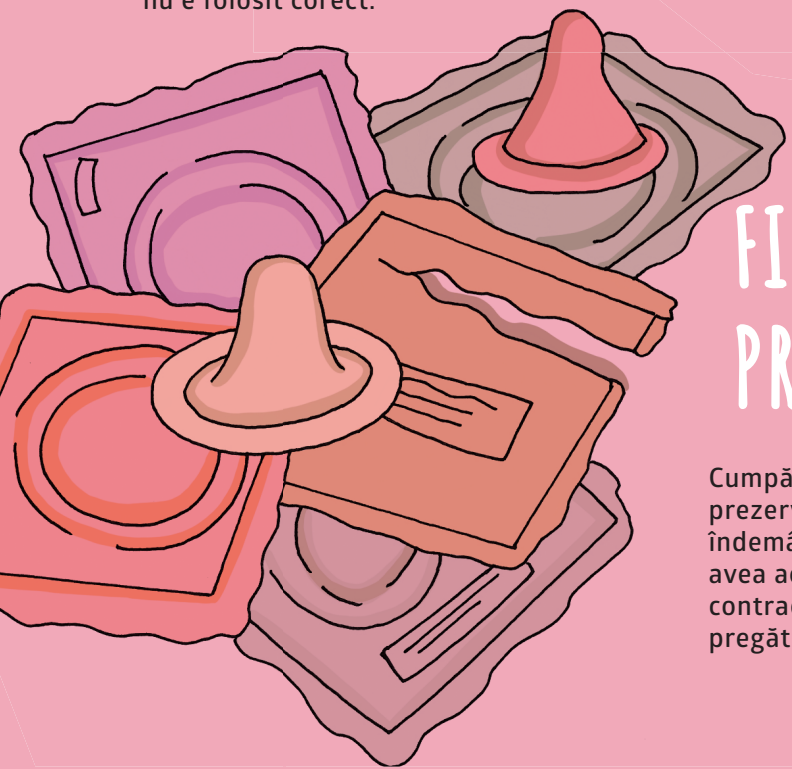


Prezervativul este un tub elastic, închis la un capăt, făcut dintr-un material foarte subțire, latex (un tip de cauciuc) sau plastic. Este una dintre cele mai eficiente modalități de prevenire a sarcinii. Prezervativul se pune pe penis și colectează sperma, astfel încât aceasta nu ajunge în vagin. În afară de prevenirea unei sarcini, prezervativul este singura metodă contraceptivă care previne ITS. Poate fi folosit și pe jucăriile sexuale.

Prezervativele pot fi cumpărate fără rețetă, sunt foarte variate și se găsesc peste tot (farmacii, supermarketuri, benzinării, chioșcuri).

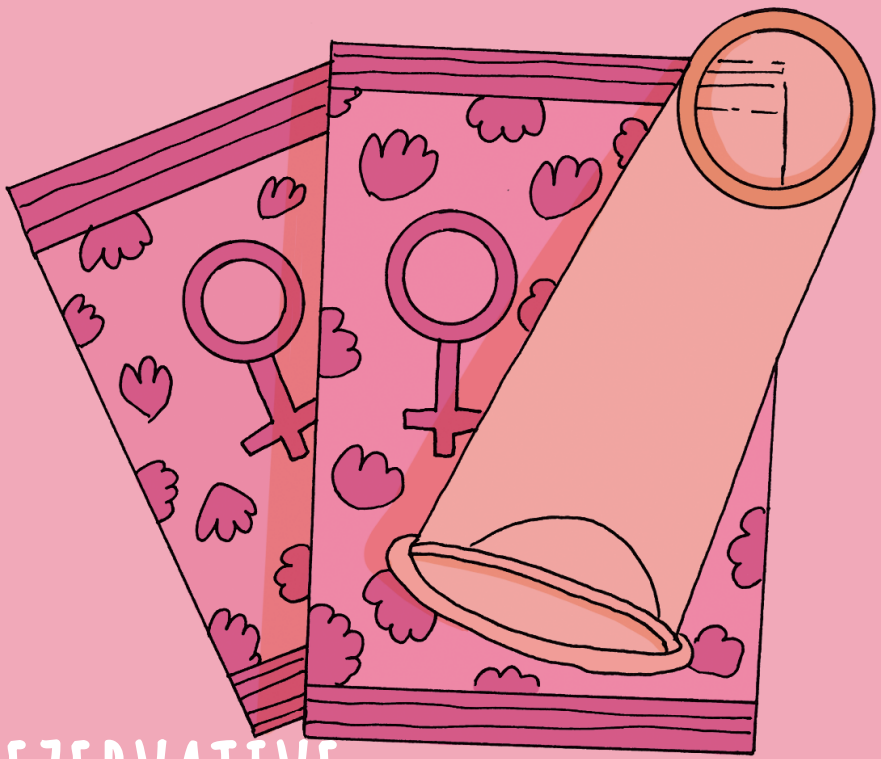
La început, deschiderea ambalajului și punerea prezervativului înainte de a face sex poate fi puțin dificilă, dar e ceva cu care te obișnuiești! Nu se rupe decât dacă nu e folosit corect.





FII PREGĂTITĂ!

Cumpără un pachet de prezervative și ține-l la îndemână. Astfel, vei avea acces la o metodă de contracepție și vei fi mereu pregătită să faci sex protejat.

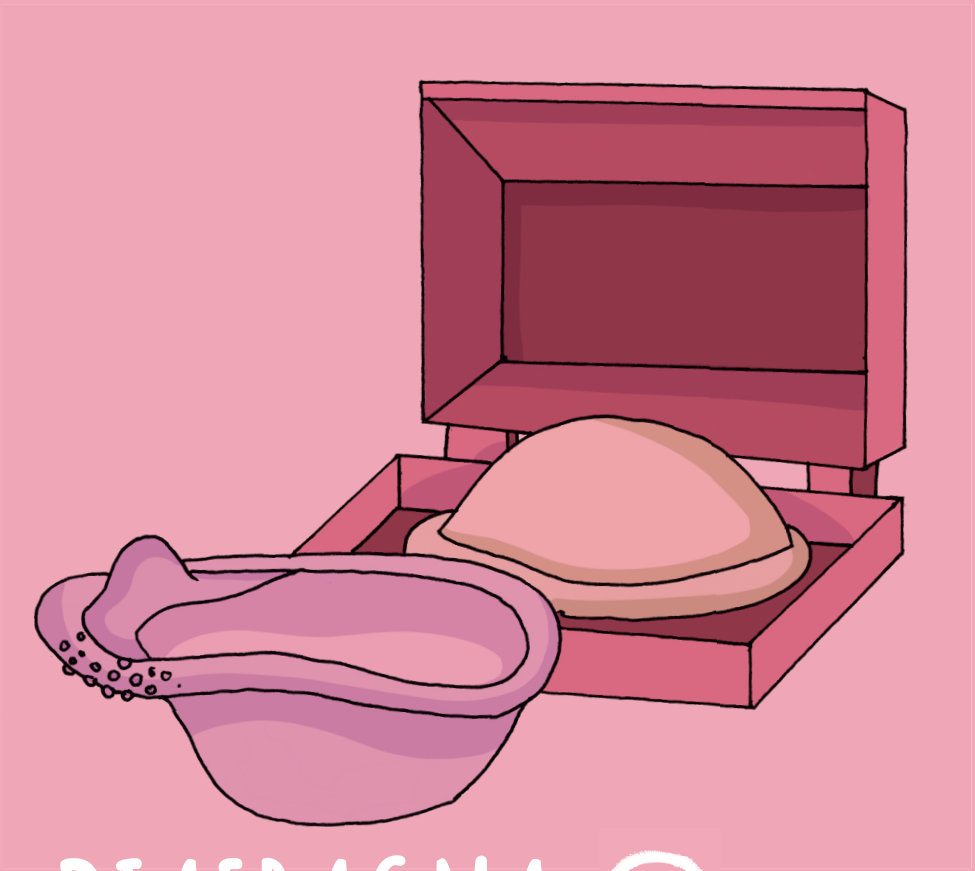


PREZERVATIVE INTERNE (FEMININE)

Sunt făcute din poliuretan, silicon sau latex și oferă protecție împotriva unei sarcini nedorite și ITS. Prezervativul feminin se introduce în vagin înainte de actul sexual. Capătul închis intră în vagin, iar cel deschis și inelul rămâne în afara orificiului vaginal.

Nu are efecte secundare și nici hormoni, și reduce riscul de ITS. Dacă este folosit corect, e eficient în proporție de 95%.

Este mai scump decât cel masculin și mai greu de procurat. Inelul exterior poate fi inconfortabil. Este posibil să producă sunete neplăcute în timpul actului sexual, ceea ce poate fi deranjant și, uneori, amuzant.



DIAFRAGMA

Este un mijloc de contracepție prin barieră. Arată ca un castronel din cauciuc subțire sau din silicon. La fel ca prezervativele feminine, nu este foarte ușor de procurat. Doar medicul ginecolog poate alege diafragma potrivită pentru tine. Trebuie introdusă în vagin înainte de actul sexual pentru a împiedica sperma să pătrundă în colul uterin. Trebuie folosită împreună cu un spermicid (un gel care distruge spermatozoizii).

+

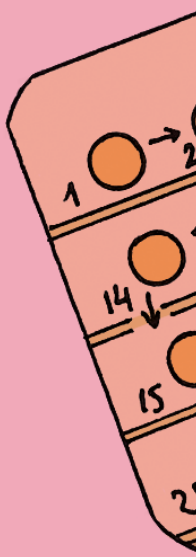
Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu poți folosi contraceptive hormonale și nu-ți place să folosești prezervativ, diafragma poate fi o soluție pentru tine.

−

Este mai dificil de inserat. Spre deosebire de prezervativ, nu te protejează împotriva ITS, ba chiar crește riscul de ITS. Anumiți medici consideră că poate provoca cistită (infecția vezicii urinare).

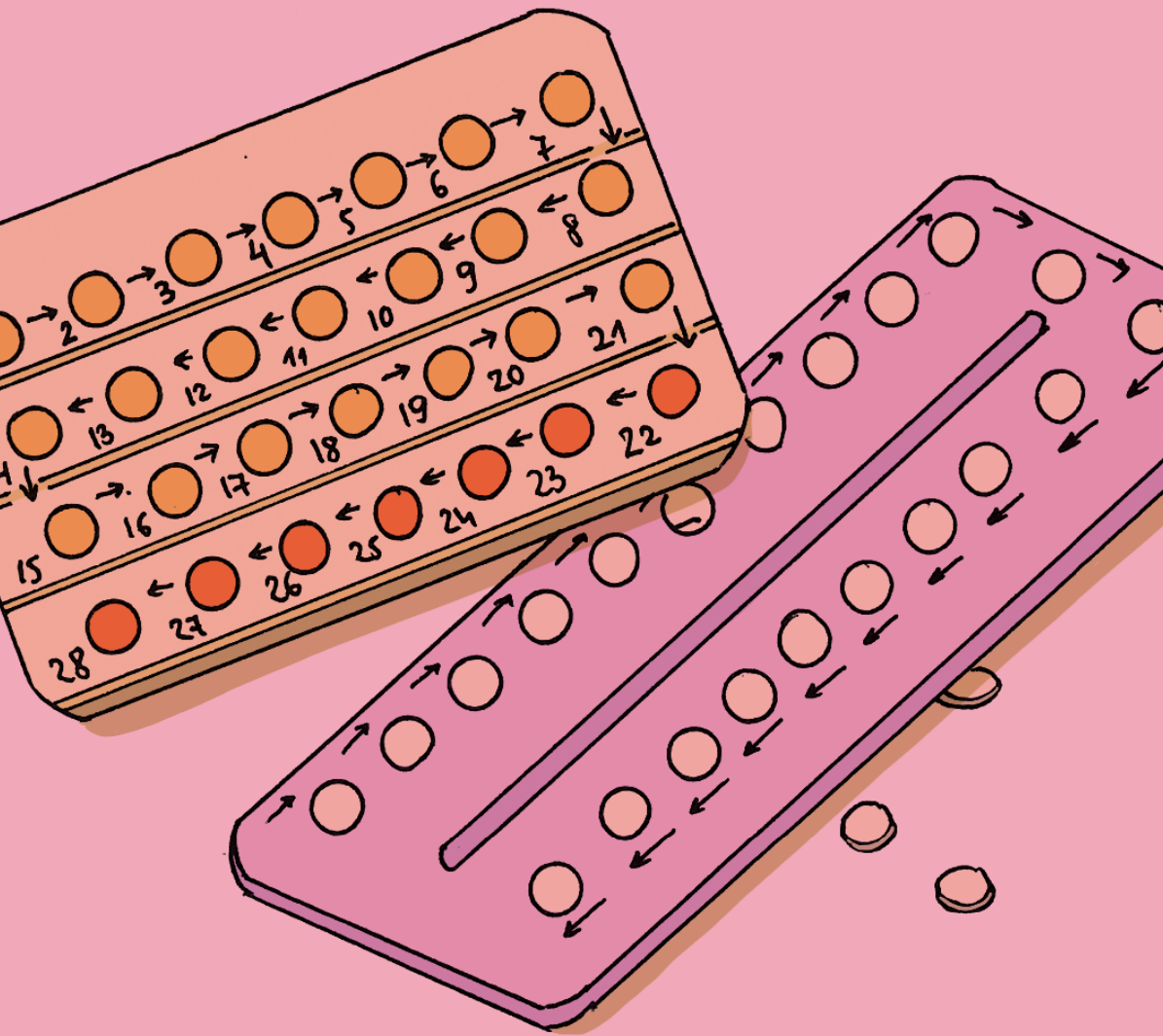
CONTRACEPTIVE ORALE (PILULE)

Cunoscute și sub denumirea de „anticoncepționale”, trebuie luate zilnic. Conțin hormoni care opresc ovulația. Există diferite combinații și concentrații de hormoni, deci trebuie să vorbești cu un medic care să te ajute să alegi pilula contraceptivă cea mai potrivită pentru tine. Cel mai important este să nu uiți să iei câte o pilulă în fiecare zi, ideal la aceeași oră, altfel nu au efect.



