

mergaičių kambarys

VAIVA ERINGYTĖ



Atvirai apie TAI!



Gerai pažįstama
ginekologė Vaiva ir jos
nepakartojami atsakymai
į svarbiausius pasaulyje
klausimus



Man labai patinka keliauti po Lietuvą ir kalbėtis su mergaitėmis. Gal ir su tavimi buvau susitikusi? Juk Lietuva tokia mažytė. Kad žinotum, kokios jūs skirtingos! Panevėžyje – išprususios, Krekenavoje – labai jau nedrąsios, Joniškėje – brandesnės, Ignalinoje – smalsuolės, Utenoje – labai protingos, Šiauliuose – gudruolės, o Kaune mergaičių tiek daug, kad net sunku apibūdinti. Žinoma, Lietuvos mergaitės turi ir daug panašumų.

Jau 25 metus atsakinėju į jūsų klausimus per susitikimus, žurnaluose, internete, telefonu ir džiaugiuosi, kad esu jums autoritetas, kad paauglės pasitiki manimi. Žinot, kiek klausimų gaudavau per mėnesį? Maždaug 500! Susitikimai su jumis man didelė laimė ir garbė. Ko dar neaplankiau, būtinai aplankysiu – iš anksto ruoškit klausimus.

Aš priklausau laimingų žmonių kartai. Mano tėtis buvo ekologas, profesorius. Mama – onkologė, irgi profesorė, dabar pensininkė. Kai buvau keturiolikos, gyvenom viename Vilniaus penkiaaukštyje. Pamenu, stovėdavau tėvų miegamajame prie lango, pro kurį buvo matyti troleibusų stotelė, ir laukdavau grįžtant tėvų. Mobilijų tada dar nebuvo, kada tiksliai tėveliai pareis, aš nežinodavau, bet man taip gera būdavo jų laukti. O kai abu grįždavo, kalbėdavomės apie viską viską. Atsakinėdama į jūsų klausimus kartais pagalvoju, kiek daug yra mergaičių, augančių be mamos, be tėčio, našlaičių ar tiesiog nepritampančių klasėje ir neturinčių kam pasiguosti, išsipasakoti. Kad ir kaip ten būtų, visoms linkiu svajoti, ir svajonės būtinai išsipildys.

Štai mano svajonė buvo parašyti knygą – pabendrauti su tavimi taip, kaip bendrautų tavo mama: rimtai, atvirai, nuoširdžiai, be ilgų pamokslų. Tikiuosi, kad skaitydama knygą tu rasi atsakymus į rūpimus klausimus, o gal padėsi sesei ar draugei.

Būk sveika, auk laiminga!

Vaiva Eringytė

Turinys

1 skyrius. „Ten“ vyksta keisti dalykai

- 11 **Prisikikeno**
- 12 **Veidrodėli, veidrodėli...** (apie brendimo pradžią)
- 14 **Slaptos vietelės** (apie lytines lūpas ir kitus dalykus)
- 18 **Paslapčių urvelis** (apie makštį ir gimdą)

2 skyrius. „Kodėl man neauga krūtys?!“

- 23 **Užkeikimas**
- 24 **Aukit, nokit, obuolėliai** (apie krūtis)
- 30 **Tinkamos ir netinkamos** (apie liemenėles)
- 34 **Skausmingos bėdos ir netikros baimės**
(apie sutrenkimus ir guzelius)

3 skyrius. Apie mergystę ir skaistybę

- 43 **Čigoniška tradicija**
- 44 **Rožinė užtvarėlė** (apie mergystės plėvę)
- 48 **Intymūs sugertukai** (apie tamponus ir įklotus)
- 50 **Būk atsargi!** (sutrenkimai, susižalojimai ir kiti pavojai)
- 52 **Nei mergelė, nei moteris** (apie nekaltybės praradimą)
- 54 **Tuščios viltys** (ar galima susigrąžinti nekaltybę)

4 skyrius. „Prausiuosi kartą per mėnesį ir vis tiek smirdžiu“

- 59 **Nevykėlė**
- 60 **Kaip norėsi, taip kvėpėsi** (apie kasdienę higieną)
- 66 **Intymus rebusas** (kas geriau – įklotai ar tamponai?)
- 72 **Gauruotos bėdos** (apie gaktos plaukus ir jų šalinimo būdus)

5 skyrius. Kas ir kodėl iš „ten“ teka?

