

ИДЕАЛНИЯТ ЮНОША
или
ВСИЧКО ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРА

Ръководство за подрастващи
особено в периода между 9 и 14 години

Нанси Ван Пелт

The Compleat Tween

by Nancy Van Pelt

Copyright © 1985 by Nancy Van Pelt

Всички права запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде издавана под каквато и да е форма без писменото съгласие на издателите.

Превод от английски: Кремен Кръстев**Редактор:** Велина Георгиева**Компютърно оформление:** Велина Георгиева**Художник:** ??????????

© Издателство „Нов живот“

ISBN 954-719-088-1

ИДЕАЛНИЯТ ЮНОША

Нанси Ван Пелт

автор на

Сърце до сърце

Всичко за ухажването

Пълен наръчник по любов за възрастни

Всичко за родителя

Как да превърнем минусите в плюсове

и др.

Издателство „Нов живот“
София, 2000 г.

Посвещавам с много обич
на
гецата на моите деца
Матю и Кристофър Уил
и
Кристин Ван Пелт
(бъдещи юноши)
и на моите племенници, които в момента са юноши
Браян и Бренд Снар,
както и на всички юноши,
които вече не са деца, но пък още не са и възрастни,
а са точно в тази *преходна* възраст – юношеството.

Какво има в тази книга?

Няколко думи към мама и татко	7
Какво е това нещо, наречено пубертет	11
Момчето в преходна възраст	16
Момичето в преходна възраст	52
Въпроси с повишена трудност, които смущават юношите	88
Как се чувстват юношите	103

Няколко думи към мама и татко

Днес непрекъснато сме бомбардирани от информация за годините на преходната възраст, за подготовката за брак, за кризите, с които се сблъсква човек в разцвета на живота си, за живота на самотните хора, за процеса на стареенето. Всеки аспект на живота съзнателно и старателно е изследван, проучен и описан всеки с изключение на един: пубертета или годините между детството и зрялата възраст.

Толкова ли бързо сме забравили ние, възрастните, годините на преходната възраст? Физическите промени, които са ставали с нас? Погрешната информация, която сме чували за секса? Вината, която сме изпитвали поради нашето любопитство? Чувството за малоценност? Силното

желание да ходиш на срещи, да „ходиш“ с момче/момиче и да принадлежиш на някого; както и преследващия те страх от отхвърляне? И...

Ако ли пък си спомняме всички тези преживени травми, защо тогава с такова огромно нежелание отказваме да подготвим децата си за тях и да ги насърчим? Вместо да пазим спомените си дълбоко в себе си, защо не помогнем на децата си да се справят колкото е възможно по-добре с трудните моменти в пубертета?

„Идеалният юноша“ това е моят стремеж да общувам на много лесно разбираем език с 9-14-годишните и да им кажа какво ще им се случи през тези години. С типичния ми стил „право в очи“ (честно и открито, както и в другите ми книги „Идеалният родител“, „Идеалният брак“ и „Идеалното ухажване“) аз се стремя да скача още една халка към веригата на „идеалния“ стил на живот.

Деликатните теми като напирашното желание за секс, втвърдяването на члена у момчетата, „сладките“ сънища, придружени с подмокряне, менструацията и наедряването на гърдите у момичетата всички тези, както и други подобни, са разисквани подробно в тази книга. Отделена е специална глава за трудни теми като мастурбацията, хомосексуализма и досадните сексуалните намеци и закачки. А последната глава подготвя за едно правилно отношение към противоположния пол, ухажването, срещите и образа на Бога за сексуална чистота.

Ако познавате някое дете или пък вие си имате дете между 9 и 14 години, сигурно ще пожелаете то да прочете тази книга. Не мислете, че детето ви е твърде малко или невинно, за да научи фактите от живота. „Тя е толкова сладка и невинна казват някои майки. Нека се наслаждава още няколко години на чистотата си, преди да

научи всички тези груби и не толкова приятни истини за живота.“ Но невинността е нещо съвършено различно от невежеството. Тя предполага душевна чистота и свобода от грях. А невежеството е липса на информация.

Знаете ли, че в Съединените щати детето обикновено научава от родителите си за половите сношения пет години, *след като* вече ги знае от своите приятели? Девет от десет деца научават за някои житейски истини от улицата от най-неподходящите хора, по най-неподходящия начин и в най-неподходящото време. Само едно от десет знае тези неща първо от родителите си по най-правилния начин, от най-подходящите хора и в най-подходящото време. Така че вие вече сте с пет години назад!

Тази книга няма да замести вашата роля като родител. Но ако досега сте пазели мъчително мълчание, смутени и притеснени или пък невежи по отношение на това какво, колко и как да го кажете, то тази книга ви предоставя един навременен мост към открито общуване по тези въпроси. Моля ви само, не правете следното да тикнете тази книга в ръцете на детето си и да кажете: „Прочети това. Ако имаш някакви въпроси, после можеш да ме питаш.“

Отделете си време, за да разисквате всяка една от темите, изложени в книгата. Говорете съвсем открито. Ако детето ви задава въпроси, на които не можете да отговорите, признайте си: „Нека заедно потърсим и открийм отговорите, и ще разберем.“

И помнете не е толкова важна информацията ви, а *отношението*, което имате към всеки от въпросите. Именно то изговорено, а и неизговорено ще се предаде и на детето ви. То ще изслуша това, което кажете, но ще придобие същото отношение като вашето.

Наскоро слушах музиката от популярния филм

„Свирачът на покрива“. Текстовете от „Изгрев, залез“ съдържат трогателни редове за чувствата на родителите, свързани с израстването на децата им. Тогава в мен нахлуха спомени и ме върнаха назад във времето, преди няколко години, когато обличах и носех на ръце едно малко момиченце, и с гордост наблюдавах как си играят двете ми буйни момченца. Малкото момиченце е вече красива млада майка на три дечица, а нашите синове вече са зрели мъже. Сякаш вчера беше, когато бяха малки момченца и си играеха. Просто не усетих как пораснаха. Не мога да си представя как неусетно стана това. Но съм сигурна, че това се случва с всички. Месеците и годините си текат, а изминалото сякаш вчера се е случило.

Възползвайте се от правилната възможност да „достигнете“ детето и да го подгответе за тази преходна възраст юношеството. Ако изпуснете момента, може вече никога да нямате друг шанс.



Какво е това нещо, наречено пубертет

1 Пубертет! Спокойно, това не е болест. Не може те да се заразите от нея. Всеки го прекарва, макар че никой не говори за него.

Просто казано, *пубертетът* е терминът, с който се изразява периода на промените, които стават с твоето тяло, когато от дете се превръщаш в зрял човек.

Неколцина от вас ще „преплуват“ пубертета или преходната възраст без никакви съмнения във и по отношение на себе си, родителите си или света. Няма да се спънат в

милионите неотговорени въпроси, които витаят някъде в ума им. Ще приемат идеите и ценностите на своите родители и учители. След завършване на гимназията ще продължат веднага в университет или ще започнат работата, за която винаги са мечтали, знаели са, че ще се занимават с нея и наистина го правят. Моля, забележете, че аз казах „неколцина“ което означава твърде, твърде малко.

Останалите от вас ще са неспокойни, просто няма да могат да си намерят място в търсене на отговорите на своите въпроси. Вие вероятно ще посещавате училище, а може би и църква, и ще вършите всички неща, които родителите искат от вас. Но през цялото време ще задавате въпроси наглас или мълчаливо. Вие искате *отговори* интелигентни, практични отговори на многото въпроси за растежа, за онова, което става във вас и около вас.

За да намерят отговора, много от вас питат приятелите си. Но повечето от тях най-вероятно ще ви дадат неточна информация. Други пък питат родителите си. Много пъти обаче майките и бащите са твърде заети, за да отделят време, нужно за по-малките в семейството да разберат онова, което им предстои. А някои родители дори не ги е и грижа. Понеже техните родители не са им помагали, защо техните деца ще се нуждаят от помощ? Те са преминали някак си през пубертета и са стигнали до зрялата възраст, защо и техните деца да не могат!? Други пък бащи и майки, когато децата им зададат някой въпрос за секса, губят ума и дума, изчервяват се, започват да мънкат и съвсем се объркват.

А как стоят нещата в твоя свят? Каквото и да е и както и да си с родителите си, винаги има място за още малко информация, за още малко по-добро разбиране и за мал-

ко повече грижа и споделяне. Ето точно затова е и тази книга – загриженост и споделяне на информация, така че да не навлизаш в пубертета или в годините на преходната възраст неподготвен или неподготвена, а да бъдеш уверен или уверена и добре информиран или информирана, без да се чувстваш глупаво, неловко и любопитно.

Досега по-голямата част от вас са били съвсем сигурни в любовта на родителите си. Те са се грижили за вас и са ви закриляли. Винаги са ви били „под ръка“, за да ви помогнат, когато се нараните, да ви окуражат, когато нещата не вървят. Животът ви е бил запълнен с училището през седмицата, игра след училище и в уикендите, най-различни дейности в семейството и през летните ваканции. Повечето от вас не са се изправяли лице в лице със сериозни проблеми и животът ви е бил забавен и розов.

Но не можете да останете завинаги на 10 или на 12 години. Точно както бебето не може да остане завинаги в майчиното тяло. Вие навлизате в една нова фаза. Това, което е пред вас, може да бъде или по-добро, или по-лошо от вашето детство. Всичко зависи от отношението ви към пубертета и как ще се подготвите за него. Надявам се, че тази книга ще ви помогне да се развиете колкото е възможно по-лесно и по-плавно от детството през юношеството към зрелостта.

О, това няма да стане за една нощ. Никой не расте толкова бързо. Понякога ще се чувствате вече пораснали физически, емоционално и умствено. Но в други случаи ще искате отново да сте дете, вместо да се чувствате като в безтегловност в тези преходни години, в които се намирате сега. Ще дойде време, когато ще се чувствате като единственият играч на футболното игрище и ще трябва сами да спечелите играта. А има и още нещо – че въпреки

желанието ви да спечелите, нямате... топка!

В тази книга ще говорим за някои от преживяванията, които най-вероятно ще изпитате. Ако предварително знаете какво ви очаква, ще ви бъде по-лесно да го преживеете. Точно пред вас са някои от най-вълнуващите (но които като че ли най-много всяват страх) моменти във вашия живот. Ще говорим за неща, от които момчетата и момичетата в преходната възраст се притесняват най-много, за преживявания, които биха се оказали най-смустващи за вас. Ще опознаете и по-добре себе си – вашето тяло, вашите чувства, отношение, вашите надежди и мечти за бъдещето.

Ще говорим открито за тези неща. Надявам се, че ще мислите за мен като за ваша приятелка – че ще можете да ми споделите неща, които никога не бихте казали на друг.

Когато пиша тези неща на теб, искам да знаеш, че аз съм написала около 12 други книги. Много хора са ми казвали, че ме познават от книгите ми. Надявам се и ти да ме почувстваш по този начин, като прочетеш някои истории за моето семейство – моя съпруг Хари и нашите три деца – Карлийн, Родни и Марк.

Ще гледам да съм напълно откровена с теб. Никога няма да предвдквам думите. Нищо няма да оценявам като толкова деликатно, чувствително или срамно, та да не го извадя наяве. Всичко, което интересува теб – тийнейджъра, ще го разискваме съвсем открито.

Надявам се също така, че след като прочетеш тази книга, ще искаш да споделиш онова, за което сме говорили, с твоите родители или с някой, на когото имаш доверие. Можеш да им покажеш тази книга и да им кажеш, че си я прочел и че желаш да разговаряте открито върху темите,

представени в нея. Някои родители се смущават да говорят за някои от нещата, за които ще говорим тук. Затова бъди готов за няколко изчервявания, смутени погледи или объркано покашляне. Но ако можеш да разискваш върху някои теми от книгата, въпреки смущението на родителите ти, ти само ще им помогнеш, като покажеш собствената си зрялост! Помни, и родителите се нуждаят от помощта, която само ти можеш да им дадеш!

Така и така споменахме за родителите може би и те, а и ти, пък и други, биха искали да знаят защо книгата носи такова заглавие. Ами, повечето ми книги носят подобни заглавия. Всъщност аз искам да обърна вниманието на следното – как по-пълно, по-съвършено и по-идеално да наредиш живота си и да го изживееш. Да бъдеш *идеален* означава да не ти липсва нищо. Това означава да имаш всички необходими „продукти“ за пълно удовлетворение от живота точно сега и точно там, където си. Радвам се на младите хора точно в тази специална възраст, в която си и ти.

Затова писането на тази книга ми достави голяма радост, докато си мислех за вас. Знаете ли, че можете да бъдете много по-идеални, отколкото някога сте си мислели, че е възможно!



Момчето в преходна възраст

2 Когато Мики сви зад ъгъла, видя двама от приятелите си да сочат някаква дума, написана с едри букви на една ограда. Те се кикотеха, когато четяха думата. Когато Мики се приближи, двамата изведнъж започнаха да се държат, като че ли са ги хванали на местопрестъпление и бързо поеха в друга посока.

Мики се учуди какво ги смути. Доближи се до оградата и забеляза думата. Беше я виждал и преди по стените на клозетите. Някои от момчетата от неговия клас я употребяваха и се смееха, докато я изговаряха. Ако някой запита

Мики дали знае значението ѝ, той със сигурност би казал „Разбира се“. Но всъщност не знаеше какво означава.

Мики се мислеше за доста умно момче, но точно сега, докато гледаше тази дума на оградата, съвсем не се смяташе за такъв. Всъщност се чувстваше доста глупаво, незнаещ и много, много любопитен. Какво ли означаваше тази дума? Как можеше да разбере? А кого да попита?

Думата заседна някъде в съзнанието му през следващите дни. Понякога когато беше сам, той я изговаряше гласно. Но даже и тогава се смущаваше и се чувстваше виновен, а не знаеше защо.

Един ден след училище Мики гледаше телевизия. Изведнъж момчето от екрана му напомни за Кърт. Ами да, Кърт знаеше всичко, а и държеше всеки да знае това. И Мики реши да телефонира веднага на Кърт и да го попита за тази дума.

Здрасти, Кърт започна Мики.

Здрасти. Какво има? попита Кърт.

А-а, нищо замънка Мики. Само се питам дали би могъл да ми кажеш нещо...

Кърт увери Мики, че може да го пита за всичко, което иска да знае.

А бе...

Какво „а бе“? го прекъсна Кърт.

Гласът на Мики почти изчезна.

А бе, знаеш ли какво означава онази дума там, на стената зад игрището?

Кърт се изхили и каза, че *всеки* знаел какво означава това. Той му обясни, че тя означавала „петинг“.

Петинг ли? каза озадачено Мики. Че какво пък е

сега това „петинг“?

Като ти казвам петинг, значи знам какво говоря настояваше Кърт. Нали чух няколко момчета от по-горните класове да я споменават. Един от тях разправяше, че той бил с момиче и правили петинг.

А как се прави петинг?

Това значи да я галиш, бе.

Както галиш куче? поинтересува се Мики. Сигурен ли си?

Разбира се, че съм сигурен. А ти какво мислеше, че означава?

Мислех, че е дума за секс.

Гласът на Мики се провлачи, изтъня и той постави слушалката на мястото ѝ.

Ама че тъпо, мислеше си той да галиш момиче, както галиш куче! Дали самият той би погалил някое момиче по главата, както гали Бъфи? А дали да не опита това със сестра си Мери и как ще реагира тя. Отиде в стаята си и потърси една книга, в която се говори за такива неща и която майка му бе дала. Но книгата само още повече обърка и без това объркания му ум. А бе, защо тези хора, като пишат такива книги, използват префърцунени думи? Нищо не му стана ясно, а и книгата въобще не споменаваше думата „петинг“, нито пък думата, която бе видял на оградата.

Мики реши да отиде в училищната библиотека. Когато на следващия ден на обяд момчетата го попитаха дали ще отиде да рита с тях, Мики отклони поканата, като каза, че има важна работа в библиотеката. Започнаха да го майтапят и след това настояха да им каже каква е тая работа. Когато им каза, че ще потърси какво оз-

начева думата, която бе видял на оградата, момчетата ококориха очи и казаха, че биха искали да видят лицето на госпожица Матджет, когато Мики я попита за книга *по този въпрос!*

Мики намери големия речник. Това беше една от най-дебелите книги, които беше виждал някога. Намери думата „ебонит“ и по-нататък следваха думи като „евакуирам“, „евакуация“, но думата, която търсеше, просто я нямаше. Каква полза има от тези речници?

След това Мики се опита да търси по картите в каталозите. Извади чекмеджето на буквата Е. Прерови всичко чак до ембрион, но нямаше и намек за думата, която постоянно се въртеше в главата му.

Мога ли да ти помогна с нещо?

Гласът, който дойде иззад гърба му, го стресна. Това беше гласът на госпожица Матджет. Мики се изчерви.

Търсех една книга.

Коя книга?

Сега госпожица Матджет го хвана на тясно. Помисли малко и реши да „претегля“ всяка своя дума. Можеше ли да помоли госпожица Матджет да му помогне? Беше като трескав. Все пак реши да използва случая.

Лицето на госпожица Матджет първо почервения, след това стана като буреносен облак, когато чу думата.

Имаш предвид, че искаш книга за сексуалното възпитание!?

Тя даже заекна на думата *сексуално*, когато го поправяше.

Ще извикам родителите ти, за да се осведомя какво те искат да четеш измънка тя, като се отправи към бюрото си.

Това пък беше последното нещо, което Мики искаше.

Помоли госпожица Матджет да не се обажда на родителите му и изтича навън от библиотеката. Сълзи се стичаха по бузите му. Какво общо имаше сексуалното възпитание с петинга и особено пък с тази дума на оградата?

След като „научи“ още по-противоречиви и смуцаващи неща от приятели и след като известно време се опитваше да наднича през прозореца, докато сестра му Мери се събличаше, Мики накрая се предаде. Никой не можеше да отговори на въпросите му. Беше разочарован и разгневен.

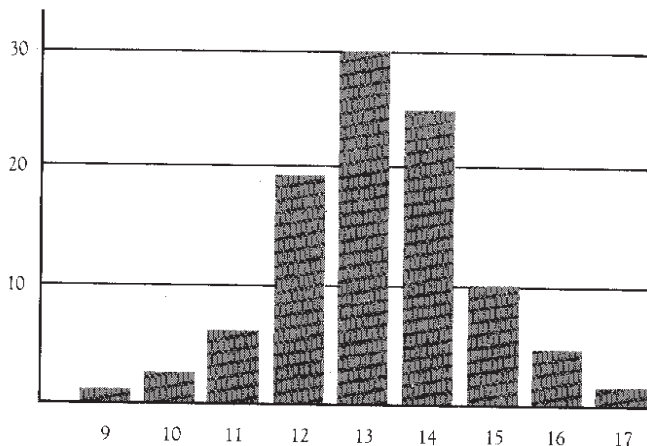
Може би и вие понякога до голяма степен се чувствате като Мики търсите отговори, дори когато не сте сигурни във въпросите.

Мъчителни неща свързани с растенето

Пубертетът е онова време от живота, когато момчето се променя в мъж, а момичето в жена. По времето на пубертета вероятно ще преживеете някои от най-вълнуващите моменти в живота си. А вероятно и някои от най-ужасните, но връщане няма! Не можете да обърнете растежа в противоположна посока! Всичко това обаче няма да бъде толкова ужасно, ако знаете какво ви очаква. Затова нека да разгледаме най-напред пубертета при момчетата.

Според графиката, дадена по-долу, около 10 от 100 момчета (това прави 10%) навлизат в пубертета на 11-годишна възраст, и по-малко от 10% след 16. Повечето момчета навлизат в пубертета, когато са на около 14 го-

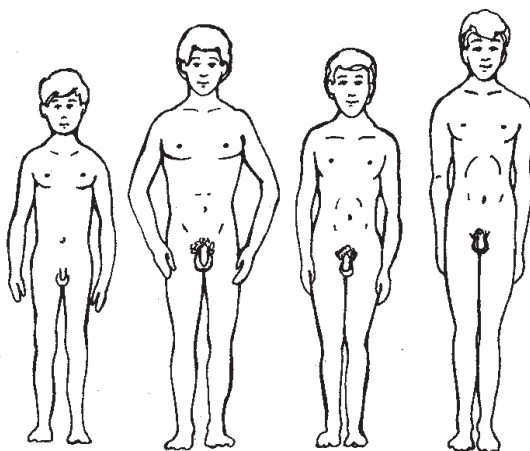
дини. Но няма нищо нередно в онези, които навлизат в



пубертета и след тази възраст.

Разгледайте тези четирима тийнейджъри. Макар че всички са на една и съща възраст, забележете разликата във височината и половото им развитие. Всички тези момчета са нормални. Всички ще пораснат и в края на краищата ще „напуснат“ пубертета но всеки по различно време.

Часовникът върви бързо



Рано узряващите момчета имат едно реално предимство пред своите съученици поне за известно време. Рано израстващото момче ще бъде силно и високо точно тогава, когато неговите приятели най-много се вълнуват от това. Височината и силата ще му помогне да постигне много в спорта. А ако се случи да е наистина добър в някой спорт, славата му на атлет най-вероятно ще се разпространи из цялото училище. По-ранното му развитие ще го постави на едно ниво с момичетата в класа, които узряват една или две години по-рано от повечето свои съученици. Щастливо момче! Най-вероятно за година-две всички момичета ще бъдат негови.

Рано узряващото момче става мъж сякаш за една нощ. Досега неговата майка му е купувала дрехи с голе-

мина 40-ти номер, а сега изведнъж той се нуждае от дрехи 48-ми номер. Неговият растеж може да започне още на 11 години, но няма да трае толкова дълго, както растежа на неговите по-късно узряващи приятели, който започва по-късно, и продължава повече време. Сякаш той изглежда по-пораснал, отколкото всъщност се чувства. И затова родителите му може да очакват от него да се държи повече като възрастен, отколкото всъщност може. Възрастните имат склонност да очакват много от рано узряващите момчета.

Часовникът върви бавно

Познавате ли момче, което наричат „дундъо“, „трът-лъо“ или „шишко“?

Норм е с 15 килограма по-тежък и с няколко сантиметра по-нисък от всичките си съученици. Той не спортува, защото не може да тича или да се движи достатъчно бързо. Освен това другите момчета не го искат в отбора си. Прякорите, с които го наричат, го карат да се чувства като бавно развиващ се. Норм няма много приятели и си мисли, че има нещо ужасно погрешно в него. А всъщност няма. Просто той по-късно навлиза в пубертета.

И така, Норм е едно от най-ниските момчета в класа. Всеки път, когато учителят подрежда учениците в класа по височина, той се чувства като умирающ. Другите момчета, които не са по-големи от него, израстват с няколко сантиметра на година. Норм наблюдава как те стават все по-популярни и са винаги търсени за спортни игри и състезания и други училищни дейности. Завижда им, когато показват мускулите си на момчетата и демонстрират различни

трикове в баскетбола и футбола. А Норм чувства, че не може да носи дори кофа с вода.