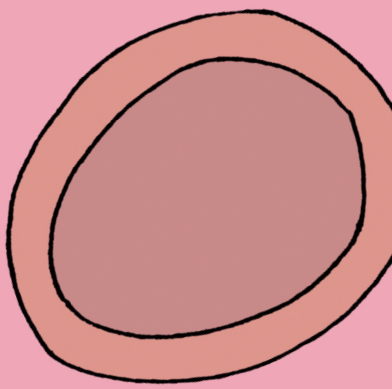
Pilule sunt o metodă sigură, simplă și convenabilă de a preveni o sarcină. Unele au efecte benefice: pot reduce acneea și diminua fluxul menstrual. Le poți întrerupe oricând dorești, dar asigură-te că mai întâi discuți cu un medic.

Nu te protejează împotriva ITS. Trebuie să-ți amintești să iei pilula zilnic la aceeași oră. Anumite pilule pot avea diferite efecte secundare, precum luarea în greutate, depresia sau diminuarea apetitului sexual. S-ar putea să fie nevoie să încerci mai multe tipuri înainte de a-l găsi pe cel potrivit pentru tine.


2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

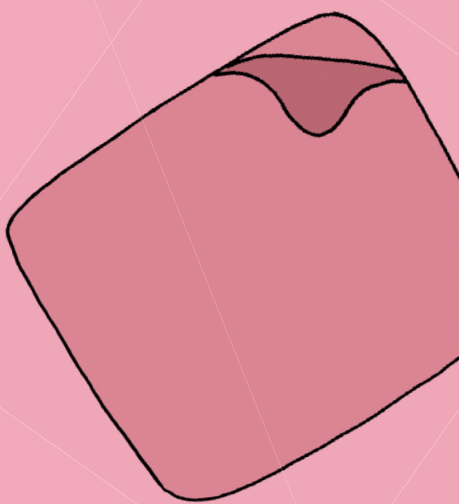
ALTE CONTRACEPTIVE?

Nu uita că niciuna dintre aceste metode nu te protejează împotriva ITS!



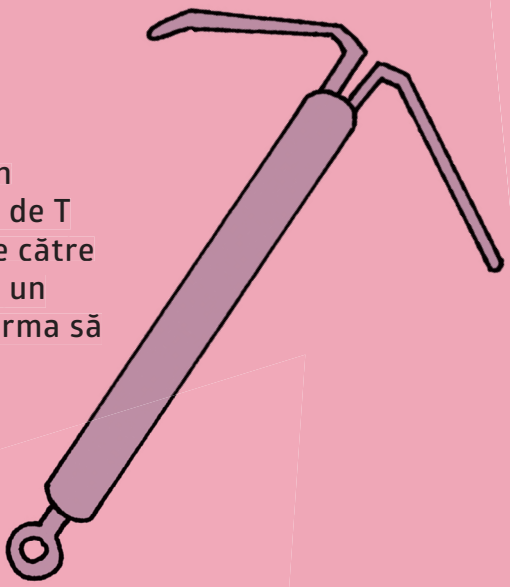
Inelul vaginal este un inel mic și flexibil din plastic pe care se introduce în vagin. Conține aceiași hormoni ca pilule. Acești hormoni împiedică ovulația.

Plasturele contraceptiv este un plasture mic adeziv pe care îl lipești pe piele. Conține aceiași doi hormoni ca pilulele, împiedicând ovulația.



Implantul contraceptiv este o tijă subțire de plastic, de 4 cm lungime, care se inserează sub pielea din partea superioară a brațului. Conține un hormon care oprește ovulația și îngroașă mucusul cervical și împiedică sperma să ajungă la ovul.





Steriletul hormonal este un cilindru de plastic în formă de T care se inserează în uter de către medicul ginecolog. Conține un hormon care împiedică sperma să ajungă la ovul.

Injecția contraceptivă este o formă injectabilă a unui hormon numit progesteron, care împiedică ovarele să producă ovule. Efectul ei durează de la 8 la 12, 13 săptămâni, în funcție de tipul ales.



Steriletul non-hormonal, asemănător cu cel hormonal, este un cilindru de plastic în formă de T pe care medicul ginecolog îl introduce în uter. Conține o cantitate mică de cupru, care este toxic pentru spermă și împiedică ovulul fertilizat să se prindă de peretele uterului.

CUM SĂ VORBEȘTI CU PARTENERUL DESPRE SEX PROTEJAT

S-ar putea să te lovești de nenumărate scuze pentru refuzul de a folosi prezervativ. Nu uita că sănătatea ta este cea mai importantă, deci tu ai puterea de a decide. Iată câteva sugestii despre cum să vorbești despre sex protejat. Dacă partenerul continuă să refuze să folosească prezervativ, ar trebui să te întrebi dacă „este într-adevăr genul de persoană cu care vrei să faci sex".

Nu ai destulă încredere în mine?

Nu e vorba de încredere, doar că mi-aș face mai puține griji dacă am folosi protecție.

Putem folosi o altă metodă ca să nu fim nevoiți să folosim prezervativ.

Celelalte metode contraceptive (cum ar fi pilula) te protejează de o sarcină nedorită, dar nu de ITS. Iar oamenii pot avea o infecție cu transmitere sexuală fără să știe.

Nu au mărimea mea.

Există numeroase tipuri de prezervative, de mărimi diferite, așa că nu poate fi adevărat. Sigur găsim unul care să se potrivească.

Voi simți mai puțină plăcere dacă îmi pun prezervativ

Există prezervative care accentuează plăcerea, cum ar fi cele cu nervuri, și există și prezervative extrafine. Uneori prezervativul poate ajuta la menținerea îndelungată a erecției! În plus, sexul va fi mult mai plăcut dacă nu ne facem griji legate de ITS sau de o sarcină nedorită.

Ies înainte să termin (metoda retragerii)

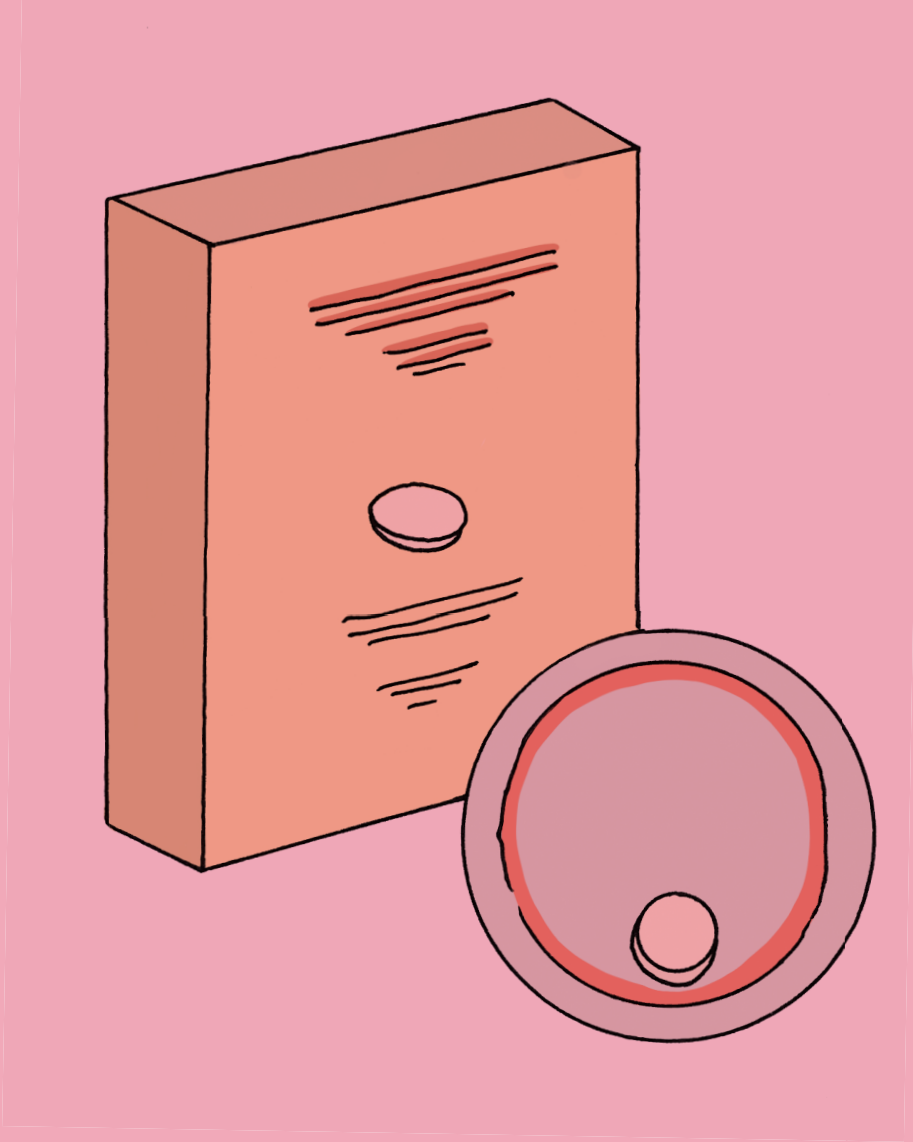
Nu este o metodă sigură de contracepție. Există întotdeauna riscul unei ejaculări premature sau accidentale, ceea ce înseamnă că pot rămâne însărcinată. În plus, nu vom fi protejați de infecțiile cu transmitere sexuală.

CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

Se pot produce accidente! Dacă ai făcut sex neprotejat, poți să previi sarcina folosind o metodă contraceptivă de urgență. Există mai multe tipuri: steriletul și două feluri de pilule (cunoscute și sub denumire de „pilula de-a doua zi").

- Steriletul este cea mai eficientă metodă de contracepție de urgență și poate fi montat de medic până la cinci zile după ce ai făcut sex neprotejat. După aceea, poate fi folosit în continuare ca metodă de contracepție.

- Există două tipuri de pilule de contracepție de urgență: Levonorgestrel (Escapelle) care poate fi luată până la patru zile după ce ai făcut sex neprotejat, dar este mai eficientă în primele 72 de ore (3 zile) și Ulipristal acetat (EllaOne) care poate luată până la cinci zile după ce ai făcut sex neprotejat. Pilulele contraceptive de urgență nu au efect dacă sunt luate după ce ovulația a avut deja loc. Trebuie luate doar în caz de urgență, nu de fiecare dată când faci sex (pentru metode de contracepție, vezi paginile 170-177).



Pilulele de contracepție de urgență pot fi luate de la farmacie, fără prescripție medicală. Poți alege cel mai potrivit sterilet pentru tine după o discuție cu un medic ginecolog, care ți-l poate monta pe loc. Doar medicul poate monta steriletul. Pilulele contraceptive de urgență pot fi cumpărate din farmacii.

CE NU TE PROTEJEAZĂ DE O SARCINĂ NEDORITĂ?