- 81 **Pliusas, virtęs minusu**
- 82 **Mėnesinių pranašai ir palydovai** (apie išskyras)
- 88 **Atidėlioti negalima** (kada metas bėgti pas ginekologę)
- 92 **Rimti klausimėliai** (apie viską po truputį)

6 skyrius. Ak, tos mėnesinės

- 97 **Vis per tą skubėjimą**
- 98 **Na kada, kada jos pagaliau prasidės?**
(apie mėnesinių ženklus)
- 102 **Gelbėkit, jau prasidėjo!** (pirmosios neregularios mėnesinės)
- 112 **Gal per ilgai? O gal per trumpai?** (apie mėnesinių trukmę)
- 114 **Nuo lašelio iki kelių šaukštų** (apie mėnesinių gausumą)
- 118 **Ir vėl nuo pradžios...** (apie mėnesinių ciklą)
- 128 **Kai kamuoja negalavimai**
(apie skausmingas mėnesines)
- 134 **Patarimai vikruolėms** (mėnesinės ir sportas)
- 138 **Apie liesas dieneles ir besotystę**
(toms, kurios laikosi dietų arba persivalgo)
- 142 **Rimti klausimėliai** (apie viską po truputį)

7 skyrius. Nuo svajonių iki rimtų nemalonumų

- 149 **Kai ateina laikas**
- 150 **Laimės akys didelės** (apie susižavėjimą)
- 156 **Širdele mano, tuk tuk tuk** (apie meilę ir išsimylėjimą)
- 160 **Jausmų keksas** (apie seksą)
- 176 **Orgazmai ir marazmai** (apie savadarbius malonumus)
- 180 **Dvikojai vilkai** (apie tvirkinius ir kitus pavojus)
- 192 **Slaptos pabaisos** (apie ligas)
- 200 **Liūdnos pasekmės** (apie abortus)
- 202 **Rimti klausimėliai** (apie viską po truputį)

8 skyrius. Brrr... Ginekologo kėdėje

- 211 **Keista „pacientė“**
- 212 **Eiti ar dar palūkėti?** (kada kreiptis į ginekologą)

9 skyrius. Naminės bėdos

- 225 **Išvirkščia šeima**
- 226 **Mamos, tėčiai ir pragarai** (apie tėvų ir vaikų santykius)
- 232 **Tai bent (ne)smagumai!** (apie viską po truputį)



PRISIKIKENO

Vieną rytmetį mano kabinete apsilankė tėtis, mama ir penkiolikmetė jų dukra Alina. Tėvai atrodė susirūpinę, o panelytė visą laiką kikenė. Ir tik kai apžiūrėjusi ją pasakiau, kad mergelė jau vienuoliktą savaitę nėščia, ūmai nustojo kikenti ir surimtėjo. Pasirodo, jų kaimynystėje gyvena 18-metis vaikinys ir Alina dažnai su juo „maloniai pasišnekučiuoja“. Išgirdę netikėtą žinią tėvai čia pat, mano kabinete, nusprendė, kad jų dukrelė gimdys (kitaip ir būti negali!), o jie „prispaus“ jaunąjį kaimynėlį, kad imtų dukrą į žmonas.

Kartais rimti sprendimai priimami labai greitai.



VEIDRODĖLI, VEIDRODĖLI...

apie brendimo pradžią

Kodėl mergaitės bręsta skirtingai? (Ieva, 13 metų)

Paauglystė prasideda nuo 10 metų ir trunka iki 19 metų. Bręsdamos visos mergaitės keičiasi fiziškai, emociškai, įgauna socialinių įgūdžių. Skirtumus lemia žmogaus individualumas ir aplinka, kurioje jis gyvena.