Учителят избира едно от по-високите момчета, за да играе главната роля в училищната пиеса; Норм прикрива наранените си чувства със смела усмивка. Но най-лошата част от деня предстои, когато е в съблекалнята и трябва да се съблече пред останалите момчета. Умира от притеснение, когато те го дразнят. Ами че той е по-нисък дори от повечето момичета!

Пред „порасналите“ си приятели Норм се чувства като бебе. Но най-ужасната обида е, когато, отговаряйки по телефона, го мислят за момиче.

„Нещо ненормално ли има в мене?“ се чуди Норм. Страхува се и се смущава да говори по този въпрос с когото и да било. А към всички тези проблеми се прибавят и многото трудности в училище, защото се опитва да докаже на всички момчета, че е важен, колкото и те.

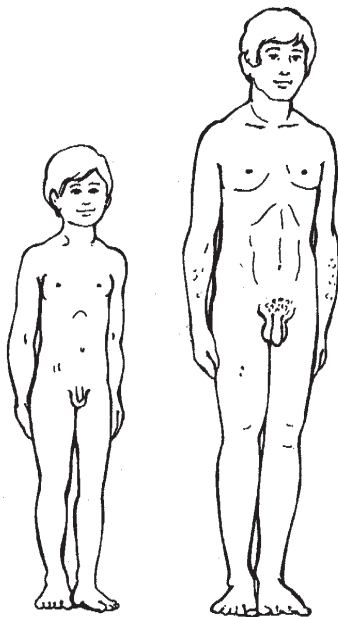
Ако Норм ви прилича на някой ваш познат, нужно е да накарате този ваш познат да опита следното. Да отиде при баща си и да го попита кога той или неговия брат (ако има такъв) са навлезли в пубертета. Обзалагам се, че на този баща ще се наложи да признае, че и той е започнал по-късно да пораства. Но най-важното, на което трябва да се наблегне и да се запомни, е, че този баща е пораснал! Той не е останал завинаги 10-годишен. Разбираш ли, щом бащата е израснал по-късно, и синът ще израсне по-късно.

В края на краищата такова момче вероятно ще развие същата физика като на баща си или на някой друг мъж от семейството. Ако мъжете в семейството или в рода са по-ниски, то и момчето най-вероятно ще бъде по-ниско, когато стане възрастен. Но няма нищо лошо в това да бъ-

деш малко по-нисък. Ниските мъже също са пълноценни, както и по-високите, и могат да постигнат всичко, което пожелаят!

Знаете ли, че Джеймс Медисън, четвъртият по ред президент на Съединените щати, бил висок само 1.60 м и тежал 55 килограма с мокри дрехи? Но това, че бил нисък и изглеждал доста хилав, не му навредило, нали?

Повечето късно узряващи момчета се чудят дали ще настигнат своите приятели. Те не могат дори да си представят, че скоро ще растат с осем сантиметра на година. Но



нека ви уверя, че когато станат на 16 и около тази възраст, те ще израснат най-малко с още дванадесет сантиметра. Късно узряващите момчета най-вероятно ще преминат през един по-дълъг и по-бавен период на растеж, отколкото своите приятели, които узряват по-рано, но в повечето случаи в края стават по-високи от приятелите си. А това все пак е нещо, нали?

Всеки, който открие, че е от по-бавно узряващите, трябва да разбере, че и неговото време ще дойде! Той не е нито недоразвит, нито бавно развиващ се. Когато часовникът на неговия растеж накрая тръгне, той също ще избуи на височина, ще му порасне истинска брада и ще се развие полово точно както и всички останали момчета.

А междувременно по-бавно узряващите момчета трябва да се опитат да не се безпокоят за ръста си. Нека се захванат с неща, които не изискват чак толкова мускули и височина. Ако има музикален талант, такова момче може да вземе участие в училищния оркестър. Ако може да говори добре, да стане член на дискуссионния клуб. Ако има артистична дарба, може да опита способностите си в училищните си пиеси или като водещ в различни програми. Писането, рисуването или творческите изкуства могат да се окажат привлекателни за него, ако той има усет към изкуството. Индивидуалните спортове, които не изискват ръст като например плуване, тенис, гимнастика, биха могли да бъдат за него място, където да се изяви като звезда.

ВНИМАНИЕ! Ако си един от онези, чийто бум на растеж е започнал преди другите, никога не наранявай някого с жестоки думи, само защото си с една глава по-висок. Никак не е забавно да имаш приятели, които да ти се подиграват.

Макар момчетата, които узряват по-късно, да порастват по-късно от другите, Бог безкрайно ги обича. Просто са „програмирани“ да бъдат малко по-различни от другите на тази възраст. Ако твоят проблем е такъв, може би сега ще можеш да понесеш всичко, когато вече знаеш, че това положение е само временно и че непременно ЩЕ наваксаш.

Какво става с тялото ми?

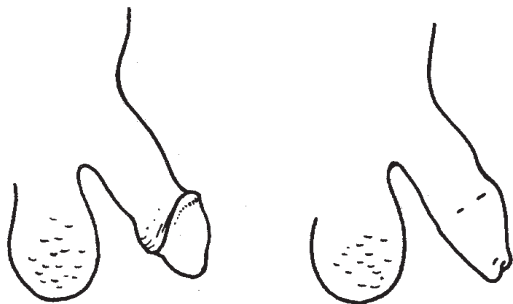
Отначало промените, които настъпват в развитието, са във външния вид. Момчето започва да расте по-бързо, няколко сантиметра годишно. Раменете му стават по-широки. Костите му стават по-тежки, а мускулите по-едри. Ръцете и краката също стават по-големи. Понякога може да изглежда като че ръцете и краката му са доста по-големи и не са в хармония с останалата част на тялото! Даже носът и брадичката му стават по-големи, което обаче го прави да изглежда повече като мъж и по-малко като дете.

По същото време започват да никнат и косми под мишниците и признаците за поникването на тъй дългоочакваната мъжка брада стават все по-забележими. Е, едва ли ще има нещо за бръснене, особено отначало, но момчето може да опита, ако иска, със самобръсначка. Косми започват да поникват също така и по срамните области на тялото, около самите полови органи. Половите органи също стават по-големи и заприличват на тези на един мъж.

Членът на момчето

Всички момчета имат едно нещо, което е общо за всички мъже – penis. В случай че не знаеш, трябва да ти кажа, че има два „вида“ пениси. Главичката на единия вид е покрита с външен слой кожа, наречена препуциум, която я покрива изцяло. При другия вид кожичката е точно преди главичката на пениса и оттам докрая му той е открит. Тези пениси се наричат *обрязани*, което означава, че когато момчето е било малко, част от кожичката на главичката му е била хирургически премахната, оставяйки края на пениса оголен. Виж на картината.

Някои лекари смятат, че обрязването има сериозни



здравни предимства. Еврейските бебета биват обрязвани по религиозни причини. Но едно нещо е сигурно – всеки вид penis е толкова добър, колкото и другия! (Момче, което има обрязан penis, може да открие, че може по-лесно да го поддържа чист. Момче, което има над главичката на пениса си кожичката препуциум, ще трябва да я придърпва назад, когато го мие.)

Понякога момчетата много се притесняват за големината на техния penis и се страхуват да не би да има нещо дефектно в него.

Томи страшно мразеше часовете по физическо възпитание. Всеки път, когато отиваше в съблекалнята да се преоблече, другите момчета го дразнеха и го наричаха с различни прякори като „Завързак“, „Недорасляк“ и други подобни. Томи помоли баща си да го заведе на доктор. Може би доктор Смит би могъл да му помогне.

Най-после бащата на Томи отстъпи. Докторът увери Томи, че неговият penis е нормален. Д-р Смит обясни, че точно както мъжете, и момчетата се различават по височина, тегло, големината на ръцете, ушите, носа и гърдите, така и penisите им могат да са различни.

Втвърдяването

По време на пубертета penisът започва да расте. Колкото по-голям става, толкова е по-чувствителен на пипане. Всъщност момчето може да се чувства *много добре*, когато го пипа. От време на време, когато се докосва (ако понякога дори и да не се докосва), той става много по-голям и по-твърд. Обикновено един отпуснат penis е само около 6 сантиметра дълъг (понякога по-малко, понякога повече), но когато се втвърди, обикновено става около 12 сантиметра.

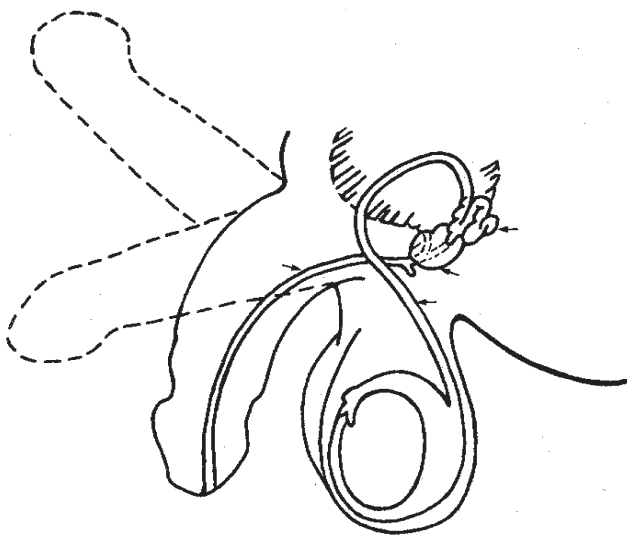
Когато penisът стане по-дълъг и твърд, казваме, че момчето или мъжът има *ерекция*. Даже и бебетата може да имат ерекция, а и мъжете понякога имат, когато спят. Но в пубертета ерекцията е много често, отколкото през друго време, и то понякога, когато момчето

най-малко я очаква или иска. Тогава може да бъде доста смуцаваща!

Един ден учителят по английски вдигна Рой на дъската да отговори на някакъв въпрос. Възбудата, че ще бъде изпитван пред целия клас, а също и натиска на панталоните върху пениса му, докато седеше на стола си, предизвикаха една доста голяма „подутина“ точно отпред на онова място. Рой си помисли, че всеки в класа веднага ще забележи неговите атрибути. Наистина бъде доста смуцаващо, но Рой нищо не можеше да направи. Просто момчетата така са устроени и реагират по този начин. Това е нормално за всеки мъж.

Ерекцията е естественият начин да се подготви един юноша за бъдещето, когато той ще става съпруг и баща. Разбираш ли, ерекцията (втъврдяването и уголемяването на пениса) помага на мъжа да вкара пениса си в тялото на съпругата си, при полово сношение. Разгледай диаграмата, която показва, как един отпуснат penis постепенно се втъврдява и получава ерекция.

Момчетата даже не помнят първата си ерекция, тъй като тя е станала още в ранното детство. А по това време пенисът е „спокоен“ и еректира само от време на време. Но в пубертета ерекциите зачестяват. Когато се страхуваш от нещо, когато се притесняваш от някой изпит, когато наблюдаваш или играеш възбуждаща игра, когато си сам през нощта, когато си в асансьор, който върви бързо, когато караш колело или ти се ходи до тоалетна рано сутрин всичко това може да предизвика ерекция. Но когато едно момче навлезе в пубертета, то ще има ерекции и когато е емоционално възбудено. Може да получи ерекция, когато си мисли за момичета, когато гледа снимки на хубави момичета или пък когато чете за секс.



Ерекциите са част от развитието на момчето. Те са нещо нормално и да има ерекции въобще не означава, че едно момче е прекалено „сексуално“ или пък че е лошо. Едно момче не е лошо или неморално, защото мисли за момичета и за секс стига само да не позволи на тези мисли напълно да го завладеят. Бог иска момчетата да бъдат привлечени от момичетата, но да не бъде единствено заради телата и външния им вид. Погрешно е, ако всичките мисли на едно момче са свързани със секс, когато

погледне някое момиче.

„Висулките“ отголу

Под пениса лежи специална торбичка, наречена скротум, която съдържа двата тестиса (тестикули) (някои момчета използват жаргонната дума *топки*). Единият тестис обикновено виси малко повече от другия и затова изглеждат несиметрични.

Тестикулите имат специална задача. В детството те са малки и неактивни. Но в пубертета стават по-големи и тогава започва да се отделя хормона (биологично активно вещество), наречен тестостерон. Тестостеронът е мъжкият полов хормон. Той стимулира да растат косми по срамните части, раменете да станат по-широки, мускулите по-големи, да никне брада по лицето, гласът да стане по-„дебел“, penisът по-голям.

Тестисите произвеждат също така и много мънички мъжки полови клетки, наречени сперматозоиди. По време на детството тестисите не произвеждат сперма. Но когато едно момче навлезе в пубертета, тогава тестисите му започват да произвеждат сперма. Спермата се състои от сперматозоиди. Тестисите произвеждат не просто един отделен сперматозоид, а милиони и милиони постоянно, които се складират в тестисите, чакайки удобен момент, за да излязат и да извършат онова, което те могат най-добре да оплодят женската полова клетка.

Има само един-единствен начин спермата да излезе от тялото на момчето: през дупчицата, която се намира в края на неговия член. Това е същата дупчица, през която момчето уринира. Да, както спермата, така и ури-

ната пътуват по същите пътища и минават през същата тръбичка, която е в пениса, но никога не се смесват. А и такава възможност не съществува! Една специална клапа автоматично се затваря и не позволява достъпа на урината до тези пътища, когато семенната течност излиза. А половите жлези произвеждат специална течност, която неутрализира всяка останала урина.

Бог е направил мъжките полови органи да са най-отпред, на най-външната част на тялото по две причини: първо, пенисът трябва да е отвън, за да може най-лесно да влезе във вагината на жената по време на полов акт. Втората причина е свързана с температурата. Подходящата температура е много важно условие, за да се произвежда здрава сперма. Бог е определил скротума (торбичката) да поддържа около тестисите най-подходящата температура. Когато на едно момче му стане студено, скротума се приближава до тялото, за да запази тестисите топли. При вземането на горещ душ торбичката увисва надолу, като по този начин държи тестисите по-далече от тялото и така те се охлаждат. Ако тестисите бяха вътре в тялото, телесната температура би могла да убие сперматозоидите. А скротумът осигурява условия за въздушно охлаждане на тестисите.

„Сладки“ сънища

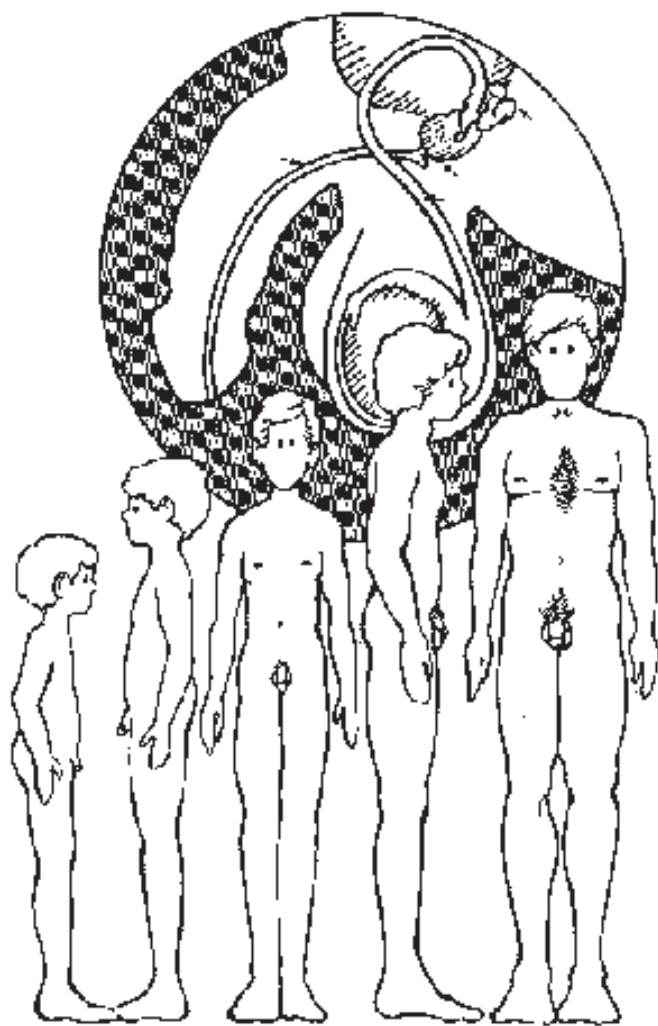
„Природата“ е изобретила начин, по който тези по-

лови клетки да „избягат“ от тялото на младия мъж. Има една тръбичка, наречена отвеждащ канал и нейният път минава от тестисите в уретрата това е тръбичката, която пренася урината от пикочния мехур и я изхвърля навън през пениса. Можете да проследите нейния път на показаната на следващата страница картина.

Тези полови клетки се смесват с една гъста течност и биват складирани в семенните торбички, които са един вид запасен резервоар. Непрекъснато запасните резервоари се изпълват със сперма. Когато се постигне определен предел тя отива в уретрата и накрая излиза навън. Това ние наричаме *полюция (нощно изпражнение)*. Може би сте чували да го наричат „мокрър“ сън.

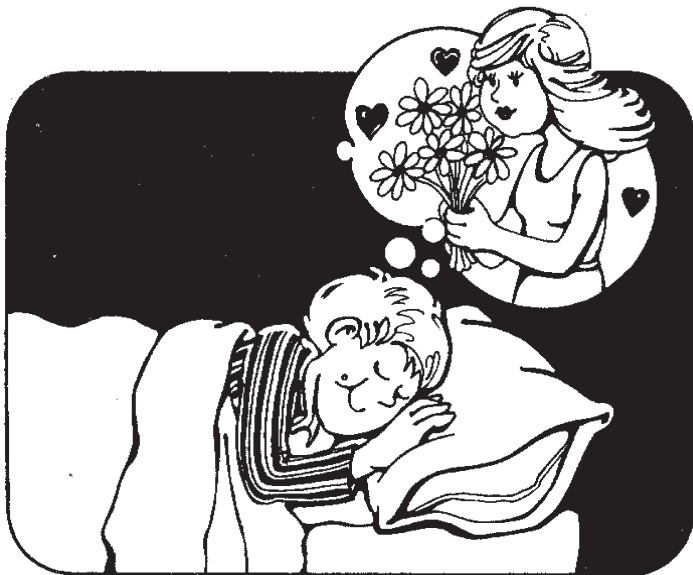
През пубертета повечето момчета имат „мокри“ сънища. Както подсказва и самото название, това се случва по време на сън ношем. Едно момче може да се събуди и да открие, че пижамата или леглото му са мокри и лепкави. Когато това му се случи за първи път, може би ще се чуди дали след толкова години не е станал бебе, да си подмокря леглото. Не, точно обратното. Нощното изпражнение е признак, че то е пораснало. Спермата е достигнала нивото, при което трябва да се излее навън. Затова е чакала, докато момчето спи, да бъде изхвърлена спонтанно.

Звучи просто, но за да се стигне дотук, се случват много други неща. Малка част от спермата може да излезе без ерекция. Затова най-напред, преди момчето да има такъв „мокрър“ сън, то получава ерекция. Обикновено в това време сънува нещо много приятно някое момиче, което познава, списание, в което има снимки на хубави момичета или може би приятно чувство, което е изпитал през деня. Това е последвано от много приятно усещане в половите



му органи точно преди спермата да изхвъркне навън.

Понякога когато се събуди и открие, че е имало такъв „мокър“ сън, момчето се чувства виновно. То смята, че е сънувало гадни неща. Но това не е непременно така. Можеш да контролираш мислите си през деня, но едва ли



можеш да контролираш сънищата си през нощта. Момчето не трябва да се чувства виновно. Напротив, трябва да го смята за един естествен начин, по който Бог е предвидял, за да излезе спермата извън тялото му.

Искам да подчертая, че мокрите сънища въобще не означават, че едно момче е болно или е ненормално. Нито

означава, че е „разгонено“. Тези сънища в никакъв случай не са вредни за младия мъж. Не причиняват умора, болест или умствена слабост. Те са естествени и чести, белег са, че момчето е здрав мъж.

Никой не може да каже със сигурност колко често едно момче ще има полюции. Може да се случват няколко пъти седмично. Някои момчета обаче никога нямат полюции. И това също е нормално.

Някои момчета се събуждат, когато имат полюция, а други спят дълбоко. Какъвто и да е случаят това е свършено нормално и няма никакво основание момчето да се срамува или да се чувства виновно. Бог е планирал това и то само за момчетата.

Друга дума, с която се изразява изхвърлянето на спермата, е *еякулация*. По време на „мокър“ сън или когато момчето пипа пениса си, то може да открие, че му става толкова приятно, че дори не иска да спре. В един момент започва да изпитва свръхприятно усещане, като никое друго досега, след това някаква течност изхвърква от пениса. Ето това е еякулацията. Свръхудоволствието, което придружава еякулацията, се нарича оргазъм.

Думата *еякулация* произлиза от един латински термин, който означава „стреляне“, „пръскане“, „хвърляне“, „изхвърляне“. Точно това става със спермата, когато момчето достигне до сексуалния връх или т.нар. оргазъм. Точно в момента на най-голямата възбуда семенната течност изхвърква от половия член на струи. Еякулацията може да настъпи по време на секс, мастурбация или „мокър“ сън.

Обикновено при всяка еякулация излиза около една супена лъжица течност. Семенната течност съдържа сперматозоиди, които, когато се срещнат и съединят с някоя яйцеклетка, произведена от женските полови органи,

правят бебета. Всяка еякулация освобождава стотици милиони сперматозоиди и макар че не могат да се видят с просто око, под микроскоп те приличат много на попови лъжички с голяма глава и дълга опашка.

Как може едно момче да знае кога ще започне да произвежда и изхвърля семенна течност? Обикновено това става, след като пенисът и тестисите му започнат видимо да се уголемяват и когато напълно израсне на височина.

Окосмяването

Още преди да има първата си еякулация момчето забелязва, че му растат косми точно над пениса. Отначало космите са меки, но постепенно стават по-груби, по-тъмни и къдрави. Наричаме това окосмяване в срамната област, защото тези косми поникват в областта на срамната кост. Имат го както момчетата, така и момичетата. Средно три до четири месеца след като първите къдрави косми се появят, момчето вече може да има еякулация. Нека подчертая обаче, че времето за всяко момче е различно. Затова никога не трябва едно момче да се безпокои, ако това не се случи точно по този начин.

Не се безпокой, ако окосмяването в срамните области има различен цвят от косата ти. Това не те прави нито странен, нито по-различен от другите. Това често се случва и само може да те направи мъничко по-интересен.

Малко по-късно започват да растат косми и под мишниците. Меки и светли косми се появяват и по лицето на момчето над горната устна. Бавно и постепенно тези косми стават все по-тъмни и по-твърди и тогава момчето започва да се бръсне. Повечето момчета с нетърпение

очакват първото бръснене, защото това за тях означава, че те са пораснали.

Нещата, които си приличат

Всички момчета и момичета имат две малки тъмни зърна, по едно от всяка страна на гърдите. Но гърдите на момчетата не се развиват както при момичетата. Когато едно момче навлезе обаче в пубертета, то забелязва, че гърдите му са станали по-чувствителни и леко подути. Общо взето това е нормално. И е само част от огромните промени, които настъпват в неговото тяло, които са резултат от хормоните, произвеждани от неговите жлези.