- Metoda retragerii
- Să faci sex în timpul menstruației (metoda calendarului)
- Să faci mișcări sus-jos după sex, astfel încât toată sperma să se elimine din vagin
- Dușul vaginal după sex
- Lipsa orgasmului
- Aspirină
- Alăptarea





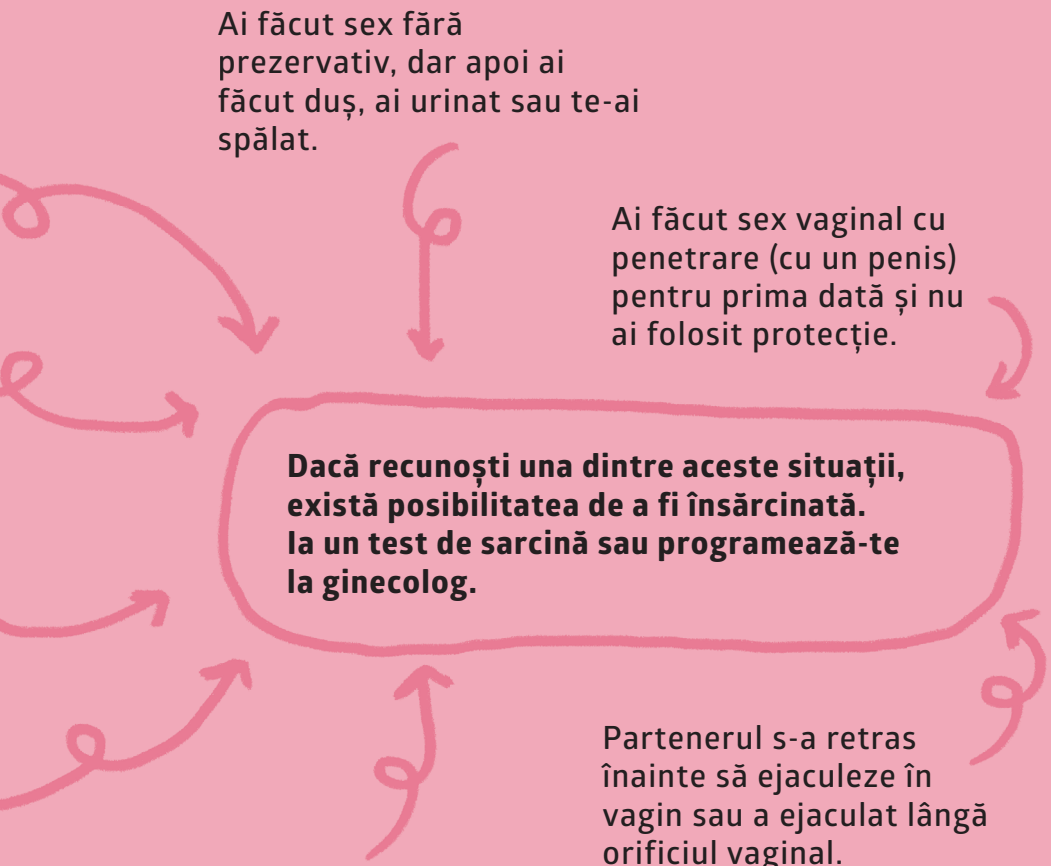
SUNT ÎNSĂRCINATĂ?

Partenerul nu a ejaculat în vagin, dar nu ați folosit prezervativ sau o altă metodă de contracepție.

Ai făcut sex și ai uitat să iei pilula sau prezervativul s-a rupt.

Ai făcut sex neprotejat în mare, în piscină sau în cadă.

Ai făcut sex în timpul menstruației și nu ai folosit protecție.


Ai făcut sex fără prezervativ, dar apoi ai făcut duș, ai urinat sau te-ai spălat.
Ai făcut sex vaginal cu penetrare (cu un penis) pentru prima dată și nu ai folosit protecție.
Dacă recunoști una dintre aceste situații, există posibilitatea de a fi însărcinată. la un test de sarcină sau programează-te la ginecolog.
Partenerul s-a retras înainte să ejaculeze în vagin sau a ejaculat lângă orificiul vaginal.
Ai făcut sex neprotejat și partenerul a ejaculat în vagin.

CÂND SĂ FACI UN TEST DE SARCINĂ

Dacă ai făcut sex neprotejat și crezi că ai putea fi însărcinată, fă-ți un test de sarcină. Testele sunt mai exacte după prima zi de întârziere a menstruației. Dacă îți vine ciclul regulat, vei putea estima prima zi a următoarei menstruații. Dacă nu ești sigură, e mai bine să aștepți cel puțin trei săptămâni din ziua în care ai făcut sex neprotejat și apoi să faci testul sau citește cu atenție instrucțiunile de folosire ca să afli când e mai bine să-l folosești.

- **Teste de urină** — vândute în farmacii
- **Teste de sânge** — la cererea medicului



CUM SĂ-ȚI FACI TESTUL

Toate testele de sarcină detectează hormonul numit gonadotropina corionică umană (HCG), care este produs în aproximativ a șasea zi de la fertilizarea ovulului. Majoritatea testelor sunt ambalate într-o cutie ce conține una sau două benzi de testare. Trebuie să urinezi pe acea bandă, ideal la prima urinare de dimineață, iar rezultatul va apărea în câteva minute. Intervalul diferă de la un test la altul, așa că asigură-te de fiecare dată că citești cu atenție instrucțiunile.


КАЛЕНДАР
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31



DACĂ TESTUL E NEGATIV

Un rezultat negativ arată că probabil nu ești însărcinată, dar există mereu posibilitatea ca hormonul HCG să nu fie încă detectabil. Dacă n-ai avut menstruație, trebuie să mai faci un test. Dacă vrei să discuți cu cineva despre rezultat sau dacă ești încă îngrijorată, e bine să mergi la medic. Iar dacă nu încerci să rămâi însărcinată, poți vorbi cu medicul și despre eventuale mijloace de contracepție.



DACĂ TESTUL E POZITIV

Dacă testul de sarcină iese pozitiv, aproape sigur ești însărcinată. În acest caz, trebuie să-ți faci programare la ginecolog cât mai repede. Ți se vor pune câteva întrebări și vei primi confirmarea că ești sau nu însărcinată. Dacă ești însărcinată, există trei opțiuni și ai tot dreptul s-o alegi pe oricare dintre ele:

- Păstrezi sarcina și crești copilul.
- Păstrezi sarcina și dai copilul spre adopție.
- Întrerupi sarcina. Avortul este o procedură sigură, dar, la fel ca în cazul oricărei alte proceduri medicale, medicul trebuie să-ți prezinte toate detaliile legate de posibile riscuri.

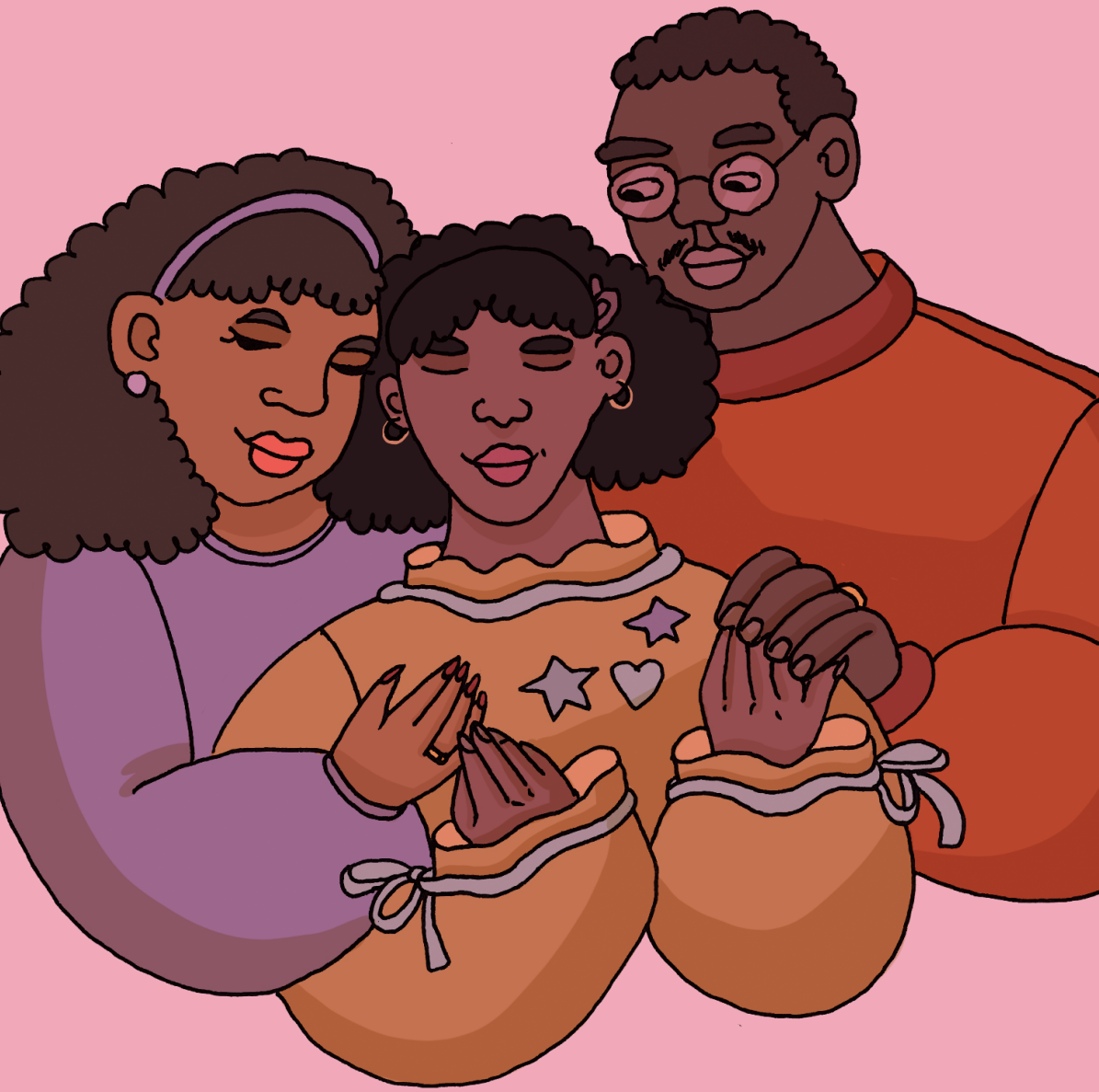
În România, avortul la cerere este legal până la 14 săptămâni de sarcină, dar majoritatea medicilor vor accepta să facă procedura doar până la 12 săptămâni de sarcină. De la 16 ani legea îți permite să faci avort fără acordul părinților.

AVORTUL

Trebuie să discuți despre avort cu un medic. Nu e ceva ce poți face fără să vorbești cu un medic, deoarece poate fi periculos. Există două tipuri de avort: medicamentos și chirurgical. Avortul medicamentos se induce cu ajutorul a două pastile. Prima întrerupe sarcina, iar a doua o elimină. Avortul chirurgical implică o operație minoră care se face sub anestezie într-un cabinet de ginecologie sau într-un spital cu secție de obstetrică-ginecologie.

Toată lumea are dreptul la avort legal și sigur. Femeile pot alege să facă avort din diferite motive. Este important să ai toate informațiile necesare pentru a decide ce e mai bine pentru tine. Pentru mai multe informații despre avort, accesează avort.md, discută cu Centrul FILIA Sexul vs. Barza, AMșR Youth Helpline sau întreabă un medic.

TOATĂ LUMEA ARE DREPTUL LA AVORT LEGAL ȘI SIGUR.



POT SĂ FAC AVORT DACĂ AM SUB 18 ANI?



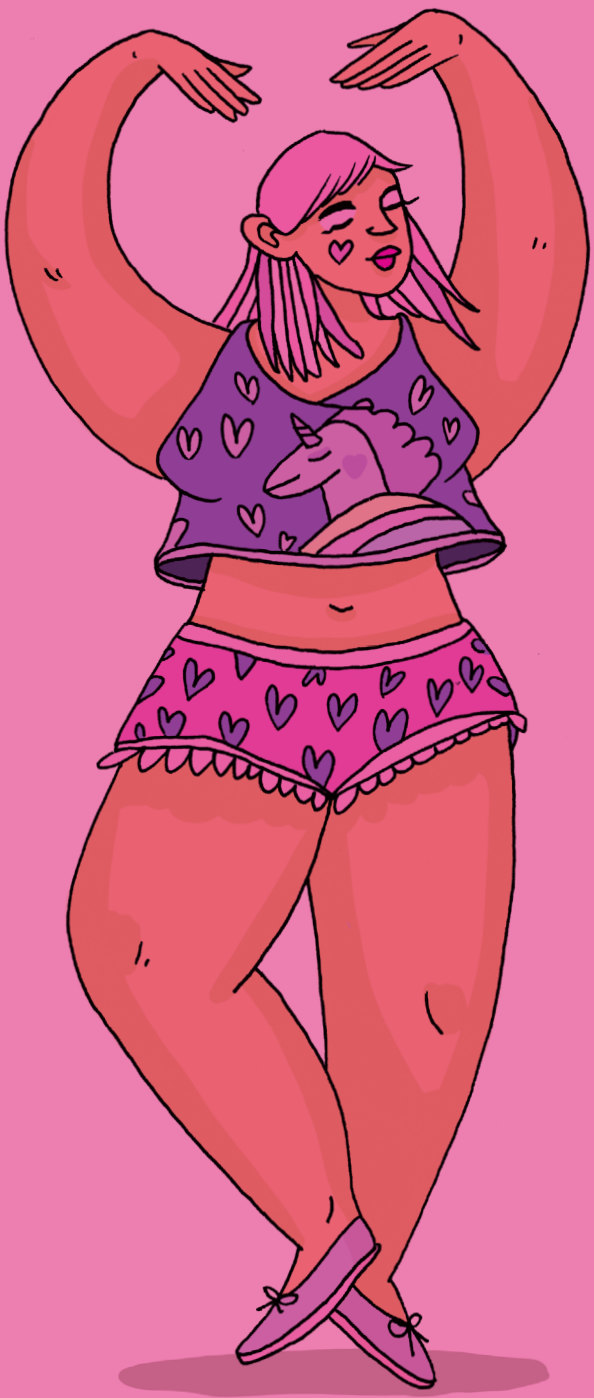
Dacă ai peste 16 ani ai dreptul să faci avort fără să fie nevoie de acordul părinților. Cu toate astea majoritatea doctorilor nu vor fi de acord și te vor încuraja să spui cuiva din familie. Avortul este confidențial. Medicul poate da aceste informații mai departe doar dacă sănătatea sau siguranța ta sunt în pericol, însă trebuie să discute întotdeauna cu tine înainte de a vorbi cu altcineva despre asta.

