

büyüyorum



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı



Merhaba,
Bu kitapçığı bedenini tanıman, kadın ve erkek bedeni arasındaki farkları keşfetmen, büyürken yaşayacağın değişiklikleri anlamak için hazırladık. Keyifle okumanı diliyoruz.

Hazırlayan: Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı
info@tapv.org.tr
www.tapv.org.tr

Resimleyen: Başak Günaçan

Aralık 2019

Kadınlar ve erkekler

Doğada 2 tür cinsiyet vardır: kadınlar ve erkekler. Bitkiler ve hayvanlar konu olduğunda 'kadın' yerine 'dişi' deriz. İki cinsiyet var, çünkü sadece kadınlar veya erkekler olsaydı üreme gerçekleşemez, insan nesli biterdi. Yaşamın devamı için hem kadınlara hem erkeklere ihtiyaç var.



Peki, bir insanın kadın mı erkek mi olduğu nasıl anlaşılır?



Saç, kıyafet, takı, makyaj... bunlar ayırt edici değildir. Pantolon giyen, saçını kısacık kestiren, topuklu ayakkabı giymeyen kadınlar; saçını uzatan, küpe takan, hatta bazı ülkelerde etek giyen erkekler var.



Kadınlar ve erkeklerin dış görünüşlerindeki en önemli fark, kadınların memelerinin büyük, bellerinin ince, kalçalarının geniş; erkeklerin ise memelerinin, bellerinin ve kalçalarının düz olmasıdır. Bir kadın ve bir erkeği, arkadan bile görsen, vücut hatlarından kolaylıkla ayırt edebilirsiniz.



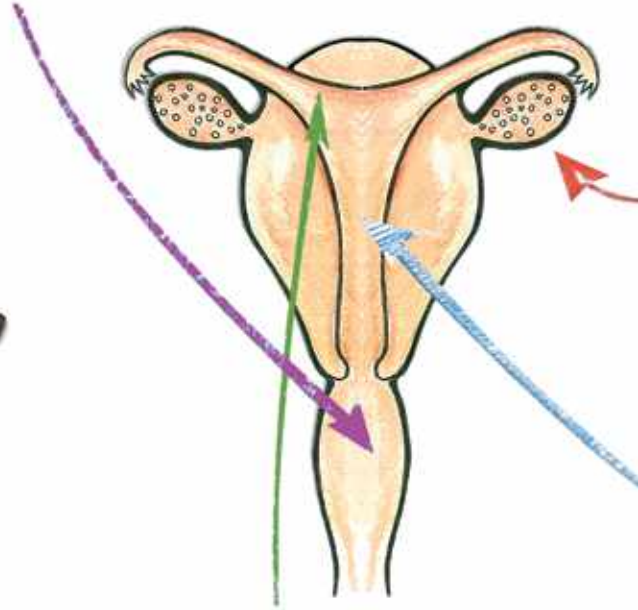
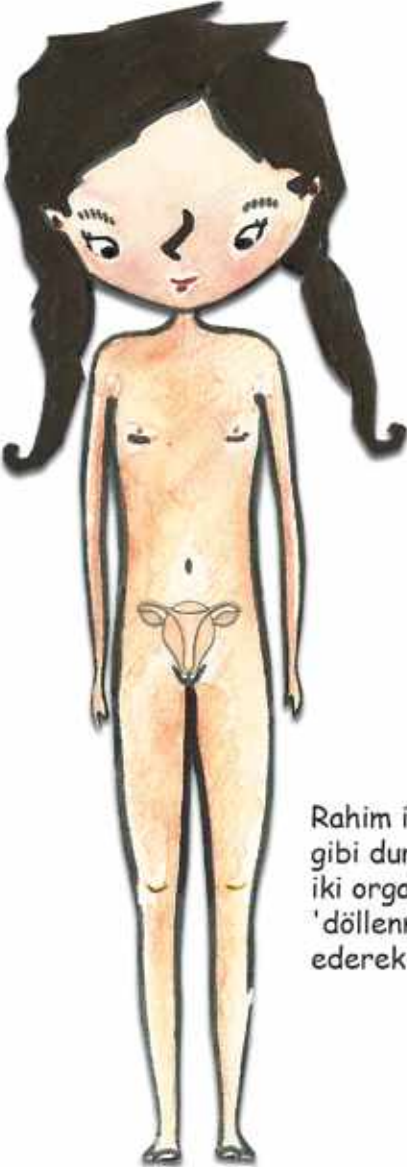
Peki bir insanın kalbi, böbreği, midesi... onun kadın veya erkek olduğunu gösterir mi? Hayır, bu organlar aynıdır. Farklı olanlar cinsiyete özgü organlardır. Bunlara 'cinsel organlar' veya 'üreme organları' denir.