Обикновено по средата на пубертета около половината от всички момчета получават известно подуване на гърдите. Понякога само едното зърно става по-голямо, а друг път и двете. Подуването може да трае от осем до дванадесет месеца и в редки случаи по-дълго. То може да е много смущаващо, ако другите започнат да се подиграват на момчето. Но със сигурност не означава, че то е по-малко мъжествено от тях. Някои от най-силните атлети на света са имали в пубертета изпъкнали, подути и чувствителни на пипане гърди.

Големият производител на мазнина

Дали ще ги наречете пъпки, черни точки или акне както момчетата, така и момичетата ги имат и те със сигурност са нещо, без което бихте могли да минете. Някои

юноши израстват, без изобщо да се появят по лицето им такива пъпки, но повечето тийнейджъри ще трябва известно време да се борят с тях.

За тези пъпки можете да обвините Майката Природа. А тя като че ли ви ги дава във възможно най-неподходящото време! Точно когато започвате да се интересувате от другия пол, точно когато събирате смелост, за да бъдете с някой, който е много специален за вас, точно когато искате да изглеждате най-добре хоп, пъпка на лицето! Пфу!

Какво причинява появата на тези пъпки? Нещо, което е много добро за вашата кожа. Когато станете на 13 или 14 години, хормоните стимулират вашите мастни жлези, намиращи се под кожата ви, към извънредна работа. Тяхната работа е да произвеждат гъста мазнина, която поддържа кожата ви мека и еластична. Но понякога жлезите стават свръхпроизводителни произвеждат повече мазнина, отколкото кожата ви се нуждае. Тогава тази излишна мазнина запълва порите (дупчици във вашата кожа). А ако някоя частица нечистотия попадне в някоя пора, вие вече сте собственик на пъпка.

Какво можете да направите с тези пъпки? Не много. Можете да поискате вашите жлези да спрат да произвеждат толкова много мазнина, но те въобще няма да ви чуят. Всъщност започнат ли да работят, тези жлези заприличват много на онези коне, които се използват за работа, и сякаш не искат да спрат. Все пак има няколко неща, които е необходимо да знаете.

1. Внимавай какво ядеш. Макар да не е съвсем ясно дали диетата се отразява на акнето, все пак се опитай да ядеш повече пресни плодове и зеленчуци, а също и пълнозърнест хляб. Мазните храни, сладкишите, сладоледът,

газираните напитки и шоколадът могат само да влошат положението. Опитвай различни неща, за да разбереш дали това, което ядеш, увеличава броя на пъпките или обратното намалява ги.

2. Поддържай чиста кожата на лицето си. Въпреки че акнето не е белег на нечистота, поддържай кожата си чиста и се старай да премахваш нечистотиите, попаднали в порите.

3. Никога не изстискавай пъпките. Понякога може да си силно изкушен да изстискаш някоя пъпка с голяма главичка, която сякаш те предизвиква да се разправиш с нея. Но изстисканата пъпка се задържа по-дълго, боли повече, изглежда по-зле, а понякога оставя постоянен белег!

4. Прави упражнения всеки ден на чист въздух. Упражненията са голяма работа и в същото време са нещо хем забавно, хем и много полезно за теб. Да правиш упражнения или да работиш, докато добре се изпотиш, след това да вземеш един душ ето това може да помогне да се прочистят порите и да се поддържат чисти. Най-малкото си заслужава да се опита.

5. Спи достатъчно всяка нощ. През пубертета се нуждаеш от осем часа сън редовно, за да може тялото ти да функционира най-добре. Затова навреме се пъхай в леглото!

6. Поддържай косата си чиста. Нека косата ти винаги бъде чиста и добре сресана. А когато знаеш, че така изглеждаш по-привлекателен, това ще ти помогне и да се чувстваш по-добре.

А ето и добрата новина. Въпреки че пъпките може да са се лепнали за теб като репей, те един ден ще си отидат и ще те оставят намира. Ако обаче имаш много сериозен

проблем с акнето, може би ще трябва да се отбиеш при кожен специалист. Той вероятно ще ти помогне. Но с времето повечето от вас ще надживеят тези кожни проблеми.

Скърцащият механизъм

Когато едно момче прехвърли 13-те или 14-те години, гласът обикновено започва да му прави гадни номера, понеже ларинксът му (гласовата кутия) и гласните струни стават по-големи. Растежът предизвиква понякога гласа да се „къса“ и да скърца. В продължение на няколко месеци едно момче може да е притежател всъщност на два гласа на детския, който е доста тънък, и на настъпващия постепенно мъжки глас, който е много по-плътен. Проблемът е в това, че самият тийнейджър никога не знае кой от двата гласа ще изскочи, когато иска да каже нещо! Понякога и двата се изреждат дори в едно и също изречение!

Гласът на момчето постепенно става все по-плътен и по-„дебел“ през годините на юношеството. При някои момчета преминаването от „сопран към бас“ е гладко; но гласът на други става дрезгав, така да се каже къса се, трепери и вибрира на някои „смущаващи места“. Момчето си мисли, че в такъв момент всеки, който го слуша, забелязва как гласът му преминава от скърцане и писукане към боботене.

Ако когато говориш, гласът ти започне да писука, скърца или секва, и децата почнат да ти се смеят, засмей се и ти с тях. След това се опитай да настроиш гласа си на най-ниското равнище. Само след няколко месеца гласът ти ще спре да ти погажда подобни трикове и ще се установи

на едно постоянно равнище. Тогава вече ще можеш вече да си отдъхнеш. Той няма повече да се променя. Дните на изненадващото писукането ще са безвъзвратно отминали какво по-хубаво от това!

Сексът и другите му неща

Вероятно знаеш твърде малко за секса, въпреки че телевизията, книгите, списанията (дори разговорите на приятелите ти) те бомбардират постоянно с тази тема. Питал ли си се как става сношаването или осъществяването на интимна близост между мъжа и жената? Как става така, че мекият, отпуснат и висящ penis и онзи малък отвор у жената, наречен влагалище, могат да се слоят, за да създадат красива „музика“?

Вече говорихме за това, какво става с penisа по време на сексуална възбуда. Мозъкът изпраща послание от нещо видяно, помислено или докоснато. Това предизвиква напомпване на penisа с кръв, което го прави по-дълъг и твърд. Спермата, която до този момент е „бездействала“, сега с нетърпение чака да влезе в действие. С каква скорост само сперматозоидите се устремяват към онази дупчица в края на penisа!

За да бъде жената готова за полов акт, с нея също трябва да станат някои неща. Когато мозъкът е активиран, той веднага изпраща послания „да се приготви“. Определено количество кръв се „втурва“ към влагалището и една хлъзгава течност „смазва“ входа му. Но дори и тогава се питате как този голям penis може да пасне на изглеждащото толкова тясно влагалище! Всъщност то съвсем не

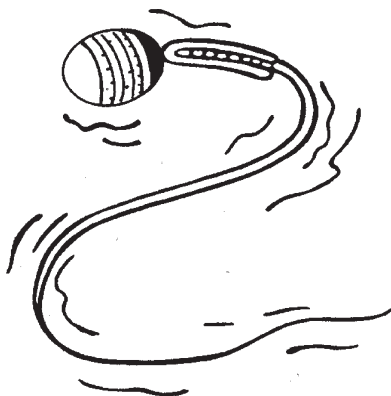
е толкова малко, колкото изглежда. Отвътре има нещо като джоб, който прилича на балон и може доста да се разширява. А щом влагалището позволява през него да премине едно бебе, то със сигурност ще може да направи място и за един penis!

По време на половия акт мъжът вкарва penisа си във влагалището и го движи напред-назад, т.е. навътре и навън. В резултат на това триене и мъжът, и жената изпитват много приятно чувство. Когато то достигне своя връх, го наричаме оргазъм. Или както други го наричат „върхът“ или „изпразване“. Точно в този момент спермата с голяма сила започва да се изхвърля на силни струи от penisа и се „впръсква“ във влагалището.

Както казахме в спермата плуват много сперматозоиди. Те използват дългите си опашки, за да се придвижват, след като веднъж навлязат във влагалището. Сперматозоидът плува по влажното влагалище и с удоволствие прави бебета.

Как се правят бебета

Точно в този момент една жена може да забременее. Но дали тя ще забременее или не, зависи от едно нещо дали има яйцеклетка, готова да се съедини със сперматозоида на своите мечти. Разбирате ли, сперматозоидите са постоянно в очакване да извършат онова, което могат най-добре т.е. да правят бебета. Но яйцеклетката това мъничко яйчице се появява само веднъж месечно.



Когато едно момиче навлезе в пубертета, всеки месец нейното тяло преминава през един процес, наречен менструален цикъл, който обикновено е на всеки 28 до 32 дни. През първия ден тялото подбира една яйцеклетка, която да „узрее“ в яйчника на момичето. Тя остава там и се развива през следващите 14-16 дни, докато стане готова да напусне яйчника. След това пътува няколко дни по фалопиевите тръби до матката. (Виж картината и я разгледай внимателно.) Ако по пътя си яйцеклетката не се съедини с някой сперматозоид, тя остава неоплодена и излиза от женското тяло в края на месечния цикъл, който се нарича *менструация*.

Докато става всичко това, матката на момичето се подготвя за пристигането на яйцеклетката, като изгражда една дебела и мека обвивка в себе си. Именно тук оплодената яйцеклетка преустановява пътуването си и започва да се развива в бебе. Когато това стане, месечният цикъл на жената прекъсва и не се подновява, докато не се роди

бебето.

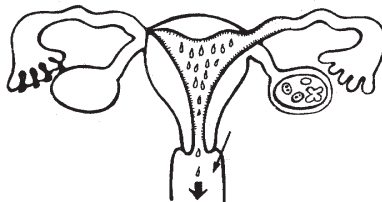
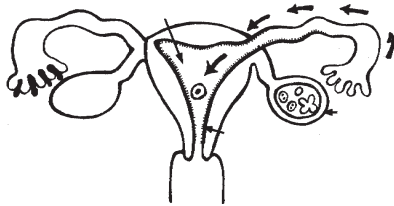
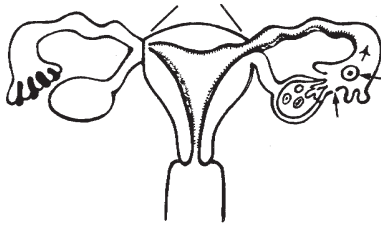
Много хора, особено момчетата, не гледат много сериозно на бременността. Понеже мъжете не могат да забременяват, понеже не тяхното тяло износва бебето, понеже не те взимат окончателното решение какво да се прави, ако настъпи бременност, се държат понякога съвсем безгрижно и безотговорно.

Но един млад мъж и една млада жена ще трябва да вземат сериозни решения, ако се наложи да се „справят“ с нежелана бременност. Готови или не, те ще бъдат принудени прибързано да решат да се оженят.

Ще продължат ли да ходят на училище или ще го напуснат? Как ще издържат себе си и детето? Трябва ли да се откажат от това дете и да го дадат за осиновяване? Докато един млад човек не е готов да отговори на всички тези и на други подобни въпроси, той или тя няма право да рискува да се стигне до (нежелано) забременяване.

Много момчета израстват с представата, че признак на мъжественост и на зрялост е да правиш секс с най-различни момичета. Тези момчета едва ли изпитват истинска любов към момичетата, с които правят секс, нито пък имат някакво намерение да се оженят за тях. Напротив, те използват момичетата само в леглото, а след това ги зарязват. Такова безотговорно отношение само прави този господинчо пълен мръсник. Но той ще си плати някога за това. Когато се ожени, ще му е много трудно да свикне само с един партньор. Такива, които скачат от легло в легло ту с едно, ту с друго момиче, всъщност мамят себе си, а и жените, които им позволяват да постъпват така с тях.

Трябва да знаеш и още нещо. Момчетата стават готови за секс много по-бързо и по-лесно от момичетата.



Чувствата на момчетата често пъти са много по-силни и не са непременно свързани с любов. Както момчетата, така и момичетата трябва да са наясно с това. Една млада жена може да си мисли, че щом един млад мъж ѝ дава сексуални аванси, то той непременно я обича. Едно момче може да си мисли, че обича едно момиче поради сексуалните чувства, които внезапно е изпитало. И момчетата, и момичетата трябва да се научат да овладяват сексуалните си страсти и да не отиват надалеч твърде бързо.

Някой тук различава ли правилното от погрешното?

Има още нещо, за което малко родители подготвят момчетата. Понякога в живота на момчето, а вероятно дори много скоро едно момиче ще предложи тялото си по такъв начин, че на момчето ще му бъде доста трудно да откаже. А всичко може да започне съвсем невинно с някое момиче, с което се запознал случайно.

А може да сте само приятели. Една вечер сте близо до дома ѝ тя те кани вътре. Тъй като твоите приятели са винаги добре дошли у вас, ти невинно приемаш поканата ѝ. Но когато влезеш, разбираш, че родителите ѝ не са къщи. Тя може да те покани в спалнята, за да прекарате заедно нощта.

Точно в този момент ще трябва бързо да вземеш решение. Може вътре в теб да се разрази буря. Мислиш си за отдалата се възможност. Та никой друг няма да узнае. А ако я отблъснеш, може да разкаже на всички в училище,

че не си никакъв мъж. Нещо повече, в днешно време всички момчета приемат за нещо естествено да правят секс с всяко попаднало им момиче.

Много малко гласове ще чуеш да ти казват истината че сексът, както и многото свързани с него неща, никога не правят от едно мъжко същество мъж. И че не всеки прави това много прекрасни млади мъже остават девствени до сватбата и са щастливи. Нещо повече, на тях не им се налага да се справят с проблемите, които имат другите нежелана бременност, уврежданията от аборта, както и неприятностите от предаваните по полов път болести.

Не флиртувай с изкушението! Степенувай ценностите си и живей всеки ден според тях. По този начин няма да е нужно всеки път да се бориш със себе си, когато се появи подобна ситуация. Не търси любов по погрешни начини и на погрешни места.

Да поговорим за това

Най-подходящите хора на света, с които трябва да разискваш върху половите въпроси и да научиш от тях за секса, са твоите родители. Всеки път, когато научиш нещо ново и вълнуващо, сподели го с тях. Тази книга е само едно начало за теб. Ако родителите ти са от тези, които всеки път се шокират само като чуват думата секс, тогава се засмей и изтърпи. Можеш да направиш много за родителите си, ако общуваш с тях повече и самият ти повдигнеш болния въпрос. Те вероятно желаят да разискват много неща с теб, но не знаят как. Отначало разговаряйте за по-лесни

неща, за да свикнат с твоята откровеност.

Най-неподходящите хора за теб, с които можеш да обсъждаш темата за секса, са твоите приятели. Те вероятно не знаят кой знае колко повече от теб. А това, което мислят, че знаят, може да бъде съвсем погрешно или неточно. Помниш ли Мики? Когато зададе на един от приятелите си някои въпроси за менструацията, той му отговори че кръвта изтичала през зърната на гърдите на момичетата и затова трябвало да слагат дамски превръзки на гърдите! Ама че измишльотина!

Винаги е по-добре и за приятелите ти да получават информацията от техните родители, когато бащите и майките им смятат, че те са готови за това. Твоите родители може да са ти обяснили какво означава да се подмокриш гащите през нощта, но приятелите ти, които са на твоята възраст, може още нищо да не знаят за това. Не всеки е готов по едно и също време да чуе цялата информация.

Разговор за секс

Вероятно познаваш някои момчета, които когато говорят за секс, се опитват да използват такива думи, свързани със секса, че да изглеждат по-мъжествени и пораснали. Други пък употребяват жаргонни или мръсни думи. Някои дори не знаят правилното значение на думите, които употребяват. Други пък използват груб език, за да изглеждат по-умни, по-оригинални и да шокират другите. Всъщност това, което този вид разговор показва, е, че те всъщност още не са пораснали. Забележи какво казва Библията: „Никаква гнила дума да не излиза от устата ви,

но онова, което е добро и полезно за тези, с които говориш, и което ще принесе благодат на тези, които слушат, само това говори“ (Ефесяни 4:29, превод на Living Bible).

На всеки му допада хубавата шега или забавната история. Но мръсните истории и шегички за секса свалят хубавото и доброто от него, като го правят за смях и подигравка. Такива истории го представят в „мръсна“ и лоша светлина. А сексът не е нещо вулгарно, нито пък нещо, с което човек трябва да си прави „гаргара“. Той е част от Божия удивителен план за съпруга и съпругата. „Мръсни истории, глупави разговори и неприлични шеги тези неща не са за вас. Вместо това напомняйте си един на друг за Божията доброта и бъдете благодарни“ (Ефесяни 5:4, Living Bible).



Момичето в преходна възраст

З Когато Бет отиде на училище на втория ден от ноември, забеляза, че господин Фостър е разменил местата на учениците в класа. Сега Бети и Мерелин нямаше да седят една до друга естествено. Ах този подлец, господин Фостър! Предател такъв! Каза, че искал всеки да се премести, за да свикне да седи до различни хора. Е, такъв учител да ви се падне! Ама и самия той ще трябва още много да учи!

Най-лошото беше, че Бети вече ще бъде между Валери Митчел и Брад Фаулър. Ще трябва да седи до тази Валери

Митчел кой знае колко дълго. А стига бе! И няма никакъв начин да се изплъзнеш! Да седиш обаче до Брад Фаулър не беше толкова лошо. Даже е страхотно! След като Бет седна на мястото си, първото нещо, което Брад направи, бе да ѝ изпее тихичко в ухото:

„В зоопарка ли си расла,
или си от детска ясла?
Със маймунски параметри
и вониш от километри!“

След това я ощипа за ръката.

„Ето ти!“ каза той, като се изхили.

„Щипи я по секо време да ѝ станат по-големи!“

Бузите на Бет пламнаха и сълзи навлажниха очите ѝ. Знаеше, че Брад я дразни. Тя въобще не вонеше като маймуна. Дори същата тази сутрин се пръсна с дезодорант. Но това, което най-много я притесни, беше това, което той каза: че ѝ били *малки*. А ето я сега седнала точно до тая закръглена отпред Валери Митчел. Ама как се нареди само! В този момент Бет намрази училището.

Същата вечер тя реши да поиска от майка си да ѝ купи сутиен. Майката винаги разговаряше съвсем открито със своята подрастваща дъщеря, но още не бе стигнала до темата за сутиена. Защо самите майки не повдигат въпроса за такива неща, щом много добре знаят какво значи да растеш? Бет не беше се научила да увърта. Затова когато майка ѝ дойде да я целуне за лека нощ, направо изтърси:

Мамо, искам да имам сутиен.

След като беше изгасила вече нощната лампа, майката отново я запали.

Някаква специална причина ли има? попита тя.

Просто искам. Това е.

Добре. Утре след училище ще отидем да купим.

С това случаят бе приключен. Бет изпусна една дълга, дълга въздишка преди да заспи. Сънува, че носи първия си сутиен и че е също толкова закръглена отпред, колкото Валери Митчел.

Още на следващия ден Бет и майка ѝ отидоха в търговския център. На щанда за бельо на фирма „Мейси“ една продавачка се приближи до тях. Майката обясни, че иска сутиен за дъщеря си. Оглеждайки бързо Бет, продавачката каза, че е по-добре да проверят на щанда за юноши, където имало сутиени за малки момичета. Майката благодари и те се отдалечиха, за да продължат да търсят сутиен.

Тук вече, на другия щанд, майката обясни своята мисия на тази продавачка. Продавачката измъкна един сантиметър, за да премери гръдната обиколка на Бет.

Момент, мила. Нека те измеря.

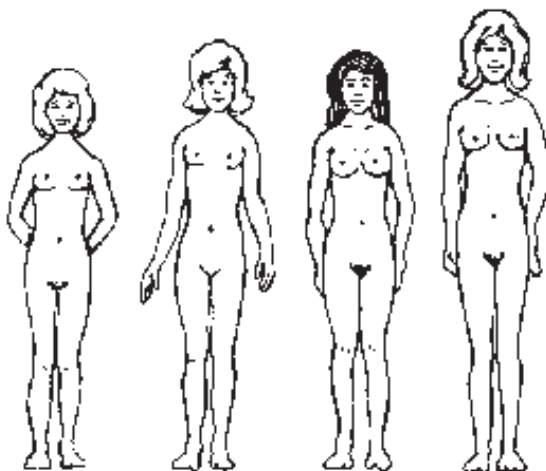
Обви сантиметъра около Бет.

29,5 обяви го така, че целият свят да я чуе.

В този момент на Бети ѝ се искаше подът да беше се отворил, за да я погълне.

Продавачката извади от едно чекмедже три вида сутиени и отведе майката и дъщерята към съблекалнята. Един по един Бет ги изпробва. Първият беше розов и с дантели. Бети веднага го хареса. Изглеждаше толкова пищна в него, или поне така си мислеше. Но пък следващият бе много по-мек. Хареса ѝ как го усеща върху кожата си. Като се погледна странично в огледалото, си помисли, че този сутиен прави фигурата ѝ дори по-хубава. Правеше я да изглежда малко повече като Валери Митчел. Третият сутиен бе корав и тесен.

Спряха се на втория. Отидоха при касата, за да го пла-



Четири тийнейджърки на една и съща възраст

тят. Това бе един от най-великите дни в историята. Бет вече притежаваше първия си сутиен.

Внимание: опасни закръглениости отпред

Някой ден всяко момиче, когато се поглежда за пореден път в огледалото, забелязва две „подутини“ там, където довчера е имало само плоски като дъска гърди. Тези две т.нар. „подутини“ сигнализират, че пубертетът при момичетата е започнал. Гърдите обикновено започват да се развиват, когато момичето е на възраст между 9 и 13 години. При някои започват да се развиват малко по-рано, а при други малко по-късно. Но на всички жени рано

или късно се появяват отпред гърди. Отначало момичето може малко да се смути. Вероятно ще усеща постоянно гърдите си, докато накрая свикне с тях. Ако гърдите на едно момиче се развият бързо, някои от нейните приятели може да ѝ се подиграват, но нека това не я безпокои. Повечето момичета, които правят подобни неприятни, остри изказвания, обикновено завиждат, защото те самите още не са започнали да се развиват.

В края на краищата момичето открива, че всъщност гърдите въобще не са нещо лошо. Те разкрасяват външния ѝ вид и я правят да изглежда по-женствена. А и на момчетата, и на мъжете им доставя удоволствие да се заглеждат в гърдите. Защо? Защото те са едно от нещата, които правят едно момиче по-привлекателно.

По отношение на гърдите има и още нещо. Всички те са различни. Появяват се в най-различни големини и форми: големи, малки, ниски, високи, щръкнали, крушоподобни, кръгли и т.н., и т.н. Всеки размер и форма е добър по свой си начин. Колкото и различни да изглеждат, всички тези гърди имат едно общо нещо – по едно зърно на върха на всяка от тях. Зърното е малко и леко по-тъмно на цвят от останалата част на гърдата и обикновено е най-чувствителната част. Ако се докосва или търка леко, то може да предизвика много приятно усещане.

В началните етапи от развитието на гърдите на едно момиче, зърната потъмняват и областта около тях е леко подпухнала. Когато гърдите продължават да растат, някои момичета решават да използват потниче, за да ги скрият малко повече.