Dacă vrei să afli mai multe informații despre avort accesează avort.md, discută cu Centrul FILIA Sexul vs. Barza, AMșR Youth Helpline, Youth Klinic din Republica Moldova sau întreabă un medic.

Capitolul 7

SĂNĂTATEA

Acest capitol oferă sfaturi importante despre cum să-ți păstrezi vulva sănătoasă și la ce să fii atentă.

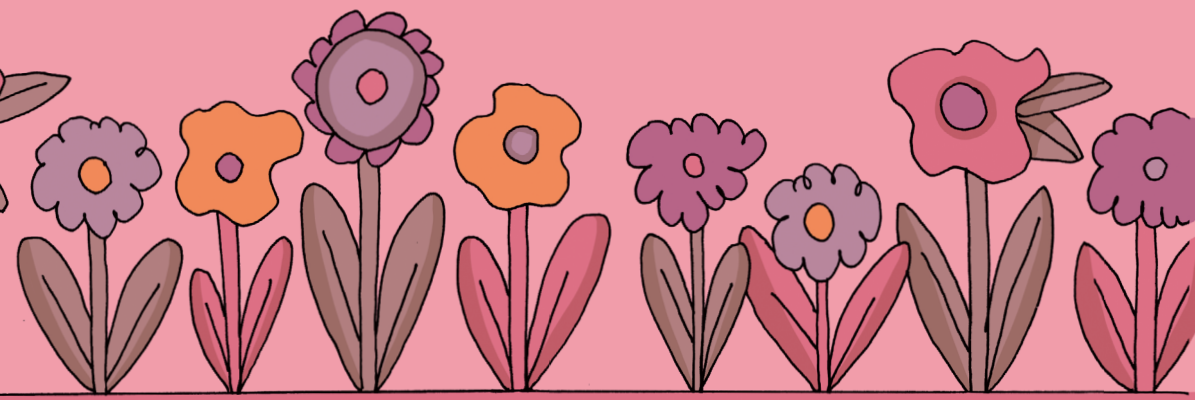


SUPERPUTERILE VAGINULUI

Știai că vaginul are puterea de autocurățare? Nu e o glumă! E un adevăr. Un mix complex de diverse tipuri de bacterii benefice — cunoscut sub denumirea de floră vaginală sau microbiom vaginal —, dintre care cei mai importanți sunt lactobacilii, protejează vaginul împotriva infecțiilor. Bacteriile benefice sunt responsabile pentru superputerea de autocurățare a vaginului.



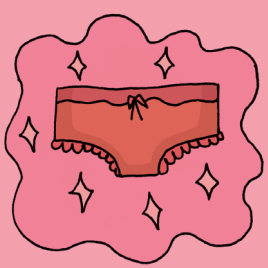
Lactobacilii produc acid lactic și peroxid de hidrogen pentru a menține nivelul pH-ului vaginal la valoarea de 3,5. Este un mediu foarte acid, care împiedică dezvoltarea agenților patogeni dăunători.



CUM SĂ AI GRIJĂ DE VULVĂ ȘI DE VAGIN

Zilnic, îți poți spăla vulva folosind apă și un săpun blând, fără parfum. Există numeroase produse de „igienă intimă” care sunt marketate ca benefice pentru o igienă exemplară, dar, în realitate, acestea pot modifica pH-ul vaginal și provoca iritații sau infecții, precum candidoză și vaginoză bacteriană.

Există o mulțime de mituri dăunătoare în legătură cu vulva, mai ales în ceea ce privește felul în care ar trebui să arate sau să miroasă. Toată lumea vrea să se simtă proaspătă și curată, dar industria „igienei feminine” s-a străduit din greu să ne insufle teama că organele noastre genitale sunt murdare. De exemplu, poate ai auzit că vaginul tău ar trebui să miroasă a flori. În niciun caz! Iată câteva sfaturi de îngrijire a vulvei și a vaginului:



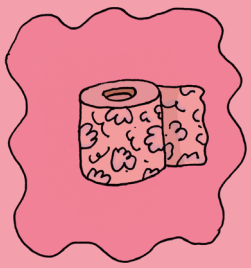
Schimbă-ți lenjeria intimă în fiecare zi.



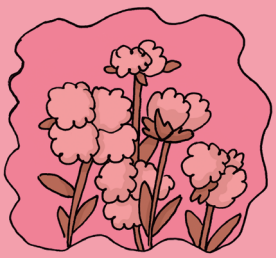
Spală articolele noi de lenjerie intimă înainte de-a le purta.



Folosește o cantitate mică de detergent de rufe fără parfum.



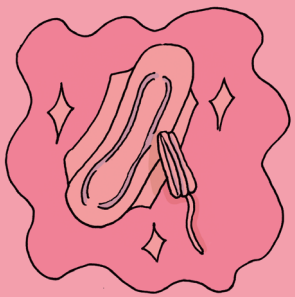
Când folosești hârtie igienică, șterge-te din față în spate pentru a evita răspândirea microbilor din jurul anusului.



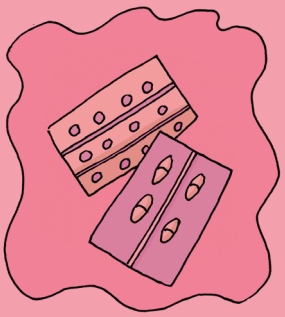
Poartă lenjerie intimă de bumbac.



Nu folosi deodorante, dușuri vaginale, șervețele sau săpunuri intime care distrug flora vaginală. Acestea nu fac decât să crească riscul de infecții vaginale. Apa caldă este suficientă pentru a-ți spăla vulva.



În timpul menstruației, schimbă-ți absorbantul sau tamponul cel puțin o dată la patru ore

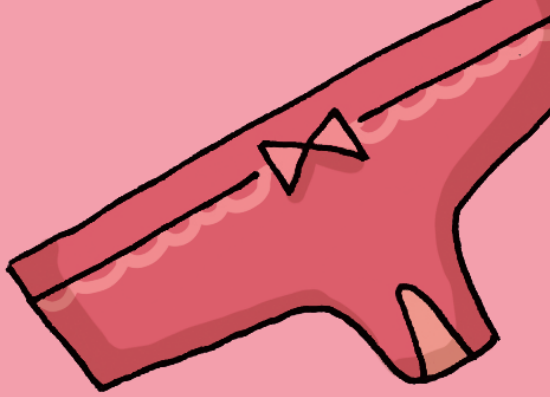


Dacă trebuie să iei antibiotice, discută cu medicul despre felul în care te poți proteja de infecțiile vaginale, pentru că antibioticele pot distruge și bacteriile benefice, cauzând candidoză.



Fă duș și spală-te regulat.

SECREȚIILE VAGINALE



Ai observat pe lenjeria intimă pete albicioase sau gălbui? Este vorba de secrețiile vaginale – fluide care se elimină din vagin – și sunt perfect normale. Acestea sunt compuse în mare parte din mucus cervical, secreție vaginală și bacterii. Toate femeile au scurgeri vaginale; de-a lungul ciclului menstrual, acestea diferă ca aspect, volum, consistență și miros

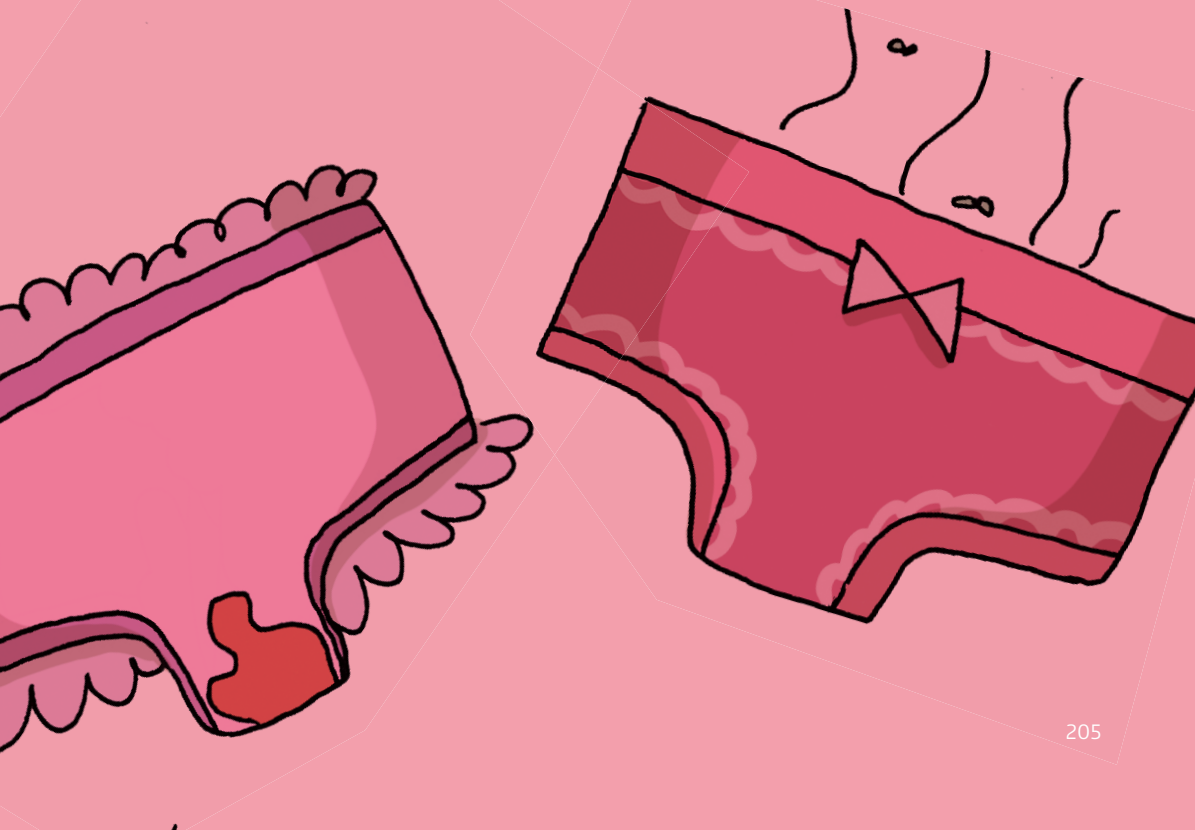
Secrețiile pot fi incolore, albicioase sau gălbui și, uneori, vâscoase sau lipicioase. Unele persoane au secrții abundente, altele, deloc. Fiecare persoană e diferită. Secrețiile nu sunt un semn că vaginul tău este „murdar". Ele reprezintă metoda vaginului de autocurățare și păstrare a sănătății.

Dacă secrețiile vaginale se schimbă semnificativ, dacă au un miros ciudat, dacă se fac verzui, cenușii sau își schimbă consistența, devenind brânzoase, atunci ar putea exista riscul unei infecții vaginale. Dacă observi astfel de simptome, fă-ți o programare la medic.



MIROSUL

Fiecare vagin are propriul miros natural care, de obicei, se schimbă în diferitele etape ale ciclului menstrual. Este absolut normal! Deci, cum poți ști dacă vaginul tău e sănătos? Fii atentă la ceea ce înseamnă normal pentru tine. Dacă observi vreo schimbare, atunci e bine să consulți medicul.