KADIN CİNSEL ORGANLARI

Kadınların dış cinsel organlarına 'vulva' denir. Kadın bedeninin içinde kalan cinsel organlar ise şunlardır:

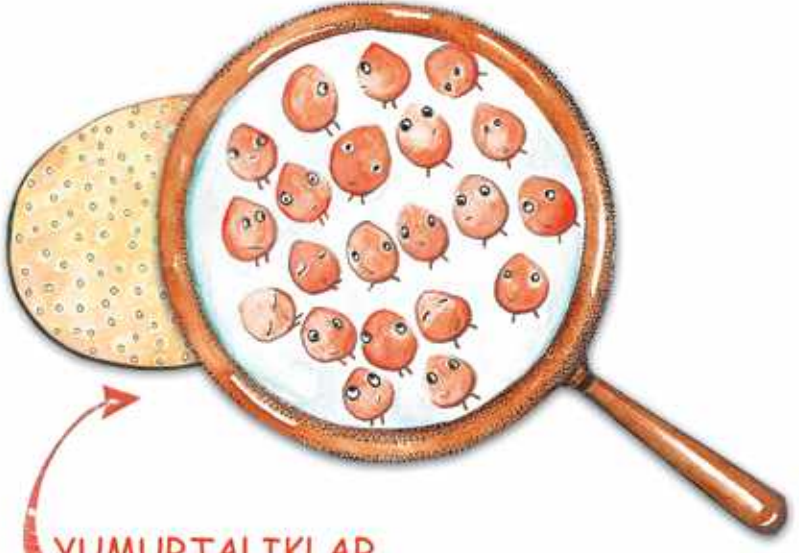
VAJİNA

Duvarları birbirine değecek şekilde duran bir kanal gibidir. Adet kanı buradan akar. Erkek üreme hücresi spermier kadının bedenine buradan geçer. Bebek buradan doğar. 'Bu daracık yerden bebek nasıl doğar, canı acımaz mı?' diye düşünebilirsin. Vajina esnektir. Bebek doğarken genişler, sonra tekrar eski haline döner.



TÜPLER

Rahim ile yumurtalıklar arasında köprü gibi duran, uç kısımları saçaklı, incecik, hareketli iki organdır. Yumurta ve sperm burada birleşir, 'döllenme' gerçekleşir. Ayrıca tüpler hareket ederek döllenmiş yumurtayı rahme taşır.



YUMURTALIKLAR

Rahmin sağında ve solunda yer alan iki organdır. İçinde kadın üreme hücresi yumurtalar bulunur. Yumurthanın büyüklüğü kurşun kalemin kağıda bıraktığı nokta kadardır. Kadınlar yumurtalıklarında milyonlarca olgunlaşmamış yumurtayla doğarlar. Ergenlik döneminden itibaren bu yumurtalar olgunlaşmaya başlar. 50-55 yaşlarında yumurtalar biter. Ayrıca yumurtalıklardan ergenlik dönemiyle birlikte bedene kadınsı özellikler kazandıran bir hormon salgılanır.