Гърдите са и нещо полезно (ако може така да се изразя). След като момичето се ожени и си има бебе, тогава играт ролята на „кранчета“ за мляко. Точно зърното

е мястото, откъдето млякото излиза. Когато бебето пие мляко от майчината гърд, ние казваме, че то суче. Обикновено сученето продължава през първите няколко месеци (а може да бъде и повече месеци).

Понякога момичетата не знаят как да се отнасят към гърдите си, когато започнат да растат. Трябва ли да се опитват да ги крият или обратното да ги показват? Когато едно момиче се опитва да скрие гърдите си, това означава, че се опитва да скрие факта, че вече е млада госпожица. А това е глупаво! Но пък гърдите не бива да се демонстрират чрез големи деколтета или с някоя сексапилна дреха. Хората трябва да бъдат привлечени от личността, а не от бюста на момичето. Но ако тя демонстрира големината на гърдите си, ще накара другите (особено момчетата) да се заглеждат единствено в гърдите ѝ. Просто нищо друго няма да разберат за нея. Едно момиче трябва да държи момчетата, а и всички останали, да бъдат привлечени по-скоро от личността ѝ, отколкото само от нейните гърди!

Друга причина, поради която момичетата наистина не трябва да демонстрират гърдите си, е, че в света има манияци, които смятат, че по този начин открито им се отправя покана. Тези момичета вероятно биха получили много по-ценно внимание от това, което те дори не желаят. Затова момичетата не трябва да се пъчат, защото това е глупав подход, който ще им направи фалшива реклама.

Най-доброто и подходящо нещо, което едно момиче може да направи, когато гърдите му започнат да се развиват, е да си купи сутиен, който да му става. Добре прилягащият сутиен такъв, който правилно ще поддържа бюста е много важно нещо. Някои компании рекламират тъй наречените „тренировъчни сутиени“. Но таква нещо няма. Гърдите не могат да бъдат обучавани като

животните! Всичко, което един „обучаващ сутиен“ може да направи, е да научи момичето как да си достига с ръце гърба отзад, за да се закопчава, но това тя може и сама да научи. Забравете всякакви „обучаващи и тренировъчни сутиени“ и преминете направо към добре прилягащ и удобен сутиен, който поддържа и предпазва.

По-голяма част от момичетата преминават през един период, когато смятат, че гърдите им нямат подходящата големина че са или твърде големи, или твърде малки. Често възприемат идеята, че момчетата и мъжете най-много харесват жени с големи гърди. Или че момичета с малки гърди никога няма да могат да си намерят момче, с което да ходят! Истината всъщност е, че много от най-красивите жени в света са имали малки гърди, а са били много популярни сред мъжете. Ключът за привлекателността е в *стойката* на момичето начинът, по който тя седи, стои и се държи, а не от големината на гърдите ѝ!

Момичето трябва да стои изправено, а не да се прегърбва, за да прикрива развиващата си фигура. А и никое момиче не може да скрие гърдите си зад скръстените ръце! Млада жена, която държи тялото си изправено, която стои и ходи така, сякаш е горда със своето тяло, независимо какво е то, е наистина приятна и красива гледка.

За едно момиче е хубаво да се научи да се облича елегантно, да носи дрехи, които да ѝ отиват и да ѝ стоят добре. И когато в този случай някой мъж ѝ обръща внимание, тя може да бъде сигурна, че той се интересува от нея самата, а не заради възбудата от формите на тялото ѝ.

Заедно с развитието на гърдите, и бедрата на момичето стават по-закръглени, оформяйки така красиво и по-завършено тяло. Сега младото момиче е съвсем раз-

лично от тънкобедрестите и плоски като дъска момчета. Бедрата се разширяват, подготвяйки се за времето, когато жената ще забременее и бебето ще се нуждае от място в тазовата област.

Часовникът върви бързо

Ако при момчетата да бъдеш рано узрял може да е предимство, то при момичетата общо взето не е така. Може би знаеш, че половото развитие на момичетата започва една или две години по-рано от момчетата. За това когато едно момиче навлезе в пубертета с цели километри по-напред от другите момичета на нейната възраст, тя наистина се оказва доста различна от нейните връстнички. Тя най-вероятно започва вече „да си пада“ по момчета и да „тича“ след тях. Другите може да ѝ се подиграват, но тя просто откликва на това, което става с нейното тяло. Тя също минава през един нормален за момичетата етап, само че по-рано.

Така беше и с Валери Митчел за нейния шести клас, отколкото което и да било от другите момичета. А те и завиждат, говорят зад гърба ѝ, и не искат да я допуснат в средата си. Момчетата, разбира се, са много привлечени от Валери. Момичетата даже мислят, че и мъжете учители ѝ пишат по-добри бележки заради гърдите ѝ!

А Валери изобщо не е щастлива от всичко това. Един ден дори не се съдържа вече и изкрещя на една група момичета:

Много ви се иска да сте най-голямата в класа, нали? А как бихте се чувствали да носите сутиен още във втори клас, когато всяка друга е само по фланелка? Как ще се

чувствате, когато всеки ви се смее? Знаете ли какво е да ходиш през цялото време със скръстени отпред ръце? А и не забравяйте всичките тъпи „остроумничения“, които момчетата подхвърлят за вашата фигура.

Валери ги „отрязва“ и ги смълча. Наистина никога не бяха мислили по този начин за живота ѝ.

Но вместо да се бори срещу напирания растеж рано узряващото момиче трябва да свиква с мисълта, че се е превърнала вече в млада дама; да мисли положително и с удоволствие за своето развитие. Трябва да каже на майка си, че би желала да има някои нови дрехи (в границите на разумното, разбира се) и че иска да отдели повече време за външния си вид, в оформяне на косата...

Рано узряващото момиче най-често започва да се интересува от бебета и животни. Тя е много подходяща забавачка, особено пък ако бъде и специално обучена да се грижи за деца. Би могла дори да намира голямо удоволствие в това, да работи като помощник към детските отдели в своята църква или пък да е доброволка в някой център за грижа за децата. Може дори да пожелае да се грижи за някои възрастни в близката болница.

Сега тя се интересува много повече от момчета, срещи, купони, събирания, разходки и дрехи, отколкото преди. Но това не е причина за притеснение. Това е добро и нормално, когато всичко е „под контрол“. Моля, отбележете следното: само защото едно момиче се интересува от момчета или се увлича по някое момче още не означава, че тя ходи с него. Все още я делят години от момента, когато ще бъде и емоционално готова за подобна връзка.

Майката Природа си разпределя времето за развитие. Няма готови калъпи, пасващи на всеки млад човек. За всяко момиче е важно да разбере, че в тялото ѝ настъп-

ват промени, които не може да спре или да забави. Може обаче да разговаря за чувствата си със своята майка, която вероятно също се е развила по-рано.

За щастие този етап не трае вечно. Само след няколко месеца някои от съученичките ѝ ще я настигнат.

Часовникът върви бавно

И късно узряващите момичета имат своите проблеми. Тялото на 14-годишната Памела определено още не е започнало да се променя. Тя изглежда и се чувства като дете с плитки. Никакви женствени закръглениости не са се появили още отпред. Другите момичета в класа вече приличат на филмови звезди (поне на Пам така ѝ се струва). И естествено всички носят сутиени. Макар че Памела не се нуждае от такъв, помолите майка си да ѝ купи. Дори и майка ѝ се усмихна, когато тя поиска сутиен. Но това направо бе върховна обида за Пам!

Отначало Памела не се притесняваше много, но сега, когато е вече на 14, има много въпроси: Има ли ми нещо? Защо приятелките ми се развиват така, а аз още не? Все така ли ще изглеждам и когато стана на 16? А на 17? Ще си имам ли някога приятел? Понякога поради подобни главоблъсканици Памела не спи по цяла нощ.

Приятелките на Пам тези, които вече са така да се каже пораснали, понякога разговарят за месечния си цикъл. А тя мълчи все едно е глътнала бастун, тъй като нейният цикъл още не е започнал. За него тя почти нищо не знае. Веднъж майка ѝ даде да прочете някаква книжка, но това е

всичко плюс това, което чува от приятелките си. Понякога чувства известно прималяване в стомаха си.

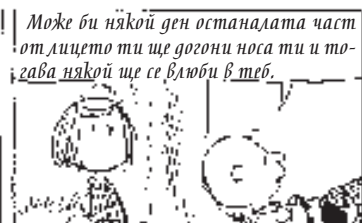
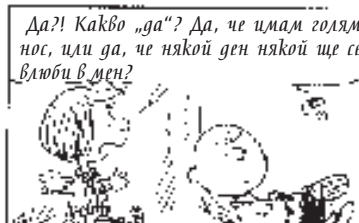
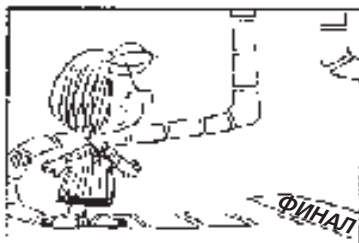
Памела и всички други като нея трябва да спрат да се притесняват. Нищо нередно не се случва. Откъде зная ли? Ще ви докажа. Спомнете си за някои бебета, които познавате. На някои от тях им изникват зъби, когато са само на 4 месеца. А някои са без зъби цяла година. Някои бебета прохождат на 9 месеца, а други чак на 15 месеца. Кажете ми дали 9-месечното „проходило чудо“ е по-щастливо от 15-месечното? Всяко бебе си има свое „вградено“ в него „разписание“, което ръководи растежа. Има някои неща, които просто не могат да бъдат ускорени. И пубертета, като никненето на зъбите, е едно от тези неща.

Животът може да се окаже по-труден за късно узряващото момиче. Нейните рано узряващи приятелки гордо парадират в прилепналите си блузки, подчертаващи всяка „изпъкналост“ отпред, а тя съвсем свободно може да гледа пръстите на краката си, без да има изпъкналости, които да ѝ пречат. Тайфата я нарича *бебешко лице* или *дебеланка* поради няколкото бебешки килограма тлъстини в повече, които я карат да изглежда по-малка от другите на нейната възраст.

Пати Лютивката от серията анимационни филмчета се безпокои за същото.

Разбира се, видът на малко момиченце ще си остане в миналото и накрая всички закръглености, за които би могло да мечтае едно момиче, ще се появят. Не всяка млада дама ще има мерките, които е желала, но хубавото

ФЪГЪЧЕТАТА - от сериала за Чарли Браун



телосложение и фигура ще се появи. За момичето, което е узряло късно, това само означава, че нейната фигура и менструация ще се забавят и ще дойдат малко по-късно, отколкото при нейните приятелки. Но ще дойдат!

Окосмяването

По времето, когато гърдите се развиват, под мишниците започва да се окосмява. Почти всички момичета се бръснат под мишниците, защото се чувстват по-удобно, особено когато носят блузки с къси ръкави или без ръкави. Този навик прави по-добро използването на дезодорант, предотвратяващ миризмата от изпотяване. Но преди да се обръснат под мишниците, момичетата е добре да се посъветват с майките си. Бръснарските ножчета са доста остри и за да се използват безопасно, се изисква известна практика.

Космите на краката също потъмняват и се забелязват повече особено при брънетките. Повечето момичета бръснат и краката си. Но е по-добре да почакаат колкото е възможно по-дълго, преди да предприемат това. След като веднъж момичето започне да бръсне краката си, космите ще стават все по-груби и по-тъмни и то ще трябва да ги бръсне през целия си живот. Няма да има никакво връщане назад.

В същият този период на развитие започват да растат косми и по срамната област. Нарича се *срамно окосмяване*, защото расте точно над срамната кост. Понякога момичетата се чудят дали имат достатъчно косми на срамните места или пък са прекалено много. Всъщност това няма никакво значение. При всеки е различно. Каквито и кол-

кото да пораснат, те са си нейни.

Срамното окосмяване в известна степен предпазва гениталиите и действията на другия пол като магнит. Ето и един интересен факт. Окосмяването около срамната област не винаги има същия цвят като на косата. Затова ако е с различен цвят, не мисли, че си дефектна. Просто си малко по-интересна от другите млади дами. Момчетата обикновено не бръснат срамните си косми.

Какво е месечен цикъл

Дойде ли ти вече, Мерилин? запита Бет.

Какво да ми дойде?

Мензисът отговори Бет така, сякаш Мерилин знаеше за какво говори.

А-а, ъ-ъ, не, не още. А на теб?

Бет поклати отрицателно глава.

Бет бе много облекчена. Ами ако на всички други момчета им е дошло, а само на нея не? Щеше да се чувства ужасно. Тя вече знаеше за менструацията. Майка ѝ беше говорила с нея за това. В четвъртък миналата седмица господин Фостър, техният учител, съобщи, че момчетата от пети клас трябва да отидат в гимнастическия салон, за да гледат един филм. Момчетата нямаше да го гледат, вместо това щяха да разискват нещо с господин Фостър. Бет улови погледа на Мерилин, намигна и ѝ подаде бележка. В нея пишеше: „Големият „секс филм“, който ни показват всяка година *Какво трябва да знае всяка млада жена*. Хич и не мисля, че ще мога да го изгледам още веднъж!“

Усмивка се появи на лицето на Мерилин, докато чете-

ше бележката. Тя улови погледа на Бет. Бет извърна очи и въздъхна.

Този следобед 17 кикотеци се момичета се наредиха едно след друго, за да отидат в салона. Бет и Мерилин седнаха на втория ред. Веднага след като седнаха една дама се изправи и се представи.

Здравейте, аз съм Елизабет Мейбъри.

Продължи да отмахва кичур коса, който падаше постоянно над очите ѝ, и се държеше, като че ли се намира в неудобна ситуация.

Сега ще видите един *чудесен* филм, достигнал до вас чрез компанията „Калком продукт“, производителите на „Удобни тампони“. Нека сега видим филма, а после ще си поприказваме.

Лампите изгаснаха и филмът започна. Той описваше процеса на менструация и пътя на яйцеклетката от яйчниците. Участващите във филма не казаха и дума за това как жената се *чувства* по време на менструалния цикъл. Всичко, което филмът представяше, бе предаване на информация, която както Бет, така и Мерилин, вече бяха чували. Когато прожекцията свърши, госпожа Мейбъри предложи да отговаря на всякакви въпроси.

Едно момиче вдигна ръка и попита за аборта. Бет и Мерилин си помислиха, че сега госпожа Мейбъри ще получи удар. Очите ѝ се ококориха и тя трябваше да прочисти гърлото си няколко пъти.

Абортът е нещо, за което дори експертите не могат да стигнат до консенсус. Ще разберете за него повече, когато станете по-големи.

И така тя избегна тази тема.

Никой друг нямаше въпроси, така че тя раздаде брошурки, озаглавени „Какво трябва да знае всяка млада жена за менструацията“. Брошурката беше всъщност една голяма реклама на дамски превръзки.

Седмица по-късно Мерилин среща Бет на път за училище.

Снощи ми дойде пошушна Мерилин самодоволно. Изглеждам ли по-различно?

И на мен също, Мерилин излъга Бет.

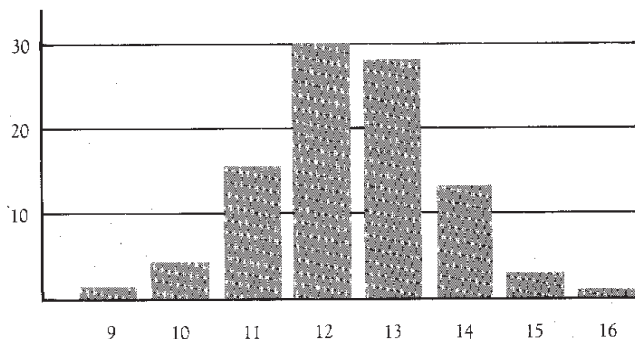
Бет се надяваше, че лъжата ѝ няма да проличи. Но просто не можеше да се примири с мисълта нейната най-добра приятелка да има мензис, а тя не. Затова и следващата година, когато Бет продължаваше да чака да ѝ дойде, си фантазираше разни неща пред приятелката си. Говореше дори за спазми, за това колко много я боляло. Бет дори не знаеше какво точно представляват спазмите. Но когато една година по-късно мензисът ѝ наистина дойде, вече съвсем не мислеше, че той е толкова върховно нещо.

Месечният цикъл е нещо повече от просто една точка в края на изречението

Първата менструация на едно момиче може да бъде съвсем малко и да настъпи изненадващо. На повечето момичета първият им мензис е, когато са на 12-13 години. При някои той идва още на 9 години, а при други чак на 15 или на 16 години. Долната диаграма показва възрастта, в която момичетата за пръв път имат мензис.

Няма начин предварително да се узнае кога ще настъпи първия мензис при едно момиче. В този момент тя

може да кара колело, да си седи на чина в училище или някоя сутрин да се събуди с малко кръв на гащичките. Точно така става.



Макар да не може да каже кога точно ще започне мензиса, тя може горе долу да отгатне. Някъде на възраст между 9 и 16 години момичето започва да расте много по-бързо, може би с повече от два сантиметра годишно. Най-вероятно нейният мензис ще дойде по време на този бум на растеж или скоро след това. Най-вероятно е да се появи жълтеникаво изтичане по гащите на момичето няколко месеца преди началото на мензиса. Тя може да има и леки болки в стомаха, да ѝ се спи повече, да е по-раздразнителна. Такива чувства обикновено отминават, след като момичето е имало вече два или три менструални цикъла.

Менструацията е важна и необходима част от живо-

та на всяка жена. Това е нормално и естествено както яденето, спането или всяка друга функция на тялото.

За да разбереш какво е менструацията, трябва да знаеш повече за матката. Матката е мястото, където бебето се развива в продължение на 9 месеца. Досега тялото на момичето „не е имало грижата“ дали ще има бебето, но от пубертета нататък тялото ѝ започва да се подготвя.

Всеки месец една мека подплата (т.е. плацентата) се изгражда в матката в случай че момичето забременее. Ако няма бебе, тази „подплата“ се отлепва и разрушава, изтича към влагалището и се изхвърля от тялото. Разгледайте внимателно придружаващите рисунки, за да видите как става това.

Мензисът обикновено трае от 3 до 6 дни понякога и малко по-дълго. Общо взето идва веднъж на 28 дни, макар че доста често варира при различните момичета. Някои момичета наричат мензиса „датата ми“, „проклетията“, „на червено ми е“, „оная работа“ и т.н., и т.н. Това са все жаргонни и нецензурни думи, а е по-добре да се използват правилните термини.

Тампонът или превръзката се използват, за да попиват менструалната течност. Тъй наречените дамски превръзки имат няколко големини и се слагат точно на мястото, където се отваря влагалището, като се прикрепят за гащите с крилцата отстрани и със залепващото място от едната страна на дамската превръзка. Трябва да се сменят няколко пъти през деня. Превръзките обикновено не си личат през панталона.

Понякога момичетата се чудят какво да правят с употребените вече превръзки. Много важно е те никога да не се хвърлят в тоалетната чиния! Това може да запуши ка-

нализацията и да причини доста проблеми, както и доста пари за поправка. Сгънете използваната превръзка и я увийте (обикновено) в тоалетна хартия. (В някои обществени ресторанти се осигуряват малки хартиени пликчета, както и контейнери специално за тази цел.) Момичето трябва да попита майка си за най-подходящото място, където да ги хвърля.

Как момичето да носи хигиенни превръзки със себе си? Едно момиче потърсило разрешение на проблема от майка си.

Шеръл: Мамо, днес отиваме от училище на пикник, а току-що ми дойде. Искам да отида, но не зная как да нося превръзките с мен?

Майката: Много лесно, скъпа. Сложи ги в някакво непрозрачно пликче и ги остави в чантата си.

Шеръл: Ами ако някое момче ми грабне чантата и започне да си играе с нея, да я подхвърля? Направо ще умра.

Майката: Чантите са нещо лично. Момчетата трябва да се научат да не бъркат в чантите на момичетата. Но дори да се случи това, той вероятно ще бъде много по-смутен от теб.

Менструацията не е някаква тъмна тайна, която момичетата трябва да скрият. Това е нещо естествено, което рано или късно се случва на всяка млада жена. А момчетата знаят това.

Ако някое момче някога коментира менструацията на едно момиче или се опита да я смути по някакъв начин, това само показва, че той още не е дорасъл. Забележките му просто трябва да бъдат пренебрегнати. Всеки истински приятел ще разбере много добре момичето.

Понякога младите жени използват тампони, за да

ЖЕНА

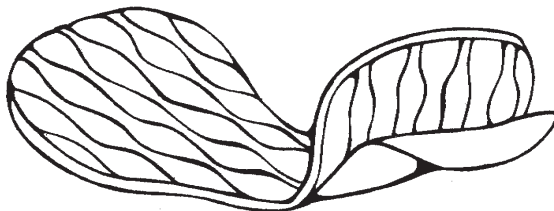


абсорбират менструалната течност. Тампонът е много по-малка превръзка във формата на цилиндърче, така че да може да бъде вкаран във влагалището. Тампоните са много удобни особено когато ви е дошло, а ви се плува. Но преди да използват тампони, момичетата трябва да се посъветват с майките си.

Всяко момиче, което досега не е използвало тампони, може би се чуди колко често да ги сменя. При силно кръвотечение трябва да се сменят на всеки два или три часа.

ХИГИЕННА ПРЕВРЪЗКА

Поставя се между краката, отвътре на гашите, за да попива менструалната течност.



При по-леко течение могат да се сменят и по-рядко. Но даже и в дни, когато ви тече по много малко, тампоните трябва да се сменят два или три пъти дневно.

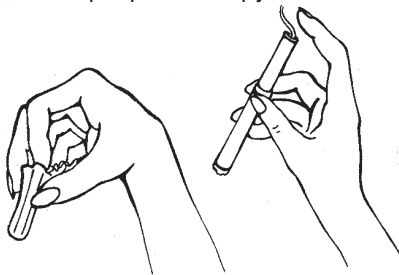
Понякога мензисът идва неочаквано. Затова ден или два преди да ви дойде, е добре момичето да носи една или две дамски превръзки със себе си. Ако забрави, вероятно учителката или медицинската сестра могат да ѝ помогнат, когато се наложи. Превръзки могат да се купят от почти всеки магазин или аптека. В някои страни дори от монетни автомати, поставени в дамски тоалетни стаи.

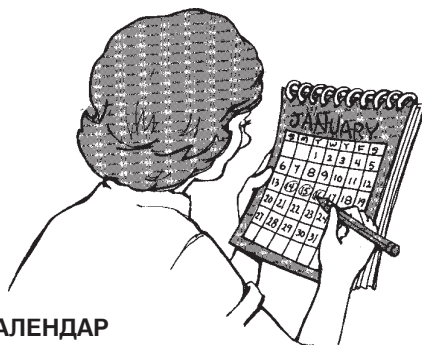
Много момичета се притесняват другите да не разберат, че те имат менструация, защото мислят, че се досещат по миризмата. Всъщност менструалната течност сама по себе си не мирише. Тъй като течността се събира в превръзката и влиза в допир с въздуха, възможно е да се появи лек мирис. Ето защо превръзките трябва да бъдат сменяни често. В този случай никой не може да познае кога едно момиче има мензис.