CELE MAI FRECVENTE INFECȚII

VAGINOZA BACTERIANĂ

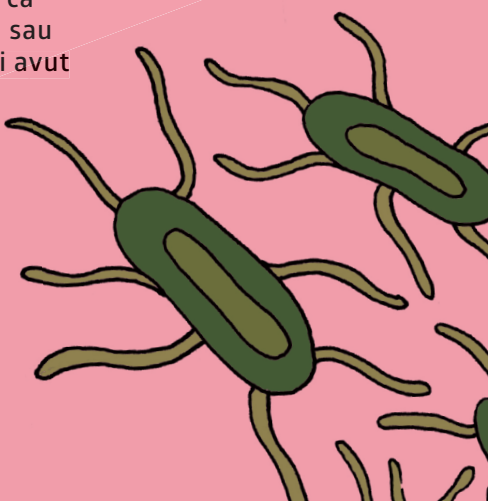


Vaginoza bacteriană e cauzată de dezechilibrul bacteriilor care se află în mod natural în vagin. Este cea mai frecventă cauză a secrețiilor vaginale anormale și apare mai frecvent la femeile active sexual. Nu este o ITS, dar se poate transmite între partenerii sexuali de sex feminin.

Simptome: Jumătate dintre persoanele cu vaginoză bacteriană nu prezintă niciun simptom. Pentru celelalte, cel mai comun simptom este modificarea secrețiilor vaginale. Acestea pot avea miros puternic, asemănător cu cel de pește, pot fi albicioase, cenușii sau apoase. Dacă ai dureri, mâncărimi sau senzații de arsură, e posibil să fie vorba de o altă infecție.

Cauze: Ești mai predispusă la vaginoză bacteriană dacă folosești dușuri vaginale sau produse ca șervețelele umede și deodorante, săpunuri sau geluri de duș mai puternice sau dacă ai mai avut vaginoză bacteriană.

Tratament: Antibiotice sau geluri vaginale prescrise de medic.





CANDIDOZA

Candidoza este o infecție fungică cauzată de o ciupercă numită *Candida albicans*, ce trăiește în mod natural în corpul nostru. Dacă această ciupercă se înmulțește exagerat la nivelul vaginului, poate cauza iritații și simptome neplăcute. Candidoza nu este o ITS, dar se poate transmite prin sex; și femeile și bărbații pot face candidoză, dar este mai comună la femei. Unele persoane se confruntă cu un singur episod, în timp ce la altele este recurentă.

Simptome: Mâncărimi, roșeață, usturime la urinare, durere în timpul sexului sau după, umflarea vulvei, secreții vaginale abundente, albicioase sau gălbui, cu aspect brânzos.

Cauze: Candidoza poate apărea atunci când apar modificări în flora bacteriană. Acestea pot fi cauzate de antibiotice, care omoară și bacteriile benefice, sau de schimbări hormonale, precum cele ce apar în timpul sarcinii. De asemenea, se poate transmite prin sex și poate fi cauzată de iritația produsă de lenjeria intimă prea strâmtă și din materiale sintetice (nu din bumbac).

Tratament: Medicamente antimicotice sub formă de unguente, tablete sau ovule vaginale, care pot fi cumpărate de la farmacie, cu sau fără rețetă de la medic.

CISTITA

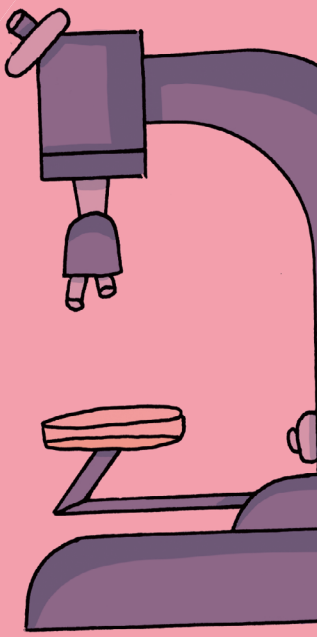
Cistita este cauzată de o infecție a vezicii urinare și nu este o ITS. Poate apărea la orice vârstă, atât la femei, cât și la bărbați. Aproape toate femeile fac cistită cel puțin o dată în viață, unele chiar în repetate rânduri. Se mai numește infecția tractului urinar (ITU).

Simptome: Durere sau senzație de usturime la urinare, nevoia frecventă de a urina, dureri și crampe în partea de jos a spatelui și a abdomenului, urină închisă la culoare sau tulbure, urme de sânge în urină și stări febrile.

Cauze: Cistita e provocată de bacterii care pătrund în uretră și apoi în vezica urinară. Acest lucru e cauzat de golirea incompletă a vezicii în timpul urinării sau de bacteriile care ajung din anus în uretră (în timpul actului sexual, prin tampoane sau ștergerea incorectă din față în spate). De asemenea, poate fi cauzată și de ITS precum chlamydia sau gonoreea.

Tratament: : Cistita se poate diagnostica printr-un simplu test de urină, iar apoi se tratează cu multă apă și analgezice (dacă e o formă ușoară) sau cu antibiotice.





DIFERITE TIPURI DE EXAMENE GINECOLOGICE

Examen secreție vaginală se face de obicei când ai simptome ca miros neplăcut, mâncărime sau uscăciune vaginală, dureri sau sângerări în timpul actului sexual etc. Medicul recoltează din vagin o cantitate mică de secreție vaginală, care apoi se testează pentru depistarea bacteriilor dăunătoare.

Testul Papanicolau/ screening cervical se analizează celulele recoltate de pe suprafața colului uterin. Se folosește pentru detectarea celulelor anormale din colul uterin care pot cauza cancer de col uterin. Testul Papanicolau se poate face gratuit între 25 și 64 de ani, cu bilet de trimitere de la medicul de familie, la fiecare 3 ani sau mai frecvent la recomandarea medicului ginecolog.



Ecografia ieste o analiză medicală ce folosește undele sonore de înaltă frecvență pentru a vedea în interiorul corpului într-un mod sigur și nedureros, oferind o imagine a ovarelor, uterului și trompelor uterine. În funcție de nevoie, medicul poate examina organele interne din exterior (punând transductorul pe abdomen) sau intern (cu un transductor special care se introduce în vagin).

CRAMPELE MENSTRUALE

Numeroase persoane se confruntă cu crampe menstruale. Aceste apar în zona inferioară a spatelui și a abdomenului. Variază în intensitate de la medii la foarte puternice. Deși e posibil să nu existe nicio cauză aparentă pentru astfel de crampe dureroase sau pentru flux menstrual abundent și prelungit, uneori acestea sunt semn că ceva nu e în regulă. Câteva dintre cauzele crampelor menstruale foarte severe (nu poți să te ridici din pat la menstruație):

Fibrom uterin: Tumoare non-canceroasă ce crește în interiorul uterului, pe pereții uterului sau în afara lui.

Endometrioză: Afecțiune dureroasă în care celule asemănătoare cu cele ale membranei uterine se dezvoltă în afara uterului, în trompele uterine, în ovare sau în abdomen.

Boala inflamatorie pelvină (BIP): Infecție cronică a organelor reproducătoare (uter, ovare, trompe uterine).

Cancer: Există numeroase tipuri de cancere ginecologice, care pot afecta colul uterin, ovarele, uterul sau vaginul.

DACĂ AI UN FLUX MENSTRUAL FOARTE ABUNDENT ȘI/SAU DUREROS, ADREȘEAZĂ-TE MEDICULUI!



MENSTRUAȚIE NEREGULATĂ?

Este normal să ai o menstruație neregulată în primii ani și chiar și mai târziu e posibil să nu ai menstruație într-o anumită lună din diferite cauze. Este important să consulți un medic pentru a înțelege ce se întâmplă și, la nevoie, de a urma un tratament.

Câteva dintre cele mai comune cauze ale menstruației neregulate:

- Pubertatea
- Sarcina
- Stresul
- Tulburările de alimentație
- Exercițiu fizic intensiv
- Medicația
- Contraceptivele
- Problemele de sănătate mintală
- Pierderea în greutatea bruscă sau severă
- Sindromul ovarelor polichistice (SOP)
- Chisturile



CE ESTE O ITS?

Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS) se referă la un grup de infecții bacteriene și virale care se transmit prin sex neprotejat. Orice persoană activă sexual poate contracta ITS și nu contează de câte ori ai făcut sex. Multe persoană nu prezintă niciun simptom, așa că este important să folosești prezervativ și să te testezi dacă ai făcut sex neprotejat de orice fel.

Detectează ITS și alte boli; încercuiește-le și verifică definițiile de pe paginile următoare.



GĂSEȘTE: CHLAMYDIA, GONOREE, HEPATITĂ, HERPES, HIV, HPV, SIFILIS, TRICOMONAZA

O K Z S S R H M D X Q M H B R
U A H U F I D E A Z Y Q E U N
L I K M G L L C P S Y C R E B
V W G S U Q R I U A A V P H U
G O N O R E E B F I T A E U L
A M D L U S H W D I Z I S I H
R T Y P X K J Y H A S J T P A
V C B H O T M E N X A G G A D
W J Q S Q A Y O V V U Q N X L
V H Z B L J M H X N Z Z C J A
I L Y H C O S S I Q F R X B L
V G C K C N D K E D I M Q P N
A W Q I N R N H T C O C O Y D
N F R N P U U N A N V C K G S
P T M H U O V Y L O F U T C M

Cuvintele se pot forma în toate direcțiile.

ITS pot avea numeroase simptome, dar multe persoane nu prezintă niciun simptom. Dacă ai făcut sex neprotejat, trebuie să mergi la medic și să-ți faci analizele. Cele mai multe ITS sunt ușor de tratat, dar, dacă sunt netratate, pot cauza complicații grave, inclusiv infertilitate. Mai jos, câteva dintre cele mai frecvente ITS. Toate pot afecta atât femeile, cât și bărbații. Pentru mai multe informații despre ITS-uri discută cu Sexul vs. Barza, SECS sau cu Asociația Moașelor din România. Dacă ești din Republica Moldova discută cu Youth Klinic.

CHLAMYDIA

este cea mai comună ITS la tinerii sub 30 de ani. În funcție de tipul de sex neprotejat, poate afecta uretra, vaginul colul uterin, anusul, gâtul sau ochii, dar multe persoane nu prezintă niciun simptom. Chlamydia se tratează ușor cu antibiotice, dar, dacă nu este tratată, se poate croniciza și duce la boală inflamatorie pelviană și infertilitate.

HEPATITA

este o inflamație a ficatului. Există mai multe tipuri de hepatită, dar numai hepatita A, B și C se poate transmite prin sex neprotejat. În majoritatea cazurilor, nu există simptome, dar printre primele semne se numără simptome asemănătoare gripei, cum ar fi dureri musculare, îngălbenirea pielii, dureri de cap și febră. Te poți vaccina împotriva hepatitei A și B și, deși nu există vaccin pentru hepatita C, ți se pot prescrie medicamente antivirale care să diminueze simptomele.

GONOREEA

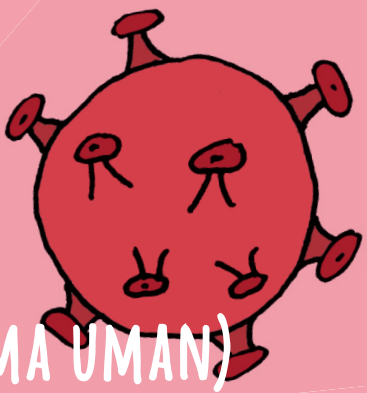
este o infecție bacteriană, care poate afecta gâtul, tractul urinar, vaginul, anusul, rectul și ochii. Simptomele pot apărea în câteva săptămâni de la infectare, dar la anumite persoane poate dura câteva luni până să se manifeste. Din fericire, este ușor de tratat cu antibiotice, însă, netratată, se poate răspândi la alte organe și cauza infertilitate.

HERPES

este cauzat de două tulpini diferite ale virusului herpes simplex, care cauzează dureri în zona genitală și/ sau a gurii. Este o infecție foarte răspândită care rămâne în corp toată viața. Se transmite prin contact direct cu zonele afectate, de obicei în timpul actului sexual. Herpesul genital formează bășici în jurul vulvei, vaginului, colului uterin, anusului sau al altor zone. Herpesul cauzează apariția periodică de bășici dureroase și este foarte contagios, mai ales când rănile sunt deschise. Herpesul genital nu se vindecă, deci e foarte probabil să reapară episoade. Dacă ai contracta virusul, poți învăța ce îți declanșează simptomele și cum să eviți să-i infectezi pe ceilalți.

