



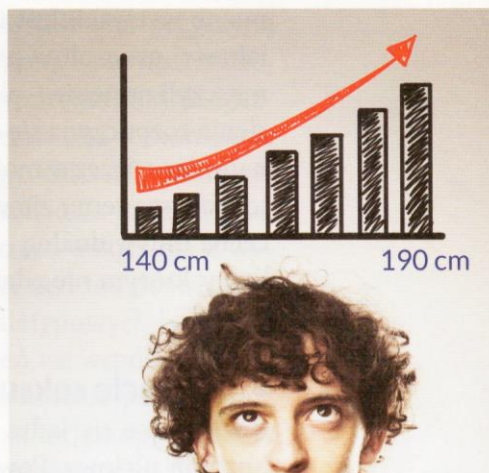
3. Rozwój fizyczny

NA TEJ LEKCJI DOWIECIE SIĘ

- co pobudza wasz organizm do rozwoju, czyli czym są hormony,
- o charakterystycznych zmianach zachodzących u dojrzewających dziewcząt,
- o rozwoju fizycznym chłopców w okresie dorostania.

Dojrzewanie fizyczne chłopców

Pierwszą oznaką dojrzewania u chłopców jest na ogół gwałtowny wzrost, o którym już była mowa. Niektórzy chłopcy wchodzi w fazę intensywnego wzrostu nieco później. Jeśli więc koledzy są wyżsi, a ty jeszcze nie zacząłeś intensywnie rosnać, nie martw się – przyjdzie czas, że ich dogonisz. Wzrost jest cechą w dużej mierze dziedziczną. Jeśli masz niezbyt wysokich rodziców, zapewne i ty będziesz niższy niż niektórzy z twoich kolegów. Pocziesz się jednak, że często nowe pokolenia są wyższe od swoich rodziców.



• Rozrost narządów płciowych

Początkowo narządy płciowe rosną bardzo wolno, czas ich intensywnego wzrostu przypada na okres dojrzewania. Powiększa się worek mosznowy, a jego skóra przebarwia się na ciemny kolor. Powiększają się również jądra; czasem obserwuje się ich asymetrię – jedno leży nieco niżej niż drugie. Bardzo wyraźnie powiększa się i grubieje członek. Czasem w tej fazie narządy płciowe są jakby opuchnięte, wydają się większe niż u dorosłego mężczyzny i są bardzo wrażliwe.

Intensywny rozwój narządów płciowych wiąże się z ich dużą wrażliwością na bodźce. Występują częste erekcje, czyli wzwody członka – przestrzenie wewnątrz członka, tak zwane ciała jamiste, wypełniają się krwią pod ciśnieniem, co powoduje jego sztywnienie. Jest to przygotowanie do przyszłej aktywności seksualnej. U chłopców wzwody występują nie tylko pod wpływem bodźców erotycznych, ale także innych, takich jak obcisła odzież, oziębienie (np. kąpiel w zimnej rzece) lub wysiłek, a nawet stres. Może się to więc zdarzyć w każdej, nieoczekiwanej sytuacji i chłopiec nie ma na to wpływu. Można nosić luźniejszą odzież i... pocieszać się, że ta nadwrażliwość wkrótce minie, a sytuacja się unormuje.

• Polucje

Wraz z rozwojem narządów płciowych pojawiają się polucje, czyli nocne wytryski. Jest to zjawisko fizjologiczne, świadczące o działalności gruczołów płciowych, które zaczynają produkować spermę, czyli nasienie – plemniki oraz płyn nasienny. Wytwarzanie nasienia rozpoczyna się dość gwałtownie; organizm pozbywa się jego nadmiaru przez samoistne wytryski spermy w czasie snu. Niekiedy towarzyszą temu zjawisku obrazy erotyczne. Nasilenie polucji jest cechą indywidualną – są chłopcy, którym zdarzają się one co noc, i tacy, którym nie zdarzają się prawie wcale – obie sytuacje są normalne.

• Napięcie seksualne

Rozwijające się jądra zaczynają produkować testosteron – męski hormon płciowy. Powoduje on napięcie seksualne – gotowość organizmu do podjęcia aktywności seksualnej. Napięcie to czasem bywa silne i domaga się rozładowania.