Чистотата е много важна. Но още по-важна е, когато едно момиче има мензис. Тогава всекидневният душ е осо-

ДВА ВИДА ТАМПОНИ:

Поставени вътре във влагалището,
за да абсорбират менструалната течност





КАЛЕНДАР

Това, което може да направите е да оградите с кръгче дните от календара, когато мензисът ви започва и когато спира. Така всеки път, когато имате менструация, ще можете да знаете точно дните, изминали от последния ви мензис. След няколко месеца ще изчислявате много по-лесно кога трябва да ви дойде.

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

Оградете с кръгче датите на началото и края на мензиса ви. Ако искате, можете да отбелязвате началото на менструалния цикъл с **червен** химикал или молив, а спирането с **черен**.

бено необходим. Тъй като е съвсем естествено понякога менструалната кръв да се слепи със срамните косми, тези места трябва да бъдат много добре измивани. И още нещо, жлезите са по-активни, така че момичето може по-често да се поти от обикновено. Хубаво е да се използва дезодорант под мишниците всеки ден, особено в този период.

Понякога момичетата много се безпокоят да не излезе кръв извън превръзката и направи някое петно точно отзад на мястото, където са седели. Ами ако всеки види, като излизат от стаята?

Всъщност вероятността това да стане е почти никаква. Понякога момичетата си мислят, че са кървили много, докато всъщност общото количество изтекла течност по време на целия менструален период може да се измери с половин кафяна чашка. За да намали страховете си за такива „инциденти“, когато ѝ тече най-много, момичето може да използва по-дебели дамски превръзки. В последните един-два дни, когато менструалната течност намалее, може да се използва някоя тънка превръзка или тампон.

Ако някога мензисът на момичето не дойде навреме или кърви между месечните цикли, или има много по-голямо или по-малко изтичане, или е с ужасни болки, ще трябва да се посъветва с лекар. Той най-вероятно няма да открие нищо нередно. Най-различни обстоятелства могат да нарушат менструалния цикъл промени в климата, промени в надморската височина (като резултат например от пътуване със самолет), емоционален стрес. Ако мензисът на едно момиче не е нормален за един месец, обикновено нормалния цикъл се връща и без помощта на лекар.

Може да мине година или повече, докато мензисът на едно момиче започне да идва редовно на всеки 28 дни. Но на повечето момичета е доста редовен и те могат да кажат кога ще дойде следващия им мензис. За да знае това

със сигурност, може да изчисли двадесет и осем дена от началото на последната ѝ менструация, като си отбелязва на календарче.

Преструвки

По време на мензис някои момичета се правят на болни. Надявам се, че нито едно от тези, които четат тази книга, не е такава. Дори и в този период момичето може да спортува, да влиза в часовете по физическо, да кара колело и даже да плува. Всъщност упражненията по време на мензис ще се отразят много добре на момичето и ще ѝ помогнат да се чувства по-добре, а не по-зле. Тя може да прави почти всичко, което пожелае, но умерено!

По време на мензиса повечето момичета не се чувстват по-различно от друг път. Някои наистина имат главоболие и чувстват известно напрежение в долната част на корема. Тези спазми са от мускула на матката, който работи, за да се освободи от онази ненужна „подплата“. В този период някои млади жени са по-нервни, раздразнителни, могат лесно да се разплачат, дразнят се и избухват за нищо. Използват мензиса си като извинение, че са постъпили лошо с другите. Такива момичета обръщат повече внимание на себе си, като се вторачват във всяка дребна болка или неразположение.

Ако наистина се чувствате зле и не се опитвате да мамите някого, то трябва да си поспите или да лежите повече, като през това време можете да четете някоя хубава книга, да си пуснете любима касета или да побъбрите с приятели. Най-доброто, което може да направите, е да отвлечете мислите си от себе си.

Мензисът не трябва да смущава никое момиче. Той е

нещо нормално и естествено. След като веднъж разберете този факт, не е нужно да се безпокоите едва ли не повече отколкото за живота си.

Факти от живота

Чудили ли сте се някога как мекия и отпуснат пенис и малкия отвор у жената, наречен влагалище, се „сливат“ в едно? Всъщност пенисът съвсем не е мек и отпуснат, когато мъжът се възбуди сексуално. При сексуална възбуда мозъкът изпраща импулси, които предизвикват напълване на пениса с кръв, което го прави твърд и по-дълъг. Мъжката сперма, която до този момент е „бездействала“, сега влиза в действие. Сперматозоидите се спускат стремглаво към дупчицата в края на пениса, за да влязат у жената.

Когато жената е готова за половия акт, в тялото ѝ също настъпват някои промени. Нейният мозък изпраща сигнали, за да се приготви. Кръвта нахлува към матката. Тогава една лепкава течност „смазва“ входа и вътрешността на влагалището.

В този момент може би се чудите как такъв голям пенис може да влезе в това наглед малко влагалище. Но то съвсем не е толкова малко, колкото изглежда. Отвътре има нещо като джоб, който се разширява много, като балон. А щом влагалището позволява на едно бебе да мине през него, със сигурност пенисът няма да представлява никакъв проблем!

Мъжът вкарва пениса си във влагалището и го движи напред-назад. Това търкане доставя голямо удоволствие както на мъжа, така и на жената. Това наричаме полов акт. А когато приятното чувство достигне своя връх, говорим за оргазъм. Серия от мускулни свивания и отпускания започват както в мъжа, така и у жената. По

време на оргазъм спермата изхвърква от пениса. Това е еякулация или по-просто изпраждане. Семенната течност се изхвърля от края на пениса и се „изстрелва“ навътре във влагалището.

Отделеният сперматозоид прилича много на малка попова лъжичка. Той използва дългата си опашка, за да плува във влагалището. Плува стремително по влажните стени на влагалището, за да направи някое бебе.

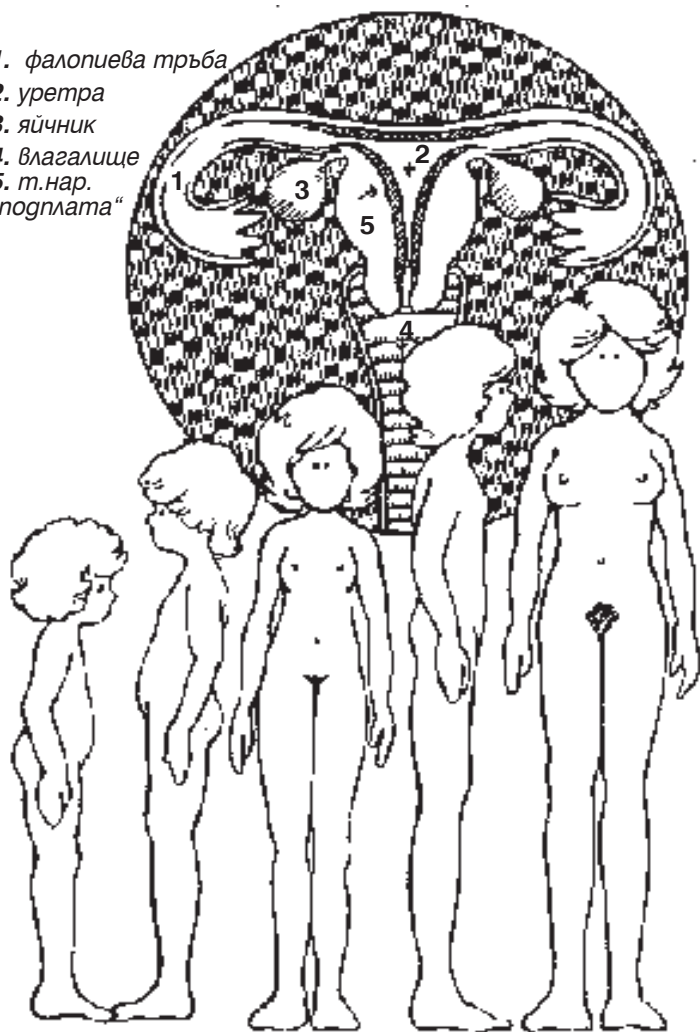
Точно тогава жената може да забременее. Но дали ще стане или не, това зависи от едно нещо – дали има яйце, което да чака, за да отплува със сперматозоида на своите мечти. Разбирате ли каква е работата – сперматозоидите винаги са наоколо, чакайки да извършат онова, което могат най-добре – да правят бебета. Но яйцето е много специално. То се появява само веднъж месечно.

А ето каква е работата: яйчниците (по един от всяка страна на матката; виж картината). Веднъж месечно една яйцеклетка узрява и излиза от един яйчник. Това е *овулация*. Яйцеклетките са големи колкото 1/4 от големината на точката, която е в края на това изречение. Ако се наредят 200 от тях една до друга, ще направят една редица, дълга само един сантиметър.

След като напусне яйчника, яйцеклетката отпътува бавно по една малка тръбичка, наречена *фалопиева тръба*, към матката. Едно яйце не може само да се придвижва и затова по стените на фалопиевите тръби има едни малки реснички, които се движат само в една посока, и по този начин придвижват яйцеклетката по време на три или четиридневното ѝ пътуване.

Ако до 24 часа яйцето не се съедини с някой сперматозоид, то се разгражда и изхвърля. Тогава матката „изгонва“ тази специална подплата, подготвена за бебето, защото вече няма полза от нея. Сместа от кръв и тъкан напуска тялото по време на менструацията, за която вече говорихме.

1. фалопиева тръба
2. уретра
3. яйчник
4. влагалище
5. т.нар. „подплата“



Как се правят бебета

Ако едно момиче прави секс с някой мъж, докато яйцето е все още във фалопиевите тръби, някой от сперматозоидите и яйцеклетката могат да се срещнат и... *ето*, създава се дете! Този процес на срещане на сперматозоида с яйцето се нарича оплождане.

Оплодената яйцеклетка продължава да се движи по тръбата, докато стигне до матката. Матката е с големина и форма на круша с дръжката надолу. Тя се превръща в дом за оплоденото яйце, където ще порасне бебето.

Разгледайте внимателно чертежа, който описва онава, за което говорим. Оплоденото яйце се прикрепя към „подплатата“ на матката, като продължава да се дели. За кратко време растящата маса от клетки се обвива в малка торбичка, изпълнена с течност, която нараства едновременно с бебето. Течността в торбичката, наречена амниотична или околоплодна течност, предпазва развиващия се зародиш, ако майката случайно падне или се удари. Някои хора наричат тази торбичка околоплодна обвивка.

Един много деликатен въпрос

През първите седем или осем седмици новият живот се нарича ембрион. Ембрионът е толкова малък, че не може да се види с невъоръжено око, но към края на първия месец пораста до големината на един зъб. Той вече си има гръбнак, тупкащо сърце и зачатъци на ръце, крака, нос и очи. Към края на втория месец ръцете и краката вече имат оформени пръсти, лакти и колена. Лицето започва да се оформя, той започва да преглъща, да движи езика си навътре и навън от устата.

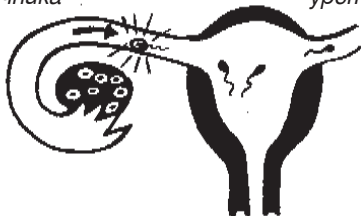
В началото на третия месец ембрионът вече е *зародиш*



Оплождането

1. Яйцеклетката напуска яйчника

2. Сперматозоидите влизат в уретрата.

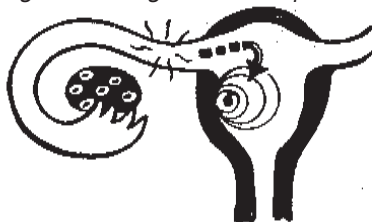


3. Яйцеклетката и сперматозоидът се съединяват в тръбата

4. Сперматозоидът навлиза в яйцето.



5. Сперматозоидът опложда яйцето в тръбата.



7. Клетката започва да се

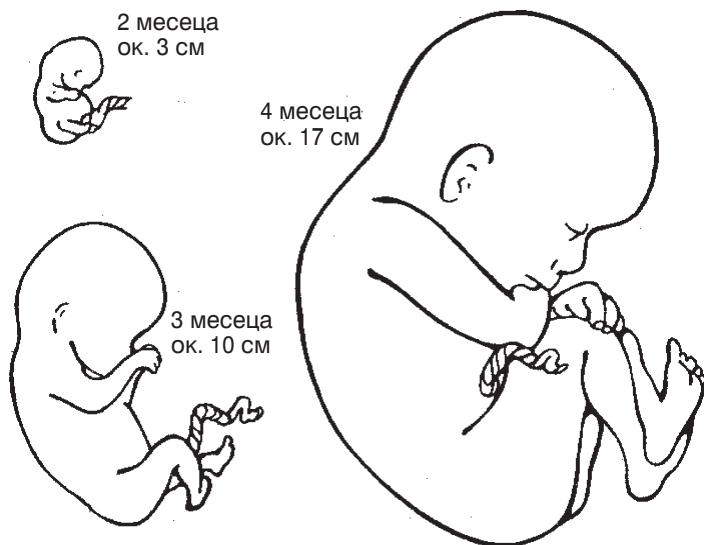


дели и израства

6. Оплоденото яйце навлиза в матката, прикрепя се към стената.



8. Бебето расте, хранено от плацентата.



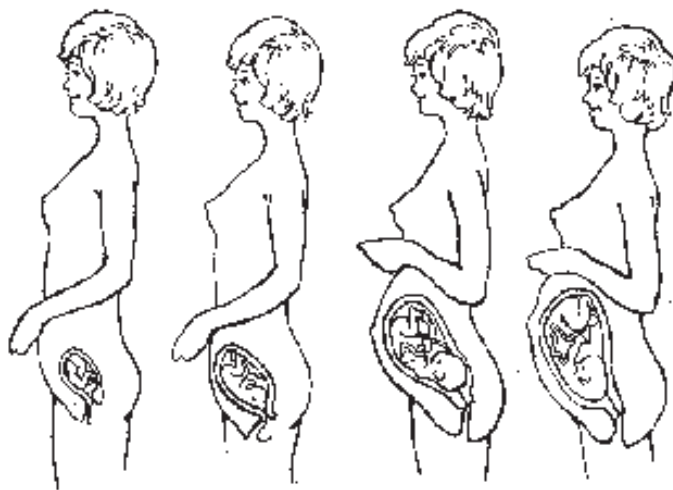
и много повече прилича на бебе. Сега то започва бързо да расте. Гласните струни започват да се оформят, а към края на месеца зародишът може да плаче. През четвъртия месец са в зачатък ноктите на пръстите на краката, зъбите и клепачите. Бебето може да движи ръцете и краката си в амниотичната течност на майката.

На петия месец един тънък слой косица започва да покрива досега плешивата главичка. Докторът обикновено може да чуе биенето на сърцето през стетоскоп, поставен на корема на майката. Оформят се и гениталиите. Бебето може да хваща с ръчичките си. Може да плува, рита и да се обръща през глава. Майката не усеща повечето от не-

говите движения, но може определено да почувства как бебето се движи и обръща.

На шестия месец веждите и клепачите вече са напълно оформени. Клепачите могат да се отварят и затварят, но тъй като в матката е съвсем тъмно, бебето всъщност не вижда нищо.

През седмия, осмия и деветия месец зародишът расте



много бързо. Наддава на тегло и започва да се упражнява в сучене. Някои бебета всъщност си смучат палците, докато все още са в матката. Това смучене е много важно, защото точно по този начин бебето ще се храни, когато се роди.

В деветия месец последните сетива и „щрихи“ са „поставени“ на бебето.

Раждането е трудна работа

След деветмесечна бременност бебето е готово да измине пътя през влагалището. Матката помага то да се изтласка от майчиното тяло. Майката вече чувства как мускулите ѝ започват да действат, свиванията им се наричат *контракции* и ние казваме, че са започнали родилните болки. Вместо родилни мъки може би е по-подходящо да се каже „родилна работа“, както е на някои езици, което описва по-точно какво става на този етап, защото изтласкването на бебето е трудна работа. Но в същото време това е и един нормален процес и майката се чувства напълно удовлетворена, когато види бебето, прекарало в нея цели девет месеца.

Понякога то е твърде голямо, за да може да мине през влагалището. И тогава лекарят трябва да извърши една операция, наречена цезарово сечение. Поставя се упойка на жената, така че да не усеща болката, след това ѝ се прави един разрез в корема и оттам бебето се изважда от матката. Някои от вас може би са родени именно по този начин. Може да питате майка си за това.

Какво точно става, когато бебето е готово да се роди? Първо, цервиксът (маточната шийка) в дъното на матката започва да се разширява и отворът става по-голям. В същото време мускулите на матката и корема започват да се свиват и разпускат, отново и отново. След като това стане няколко пъти, цервиксът става достатъчно голям, за да

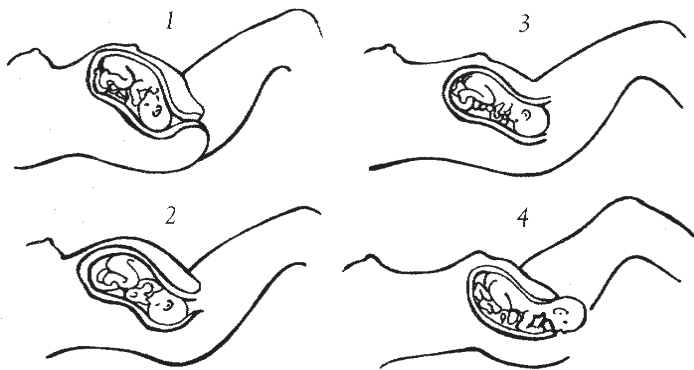
може бебето да премине. Бебетата обикновено се раждат с главата напред, както показва и картината.

Минути след като бебето се е изтласкало през маточната шийка и влагалището, то е родено.

Това е трудна работа и за бебето, и за майката. Веднага след като се роди, бебето обикновено издава силен вик. Всеки е щастлив, когато новороденото изплаче така, защото по това се разбира, че е живо, здраво и диша правилно.

Много майки остават в съзнание по време на раждането и наблюдават целия процес на специално разположени огледала. В днешно време много бащи също избират да стоят до съпругите си в родилната зала. Така и те да могат да се радват на първите мигове от появяването на тяхното дете на белия свят. Когато всичко свърши, някои майки се разплакват от радост.

След като се роди, бебето все още е свързано с майката чрез пъпната връв, която стига до плацентата вътре в матката. Докторът отрязва тази връв и поставя щипка



на нея близо до коремчето на бебето. Премахването ѝ не причинява болка нито на майката, нито на бебето, защото тя не съдържа нервни окончания. Само след няколко дни краят на връвта нараства и пада, и остава това, което ние наричаме пъп.

Няколко минути след като бебето е родено и връвта е отрязана, контракциите на матката изтласкват плацентата навън или както се нарича „последък“. Всичко това се изхвърля, понеже вече не е нужно. Раждането е приключило.

Майката се откарва в стаята, за да си почине. Щастливият баща посещава в болницата съпругата си и новородения си син или дъщеря. След няколко дни прибира майката и бебето вкъщи и вече заедно започват един нов етап от живота си.

Няколко часа след като бебето се роди, гърдите на майката започват да отделят мляко и новороденото се храни, като суче зърната на майчините гърди. Някои майки не могат или не искат да кърмят бебетата си, затова ги хранят с готово мляко на прах, което е направено по специална формула и е възможно най-близо до майчиното.

След раждането на бебето коремът на майката започва постепенно да се свива и към края на шестата седмица матката възвръща нормалната си форма и големина.

Една голяма тайна

Как може жената да разбере дали ще има бебе? Обикновено тя не разбира, докато забележи, че мензисът ѝ не идва. Ако въобще не ѝ дойде, вече може да заподозре, че е бременна. Ако и следващата менструация липсва, тя може да бъде абсолютно сигурна, че е бременна.

И други промени настъпват в тялото ѝ. Гърдите ѝ стават по-големи и по-чувствителни. Може да ѝ се гади, по-бързо да се уморява от обикновено. Когато една жена има тези симптоми, е редно да отиде на гинеколог. Лекарят ще направи някои специални изследвания, за да разбере дали е бременна.

Много жени се чувстват много добре по време на бременността. Те са щастливи и развълнувани от възможността да дадат живот на друго същество. Възможно е обаче някои жени да не се чувстват много добре през това време, но това е по-скоро изключение. Много е важно бъдещата майка да е спокойна и радостна по време на бременността си, защото нейното настроение може да повлияе на нероденото дете. Това е една основателна причина да не се стига до забременяване извън брака. Защото как може едно неомъжено момиче да поддържа положително и радостно отношение, след като е изправено пред трудни решения по отношение аборта или даването на детето за осиновяване, или перспективата да се бори сама и сама да отгледа бебето? Тя се бори и с чувството на вина, болка, нерешителност и стрес. Всичко това определено влияе на бебето и то ще стане раздразнително и болнаво.

Когато жената достигне 45-55-годишна възраст, менструацията ѝ спира. Това се нарича *менопауза* или климактериум. От този момент нататък жената не може повече да има бебета, но това не е края на сексуалния ѝ живот. Тя все още може да се наслаждава на секса със своя съпруг, но просто няма повече да се безпокои за това дали ще забременее или не.

Когато си мисля за способността, която Бог е дал на мъжете и жените да се обичат един друг и да се наслаждават на половия акт, да имат бебета, си спомням думите на цар Давид. Макар че Давид е мъж и говори за собстве-

ното си тяло като за Божие творение, неговите думи са приложими и за женското тяло:

„Защото Ти си устроил моята вътрешност
и си ме изтъкал в майчината ми утроба.
Славя Те, защото съм дивно устроен.
Дивни са Твоите дела
и душата ми напълно съзнава това.
Не са били скрити от тебе костите ми,
когато съм бил създаван тайно,
образуван в дълбочината на утробата.
Твоите очи видяха зародиша ми.
В Твоите книги са записани всичките

назначени за мене

дни,

когато ни един от тях още не съществуваше.
Колко са възвишени за мене Твоите помисли, Боже,
и колко е голям техния брой!“

Псалм 139:13-17, синодален превод



Въпроси с повишена трудност, които смуцават юношите

4 Дъщеря ми Карлийн се прибра от училище с няколко потресаващи новини.

Мамо, Шери е бременна. Представяш ли си? Ама че ужасно време я чака! Ходи с Франк от една година. Мислеше, че са влюбени. А сега, когато е бременна, той изведнъж се държи с нея като че ли изобщо не я познава, камо ли да я обича. Тя не знае какво да прави с бременността. Много се тревожа за нея.

Думите на Карлийн се редяха бързо, примесени с истинско съчувствие. Изслушах я без коментар. Шери беше в един и същи клас с Карлийн, само няколко месеца по-голяма от нея. Когато накрая се окопитих, започнахме да разискваме всички възможни решения, които Шери би могла да вземе при тази ситуация. Да избяга от вкъщи и да роди някъде другаде? Да запази ли бебето и да се опита да го отгледа? Да го даде ли за осиновяване? Или пък да направи аборт?

Докато пиша тази част от книгата, съпругът ми Хари ми връчи вестника. Натъкнал се на една история, която искаше да прочета.