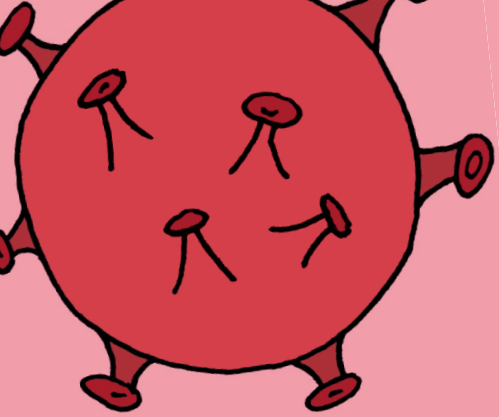
SIFILISUL

e cauzat de o bacterie numită Treponema pallidum. Se dezvoltă în trei etape, dar se poate trata ușor cu antibiotice, dacă este depistat devreme. Prima fază este un ulcer care apare în zona prin care infecția a pătruns în corp – vagin, penis sau anus – și e posibil ca unele persoane să nici nu observe. Dacă nu e tratat, a doua fază include simptome asemănătoare cu ale gripei, iritații pe mâini și pe picioare, ganglioni umflați și pierdere în greutate. Ultima fază este cea mai periculoasă. E posibil să debuteze după ani sau chiar zeci de ani de la infectare. Poate avea cauze deosebit de grave, precum orbire, surzenie, atac cerebral, demență și boli cardiace. Cu toate acestea, este foarte puțin probabil să se ajungă în această fază dacă îți faci analize de ITS în mod regulat.



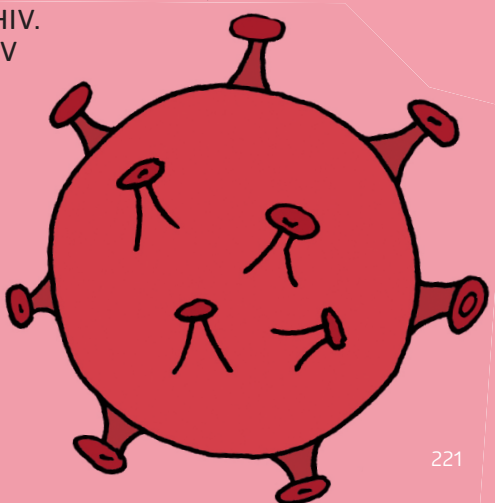
HPV (VIRUSUL PAPILOMA UMAN)

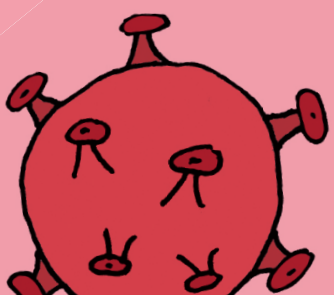
există peste 100 de tipuri de HPV, care afectează diferite zone ale corpului – peste 30 de tulpini ale virusului pot afecta pielea din zona genitală. Anumite tulpini pot cauza negi genitali, care au aspectul unor mici excrescențe sau umflături care apar în jurul organelor genitale și al anusului. Cele mai comune zone în care apar negii sunt în jurul vulvei și colului uterin, în vagin sau anus și în partea superioară a coapselor. Poți primi tratament dacă te adresezi medicului. Alte tulpini decât cele care cauzează negi genitali pot duce la dezvoltarea de cancer de col, vaginal, anal și/sau de gât sau gură. Acestea sunt foarte periculoase pentru că nu au simptome. Cancerul de col se poate depista prin testare Babeș-Papanicolau sau prin genotiparea HPV (nu e decontată). E foarte frecventă situația în care ai HPV și nu știi. Cea mai sigură metodă de prevenție este vaccinarea HPV, gratuită în România pentru băieți și fete între 11 și 26 ani. Deși vaccinul acoperă majoritatea infecțiilor care provoacă negi genitali și cancer HPV, este important ca fetele și femeile vaccinate să continue să facă testare Papanicolau conform recomandărilor.

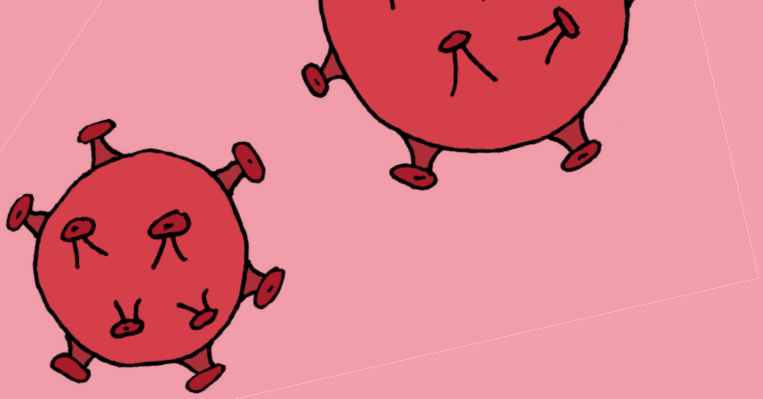


HIV

este virusul imunodeficienței umane. Trăiește în sânge și afectează sistemul imunitar al organismului, împiedicându-l să lupte cu infecțiile. De obicei se transmite prin sex neprotejat vaginal sau anal. Majoritatea celor infectați cu HIV prezintă simptome asemănătoare gripei în primele două săptămâni de la infectare. După aceea, e foarte comun să nu mai apară niciun simptom ani întregi, timp în care virusul se reproduce accelerat și afectează progresiv organismul. Cu cât este diagnosticat mai devreme, cu atât este mai probabil să poată fi prevenite simptomele. HIV nu este vindecabil, dar poate fi prevenit și tratat. Persoanele cu risc crescut de a contracta HIV pot lua PrEP pentru a reduce probabilitatea de infectare. De asemenea, dacă crezi că ai fost expus(ă) la HIV în ultimele 72 de ore, poți lua un medicament preventiv numit PEPSE/PEP, care poate împiedica infectarea cu HIV. Află mai multe despre infecția cu HIV pe www.informathiv.ro sau contactează Sens Pozitiv.

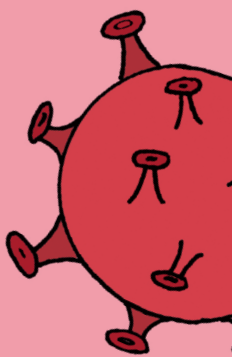


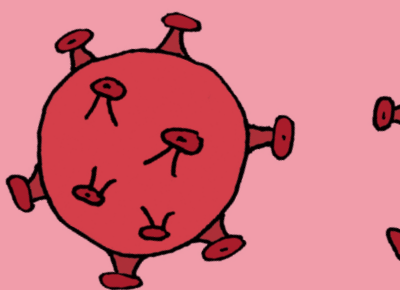




PĂDUCHI PUBIENI (LĂȚEI)

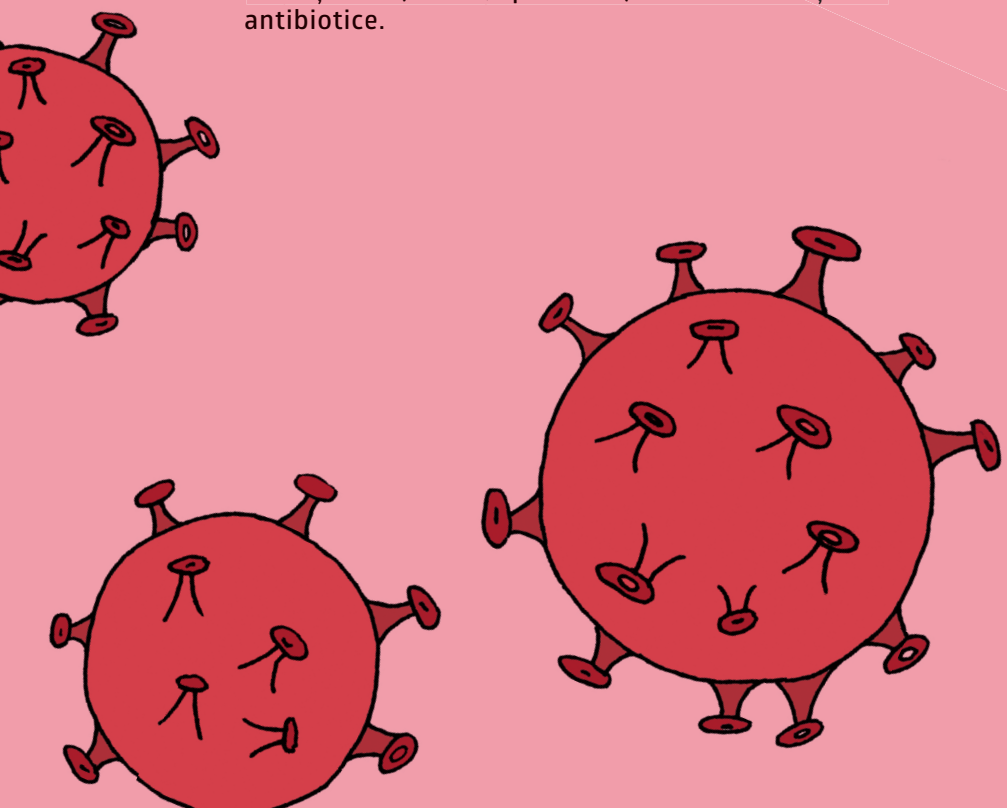
sunt insecte mici, asemănătoare cu crabii care trăiesc pe firele de păr pubian. Nu se transmit neapărat prin act sexual, ci prin contact direct. Poate dura câteva săptămâni până să apară și, având doar 2 mm, sunt greu de văzut. Sunt de culoare galben-cenușie sau roșie și depun ouă la baza firelor de păr. Printre semne și simptome se numără senzația de mâncărime, firișoare negre (excrementele păduchilor) pe lenjeria intimă, ouă maronii pe firele de păr de pe corp și mici puncte albăstrui sau mici pete de sânge (de la înțepături). Nu dispar fără tratament și se pot extinde la alte părți ale corpului și la alte persoane. Tratamentul se face cu un șampon, loțiune sau cremă specială.





TRICOMONAZĂ

este cauzată de un parazit numit Trichomonas vaginalis (TV), care infectează vaginul și uretra. Până la 50% dintre persoane nu prezintă simptome, iar când apar acestea sunt ușor de confundat cu ale altor ITS. Printre simptome se numără mâncărime și inflamație vaginală, dureri în partea inferioară a abdomenului, dureri în timpul actului sexual și la urinare, secreții vaginale neobișnuite (verzui, spumoase). Se tratează ușor cu antibiotice.




Rețetă medicală
12 Iunie

CELE MAI COMUNE SIMPTOME DE ITS CARE AFECTEAZĂ VULVA ȘI VAGINUL



Dacă ai unul dintre simptomele de mai jos, trebuie să-ți faci cât mai repede o programare la medic:

- Durere la urinare
- Pain during sex
- Durere în timpul actului sexual
- Sângerări între menstruații sau după sex
- Secreții vaginale gălbui/ verzui sau cu sânge
- Dureri abdominale
- Secreții vaginale cu miros puternic, nefiresc pentru tine
- Mâncărimi
- Secreții din rect sau anus
- Inflamație
- Negi sau bășici în zona genitală și în jurul anusului

CE SE ÎNTÂMPLĂ LA MEDIC?

în România și Republica Moldova unele teste și tratamente pentru ITS sunt decontate de stat. Vorbește cu medicul tău de familie despre asta. Dacă ești în Republica Moldova poți contacta Youth Klinc. Personalul medical nu va vorbi cu nimeni despre consultația ta decât în cazul în care consideră că te afli într-un mare pericol. Mai întâi, medicul sau asistenta îți va pune câteva întrebări ca să hotărască de ce analize ai nevoie. Printre aceste întrebări se numără:

- Când ai făcut sex ultima dată?
- Ai făcut sex neprotejat?
- Ai vreun simptom?

Este important să răspunzi sincer, astfel încât medicul să-ți poată prescrie tratamentul corect. Nu uita că nu are de ce să-ți fie rușine, acești oameni au văzut și au auzit tot felul de lucruri până acum! În plus, ai dreptul să pui întrebări și să primești răspuns. Dacă te simți stânjenit în prezența unui anumit medic sau a uneia numite asistente, sau dacă întrebările tale sunt ignorate sau refuză să ți se răspundă la ele, ai dreptul să mergi la un alt medic sau cabinet. În funcție de răspunsurile tale și/ sau de simptome, pentru analizele ITS poate fi nevoie de: o probă de urină sau de sânge, recoltare din uretră sau vagin și o examinare a organelor genitale.