Chłopcy w okresie pokwitania muszą pamiętać, że dojrzałość seksualna (czyli zdolność do odbycia aktu seksualnego)

pojawia się jako pierwsza, jeszcze przed dojrzałością biologiczną, psychiczną i społeczną. Młody człowiek nie jest jednak gotowy, by w sposób odpowiedzialny podjąć współżycie seksualne: nie dojrzał do głębokiej miłości, do założenia rodziny, do rodzicielstwa – a wszystko to powinno towarzyszyć podjęciu aktywności seksualnej. Podjęcie jej przedwcześnie, wyłącznie pod wpływem napięcia seksualnego, przyniesie jedynie rozładowanie tego napięcia: da w efekcie przyjemne co prawda, ale płytkie, niedojrzałe przeżycie, w dodatku najczęściej wiążące się z krzywdą wyrządzoną dziewczynie, która inaczej te sprawy przeżywa.

W okresie dojrzewania zdarza się, że młodzi ludzie podejmują pewną formę rozładowania napięcia seksualnego, zwaną masturbacją lub onanizmem czy autoerotyzmem. Polega ona na pobudzaniu własnych narządów płciowych w celu osiągnięcia przyjemności.



3. Rozwój fizyczny

z przemocą i wykorzystaniem. Osoby grające w filmach porno lub pozujące do zdjęć tego typu są często krzywdzone i wykorzystywane. Takie sytuacje, a także produkcja i rozpowszechnianie pornografii z udziałem osób niepełnoletnich i zwierząt oraz prezentującej przemoc, są przestępstwem.

Choć w wieku dojrzewania napięcie seksualne bywa kłopotliwe, nie powinno być odbierane w kategoriach negatywnych. Jest ono naturalnym przygotowaniem do współżycia seksualnego i w przyszłości, w połączeniu z uczuciem miłości do wybranej na całe życie osoby, będzie źródłem pięknych przeżyć i wspaniałych wzruszeń.

• Zmiana sylwetki

Testosteron, produkowany przez jądra, powoduje przyrost masy mięśni. Sylwetka chłopca zmienia się z dziecięcej na męską: rozrastają się barki, pogrubia kościec.

Proces kształtowania się męskiej sylwetki może być znakomicie

wspomagany przez uprawianie sportu i ćwiczenia. Chłopcy na ogół lubią ruch i aktywność fizyczną, energia dosłownie ich rozpieszcza. Warto ją mądrze zagospodarować: zapisać się do klubu sportowego, potrenować z kolegami na boisku czy w sali gimnastycznej. Warto też pamiętać o dobrym odżywianiu się (regularne obiady!)

i o tym, że... papierosy i alkohol negatywnie oddziałują na rozwój, a narkotyki i dopalacze całkowicie rujną zdrowie, o czym będzie więcej napisane w rozdziale 12.



• Dodatkowe owłosienie

Podobnie jak u dziewcząt, w okresie dojrzewania u chłopców pojawia się owłosienie łonowe, pokrywające skórę w okolicy narządów płciowych. Pojawia się również owłosienie pod pachami oraz na tułowi, na przykład na klatce piersiowej. W drugiej fazie dojrzewania chłopcy niecierpliwie oczekują oznak zarostu na twarzy – maszynka

do golenia w łazience dla wielu jest symbolem męskości. Nasilenie zarostu oraz owłosienia tułowia jest cechą bardzo indywidualną i rozwija się powoli, na gęstą brodę trzeba nieraz długo czekać.

• Mutacja

Rozrost krtani i więzadeł głosowych powoduje zmianę głosu z dziecięcego na niski, męski. Czasem odbywa się to stopniowo, niemal niezauważalnie. Częściej jednak mutacja ma przebieg dość burzliwy i... kłopotliwy. Zmiany głosu są nieoczekiwane i chłopiec raz mówi basem, a za chwilę falsetem*. Nie należy się tym przejmować, barwa głosu wkrótce się ustali i już nikt w rozmowie telefonicznej nie pomyli cię z siostrą. Najwyżej z ojcem...



• Ginekomastia

U niektórych chłopców w okresie dojrzewania pojawia się obrzęk i wrażliwość, a nawet bolesność sutków. Jest to zjawisko przejściowe, związane ze zmianami hormonalnymi; może dotyczyć jednego lub obu sutków i być bardziej lub mniej nasilone; trwa kilka miesięcy. Wzbudza zwykle niepokój chłopca, czy nie jest to na przykład objaw nowotworu. Nie ma powodu do obaw, ginekomastia mija samoistnie i nie wymaga żadnych zabiegów. Jeśli trwa długo i jest intensywna, można zasięgnąć porady lekarskiej.

POLECENIA I PYTANIA

Na arkuszu papieru napiszcie pytanie: „Co powinni zrobić chłopcy, którzy niepokoją się pewnymi objawami swojego dojrzewania?”. Następnie metodą burzy mózgów stwórzcie numerowaną listę takich objawów i sposobów radzenia sobie z nimi.