Било 12 минути преди 12 часа наобед преди една година в сряда. Слънчевите лъчи преминавали през падащите листа в един топъл есенен ден на онова циганско лято. Тереза, на 14 години и с вече 9-месечна бременност, взела книгите си от чина и спокойно тръгнала по коридора. Спряла пред своето шкафче, оставила вътре учебниците и го почистила както обикновено. След това мълчаливо закрачила през училищния двор.

Стигнала до железопътната линия и коленичила върху нея. Стрелочникът диспечер на жп линия Антрак 141 си спомня, че видял ръцете и скръстени за молитва, преди влака да я удари със скорост 150 км/ч. Както Тереза, така и нероденото ѝ момченце били убити.

Малко преди смъртта си Тереза написала писмо на майка си, което било намерено в една от тетрадките, оставени в шкафчето ѝ. Тереза написала, че много съжалявала за това, което прави, но не може да се справи с тази тежест в живота си. Тереза била толкова ядосана на себе си, че искала да умре. Тя отричала, че е бременна, макар всеки да знаел, че е. Отношението ѝ към момчетата било грубо.

Макар младите хора днес да знаят много повече за секса, отколкото преди, те сякаш си остават също толкова невежи по отношение на едно нещо – как да не забременяват. Всяка година един милион американски тийнейджърки забременяват. Та това е една от всеки десет! Тези момичета са все още в гимназията, прогимназията и дори в началното училище. Тъй като те не могат да забременеят сами, е очевидно, че около един милион момчета на същата възраст стават бащи на тези деца.

Ето някои факти, които може да ви шокират:

1. Един от всеки двама американски юноши на възраст между 15 и 19 години имат активен полов живот, но само един от пет използва някакви средства против забременяване.

2. Една от всеки четири майки тийнейджърки, родила на 17 години, завършва гимназия – останалите три *никога не завършват*.

3. Едно от всеки седем деца, родени в Съединените щати, е от неомъжена майка.

4. Един от всеки осем американски тийнейджъри има венерическо заболяване.

5. Само една от всеки девет майки тийнейджърки може да намери работа, което означава, че останалите трябва да зависят от родителите си или да търсят обществена помощ за издръжка.

6. Само един от всеки десет тийнейджъри, които се женят, понеже момичетата им забременяват, остават женени – другите девет се развеждат.

Не вярвам, че някой от вас иска да е част от тези статистики. Всъщност вие очаквате от живота много повече. Дори нямате право да започвате нещо, което не можете

да довършите. А подрастващите особено по-малките не могат да осигурят издръжката, обучението или дома нужни за това дете през следващите 18 години.

Колкото и да си мислите, че сте запознати с противозачатъчните средства, има само един сигурен начин да нямате бебе или пък да не станете баща на бебе преди брака – никакъв секс, докато не се ожените и не станете готови да издържате семейство. По-просто от това не може и да бъде.

Това е *най-щастливият* път на живота, който може да се избере. Бог силно желае да ви даде смелостта, от която се нуждаете, за да останете в този път до брака. Ще избереш ли този път сега? Би ли помолил Бог точно в този момент да те подкрепи в този път? Не отгръщай следващата страница, докато не си взел своето решение.

Какво е венерическа болест?

Венерическите болести, които се предават по полов път, са голям проблем за младите хора. Основните венерически болести са: сифилис, гонорея и херпес симплекс II. Всяка от трите се предава чрез полово сношение, повечето пъти извън брака.

Тези болести могат да бъдат много сериозни. Открити рани, болка и дори смърт могат да бъдат техните последици. Антибиотиците могат да лекуват повечето венерически болести, но дори и тогава около 20% от хората със сифилис умират от него. Няма обаче познато лечение за херпес симплекс II. Хванеш ли го веднъж е завинаги. А можеш да го предадеш и на сексуалния си партньор. Някои

момичета с венерически болести не проявяват никакви симптоми на болестта. Но тези болести им вредят, същото се отнася и за бременните майки и неродените деца.

Ако ти (или някой друг, когото познаваш) хване венерическа болест, *бягай* не казвам да ходиш, а да бягаш до най-близкия кожно-венеричен лекар! Нуждаеш се от незабавно лечение. Колкото повече някой отлага да потърси помощ, толкова по-сериозна става болестта. Професионалистите в лекарския кабинет или клиниката няма да кажат на родителите ти, нито на когото да било, който те познава. За тях състоянието на пациента се пази в тайна. Никой друг няма да разбере, ако ти не го кажеш.

Ако си християнин, който живее в хармония с библейското становище, че сексът принадлежи единствено на брака, изобщо няма да се безпокоиш за тези неща.

„Бягай от Всичко,
което предизвиква лошите мисли,
които младите хора често имат,
а стой близо до Всичко,
което те кара да искаш да вършиш правото.
Имай Вяра и любов
и се радвай на компанията на онези,
които обичат Господа
и имат чисти сърца.“

2Тимотей 2:22, превод на Living Bible

Ето това е най-добрият вариант. Това, разбира се, съвсем не означава, че Бог иска да лиши младите хора от удоволствия. (Сексът Е наслажда независимо дали си женен или не.) Но понеже Бог е Източник на самия живот, е естествено Той да знае кое е най-доброто. Ако последваш

Неговия съвет, никога няма да се наложи да се изправиш пред проблема извънбрачна бременност или венерическа болест, както и пред многото проблеми от този вид.

Лошо ли е да мастурбираш

Вероятно сте чували от вашите приятели за мастурбацията (наричат я още „онанизъм“ или „самозадоволяване“, а на вулгарен език „чекия“, а също и други жаргонни думи и изрази, които не се считат за много „учтиви“ и литературни, затова е по-добре да използваме правилния термин *мастурбация*.) Много млади хора, т.е. главно момчета, понякога експериментират с мастурбацията по време на юношеските си години. Когато едно момче търка пениса си достатъчно дълго време или когато едно момиче стимулира клитора (най-чувствителната област от гениталиите си), всеки от тях най-вероятно изпитва същите приятни чувства в половите си органи, както ако имаше полов акт. Те ще изпитат и облекчаване на сексуалната възбуда оргазъм, която се е натрупала.

За мастурбацията се разпространяват най-различни истории за това колко лоши неща могат да се случат на всеки, който мастурбира. Някои казват, че можеш да полудееш. Други казват, че могат да познаят дали мастурбираш по пъпките на лицето ти. Други пък твърдят, че половите ти органи ще станат по-малки от нормалното или че няма да се ожениш, ако онанираш. Но нито една от тези истории не е вярна. НИТО ЕДНА!

Лошо нещо ли е мастурбацията? Аз вярвам, че не е правилно, когато например една група момчета се съберат и го правят заедно.

Мастурбацията може да се превърне в т.нар. „похот“ или „сладострастие“, когато един млад човек, докато онанира, си представя половия акт с момичето, което е виждало само на снимки от списание. Сексът трябва да изявява любовта и да дава наслада и на другата личност не само да задоволява самите нас.

Трето, мастурбацията може да подпомогне затъпяването на съвестта. Много хора твърдят, че да мастурбираш е нещо нормално, доставя удоволствие и е редно. Повечето хора обаче се чувстват виновни след това. Разбира се, не е от полза да продължава да се прави едно нещо, което осквернява съвестта. Да живееш с вина въобще не е здравословно.

Мастурбацията, като опиатите, може да се използва, за да избягаш от проблемите и от света. Мастурбацията е неправилен и погрешен начин за това. Сексът е направен, за да бъде споделян.

Едно нещо е сигурно. Мастурбацията не е кой знае колко жизнено важно нещо. Библията не казва нищо за нея. Всъщност тя говори много повече за преяждането и клюкарството.

Ако вече често мастурбирате, а бихте желали да престанете, то сигурно се питате как бихте могли да се контролирате така, че да нямате нужда да го правите. Нека си поговорим за няколко начина за справяне с тези силни желания, защото винаги е много по-добре да владееш сексуалните си страсти.

Първо, момчетата биха могли да „разчитат“ на „мокритите“ сънища като облекчение на техните сексуални възбуди.

Второ, както момчетата, така и момичетата, могат да изразходят много от сексуалната си енергия, като си направят план с разнообразни и натоварващи физически

упражнения, или интересно хоби, включване в социални дейности и проекти, които ще ангажират мислите им и времето, и така ще са удовлетворени и щастливи.

Трето, можете да увеличите периода между мастурбациите, т.е. един път на всеки две, три седмици или повече. Това може да се окаже една стъпка в пълното овладяване на сексуалното желание.

Ако опитате всички тези неща, но няма резултат, тогава ще трябва да поговорите с някой, на когото имате доверие – пастор, учител или училищен съветник, психолог. Няма да бъде лесно да им споделите вашия проблем. Но това може би е единственото разрешение, за да получите необходимата помощ.

Гей* не винаги означава щастлив

Какво е хомосексуализма? Означава да имаш полови контакти с някой от същия пол – мъж сексуално да стимулира друг мъж или жена сексуално да стимулира друга жена. Хомосексуалистите ги наричат с много жаргонни термини „гей“, „педерас“, „обратен“, „педал“, „лява резба“, „женче“ (човек, който постъпва и се облича като жена) и т.н.

Хомосексуалността не започва през пубертета. Може би се проявява тогава, но корените ѝ са дълбоко в миналото на личността. Много тийнейджъри в процеса на себеопознаване, понякога могат съвсем невинно да имат

* „Гей“ на английски език означава „весел“, „радостен“, но и „педерас“, „хомосексуалист“.

хомосексуални мисли или фантазии за представители от същия пол. Това вече не означава, че този човек е хомосексуалист! Хомосексуалната активност е избор.

Вероятно за хомосексуализма съществуват много повече измислици отколкото за мастурбацията. Може би най-добрият ви приятел е от същия пол. Вероятно се питате дали сте хомосексуалист само заради дружбата ви. Не! Напълно нормално за юношите е приятелите им да са от същия пол. Това е съвсем естествено, както и важна част от растежа и научаването как да се държите с другите.

Обаче човек лесно може да се обърка. Така стана и с Брус. Той беше чул някой да говори, че хомосексуалност е да изпитваш „чувства на любов към някой от същия пол“. А Брус много обичаше Сам. И то толкова много, че се чудеше дали дружбата му със Сам е хомосексуална. Не! Брус и Сам са най-добри приятели. Не трябва да се безпокои дали е хомосексуалист, докато единият от двамата не пристъпи към полово сближаване.

Няколко предупредителни думи:

Приятелствата наистина не са нито добро, нито здравословно нещо, когато двама души прекарват толкова време заедно, че да им отнема от времето за общуване с когото да било друг. Истинските приятели не се държат така.

Излишно е да мислиш, че си хомосексуалист, ако предпочиташ по-скоро да пишеш истории, отколкото да риташ на игрището или да свириш на пиано, отколкото да се биеш с момчетата. Днес младите хора и от двата пола могат да правят онова, което им е приятно, без да са задължени да се съобразяват с мненията на другите.

И още нещо, ако някога разбереш, че някой от същия пол ти прави сексуални намеци или ти дава сексуални

поводи, избягай от тази ситуация колкото можеш побързо. Ако това преживяване те смущава, можеш да го обсъдиш с някой възрастен, когото уважаваш и на когото имаш доверие.

Нека ние не определяме кой е хомосексуалист и кои не по дрехите, които носи, или по ключките, които сме чули за него. Един хомосексуалист не изглежда, нито пък се държи непременно като момиче. Нито пък жената хомосексуалистка (жените хомосексуалистки се наричат лесбийки) винаги се държи като мъж. Един тих, приятен, спокоен мъж, който не се интересува от спорт, е не по-малко мъж, отколкото здравеняка атлет. Момичето „мъжкарана“, което изглежда, държи се и дори говори като мъж, може въобще да не е лесбийка. Да лепнеш на някого някакво несправедливо прозвище това винаги много наранява. Но да наречеш някого хомосексуалист, когато той не е такъв, това е наистина смазващ удар.

Също така е много важно да се знае, че ако някой случайно е експериментирал с някоя хомосексуална връзка просто от любопитство, това съвсем не го прави хомосексуалист. Момчето или момичето може след това да почувстват смазваща вина и срам, но и това въобще не значи, че те са хомосексуалисти. Но когато този опит се повтори още един път и още един път, най-вероятно е твърдението да излезе вярно.

Внимание!

Естер щеше да прекара цяла седмица с чичо Джордж и

леля Бети. Харесваше ѝ всяка година да ходи на гости при леля си и чичо си. Смяташе тяхното градче за много очарователно в сравнение с големия град, с който бе свикнала. Най-хубавото време през деня бяха разходките в градския парк, който се намираше на около шест блока от къщата на леля ѝ, а и за да поплува в големия басейн там.

Естествено леля Бети произнасяше същите предупреждения, които всички родители дават на децата си – не говори с чужди хора, не се качвай в колата на непознат, не приемай сладкиши или бонбони от непознати и т.н, и т.н. Но какво може да се случи в един такъв малък, спокоен град?

Водата от косите ѝ още се отцеждаше по врата, джакпанките ѝ джвакаха по паважа. С кърпа на рамене точно когато щеше да пресече улицата, един човек спря колата си почти до нея и започна да сваля прозореца надолу. Тя бързо свърна в друга посока, както я бяха учили, за да се отдалечи от него.

Няма защо да се страхуваш успокой я мъжът. Просто искам само да те попитам дали си виждала кучето ми.

Естер се колебаеше какво да направи. Този мъж, изглежда, въобще нямаше намерение да ѝ навреди. Просто търсеше кучето си. Той продължи да кара бавно близо до нея, говорейки ѝ през смъкнатия прозорец.

Кучето ми е кафяво, с бели петна и къса козина. Имам го от няколко дни, а то взе че избяга от двора. Обикалям наоколо и се опитвам да го намеря. Случайно да си го виждала тук някъде?

Не, не съм отговори Естер любезно.

Знаеше, че въобще не трябва да разговаря с непознат. Но не можеше да бъде груба. Какво трябваше да направи?

Той продължаваше да кара до нея. Накрая тя се затича и се шмугна през външната порта на къщата, където живееше леля Бети и чичо Джордж.

Хм, хм!

Два дена по-късно леля Бети и чичо Джордж обсъждаха оживено някакво престъпление, станало в техния град. Две момичета били изнасилени от местен човек. Естер се присламчи към вестника, който те четяха. През раменете им видя снимките на двете малки момиченца, които вече бяха мъртви. Под техните снимки във вестника беше и снимката на мъжа, който бе извършил престъплението.

Лельо Бети изкрещя Естер, това е същият мъж, който се опита да ме подмами да му помогна да намери кучето си!

В този момент Естер осъзна, че *нейната* снимка би могла да бъде сега във вестника, ако не беше предпазлива.

В нашия свят има много манияци. И те по най-различни начини се опитват да примамват млади хора. Могат да ви питат за някаква посока, за часа или пък ще ви кажат, че майка ви го е помолила да ви заведе или вземе със себе си. Друг път пък ще използва сладкиш или пари, за да изкушат момчето или момичето да направи това, което иска. Някои от тях дори се обличат и представят за служители на реда и сигурността, за да изнасилят някое дете, да го карат да прави онова, което те искат.

В друг случай се държат като че ли се е случил някакъв инцидент с тях и се нуждаят от незабавна помощ. *Внимавайте, винаги бъдете нащрек и се пазете от всякакви подобни трикове.*

Такива възрастни имат извратена представа за секса. Вместо да бъдат привлечени от други вече пораснали хо-



ра, на тях им харесва да правят секс с деца. Обикновено това са болни и нещастни хора. Понякога те вършат това през по-голямата част от живота си, а понякога само при определени ситуации.

Сега вече сте предупредени и знаете за тези неща. Бъдете сигурни, че ненапразно родителите ви предупреждават да се пазите от непознати хора. Ако някой непознат се опитва да те пипа по начин, който е направо недопустим, ако се държи твърде приятелски, дори се осмелява да докосва половите ти органи или по някакъв друг начин те притеснява и не те оставя намира, или прави нещо, което не трябва, направи всичко възможно да избягаш незабавно. Никога не оставяй насаме с такъв човек. И раз-

кажи на родителите си или на някой друг доверен приятел за това, което ти се е случило. Почти винаги родителите правят всичко, за да предупредят и предпазят дъщерите си от намеците на такива болни хора. За момчетата, които карат кола, е по-сигурно, ако заключват вратите, докато карат. Никога да не влизат в колата, без да погледнат на задната седалка; да минават само през добре осветени места и по възможност да имат до себе си някой приятел.

Момчетата също трябва да бъдат внимателни. Днес сексуалните злоупотреби с момчета са почти толкова, колкото и с момчетата. Това обикновено се случва повече на тийнейджърите. Момчета, вие също бъдете внимателни даже и с възрастни (обикновено мъже), които добре познавате. На никого не трябва да позволявате да докосва тялото ви (и то на определени места) или да интимничи с вас.

Живеем в свят, изпълнен с грях. Винаги молете Господ да ви изпраща вашия ангел хранител, за да бъде с вас всеки ден. *Бъдете много внимателни!*

Последни думи

Вие ще пораснете, знаейки за секса много повече от което да било друго поколение млади хора. По-голямата част от тази информация идва чрез телевизията и филмите. В резултат вие ще израснете малко по-бързо и ще

научите за сексуалността и отговорността малко по-рано от други.

В по-миналите години на момчетата и момичетата не се говореше много за секса. Те не знаеха фактите свързани с него. Не им се даваха правилни отговори; бяха сериозно наказвани, ако си правеха опити със секса.

Сега вие ще знаете повече, но заедно с цялото това знание идва и по-голямата отговорност да не злоупотребявате с информацията. Използвайте я мъдро и Бог ще ви благослови.



Как се чувстват юношите

5 Много обичам *Фъстъчетата* и съм истински техен фен. Много често сериите за *Фъстъчетата* показват Пати Лютивката и Чарли Браун да си почиват под някое дърво, облегнали гърбове на ствола му. В това положение те разискват върху живота, за това какво носи бъдещето и колко несигурни се чувстват. Разговарят за това, колко е хубаво като малък да си седиш на задната седалка на колата, отивайки някъде с мама и тати. На този етап от живота ти не се безпокоиш за нищо, защото родителите се грижат за всичко и вземат необходимите решения.

Усмивка пробягва по лицата на Пати и Чарли, когато

размишляват колко е хубаво да се чувстваш така сигурен и спокоен. Изведнъж тази усмивка изчезва, когато разбират, че няма вечно да са под закрилата на мама и татко че ще пораснат и вече няма така да си седят на задната седалка. А и истински страх се изписва по лицата им, когато мислите им се насочат към онова, което им предстои.

Това най-вероятно се е случило или ще се случи и с вас.

Досега вашите родители са се грижили за всичко свързано с вас. Но отсега нататък ще трябва сами да правите избор, да избирате и да избирате... Родителите ви няма да са до вас постоянно, за да ви помагат, когато вземате решенията или да решават вместо вас. Животът ще става по-сложен с всяка измината минута.

Да се чувстваш добре

Първото нещо, върху което е нужно да поговорим, са вашите чувства към самите вас. Чувствал ли си някога, че никой не те обича? Че не си толкова добър, колкото другите? Че си тантурест (тантуреста)? Че си грозен (грозна) и нямаш никакъв талант? Почти всички от нас са се чувствали така. Подобни усещания особено силно се появяват в юношеските години.

Едно 13-годишно момиче веднъж ми написа писмо, което отчасти звучеше така:

„Страх ме обзема от всеки нов ден. Едвам изкарвам по различните предмети в училище. Не съм хубава, както приятелките ми. Половината от учителите ми ме мразят. По баскетбол съм най-некадърната. Всеки път когато си мисля колко съм тантуреста и че въобще не съм красива,

започвам да плача неутешимо. Защо всичко в моя живот е толкова гадно и не ми върви?“

Тази година тази деветокласничка получаваше почетна грамота за добър успех всеки срок, стана член на Националното почетно младежко общество, получи отличие по баскетбол, бе избрана в ръководството на ученическото тяло в училището, свири първи кларнет в училищния оркестър и директорът ѝ връчи наградата за най-голям принос към училището и обществото.

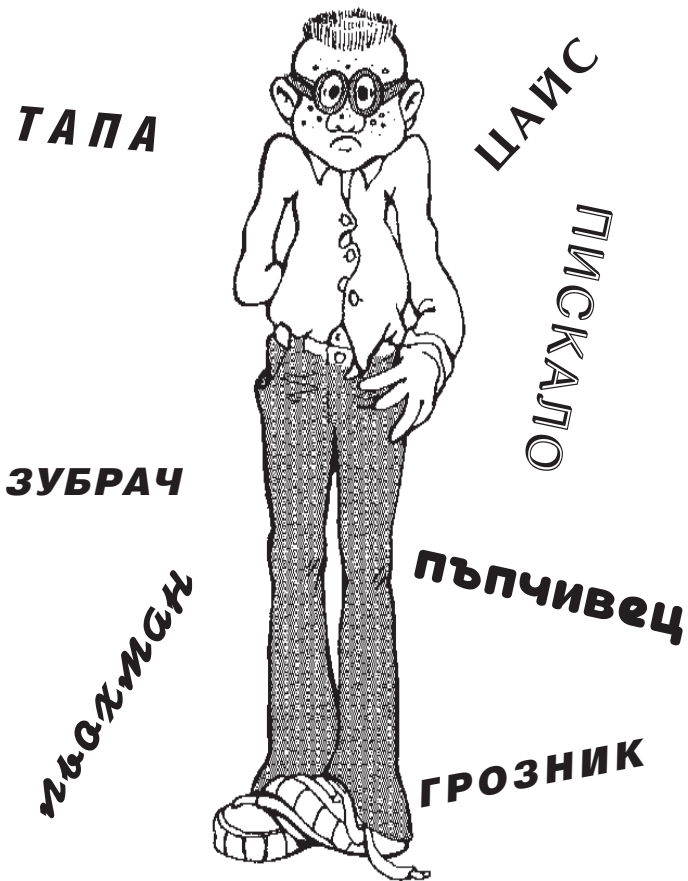
Около 95% от всички подрастващи се смятат за тантурести, грозни, без приятели и напълно безполезни поне за известно време. За тяхно щастие тези времена идват и си отиват, както явно стана и с момичето, което ми написа писмото. Но има други подрастващи, които всеки ден от живота си се чувстват дълбоко наранени. Някои дори се самоубиват.

Най-интересното в тези чувства на безполезност е, че онова, което мислите за себе си, всъщност в повечето случаи не е вярно. Тази е причината симпатични, хубави хора да мислят, че са грозни; интелигентните да смятат, че са глупави; способни личности да вярват, че не могат да вършат нищо; и талантливи да чувстват, че няма нищо в живота им освен неуспехи.

Ако си изпитвал подобни чувства, много важно е да знаеш, че и други на твоята възраст са се чувствали така. Може да не си разбирал това, защото никой не говори много за това, освен Чарли Браун. Забелязали ли сте, че повечето от епизодите в неговия живот се въртят около ниското му самочувствие и чувството за малоценност? Той казва: „Защо все на мен се случват такива неща?“ (след като чешмичката, от която пие, изведнъж го изпръсква целия), „Единственото нещо, за което ставам, е да съм

мишена“ (когато снежинките го бомбардират отгоре) и „Никой не го е грижа дали съм жив или умрял“.