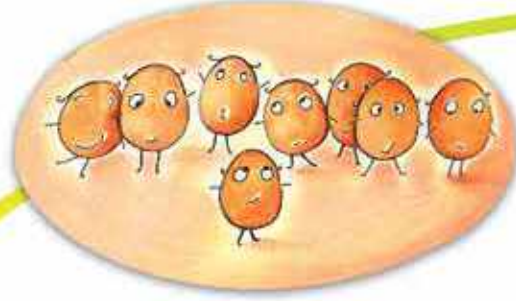
RAHİM

Vajinanın hemen üstünde yer alan, yumruk büyüklüğünde, içinde boşluk olan bir organdır. Bebek burada büyür. Yumruk büyüklüğünde bir organın içine bebek nasıl sığabilir? Rahim çok esnek bir organdır, bebek büyüdükçe genişler, bebek doğduktan sonra eski haline döner. Öyle kuvvetli kaslara sahiptir ki, içinde 10-12 kg ağırlık taşıyabilir. Hepimiz annemizin rahminin içinde büyüdük ve sonra dünyaya geldik. Rahmin iç tabakası her ay yenilenerek adet kanını meydana getirir.

ADET GÖRME

Kadınlar ergenlik döneminden itibaren her ay adet görürler. Buna 'regl' de denir.

1. Yumurtalıktaki milyonlarca yumurtadan 8-10 tanesi olgunlaşır.



5. Rahmin bebek için hazırladığı yatağa artık ihtiyaç kalmamıştır. Bu nedenle vajinadan dışarı çıkar.



Sonraki ay yumurtlama diğer yumurtalıktan gerçekleşir ve bu böyle sürer gider.

Adet görmek doğal bir olaydır, 'hastalık' değildir.

Bu dönemde vajinadan sızıntı şeklinde kan gelir.

Adet kanı kirli değildir.

Adet dönemi 2-7 gün arasında sürer.

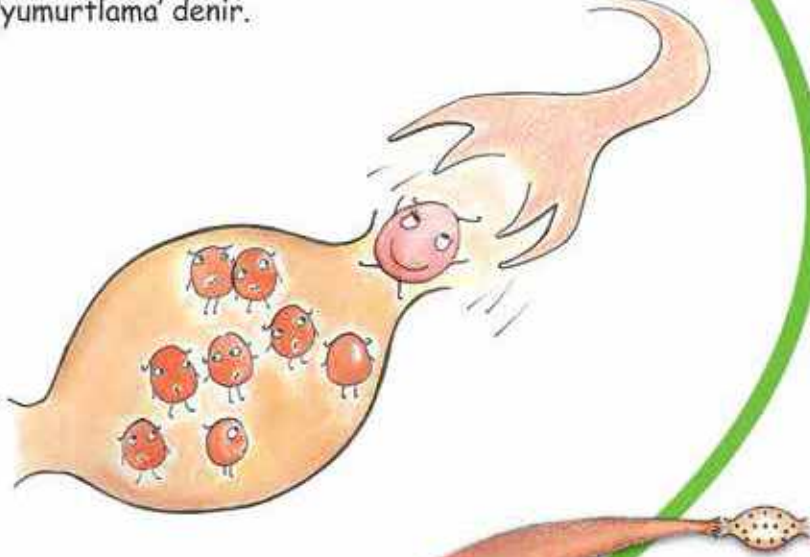
Bu dönemde ped kullanılır.

Kasık ve bel ağrısı, memelerde hassaslık olabilir, bu normaldir.

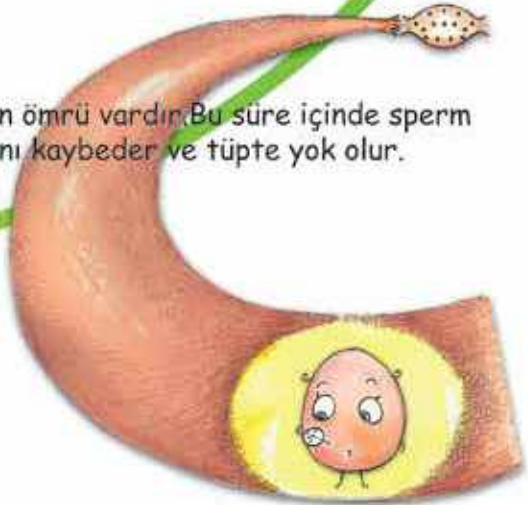
2. Bu sırada rahmin içinde bebeğin yerleşip büyümesi için bir yatak oluşmaya başlar.