Kai kurios šeštokės bręsta lėčiau. Vaikinai iš jų šaiposi.

Kodėl? (Renata, 12 metų)

Vaikinai ir patys bręsta nevienodai. Šaipydamiesi iš kitų jie stengiasi atkreipti į save dėmesį.

Ar tiesa, kad mergaitės greičiau bręsta klausydamos muzikos? Mano bendraklasės jau eina į šokius ir atrodo suaugusios, o aš dar tokia vaikiška. (Vika, 13 metų)

Muzikos klausymasis ir lytinis brendimas niekaip nesusiję.

Kokiai lyčiai priklauso, vaikas suvokia būdamas maždaug trejų metų. Mergaitės bręsti pradeda 1–3 metais anksčiau nei berniukai. Lytiškai bręsdamas moters kūnas ruošiasi motinystei.

Noriu šėlti kaip padūkėlė. Ką daryti? (Danguolė, 15 metų)

Šėlk, bet neperlenk lazdos.

Esu labai nervinga. Pykstu be reikalo ir nervinu kitus.

Ką man daryti? (Dovilė, 13 metų)

Stiprios emocijos būdingos paauglystei. Visiems taip būna, kai prasideda brendimas. Daugelis žmonių emociškai subręsta sulaukę 25–40 metų. Apie emocinę žmogaus brandą sprendžiame iš to, ar jis supranta, ką daro blogai, ar stengiasi nepažeisti kitų žmonių interesų.



„Ten“ vyksta keisti dalykai

SLAPTOS VIETELĖS

apie lytines lūpas ir kitus dalykus

Mano makštyje yra du išsikišimai, beje, dešinysis labai didelis. Ar tai blogai? Ar man reikia kreiptis į ginekologą? (Ieva, 12,5 metų)

Tie išsikišimai – ne makštis, o mažosios lytinės lūpos (išorinių lytinių organų dalis). Tokia jų anatomija. Pas ginekologą dėl to eiti nereikia.

Vaiva, iškart pasakau, kad pas ginekologą tikrai neisiu, nes bijau. Mano kairioji lytinė lūpa dvigubai ilgesnė už dešiniąją. Ar gali paaiškinti, kaip ji pailgėjo? Tik per daug negąsdink. Mamai tikrai nesakysiu. (Toma, 15 metų)

Kairioji mažoji lytinė lūpa didesnė, nes tokia tavo kūno anatomija. Tai visiškai normalu.



„Ten“ vyksta keisti dalykai

Lytinės lūpos – tai odos raukšlės aplink lytinį plyšį. Lytinės lūpos yra didžiosios ir mažosios; didžiosios (jų ilgis 6–8 cm) – tai dvi storokos odos raukšlės (lytinės brandos metu apauga plaukeliais); mažosios (jų ilgis 3–4 cm) – tai dvi labai jautrios ir plonos neplaukuotos odos raukšlelės.

Viena mano mažoji lytinė lūpa daug ilgesnė už kitą, truputį išlenda iš didžiųjų lūpų. Ar bus nemalonumų ateityje? Ką daryti? (Eglė, 14 metų)

Mažosios lytinės lūpos dažniausiai būna išlindusios, tai normalu. Nemalonumų nebus. Daryti nieko nereikia.

Turiu bėdą. Mano mažosios lytinės lūpos labai didelės ir negražiai atrodo. Dėl to kompleksuoju. Nesuprantu, ar čia mano bėda, ar taip turi būti. Prašau, padėk. (Sonata, 16 metų)

Kai kurių moterų mažosios lytinės lūpos esti didesnės. Tai – jokia bėda.

Mano mažosios lytinės lūpos storos, ilgos ir susiraukšlėjusios. Kas joms? (X*X, 14 metų)

Tokia tavo mažųjų lytinių lūpų anatomija.