Една от причините анимационната поредица с Чарли Браун да е толкова популярна е, че много хора си спомнят



времето, когато и те самите са се чувствали като него. Вероятно и вие също сте имали дни, когато децата са си правили смях с вас и дълбоко са ви наранявали. Някои деца се чувстват посредством само когато направят грешка и изглеждат глупаво. Други се чувстват посредством през повечето време. Но независимо дали се чувствате безполезни всеки ден или само от време на време, аз имам една добра новина за вас! Когато навлезете в юношеските години, вероятно ще преживеете чувството на безполезност, което като че ли се увеличава. А тогава особено ще недоволствате и ще сте нудовлетворени от тялото си и от себе си като цяло. Колкото по-загрижени сте за външния си вид за пъпките, облеклото, косата, чертите на лицето и т.н., толкова по-свенливи, стеснителни и объркани ще се чувствате на обществено място. И резултатът: вероятно ще правите още по-големи грешки ще кажете нещо или погрешно, или не на място, ще говорите много високо или ще се държите глупаво; и след това ще си внушавате, че никой не ви харесва, нито дори обича.

Помни, ти не си единственият, изпадал в това положение. Огледай се и виж дали можеш да забележиш и други със същия проблем. Утре в училище, например, започни да изучаваш приятелите си. Виж дали под маските си не се борят с някои от същите чувства. На пръв поглед твоите приятели могат да изглеждат като че всичко им е наред. Те са разговорливи и се смеят както винаги. Но проникни зад фасадата.

Я виж Сали. Тя е толкова срамежлива, че никой не ѝ обръща внимание. Рядко ще се присъедини към това, което другите правят и едва ли някога ще каже нещо. Това показва, че Сали вероятно не се харесва.

Ами какво да кажем за шумния Дъг? Неговото буйно поведение е само покривало на чувството му за

безполезност. Ами Буч бикът? Блъска другите наоколо, за да докаже на себе си, че е силен. Но изпод маската си той е изплашен и много неуверен.

А надутата Сюзън? Та тя изобщо не е надута! Само се държи по този начин, за да прикрие лошите чувства към себе си. Огледай се наоколо. Ще забележиш и други, които се страхуват да бъдат те самите, страхуват се да позволят на другите да разберат какви са в действителност и всичко това заради ниското самочувствие и чувството за малоценност. Така че както виждаш вече си имаш цяла компания!

След като веднъж разбереш, че не си единствен, може би ще можеш да се изправиш лице в лице с онова, което те дразни най-много. Имаш шанс да направиш нещо по въпроса само ако го посрещнеш лице в лице, когато си напълно искрен със себе си, като си признаеш онова, което те безпокои.

Така че първо си направи списък на твоите силни и слаби черти от характера. Начертай по средата на лист хартия една линия от горе до долу, така че да го разделиш на две колони. Лявата колонка озаглави **СЛАБИ СТРАНИ**, а дясната **СИЛНИ СТРАНИ**. Под заглавието **СЛАБИ СТРАНИ** изброй всички неща, които не харесваш във външния си вид, в характера, в личността, в постиженията, в талантите, уменията, способностите и в духовните качества. След това прегледай още веднъж списъка и отбележи нещата, които най-много те безпокоят. Срещу всяко от нещата, които си отметнал, напиши отдолу какво можеш да промениш.

Сега започни да изброяваш силните страни в колонката, предназначена за тях. Включи по три положителни неща за външния вид, характера, личността, постижения-

та, талантите, уменията, способностите и духовните качества. Записването на всички тези неща може да се окаже трудна задача за теб и да ти отнеме известно време, но ще ти помогне да осъзнаеш колко много можеш да предложиш на света.

След като свършиш с всичко това, обсъди го с някой на когото имаш доверие – учител, пастор или училищен съветник, или някой друг. Вземи списъка със себе си, така че той да види какво си написал. Говори откровенно за чувството ти за малоценност. Слушай внимателно, когато твоят приятел прави предложения как би могъл да го преодолееш. Може да си отбелязваш някои идеи, докато той говори.

Можеш да направиш и още нещо за слабите си страни, като ги компенсираш. *Компенсирал* дълга дума, която означава просто „допълвам“. Да допълниш, да „запълниш“ слабостите си, като се съсредоточиш върху силните си страни. Как става това? Да кажем, че си момиче, което стърчи не само над всички момичета в класа, но и над момчетата. Вместо да се криеш в миша дупка поради тази „слабост“, изучи изкуството да се обличаш удобно и модерно. Запиши се в курсове по козметика или прочети книги, от които ще се научиш каква да бъде походката ти, как да стоиш, как да седиш, как да се държиш като кралица.

Може би носиш очила и си от онзи тип хора, които по-скоро обичат да се усамотяват в четене, отколкото да присъстват на шумни купони. Може би в такъв случай мозъкът ще ти помогне да получиш отличието за добър успех на училището, да станеш носител на златния медал на училището или пък капитанът на един от училищните отбори, или пък да напишеш училищната пиеса. Дори и с

шини в устата си, заради които се чувстваш като завод за метални отпадъци или дори да мислиш, че вероятно ще си останеш така плоска като дъска за гладене до края на света, развивай положително отношение. Ще дойде ден, когато шините ще бъдат свалени, за да се разкрият бели и прави зъби и красива усмивка, ще имаш съвсем хармонично развита фигура, която подхожда точно на твоя ръст.

Нещата, които не можеш да промениш, ще трябва да се научиш да живееш с тях. Кажу на Бога за тях. Моли Го да ти помогне да се научиш да харесваш себе си въпреки смущаващия те висок ръст или пък очилата, които носиш. Господ знае и се грижи за теб и за твоите проблеми. Въщност и той се чувства наранен и Го боли, когато ти си наранен или наранена! Той винаги ще бъде до теб, за да те утешава, когато си самотен.

Игра на срещи

Стан и Сюън седят един срещу друг в полумрака на осветения със свещи ресторант. Когато погледите им се срещнат, усмивка засиява по лицата им. „Тя е хубавичка и е приятно да си в компанията ѝ си мисли Стан. Ще се опитам да направя така, че да се виждаме по-често.“

Сюън леко се изчервява от прехласнатия поглед на Стан и поглежда встрани. „Той е изискан и дисциплиниран мисли тя. Надявам се това да е началото на една страхотна връзка.“

Да ходиш с момче, съответно с момиче, е голямо удоволствие, ако това бъде в подходящото време, с подходящата личност, на подходящото място. Но винаги когато не се опиташ да спазиш някое от правилата, ще откриваш,

че тогава „ходенето“ въобще не е чак толкова приятно.

Някои възрастни си позволяват да твърдят, че е грях да имаш приятел или приятелка, да се държите за ръце, а камо ли да се говори с представители от другия пол. Поради тази причина те правят всичко възможно, за да разделят двата пола. Лично аз мисля, че това изобщо не е правилно и дори не е нормално. Вярвам, че ухаждането е приятно преживяване за младите хора, когато става в компанията на момчета и момичета събрани заедно през по-ранните години със или без отделяне по двойки.

Чрез ухаждането вие може да научите също толкова за живота, както ако бихте посещавали курс в колеж. Ще научите кои са вашите силни и слаби места. Ще разберете как другия пол мисли и действа, как гледа на вас, както и как да се разбирате с хората. В края на краищата чрез ухаждането вие ще откриете господин Чудесен или госпожица Прекрасна.

Нека си поговорим сега за някои неща, които подрастващите трябва да знаят за играта на ухаждане, преди да отидат твърде далеч.

Какво харесват момчетата в момичетата? Момчетата наистина харесват момичетата! И много им е приятно да бъдат с тях. Но по време на ранните години от юношеството, през по-голямата част от времето си предпочитат да са в компанията на момчета. Защо? Защото им липсва опит в разговаряне с момичетата и не знаят как да се държат с тях. Затова те са малко бавни в проявяване на интереса си към връзката между момче и момиче. До около 14-годишна възраст момчетата почти не се интересуват от момичетата. Но някои се впускат в търсене на любовни авантюри.

На повечето в тази възраст им допадат отношението „брат-сестра“. Нашият син Марк имаше няколко такива връзки в ранното си юношество. Той и неговата „сестра“ говореха с часове и бяха създали тясно приятелство. Чрез тази връзка Марк научи много за момичетата, без какъвто и да било „натиск“. Това беше положителна стъпка в процеса на израстването. (Обикновено момчетата се разделят с т.нар. „сестра“ в минутата, когато усетят, че тя иска нещо повече от „сестринска“ връзка.)

Момчетата не харесват момичета, на които е трудно да се угоди, които са надути, самомнителни, превзети, егоистки или се държат изкуствено. Те не харесват момичета, които искат да общуват само с преуспели мъже, с мъже със скъпи коли или с много пари. По-скоро си падат по момичета, които са внимателни, мили, сдържани, сериозни и които имат приятен характер и забавно чувство за хумор.

Малко момчета са готови за сериозни връзки веднага след като момичетата пожелаят да имат такава връзка. Това разочарова момичетата на тази възраст, защото те са с една или две години пред момчетата и емоционално, и физически. Но скоро момчетата ги догонват!

Какво обичат момичетата в момчетата? Понеже момичетата като цяло навлизат в пубертета по-рано от момчетата, те проявяват интерес към другия пол две години по-рано от момчетата. Това поставя едно момиче в неудобно положение. Нейното отношение се променя, тя вече открито се интересува от момчетата. А това въобще не е нещо лошо!

Всъщност момичетата предпочитат момчета, които са чистоплътни, фини и добре облечени. Те харесват млади мъже, които са искрени и които правят това, което казват,

че ще направят. Обичат също и такива, които умеят да поддържат разговора, а не да го оставят на момичето. Не обичат момчета, които говорят само за себе си или постоянно се хвалят, които ревнуват или притежават чувство за собственост, особено когато момичетата говорят с други момчета.

Момичетата харесват момчета, които ги уважават като личности, които обичат да се забавляват, които обичат смеха, които леко ги закачат, но знаят точно кога да спрат. Харесват и такива, които могат да правят искрени комплименти, които ценят тяхната привлекателност, а също и техния душевен свят. Обичат момчета, които умеят да се държат добре и имат изискани маниери. Предпочитат непушачи, непиещи и не употребяващи наркотици. Въобще не им допадат момчета, които псуват, които са груби или безсрамни, които ги прегръщат и натискат, опипват ги най-безцеремонно или пък в тяхно присъствие разказват мръсни вицове.

На каква възраст трябва да започне ухажването или ходенето? Когато вашата баба или дядо са започнали да ходят, 16 години е било вероятно приетата възраст за започване на ухажването. Но сега при младите хора започват много по-рано. Ако си момиче между 12-14 години, вероятно си мислиш, че си достатъчно пораснала, за да ходиш с момче. По-голямата част от 13-годишните момичета смятат, че са вече пораснали, за да получат привилегиите на ухажването.

Когато родителите и другите ти кажат, че е твърде рано, не мисли, че се опитват да те лишат от приятните неща в живота. Напротив, искат да те предпазят от нещо, с което все още не си готов или готова да се справиш. Те добре знаят какво предстои.

Освен това има два вида възраст: физическа и емоционална. Физически може да изглеждаш на 16 или на 18, но колко си възрастен емоционално? Някои 13-годишни са емоционално зрели колкото 18-годишните. А някои 18-годишни постъпват като че ли са на 13. Затова е трудно да се определи единствено по възрастта кога трябва да започне ухажването.

Едно интересно изследване открило, че при голям брой подрастващи ухажването започва на 13, а мнозина са „се заели сериозно“ с него още на 12. Като имаш предвид, че средно момичетата навлизат в пубертета на 12, а момчетата около 13, разбираш, че много деца всъщност започват ухажването още преди пубертета! А това е най-малкото смешно, да не кажа и нещо повече.

Нормално и естествено е за момчетата и момичетата в първите години от юношеството да се интересуват от другия пол. Дори бих се обезпокоила повече за тийнейджър, който няма такъв интерес! Но разрешението не е в това да се срещате само двамата, а по-скоро в извършването на общи дейности, чрез които опознаваш и двата пола, без да съществува напрежението при самостоятелното ходене на срещи. Твоята църква, училище и родители всички те ще играят важна роля тук. Под правилния контрол в тези места ти можеш да се радваш на полезни неща, които позволяват да бъдете по двойки, но все пак се набляга на груповите дейности по един свободен и приятен начин.

Какво да търсиш в партньора, с който ходиш? По-големият ми син Родни току-що бе завършил първата година в колежа и се бе върнал вкъщи за лятната ваканция. Той и по-малкият ни син Марк една вечер се бяха изтегнали на нашата спалня, разглеждайки годишника на колежа. Ето техният разговор (като никак не ми хареса тона му):

Марк (след като разглежда няколко страници със снимки): Я виж цял регистър грозотии. Има ли нещо свястно?

Родни (след насилена смях): А, има и някои, които ловят око, но трябва бая да се поровиш.

Марк: Кой е тоя булдог? Не мога да позная това момче ли е или момиче.

Родни: Момиче е, бе, момиче. Погледни името. Кое момче се казва Патриша? Тя е капитан на женския училищен отбор по лека атлетика. Да я видиш само как бие сервис. Я гледай к'во женище е! Ръката ѝ е по-дебела от крака ми.

Марк: Ей, я виж тая. Май си я бива.

Родни: А-а, лови окото. Някъде към 1,60 е. И тялото ѝ си го бива. Мен ако питаш сигурно си има гадже.

Марк: Виж, виж тая. Ама че мутра. И с тия цайси прилича на хрътка!

Родни: Тя тук пак е цвете. Ами да я видиш каква картинка е с рокля до кокалчетата и с тия конски зъби...“

Страшно бях разочарована от моите момчета. Никое от тях не показва какъвто и да било интерес към душевността на момичетата. Гледаха само външния вид. Къде бяха ценностите, които Хари и аз се бяхме трудили толкова усилено да им изградим? Никой от тях не заговори за нещата, които наистина имаха значение. Затова какви са ценностите, на които държи тя, интересите ѝ? Дали е посветена християнка? По начина, по който си говореха, имах чувството, че всички жени са трупове на крави, висящи в хладилника, чакащи само инспектора да дойде и да им лепне печатите за 1-во, 2-ро или 3-то качество според външния вид!

Възнегодувах срещу техните преценки, но те само ме

погледнаха учудено. Аз не съм мъж и може би не виждам нещата по начина, по който мъжете ги виждат, но да съдиш едно момиче а и когото и да било друг по външния вид, това е отвратително и долно!

Външният вид на едно момче изглежда не засяга толкова неговата популярност, колкото при момичето. Интелигентността, личността и атлетическите способности на момчето са нещата, които го правят да се харесва въпреки външния му вид. Например, председателят на ученическия клуб може да е на инвалидна количка и да има толкова гърбав нос, че чак да прилича на лешояд. Обаче едва ли едно момиче с подобни недъзи би могло да се реализира. Това е двоен стандарт и не е справедливо.

Родни и Марк все пак узряха в своето мислене. Спомням си как Родни ходи с няколко момичета, които изобщо не бяха красиви, но които имаха задълбочени, приятни и истински християнски качества. Спомням си как Марк тръгна с момиче, което можеше да съперничи на Брук Шийлдс в секса и по външен вид, но когато се върна вкъщи каза:

Това дете казват, че красотата е дълбока колкото кожата, а духовната грозота стигала до сърцето, май е вярно!

Нека не наблягаме толкова много на външния вид. Постоянството, искреността, добрият нрав, чувството за хумор, деликатността и учтивостта са много по-важни. Ще проявите истинска зрялост, ако можете да виждате онова, което е под парадната външност. Някои много красиви пакетчета могат да бъдат увити в обикновена хартия.

Ами системното ходене? Повечето млади хора мислят, че да ходиш постоянно с някого е много лесен изход. Затова се чувстват сигурни. Няма нужда да се без-

покоиш за това, че някога можеш да останеш сам. Онези обаче, които ходят постоянно с един човек особено в юношеската си възраст са обикновено млади хора с някакви сериозни емоционални проблеми. Но само защото всеки друг като че ли прави така не е причина и ти да постъпваш така.

Мелъди беше прекрасно младо момиче християнка. В първите си години в колежа тя започна да ходи с момче, което не беше християнин. Родителите ѝ я умоляваха, а и пасторът я предупреждаваше. Но тя „само ходеше с него“. Нямаше намерение да се жени. В края на краищата желанията на сърцето надвиха. Тя се влюби и се ожени за него.

Том развиваше собствен бизнес, който вървеше добре, но Мелъди виждаше много малко от печалбата. Том пиеше. Месеците се превърнаха в години. Животът му се въртеше около алкохола и телевизията. А той гледаше най-грубите и вулгарни телевизионни предавания, даже насърчаваше и най-малките в семейството да ги гледат. Мелъди продължи да ходи на църква с децата, но всъщност нямаше никакъв истински семеен живот, тъй като татко дърпаше в една посока, а мама в друга.

В края на краищата Том напусна Мелъди и децата. Намери си партньорка, която искаше да прави същите неща, които искаше и той. За Мелъди пътят към тази трагедия бе започнал още с първата среща и ходене с неподходящата личност.

Когато започнеш да ходиш с някого, трябва да го обмислиш: Трябва ли да ходя точно с тази личност? Да отговориш с „Не съм единственият или единствената, пък и няма да се жения за него я“ е неразумно. Всъщност това не е отговор на въпроса. Лудост е да пренебрегваш

връзката между ходенето и брака. *Ти ще се ожениш за този, с когото ходиш.* Така че не си играй с тези неща. Не се обременявай с постоянно отношение, докато не си готов (а). Можеш да загубиш възможността да ходиш с някой, който би обикнал (обикнала) повече. Гледай да не се посветиш твърде скоро на някого. Защото когато решиш да ходиш сериозно с някой, изборът ти нека да бъде с подходящата личност в подходящото време и при подходящите обстоятелства.

Не както всички останали. Самотният живот на Чарли Браун беше показан много живо по телевизията по случай деня на Свети Валентин. Всички ученици в класа на Чарли донесоха в училище валентинки и ги поставиха в една блестящо украсена кутия. Когато дойде времето на тържеството, кутията беше разтръскана и след това „любимецът“ на учителя мина при всеки. Всеки в стаята започна да получава валентинки всички получиха, всички с изключение на Чарли Браун. Бедният, самотен, забравен Чарли Браун.

Трудно е да не си като другите, да седиш безучастен и да наблюдаваш как останалите си прекарват добре, докато ти си нещастен и самотен. Много боли, когато си изоставен или забравен. Самотността е един от най-големите проблеми, които тийнейджърите имат днес. Но точно защото всеки друг си има по-специален приятел, или е влюбен не означава, че и ти трябва да си. И твоето време ще дойде! Повярвай ми! Ще дойде! Междувременно си създай стабилни приятелства както с момчета, така и с момичета, така че да бъдеш готов за една връзка по-късно. Присъедини се към някоя група. Избери си хоби. Развий някакви нови интереси и си постави цели. Ако направиш това, ще откриеш, че няма нужда да сравняваш себе си с

другите и ще ти бъде по-лесно да създадеш връзки, които наистина дацениш.

Печалба или загуба. Както казах и преди, аз съм напълно за ходенето и ухажването, когато то става в подходящото време с подходящата личност и на подходящото място. Когато се подхожда правилно, една връзка ще позволи на личността ти да се развие. Ще ти помогне да познаваш и разбираш другия пол, да удовлетвориш нуждата си от любовна връзка, която доставя удоволствие и забавление, и ще помогне да израснеш духовно. В края на краищата ти ще избереш партньор в живота си именно от тези, с които ходиш.

Гледай обаче да си имал вече достатъчно опит в „играта на срещи“ преди окончателно да се спреш на някого. Ако решиш да ходиш, средно трябва да си ходил с няколко личности, когато си вече на 19 години. Ходенето те среща с различни хора, подготвя те да вземаш по-добри решения и да изграждаш по-добри критерии спрямо онази личност, за която ще се ожениш.

Според мен идеалното е да ходиш с една личност поне две години, преди да решиш да се ожениш за нея. Защо две години? Защото се иска най-малко толкова, за да могат всички маски да бъдат свалени. А преди да се ожениш, искам и двамата да отидете на екскурзия или на лагер (с подходящ придружител, разбира се). Надявам се, че ще се случи да завали и че обувките ти ще се намокрят, че твоят приятел (или приятелка) ще настине, че теб сигурно ще те ухапе някое насекомо, от което лицето ти ще се подуе, че приятелят ти (или приятелката ти) ще си забрави четката за зъби. Искам да видиш истинската му личност какъв (каква) ще бъде той (тя) и как ще се държи, когато всички маски са свалени.

Ходенето може да бъде страхотна игра. Ако искаш да бъдеш печеливш, зависи от това как играеш и дали желаяш да спазваш правилата. Можеш да спечелиш или да загубиш. Зависи само от теб.

Да скъсаш е трудно

Той се държи различно. Не можеш да си напълно сигурна, но нещата не са същите. „Забравя“ да ти се обаждат по телефона, не идва на уговорената среща. Изглежда разсеян. Не се радвате един на друг, както доскоро. След като не си чувала нищо за него няколко дни, накрая се питаш: „Какво става? Какво има?“ И като че ли вече знаеш отговора му още преди да си е отворил устата. Притеснява се да те гледа в очите и най-накрая казва с дрезгав шепот: „Мисля, че е време вече да се разделим. И... всеки да си намери друг приятел“.

Ходенето образува един кръговрат излизаш с много момчета и момичета, ходиш само с един човек, после скъсваш с него и след това се започва отново. Скъсването е винаги трудно и винаги наранява, но голяма част от болката може да бъде избегната, ако двойката приложи малко такт.

Лени е омръзнал на Нанси, но не знае как да му го каже. Затова парадира из училище с нова изгора.

Стив мисли сериозно да скъса с Лори, затова постоянно я избягва.

Мери се интересува от друго момче, затова изтъква всяка грешка на Джим, докато всъщност може да му го каже направо. Това са все жестоки и погрешни начини

за скъсване!

Когато осъзнаеш, че вече е време да прекъснеш една връзка, първо обсъди въпроса с доверен приятел, за да си сигурен, че правиш правилен избор. След това се помоли на Бога, преди да вземеш окончателното решение. Когато дойде времето, един начин да омекотиш удара е да изтъкнеш нещо добро у твоя приятел или приятелка. Разкажи как те е направил по-добър или сподели нещо, което цениш в него. Изреди какво не върви при вас, като признаеш собствените си грешки. След това кажи *защо* искаш да се разделите, без да бъдеш брутално откровен. Това може да го нарани, но е по-лесно, когато разбере как точно стоят нещата, отколкото после да се чуди какво не е било в ред. С всичко това не нанаявай достойнство на другата личност. Много боли, когато си отхвърлен. Бъди колкото е възможно по-тактичен. Нека другата личност разбере, че продължаваш да я уважаваш.