3. Olgunlaşan yumurtalardan en sağlıklıyı yumurtalıktan dışarıya bırakılır. Tüplerin ucundaki saçaklar yumurtayı yakalayıp içeri çeker. Buna 'yumurtlama' denir.



4. Tüpteki yumurtanın 1-2 gün ömrü vardır. Bu süre içinde sperm gelmezse yumurta canlılığını kaybeder ve tüpte yok olur.

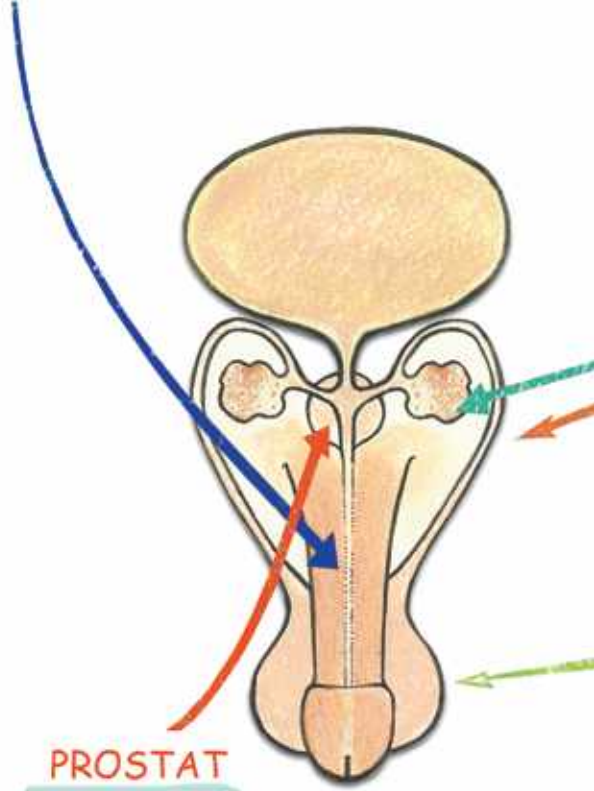


ERKEK CİNSEL ORGANLARI

Erkek cinsel organlarından penis ve testisler bedenin dışında, diğerleri içindedir.

PENİS

Boşaltım organıdır. Penisten ergenlik dönemine kadar idrar, ergenlik döneminden itibaren idrarın yanı sıra erkeğin üreme sıvısı 'meni' çıkar.



İdrar ve sperm kanallarının geçiş noktasında bulunur. Meni sıvısının büyük kısmını oluşturur. Penisten idrar ve meni aynı anda çıkamaz. Bunu prostat yönetir; idrar çıkacağı zaman idrar kanalını, meni çıkacağı zaman sperm kanallarını açar.

SPERM (MENİ) KESELERİ

İdrar torbasının altında, sağda ve solda yer alan iki keseciktir. Burada meni sıvısının bir kısmı üretilir ve sperm depolanır. Sperm meninin içinde yaşayabilir ve bu sıvı olmadan bedenin dışına çıkamaz. Meni bulanık, beyaz renkli ve yapışkan bir sıvıdır.



SPERM KANALLARI

Testislerden çıkan incecik iki kanaldır. Testislerde üretilen spermeleri sperm keselerine taşır.

TESTİSLER

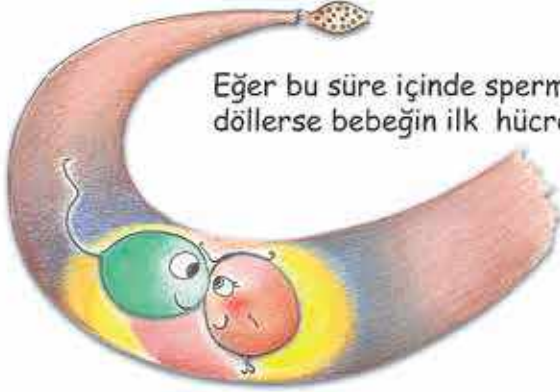
Penisin sağında ve solunda yer alan iki organdır. Ergenlik döneminden itibaren testislerde erkek üreme hücresi spermelerin üretimi başlar ve bu üretim yaşam boyu devam eder. Sperm gözle görülemeyecek kadar küçük, hareketli hücrelerdir. Ayrıca testislerden ergenlik dönemiyle birlikte bedene erkeksi özellikler kazandıran bir hormon salgılanır.