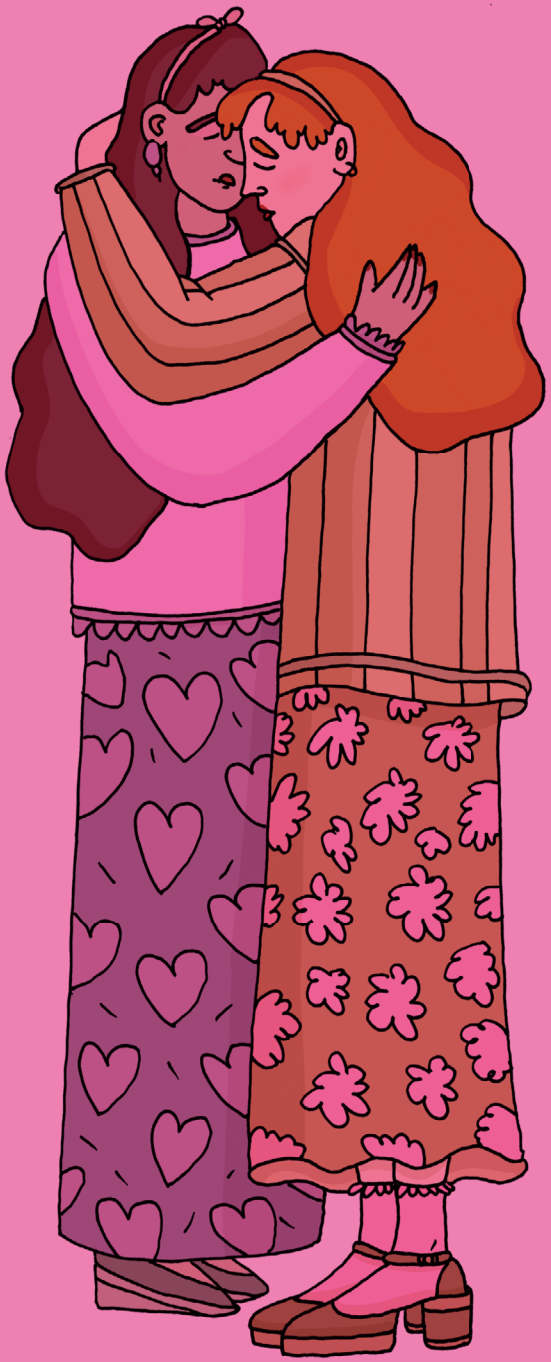






Capitolul 8

DESPRE SIGURANȚĂ ȘI VIOLENȚĂ DE GEN

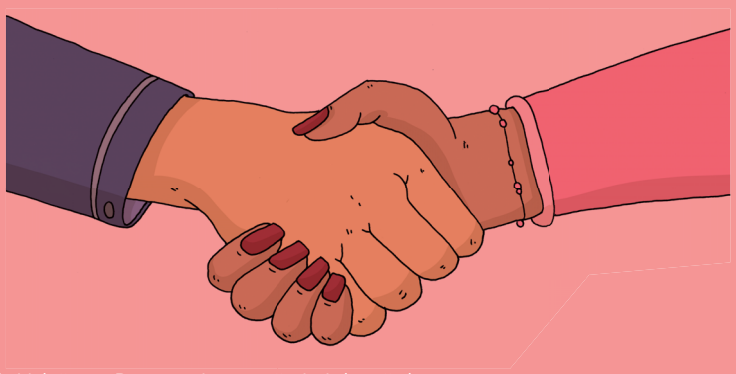


CE ESTE EGALITATEA DE GEN?

Egalitatea de gen este un drept fundamental al omului. Cu toate acestea, în ciuda progresului, numeroase femei și fete din întreaga lume încă se confruntă cu inegalitatea în multiple forme. În ceea ce privește sănătatea sexuală, ai dreptul să:

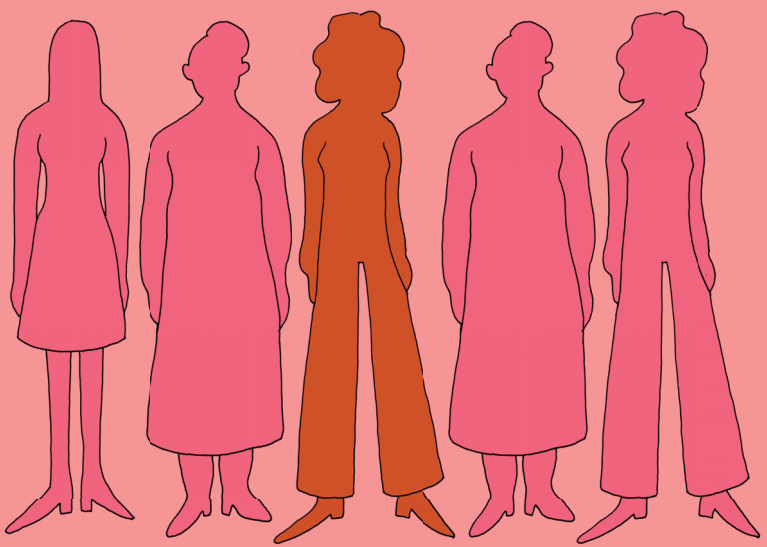
- Iei decizii cu privire la propriul tău corp
- Ai acces la educație sexuală adecvată, precum și la servicii de sănătate sexuală și reproductivă
- Hotărăști dacă și când vrei să faci sex
- Alegi dacă, când și cu cine te căsătorești
- Hotărăști dacă și când vrei să ai copii

EGALITATEA ÎNSEAMNĂ ȘI O VIAȚĂ LIPSITĂ DE ORICE FORMĂ DE VIOLENȚĂ.



FORME DE VIOLENȚĂ

Violența împotriva fetelor și a femeilor ia numeroase forme. Adesea, când auzim cuvântul violență, ne gândim la violență fizică – lovituri, bătăi, vânătăi –, sau la violență sexuală – agresiune sau viol. Abuzul și violența pot apărea în relații, în familie sau între persoane care nu se cunosc. Conform UN Women, 1 din 3 dintre femeile din întreaga lume au suferit din cauza violenței fizice și/ sau sexuale a partenerului sau fostului partener într-un anumit punct al vieții lor. Dar violența poate fi și verbală, psihologică, economică, socială sau culturală. Doar pentru că nu există semne fizice, nu înseamnă că aceste tipuri de abuz sunt mai puțin înspăimântătoare sau periculoase.



CE ÎNSEAMNĂ HĂRȚUIRE ȘI VIOLENȚĂ SEXUALĂ?



Hărțuirea sexuală se referă la orice acțiune (scrisă, verbală, fizică, față în față sau online, unică sau repetată) cu tentă sexuală care te face să te simți inconfortabil, umilită, speriată. Cele mai comune forme de hărțuire sexuală sunt:

- Ești atinsă/ pipăită fără consimțământ
- Primești mesaje cu texte, materiale foto sau video nesolicitate, de natură sexuală; de exemplu, ți se cere să trimiți o poză nud sau primești comentarii referitoare la corpul tău
- Ți se oferă recompense în schimbul unor favoruri sexuale
- Corpul tău e privit insistent și într-un mod inadecvat
- Glume, comentarii sau gesturi cu tentă sexuală



De la fluierat pe stradă și atingeri sexuale – care sunt forme de hărțuire sexuală, se poate ajunge la forme mai grave de violență sexuală. Violența sexuală este un termen umbrelă care include mai multe forme de violență – de la contact sexual fără consimțământ (viol), atingeri sexuale nedorite (agresiune sexuală), grooming (un adult care are un comportament manipulativ cu un copil sau cu o persoană tânără cu scopul de a întreține relații sexuale, de cele mai multe ori prin crearea unei relații emoționale), violență domestică și viol marital sau exploatare sexuală.



Există mult mai multe exemple de hărțuire, dar elementul comun tuturor este că te fac să te simți inconfortabil și în pericol fizic și/sau emoțional.

CE ESTE VIOLENȚA PSIHOLOGICĂ?

Acest tip de violență este mai dificil de identificat. Abuzul psihologic sau emoțional include:

- Denigrarea sau umilirea în prezența altora sau când ești doar tu
- Insulte sau atacuri verbale
- Deteriorarea stimei de sine sau a echilibrului emoțional
- Controlarea în orice fel – de exemplu, prin a ți se interzice să te vezi cu prietenii sau familia. Asta se mai numește și violență socială.
- Intimidarea sau amenințarea
- Ignorarea, izolarea, respingerea



Principala caracteristică este recurența abuzului în cadrul sau în afara familiei sau a relației.



CUI TE ADRESEZI

Dacă simți că cineva încearcă să te controleze în orice fel, să te facă să te simți prost, să te izoleze de ceilalți ori să te rănească fizic sau sexual, trebuie să ceri ajutorul. La fel, în cazul în care crezi că un prieten sau membru al familiei trece prin așa ceva.

Vezi **www.violentaimpotrivafemeilor.ro** pentru mai multe informații și sprijin.



ALTE CONTACT UTILE

HELPLINE cu număr unic la nivel național destinat victimelor violenței domestice**: 0800 500 333**

Asociația ANAIS: https://asociatia-anais.ro/

Fundația Sensiblu: https://fundatiasensiblu.ro/

Numărul unic pentru copii: 119

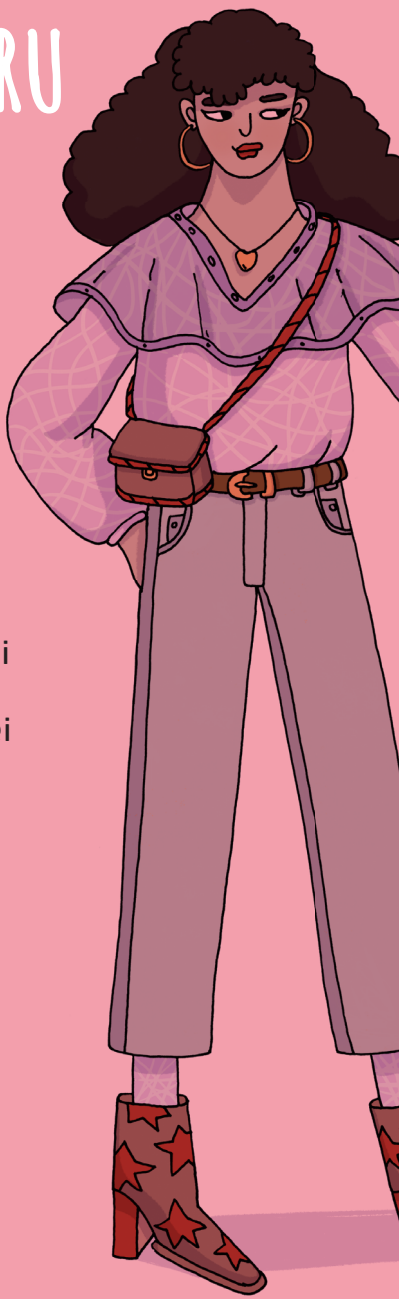


Capitolul 9

CUM SĂ TE IMPLICI ÎN MIȘCAREA PENTRU DREPTURILE SEXUALE ȘI REPRODUCTIVE


CORPUL MEU, ALEGEREA MEA
VAGINUL CONTEAZĂ
FATĂ

FII O ACTIVISTĂ PENTRU DREPTURILE SEXUALE ȘI REPRODUCTIVE!



Fără o educație sexuală cuprinzătoare în școli, de obicei durează ani (chiar zeci de ani) să-ți înțelegi corpul, felul în care funcționează și cum să ai relații sexuale sănătoase. În prezent, învățăm în primul rând din propria noastră experiență. Hai să schimbăm împreună absența educației sexuale! Fii o activistă pentru sănătate sexuală prin implicarea și susținerea unei culturi în care avem curajul să vorbim despre probleme care țin de educație sexuală, atât de importante pentru cunoașterea și iubirea de sine.



CE ESTE FEMINISMUL?

Feminismul înseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite. Fundamentul feminismului este că toate genurile trebuie să aibă drepturi și oportunități egale. Feminismul presupune respectarea experiențelor și identităților tuturor femeilor, precum și conferirea puterii de a-și revendica drepturile. Acest lucru presupune anularea diferențelor de gen în nenumărate domenii și asigurarea că toate fetele și femeile au acces la aceleași oportunități care le sunt oferite băieților și bărbaților. De asemenea, presupune contestarea normelor tradiționale ce definesc ce înseamnă să fii bărbat, unele dintre aceste norme fiind chiar dăunătoare pentru ei și afectându-le negativ relațiile și sănătatea psihică. Nu uita că oricine poate fi feminist!

FEMINISMUL ȘI EDUCAȚIA SEXUALĂ

În multe țări, cum ar fi România, educația sexuală nu face parte din programa școlară oficială. Și este vital să facă parte, deoarece extinde cunoștințele tinerilor despre sănătatea sexuală și reproductivă, protejându-i. În ciuda prejudecăților pe care le avem, să-i înveți pe tineri ce înseamnă sex protejat nu înseamnă să-i îndemni la o activitate sexuală prematură, ba chiar îi încurajează să-și înceapă viața sexuală mult mai târziu. Prin această carte, am vrut să ne concentrăm pe femei și fete, pentru că am simțit că lipsa educației sexuale le afectează negativ relația cu propriul corp și oportunitățile pe care le au în viață.

Educația sexuală tradițională se axează adesea pe riscul de a contracta ITS și pe sfaturi legate de siguranță ignorând discuțiile importante legate de imaginea propriului corp, plăcere, relații sănătoase, sex, consimțământ, comunicarea dintre parteneri, precum și identificarea actelor de violență și hărțuire.