Избери подходящо време и място за раздялата. Когато всичко приключи, запази всичко, което знаеш за другия, единствено за себе си. Най-приятното нещо, което би могъл да кажеш за него, може би е: „Да, ходихме. Той е прекрасен човек и ние ще си останем приятели“. Да се надяваме, че наистина ще бъдете отново приятели, но след като и двамата оставите ранените чувства да бъдат излекувани с времето. (Същите правила се прилагат и когато две момичета или две момчета не се разбират.)

Трудно е да скъсаш, но също така е трудно и да си този, с когото скъсват. И ако още не си го преживял, все някога ще го разбереш. Но да правиш грозни сцени, да се „пениш“ от гняв и да нанаяваш този, който те е наранил, да беснееш за това как ти пръв си щял да скъсаш с него

„още преди векове“, да заплашваш с клевети, злословия или пък да изнудваш това само ще направи положението по-сложно и по-трудно.

Естествено е от това много да те боли, но се опитай да го посрещнеш с високо вдигната глава и с ненакърнено самоуважение. Остави другата личност да се чуди дали тя е направила грешка като скъсва, отколкото да си каже: „Пфу! Радвам се, че се отървах!“ Ако изживяваш емоционален срив, не го показвай на другите.

В този период ти е нужен приятел, с когото да разговаряш. Съвсем нормално е да си тъжен. И дори ще ти се отрази добре, ако си поплачеш. Това се отнася както за момичета, така и за момчета. Виждала съм как две момчета плачат след раздяла. Но вместо да караш със 100 километра в час срещу стена или да скочиш от скала, или да избягаш нанякъде, по-добре си дай време. Казват, че времето лекува. Гледай да си повече зает, отколкото да си седиш в стаята си и да се самосъжаляваш. Участвай в някакви общи дейности, които малко или много ще отвлекат мислите ти от проблемите. Опитай се да правиш нещо за другите.

И помни, че е необходимо да се молиш. Господ знае всичко, което става с теб и Го е грижа, когато си наранен и те боли. Разговаряй за това с Този, Който е Великият Лекар. Може би в този момент ще почувстваш по-близо Бога, отколкото когато и да било преди. След известно време за твоя голяма изненада ще откриеш, че мислиш за раздялата все по-малко и по-малко. И че вече няма нужда да избягваш другата личност, когато случайно я срещнеш.

Най-накрая вече си се съвзел и пак си си ти!

Това любов ли е?

Как можеш да разбереш дали наистина си влюбен и дали това, което изпитваш, е само увлечение? Добре е да правиш разлика между любов и увлечение, защото можеш сериозно да се подведеш, тъй като и двете си приличат в няколко отношения. И двете включват сексуална възбуда, желание да сте постоянно заедно и усещането на странни емоции.

Сексуална възбуда може да се появи с или без истинска любов. Флиртът, нежностите и милувките увеличават желанието, но желанието не означава, че сте намерили любовта. Може да ви е празно и самотно дълго след като вашия приятел си е отишъл, но това също не е признак на истинска любов. Може да изпитвате странни емоции, да се чувствате сякаш сте в облаците, когато всичко върви добре с вашата любов или пък, когато нещата не вървят, да ви е отпаднало и да го усещате дори в стомаха. Но това е общо както за любовта, така и за увлечението (макар че по-присъщо е на увлечението!). Следователно разликите между любовта и увлечението често пъти се съдържат по-скоро в степента, отколкото в дефиницията.

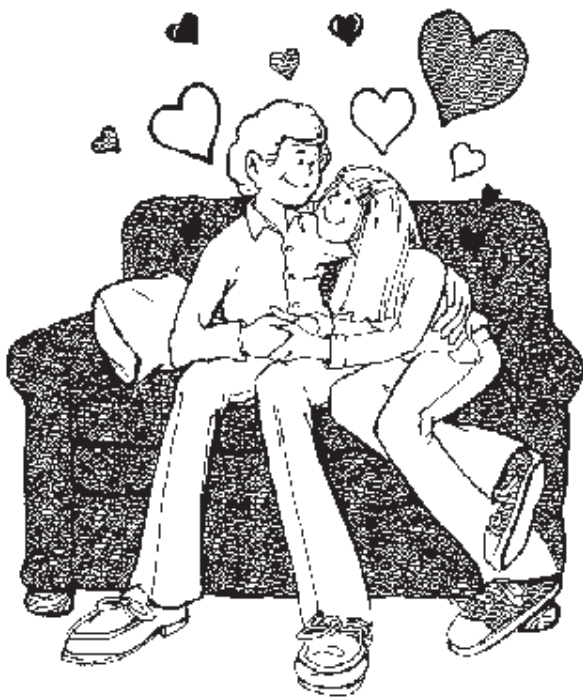
Любовта ти към друга личност минава през няколко етапа. Едно бебе получава любов, но не е способно да дава любов. То (ако може така да се каже) мисли само за себе си. След това неговият свят се разширява, за да включи любовта на родителите си. Няколко години след това детето обръща внимание на децата на своята възраст. Сега то обича себе си, приятелите си и родителите си и то точно в този ред. По време на юношеството детето открива, че противоположният пол е достоен да бъде обичан. Но

склонността е все още почти същата като при бебето да мисли за онова, което връзката може да му даде, отколкото за това, което той може да направи за другия.

Еви мисли по същия начин. Тя е 13-годишна и често се увлича по по-възрастни красиви мъже филмова звезда, телевизионен герой, музикант или учител. Пораствайки, започва да си мечтае да бъде ухажвана и да ходи с най-красивото момче в училището, с най-добрия атлет или пък с председателя на ученическия клуб. Но отново тя не мисли какво може да направи за своя приятел, а единствено за онова, което той може да направи за нея. Представа си как биха ѝ завидели другите момичета, когато успее да „улучи в десятката“.

Всъщност любовта започва с мисълта за онова, което ти можеш да дадеш. Но ако няма какво да дадеш на една връзка, тя няма и да трае дълго. Малко по малко научаваш, че любовта е нещо повече от чувства, събудени от романтиката в първия етап на ухажването. Когато накрая откриеш истинската любов, тогава външния вид на другата личност или положението ѝ в обществото ще ти изглеждат по-малко важни. Ще мислиш повече какво можеш да дадеш за приятелството, отколкото само какво можеш да получиш от него. Ще си мислиш все по-малко и по-малко за себе си и повече за това как да зарадваш партньора си с нещо приятно. За това се изисква време, за да узрееш.

В една стара песен се казва: „Опитаха се да ни убедят, че сме твърде млади, твърде млади, за да бъдем влюбени...“ Вие не сте толкова млади, че да не се влюбвате. (Е, факт е, че колкото по-млади сте, толкова по-вероятно е чувствата ви да са по-скоро опиянение и увлечение, а не любов. Но не в това е проблемът.) Всеки млад или



стар може да се влюби. По-важно е да се постараш *да останеш влюбен.*

А какво да направиш, ако разбереш, че е просто едно увлечение? Бъди откровен, дори да е сляпа любов. Не се опитвай да я превърнеш в нещо, което не е и не може да бъде. Някой ден ще срещнеш истинската любов ако следваш правилата, разбира се, и не се оставяш по течението на увлечението.

Деликатни ситуации

След като са прекарали цял следобед на тенис корта, вечерта Джиджи и приятеля ѝ са седнали и гледат телевизия. Тя се гуши и притиска в него. И двамата са отпуснати и щастливи и много привързани един към друг. Браян целува Джиджи, тя страстно откликва. В този момент между тях нахлува нещо непознато, когато Браян плъзга ръката си под блузката ѝ, а целувките стават по-страстни.

Рано или късно и вие ще откриете, че се намирате в подобна ситуация, а е нужно предварително да размислите какво ще правите по-нататък.

Петингът* е следващата най-популярна част от играта. Тъй като на младите хора обикновено им липсва способността да произнасят цветисти речи пред този, когото обичат, те се гаят един друг, за да предадат чувствата си. Петингът е етап в интимността след обикновеното прегръщане и целуване и все пак не отива толкова далеч, както е самото половото сношение.

Нека си изясним следното нещо. Петингът не е нещо порочно. От него няма да се разболееш или да ти пораснат косми на дланите, или да ти се накъдрят пръстите на краката. Като част от брачния живот той е страховотно преживяване, наречено предварителна игра [любовна игра, предхождаща половия акт] и води съпруга и съпругата към половото сношение. *И точно тук* възниква проблем с петинга. Защото той тласка към половия акт и така вие

* Галене, милване и възбуждане на ерогенните зони без полов

сте доста по-напред, отколкото в началото сте мислили.

Момчетата често говорят и вършат редица неща, за да омаят едно момиче и да се стигне до петинг.

„Ти си най-красивото момиче, което познавам“ или „Ако ме обичаш, ще ми позволиш“, или „Ти си единствената, която ме разбира“. Такива думи са точно това, което момичето иска да чуе. Но, момичета, момчето може въобще да няма предвид това, което казва. Всъщност момчетата може и да не лъжат, като казват тези неща. Защото най-вероятно са повлияни от романтичната атмосфера и сексуалната възбуда в този момент. Сексуално възбудени момчетата имат склонност да изговарят най-сладки думи само и само да постигнат това, което искат. Тогава защо момичетата се хващат на тези „въдици“? Защото страшно много искат да бъдат обичани, да имат приятел, за когото да представляват нещо много специално. Момичета от разбити семейства и такива, които имат ниско самочувствие, е по-вероятно да се хванат „на въдицата“.

По време на петинга както момчетата, така и момичетата са си сложили маски и никой всъщност не знае какво става с другия. Бог е направил мъжете сексуално по-агресивни, затова и те много по-бързо се възбуждат. Когато едно момче е с едно момиче, той тръгва оттам държи ѝ ръката. Ако тя му позволи това, той мисли, че може да я прегърне, като постави ръката си около нея. Ако направи и това, той знае, че може и да я целуне. След като си позволи целувката, той ще се надява да докосне гърдите ѝ, а може би ще се опита да отиде и по-нататък.

Много момчета по време на петинга си въобразяват, че момичето страстно желае да прави същото като него.

Но жените реагират много по-бавно. Затова докато той се наслаждава всяка минута на петинга и се надява, че тя вече е възбудена, се оказва, че всъщност тя не е толкова заинтригувана от всички тези физически вълнения. Това, което тя иска, е някой да я харесва, да мисли, че е привлекателна и да има сериозно отношение към нея. Момичетата също участват в петинга, но в повечето случаи за да бъдат популярни, да отмъстят на родителите си или да видят колко далеч могат да стигнат, без да стигат до край. Момичетата трябва да знаят, че едно момче може да иска секс, без *изобищо* да изпитват *някакви* чувства.

Най-лошата възможна причина да се започне петинг или секс с някой е, защото искаш да бъдеш обичана или защото мислиш, че всеки друг прави това. Все още имаш много години пред теб. *Има достатъчно време!* Ако сега си само на 12, може би ще ти е трудно да чакаш да пораснеш, за да изживееш всичко, което по-възрастните правят. Но когато станеш на 25 или на 30 години, ще се питаш защо толкова си бързала.

Бог е дал на всеки способността да обича. В юношеските години интересът към другия пол нараства. Нещо съвсем естествено е, когато едно момче и едно момиче много се харесват, да искат да го изразят.

Божият план за нашия живот винаги включва и някакви граници. Аз вярвам в това, което Библията казва за секса че той е нещо хубаво, когато принадлежи единствено на брака. Повече от 30 пъти Библията застава срещу правенето на секс извън брака. Тъй като Бог винаги знае кое е най-добро за нас в живота ни, е по-добре, ако следваме Неговия план. Ако се вслушате в това, което Той казва, и спестите сексуалните връзки преди брака, ще бъдете

много по-щастливи. Обещавам ви!

„Всеки го прави“

Всеки има правото да избира правилата, по които да живее, точно както всеки има правото да избира каква религия да изповядва. Ако сте израснали в християнски дом, сигурно сте били възпитани в едно определено отношение към секса. Много семейства обаче не принадлежат към никоя църква, нито посещават религиозни служби, или пък посещават такива само при специални случаи. Много често хората в тези домове нямат здрави религиозни убеждения.

Ако вашият дом е такъв, може би ще ви бъде трудно да разберете някои от правилата, по които живеят другите. Една от функциите на християнската вяра е да помага на хората да намерят един правилен образец за поведение. Така че ако познавате някой, който вярва и мисли различно от вас, уважете неговото право да има собствени вярвания за онова, което той смята за правилно или погрешно. Никога не се опитвайте да насилвате един човек да прави неща, срещу които той е против. Ако някой със силни религиозни убеждения смята, че е погрешно да има сексуални отношения извън брака, не го притискайте, нито го поставяйте в неловко положение, като например да правите секс само защото на вас ви се иска.

Нещо повече, само защото ти знаеш какво искаш от живота и си способен да избираш собствените си ценности, не означава, че можеш да се отнасяш към останалите с мисълта „Аз съм по-свят от теб“. Помни, че е нужно

да си толерантен към възгледите на другите колкото и различни да са от твоите. Твоите приятели имат точно толкова правото да избират собствените си ценности, както ти своите.

Важното е, че ти можеш и трябва да правиш онова, което *ти* смяташ за правилно, *независимо от това какво мислят или правят твоите приятели*. С други думи, това означава, че ти не винаги ще вършиш онова, което всички други вършат. А това понякога може да се окаже доста трудно. И да не го усецаш, понякога тълпата може *наистина да те харесва и уважава* и заради това, което правиш, дори това да означава да ѝ се противопоставиш.

Хората, които са избрали своите ценности и знаят какво искат от живота, са тези, които ние наричаме целенасочени, вътрешно устойчиви хора. Това означава, че те могат сами да решават кое е правилно и кое погрешно. Те просто живеят в хармония с принципите си. Но вие не е нужно да копирате онова, което правят останалите.

Избирал ли си някога правилата, по които ще живееш? Все още ли гледаш какво прави тълпата и оставяш ли тя да ти казва как да се обличаш, постъпваш и говориш? Поддаваш ли се, когато те притиснат, да вървиш срещу самия себе си?

Родителите и техните работи

Често младите хора се оплакват: „Не мога да разговарям с родителите си“ или: „Родителите ми просто не ме разбират“. Всъщност в повечето случаи това не е вярно, но такава е впечатлението, с което оставате, защото ро-

дителите ви не знаят как да се държат и как да говорят с вас за нещата, които вие искате и е нужно да знаете. Те може да се чувстват смутени и объркани за това как да се отнасят с вас. През половината от времето ви казват, че трябва да пораснете, а през другата половина ви третират като бебета.

Но да погледнем през техните очи.

Твоята майка и татко са от друго поколение. Това, което твоята баба е говорила на майка ти, когато е била малко момиченце, е вероятно твърде далеч от онова, което майка ти ще ти каже. Майка ти си спомня за многото случаи, когато другите са си правили смях и са я подигравали, когато е растяла. Помни също колко трудно ѝ е било. Тя може би ще поиска да те предпази от някои подобни ситуации.

Баща ти вероятно също си спомня за детството си за това какво е правил, когато е бил на твоята възраст. Спомня си как са се държали с момичетата, какво са мислили за тях и какво са им говорили. И може би сега си мисли как ти би реагирал на тези неща.

И двамата ти родители може би се вълнуват от спомените си за миналото. А това затруднява разговорите с теб за проблемите на твоето израстване. Вероятно това е една от причините да ти заповядват „Прави това“ или „Не прави онова“, без да ти обясняват защо.

Всичко това сигурно много те дразни. Но да се „пашиш“ и чак да изпитваш ярост, няма да се промени нищо. Те не те слушат, когато ги питаш защо. Помни, че може би има някои неща, за които не искат да говорят с теб, точно както ти не искаш да споделяш някои неща с тях. Едно е сигурно. Когато родителите ти са били млади, те

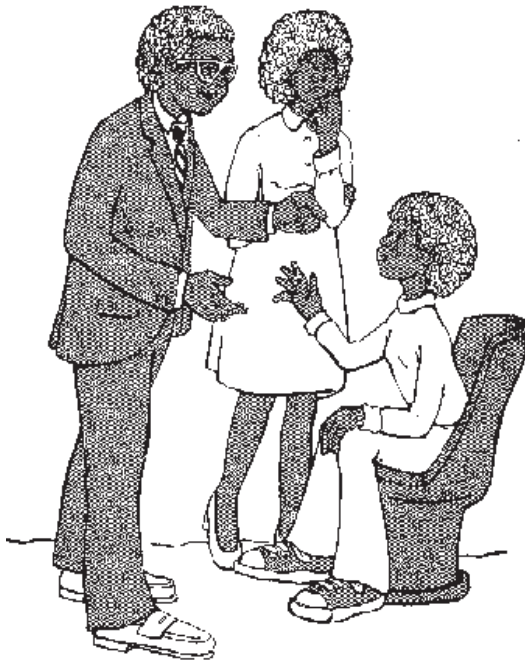
са задавали същите въпроси, както ти сега.

Някои от вас мислят, че родителите им са страхотни, и това е хубаво.

Други мислят, че родителите им са ужасни. Това наистина не е добро. Може би родителите ти са разведени или се карат през цялото време, или се бият, псуват се, ругаят се или пият. Каквото и да става в твоето семейство, това все още не е края на света! Даже семейството ти да е „скапано“, все пак можеш да научиш от него какъв не искаш да бъдеш, когато пораснеш, ожениш се и имаш деца. Не е нужно да си калпав само защото семейството ти е такова. Много от децата, произлезли от подобни домове, стават важни личности.

Повечето родители, с малко помощ, могат да разказват или разговарят с децата си по един по-добър начин. А може би вие бъркате в опита си да се приближите до родителите си. Ако подходът ви към тях е „ти никога не ме разбираш“ или сте с нагласата, че каквото и да им кажете, все ще отклонят въпроса – това само ще попречи да получите отговорите, от които се нуждаете за живота точно от хората, с които трябва най-много да разговаряте! Вашите родители не харесват да им се говори по този начин. А се хващам на бас, че и вие май хич не обичате!

Ето един добър подход: попитайте вашите родители за нещо, което току-що са гледали по телевизията или са прочели в някоя книга. Питайте направо, без да увъртате, бъдете искрени. Ако родителите се шокират и почнат да хъмкат и заекват при отговора, направете се, че не забелязвате. Бъдете мили, дайте им време. Ако следващия път поведението ви е подобно, след известно време те ще свикнат с вашите въпроси и ще бъдат в състояние да се справят с тях. Можеш да покажеш на твоите хора и някоя



книга, която четеш. Като например тази, която в момента държиш. Може би ще можеш да им помогнеш да разискват по-свободно с теб за живота, секса и другите неща.

Понеже родителите ти са по-възрастни, те много добре разбират колко сложен може да бъде живота особено ако задаваш „прями“ въпроси или ако имаш презрително отношение, като „Вие винаги ли правите онова, което ми казвате аз да правя?“ Даже на родителите, които са добре информирани и много обичат децата си, често пъти им е трудно да преценят какво, кога и колко да кажат на

децата си за секса.

Тази книга може би ще изгради един необходим и приятен мост между теб и твоите родители, така че да можеш да започнеш да разговаряш с тях за тези неща. Посочи някое изречение или картина и ги попитай нещо. Ако нямаш тази възможност или ако нямаш родители, които да попиташ, тогава намери някой възрастен (като например твоя пастор, лекар, учител, съветник), когото уважаваш, за да му се довериш.

Когато пораснеш и самият ти станеш родител, тогава ще разбереш някои от нещата, за които говорим тук – сърдечната болка и притеснение, което родителите ти искат да ти спестят; защо искат да следваш техните религиозни вярвания; колко се безпокоят да не се вълчеш в някаква неприятност или проблем. Някои от нещата, които ти изглеждат толкова прости сега, може да ти изглеждат много сложни след 10 години!

Последни думи

Сега вече разбираш, че да се мине през пубертета, е много повече от простия факт, че едно момче се превръща в мъж, а едно момиче – в жена. Пубертет означава да научиш за привличането, което съществува между мъжкия и женския пол и физическите начини, по които човешките същества изразяват своите чувства. Да преминеш през юношеството – това означава да научиш за всички нужди, които хората имат и как правилно да се изразяват тези нужди. А също и, че съществуват правила, които трябва да спазваме, за да изживеем пълноценно живота и да сме послушни на Бога. Израстването включва познанието за

промените, които настъпват, така че да могат да се избегнат някои трудности и ненужна лична драма.

Сексуалната възбуда, влюбването, усещането, което преживяваш от „единството“ в тяло, ум и дух, за което Библията учи всички тези неща могат да бъдат научени само от опит.

Бих могла да ти кажа как да сгловиш своя делтапланер. Бих могла да ти покажа картини и диаграми как да летиш с него и да ти опиша всичко, което ще почувстваш първия път, когато се спуснеш от висока скала как вятърът ще те подеме и ще те издигне високо над скалите, когато се носиш почти без никакво усилие във въздушния поток. Но когато действително преживееш това приключение, ще бъде много по-различно! Същото е и с любовта и секса.

Вероятно ще се влюбваш няколко пъти, преди да се ожениш. Психолозите казват, че средно човек изпитва увлечение седем или осем пъти и намира истинската любов веднъж или два пъти в живота си. Затова много е важно да не се хвърлиш в леглото просто с някой, който мислиш, че обичаш.

Има още много неща да научаваш, но ако си прочел тази книга от начало до край, ще знаеш по-важните неща за онова, което става по време на тези важни юношески години. Ако си малък и още не си навлязал в пубертета, ще искаш да си запазиш тази книга, така че да можеш да я прочетеш отново, когато в тялото ти започнат промените. А може би ще искаш да разбереш какво ще стане по-нататък дори ако всичко е о'кей с теб.

Ако си в юношеските години, едно по-задълбочено

четене на тези страници ще ти отговори на някои от въпросите, които вероятно си задаваш.

А когато пораснеш още малко, надявам се, че ще прочетеш и една друга книга, която съм написала и за тийнейджъри за ухажването, за ходенето, за любовта и секса *Всичко за ухажването*. Тя навлиза в много по-големи подробности на много от темите, които разисквахме в тази книга. Да знаеш някои от тези неща предварително това няма да ти развали приключението. Само ще ти помогне да му се наслаждаваш повече и да намериш истинското пълно удовлетворение във всяка фаза от ухажването.

А ако наистина искаш да бъдеш един идеален юноша, това означава, че ти няма да бързаш чак толкова, за да се втурваш в дебрите на секса или на любовта. Това означава, че ще имаш цел в живота си, една душевна радост, вътрешен мир и силната надежда за едно страхотно бъдеще. Това означава да приемаш промените и новите отговорности. Означава да изживееш такъв живот, какъвто Бог би искал да имаш и като изследваш Писанието, да откриеш как. Означава да постъпваш според онова, което си научил, да живееш според стандарта (независимо какъв е той), който си избрал.

*В книжарницата на **издателство „Нов живот“** можете да закупите книги, които биха ви помогнали при справянето с ежедневните трудности и проблеми.*

Адресът е:

София 1000
ул. „Солунска“ №10
книжарница „Нов живот“
тел.: 980 47 01

За контакти с издателство „Нов живот“

Тел.: 47 04 75
Тел./факс: 47 04 54
e-mail: new.life@tradel.net