Kadının yumurtalıkları bedenin içindeyken, erkeğin testislerinin dışarıda olması ilginç değil mi? Bunun sebebi şu: sperm hücrelerinin üretilebilmesi için ortamın fazla sıcak olmaması gerekir. Bedenin içi dışına göre birkaç derece daha sıcak olduğu için testisler dışarıdadır.

GEBELİK OLUŞUMU

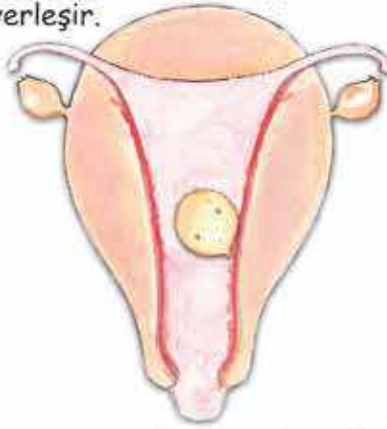
Nasıl dünyaya geldiğini biliyor musun? Annenin yumurtası ve babanın spermi birleştikten sonra tek bir hücreydin. Sonra bölünüp çoğaldın ve annenin rahminde senin için hazırlanan yatağa yerleştin.

1. Tüpe gönderilen yumurtanın 1-2 gün ömrü olduğunu hatırlıyorsun değil mi?



Eğer bu süre içinde sperm yumurtayı döllerse bebeğin ilk hücresi meydana gelir.

2. Bu hücre bölünerek ve çoğalarak ilerleyip ve rahimde bebek için hazırlanan yatağa yerleşir.



3. Burada bebeğin plasentası ve göbek kordonu oluşur. Bir ucu plasentaya ve diğer ucu bebeğin göbeğine bağlı olan kordon, anne ile bebek arasındaki bağ olur. Bebek bu bağ sayesinde annesinden oksijen ve besin alır.