În contextul educației sexuale, feminismul înseamnă lupta continuă împotriva stereotipurilor sociale și discuția liberă despre corp, menstruație și sănătate sexuală. Cunoașterea înseamnă putere și, cu cât ne cunoaștem mai bine corpul, cu atât vom fi mai pregătite și mai încrezătoare să înfruntăm lumea și provocările ei.





Cu toții avem nevoie să ne înțelegem corpul pentru a ne păstra sănătatea și fericirea. Dacă te întrebi cum poți susține acest demers, iată câteva idei:

- **Înființează un grup de educație sexuală la școală sau la facultate.** Organizează discuții și distribuie informații utile pentru colegii tăi! Dacă ai nevoie de sfaturi în acest sens, contactează asociația Tineri pentru Tineri dacă ești în România sau Youth Klinic dacă ești în Republica Moldova.

- **Organizează o campanie de colectare de produse menstruale** care să fie donate centrelor comunitare, centre pentru persoane fără adăpost, organizații care lucrează pentru drepturile minorităților și centre de refugiați. Astfel veți putea ajuta persoanele care au acces redus la produsele menstruale. Contactează organizațiile Pe Stop și Iele Sânziene pentru mai multe informații și sfaturi despre menstruație.

- **Schimbă procedurile de la școală sau facultate** astfel încât să existe la toaletă stocuri de absorbante și tampoane la care să aibă acces toate persoanele care au nevoie de ele.

- **Organizează întâlniri cu elevi mai mici de vârstă** și vorbește-le despre corp, despre prima menstruație, despre prima experiență sexuală sau despre orice altceva le-ar putea trezi curiozitatea!

AI NEVOIE DE INFORMAȚII SUPLIMENTARE?

Această carte este doar o introducere în sănătatea sexuală și nu oferă explicații detaliate pentru tot ceea ce ți-ai putea dori să știi. Pentru mai multe informații, contactează Centrul FILIA, Sexul vs. Barza, SECS, AMșR, Pe Stop sau Iele Sânziene. Dacă ești din Republica Moldova, contactează CIDSR sau Youth Klinic.



INDEX ȘI SURSE



Index

Absorbante menstruale 48-57
Asexual 136
Atracție sexuală 160
Avort 189-193
Bisexual 136
Boli cu transmitere sexuală 212-9
Candidoză 203
Cervix 26
Chiloți menstruali 72-5
Chlamydia 214
Ciclu menstrual 30, 32-5
Cisgender 134
Cistită 204
Clitoral hood 14
Clitoris 14, 140-5
Consimțământ sexual 164-5
Contracepție de urgență 180-81
Contraceptive 170-7
Contraceptive hormonale 176-7
Contraceptive orale 174-5
Crampe menstruale208
Cupă menstruală 64-71
Deșeuri menstruale 104
Diafragmă 173
Dismenoree 88
Endometrioză 89
Estrogen 39
Expresia de gen 133
Feminism 237-9
Fibroză 89
Ginecolog 206-7, 222-3
Gonoree 215
Hepatită 214
Herpes 215
Heterosexualitate 137
Himen 15
HIV 217
Homosexualitate 137
Hormoni 38-9
HPV 215
Identitate de gen 133-5
Intersex 135
Labiile majore 14
Labiile minore 14
Masturbare 149
Menarhă 42
Menopauză 102
Menstruație 33
Muntele pubian 14
Nonbinar 135
Orgasm 146-8
Orientare sexuală 136-7
Orificiu vaginal 15
Ovare 2
Ovul 27
Păduchi pubieni 218
Pansexual 136
Păr pubian 15, 22-5
PMDD 89
Prezervativ 170-2
Prezervativ intern 172-3
Progesteron 39
Pubertate 40-1
Queer 137
Sânge menstrual 76-9
Sărăcie menstruală 107
Sarcină 168-177, 185
Secreții vaginale 200
Sex 160
Sifilis 216
Sindrom premenstrual (PMS) 90-3
Stimulare 147
Tampoane 58-63
Test de sarcină test 186-9
Testosteron 39
Transgender 135
Tricomonază 219
Trompe uterine 27
Uretră 15
Uter 26
Vagin 26
Vaginoză 202
Violență 224-3
Vulvă 14-8

(RE)SURSE

Asociația Moașelor din România: www.asociatiamoaselor.ro
Centrul FILIA, www.centrulfilia.ro
CIDSR, www.avort.md
Eve Appeal (2020), www.eveappeal.org.uk
Mayo Clinic (2020), www.mayoclinic.org
Planned Parenthood (2020), www.plannedparenthood.org
Rape, Abuse & Incest National Network (2020), www.rainn.org
SECS, www.secs.ro
Sens Pozitiv, www.informathiv.ro
Sexul vs. Barza, www.sexulvsbarza.ro
The Human Rights Campaign (2020), www.hrc.org
The Office on Women's Health, US Department of Health (2020), www.womenshealth.gov
The UK National Health Service (2020), www.nhs.uk
Tineri pentru Tineri, www.y4y.ro
UN Women (2020), www.unwomen.org/en
UNICEF (2020), www.unicef.org
World Bank (2020), www.worldbank.org
World Health Organization (2020), www.who.int
Youth Klinic, www.yk.md

DESPRE AUTOARE



SVETLA BAEVA

Svetla Baeva este Campaigns Director la Fine Acts, un studio creativ global pentru dezvoltate socială. Este activistă pentru drepturile omului cu formare academică în comunicare și științe politice la Vrije Universiteit Amsterdam. Și-a dedicat ultimii zece ani unor subiecte de importanță majoră, de la drepturile femeilor și ale persoanelor din comunitatea LGBTI la cele ale copiilor și refugiaților, în cadrul unor organizații internaționale non-profit, printre care Bulgarian Helsinki Committee și United Nations Development Programme for Europe and Central Asia. În 2018, Svetla a primit o bursă Fulbright și, în cadrul acestui program, s-a alăturat organizației Change.org din SUA pentru a analiza campaniile și strategiile online



RAYA RAEVA

Raya este activistă pentru drepturile omului cu formare academică în filozofie, studii media și cultură digitală la Universitatea din Utrecht. A participat la organizarea a numeroase campanii și inițiative din Bulgaria dedicate dezvoltării dialogului despre drepturile omului, inclusiv ale femeilor, copiilor și persoanelor din comunitatea LGBTI+. În 2020, numele ei a fost inclus pe lista Forbes 30 Under 30 Bulgaria. Este Campaigns & Communications Director al Bulgarian Fund for Women.

DESPRE ILUSTRATOARE



BORISLAVA KARADJOVA

Borislava Karadjhova (pseudonim artistic: Borislava Madeit) este absolventă a secției de Comunicare Vizuală din cadrul Academiei Naționale de Arte din Bulgaria. Are o perspectivă luminoasă asupra vieții și opera ei înfățișează lumea ca un loc minunat. Borislava adoră animalele, îi place să călătorească, să descopere viața și să asculte muzică bună. Din parcursul ei profesional fac parte proiecte de ilustrație pentru Națiunile Unite, TimeHeroes și Fine Acts, care i-au oferit șansa de a lucra pentru cauze sociale importante și presante, precum și de a-și folosi ilustrațiile ca un instrument eficient de conștientizare a nevoii de schimbare socială.



MIHAELA KARADJOVA

Mihaela Karadjova (pseudonim artistic: Stalker since 1993) este absolventă a secției de Ilustrație a Academiei Naționale de Arte din Bulgaria. A lucrat la proiecte de ilustrație angajate social pentru Națiunile Unite și Fine Acts. De asemenea, Mihaela a lucrat pentru nume importante din muzică precum Cage the Elephant și Bodie, Pacific Avenue. Întreaga viață Misheto, așa cum o alintă familia, s-a înconjurat de muzică și de cărți ilustrate. Își găsește cea mai profundă inspirație în notele muzicale, în natură, sketeboarding și modă. Pentru Mihaela, ilustrațiile nu sunt doar o pasiune, ci un mod de viață.

V de la Vulvă n-ar fi putut exista fără susținerea generoasă a 200 de persoane care s-au implicat în campania Fine Acts' Indiegogo din 2019. Ediția în română a fost creată și produsă de Black Button Books cu sprijinul Centrului FILIA. Cartea poate fi tradusă în alte limbi cu permisiunea editurii. Dacă dorești să o publici în țara ta, contactează-ne la: hello@fineacts.co.

A Lettink
Adriaan Neervoort
Adriana Dimitrova
Aleksandar Smilkov
Aleksandar Spasov
Aleksandra Ivanov
Alexander Vladimirov
Amira Al Madami
Ana Nedyalkova
Ana Petkova
Aneliya Yordanova
Anjela Deyanska
Anna Ganeva
Anna Petrova
Anna Plyushteva
Antoinette Primatarova
Anton Stoychev
Aylin Poturlieva
Benjamin Dittmann
Betani Slavova
Bilyana Slaveykova
Bilyana Vacheva
Boris Grigorov
Borislava Petrova
Bozhana Ivanova
Chavdar Bandrov
Chrisunkim
D'Lynne Schade
Daniela Yordanova
Denitsa Simeonova
Desislava Kurteva
Desislava Metodieva
Desislava Stancheva
Detelina Stamenova
Diana Hinova
Diana Karapetkova
Diana Stoeva
Dilyana Dobrinova
Ebba Wester
Ekaterina Ivanova
Elena Baeva
Elena Ivancheva
Elena Koycheva
Elena Vladimirova
Elitsa Stoitsova
Ellie Kostova
Emil Metodiev
Emiliya Hubavenska
Emiliyana Kancheva
Emmet Farrell
Evelina Hobson
Experian Bulgaria
Galabina Shopova
Gauri Van Gulik
George Alexandrov
Gergana Gugunska
Gergana Ilieva
Gret Kostadinova
Gretchen Hanna
Heidi Golledge
Ilina Cholakova
Ina Petkova
Ina Zhikova
inspectorenerahs
Isa Marie Romby
Iva Gabrakova
Iva Komsiyska
Iva Loukanova
Iva Mechkunova
Iva Stanisheva
Ivan Tsutsumanov
Ivelina Ivanova
Izidora Angel
Jenay Randall
Jenia Gutzova
Jessie Nadeau
Joro Yordanov
Julia Zlatanova
Julietta Ivanova
Kalina Mladenova
Kalina Tracheva

Kameliya Velichkova
Karina Yordanova
Katerinchen Valkova
Katherine Lieban
Katherine Stokes
Kiril Nikolov
Kremena Daskalova
Kremena Dimitrova
Krista Radoeva
Kristina Ivanova
Kristiyana Kalcheva
Lherzer
Lilia Hadjiivanova
Lilia Petrova
Lilyana Stoyanova
Littleclaire.f
Liubomir Todorov
Lora Angelova
Lozovisurmi
Lyubomira Marinova
Lyulina Gibinska
M. Kovacheva
Magdalena Trifonova
Manuela Popova
Margarita Borisova
Maria Karayotova
Maria Milusheva
Maria Popov
Maria Stanisheva
Mariya Milkova
Mariya Nikolova
Mariya Ruseva
Mariya Tasheva
Martha Djourdjin
Martina Bogdanova
Martina Koleva
Mélanie Abel
Melina Koycheva
Michaela Kaneva
Mihaela Ilieva
Michaela Vatcheva
Mihaela Yordanova
Mila Atanassova
Mila Mutafchieva
Milena Georgieva
Milena Popgeorgieva
Milena Trifonova
Mina Ivanova
Mira Dobreva
Miroslav Zhivkov
Miryana Tashkova
Momchil Pekov
Natalie Jivkova
Neri Velinova
Nestor Todorov
Nia Kiriakova
Nia Stoykova
Nikola Ovcharski
Nikolay Nikolov
Nita Gojani
Nora Livingstone
Olga Galabova
Olya Antonova
Oonagh Eastmond
Ornela Kotupanova
Pauline Malbaux
Pde3000
Peio Popov
Petar Stoyanov
Peter Spades
Peter Valkanoff
Petya Kazakova
Petya Lozanova
Philippa Chun
Plamen Motev
Polina Yankova
Raddi Hansen
Rallie Borislavova
Rositsa Yancheva
Rumyana Peneva
Sinem Kılıç
Stanislava Barbova
Stefania Tsankova
Stefka Stojanow
subandhu
Suzanne Forbes
Svetoslav Todorov
Sylvia Zareva
T.georgiev.g
Tania Ivanova
Tedi Todorova
Teodora Baev
Teodora Todorova
Teodora Todorova
Teodora Vukodinova
Teodora Vuldzheva
Tsvetelina Kostova
Valentin Slavov
Vassilena Valchanova
Veronika Manova
Veronika Stoyanova
Vesselina Bozhinova
Victoria Dimitrova
Vladimir Shakov
Voland
Yana Hristova
Yana Stoeva
Yordan Zhechev
Yuliana VK
Zdravka Boudinova
Zhelez Atanasov
Zlatomir Kovachev
Zornitsa Meshkova