4. Gelişimini tamamlayan yolla veya 'sezeryan' adı verilen ameliyatla doğar.

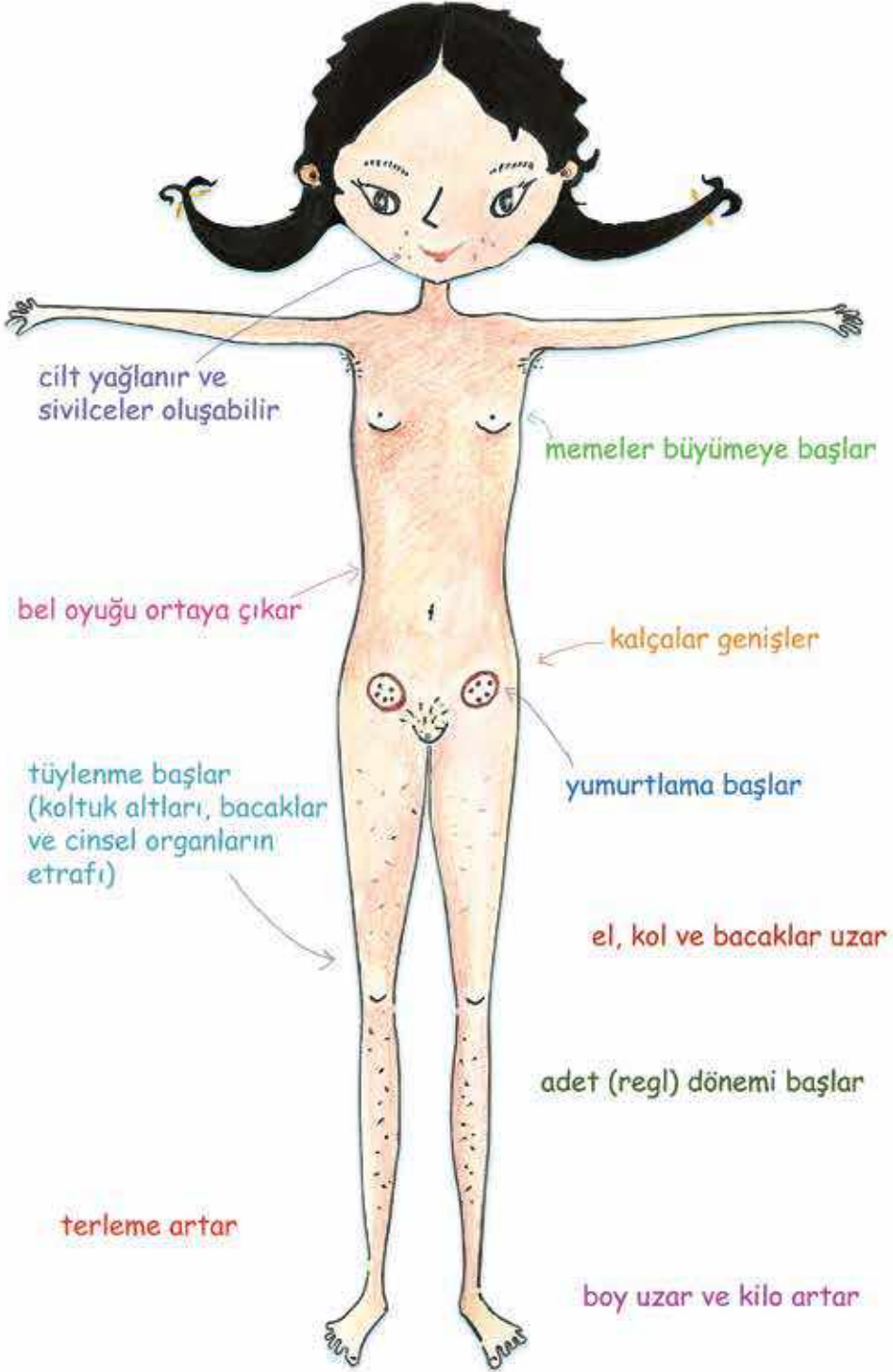


bebek 9 ay sonra vajinadan doğal verilen ameliyatla doğar.

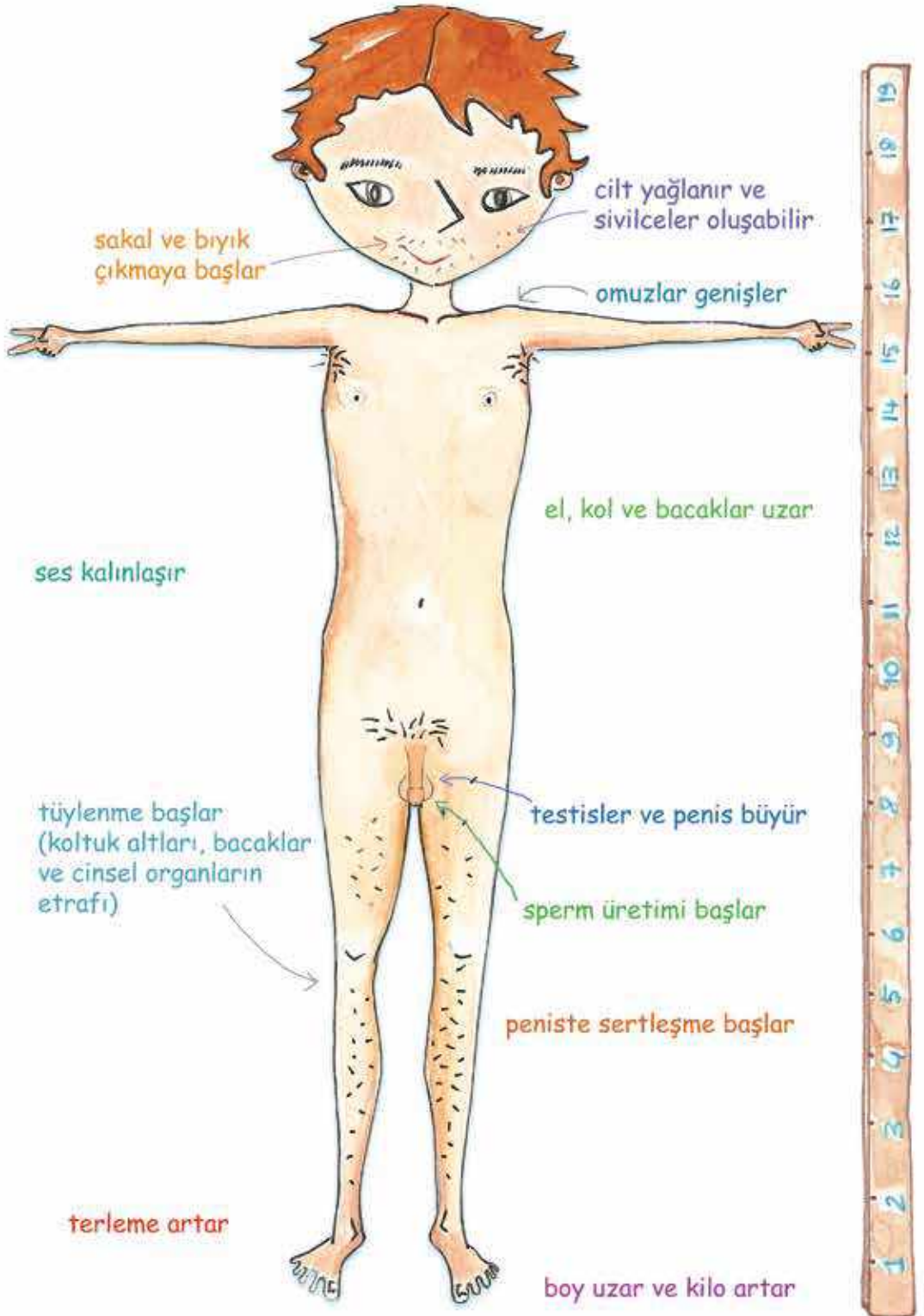
ERGENLİK

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Kızlarda 10-11, oğlanlarda 11-12 yaşlarında başlayıp 19 yaşına kadar devam eder. Bu dönemde neler yaşanacağına bir bakalım...

Bedeninde pek çok değişiklik olacak



Bu değişiklikler her ergende farklı zamanda ve hızda yaşanabilir, bu normaldir.



Sadece bedenin değil, duyguların ve düşüncelerin de değişecek.



çok hayal kuruyorum

duygularım çok karışık

çok sıkılıyorum

çabuk sinirleniyorum

büyüdüğümü hissediyorum ama kafam karışık





galiba aşık oluyorum

bedenimdeki değişikliklerden
utaniyorum



kendimi
anlayamıyorum

kendimi çok yalnız
hissediyorum



Çocukluktan yetişkinliğe geçerken bütün bu yaşadıkların çok doğal. Duygularındaki değişimlere alışmak sana zor gelebilir ama unutma, bu dönemde herkes benzer şeyler yaşıyor ve bu geçici bir süreç. Bu duygusal dalgalanmalarla baş edemediğinde ailenle, güvendiğin bir yetişkinle veya öğretmenle hislerini paylaşabilir, destek alabilirsin.

BEDENE SAYGI

Temiz olmak, güzel kokmak ve bakımlı görünmek ister misin?
Aşağıdaki listeye göz atarak başlayabilirsin:

- . Sabah akşam yüzünü yıkayıp temizlemek
- . Günde iki defa, en az iki dakika süreyle dişlerini fırçalamak
- . Sık sık sabunla ellerini yıkamak



- . Her gün ayaklarını yıkamak ve çoraplarını değiştirmek
- . Haftada en az 2 kez banyo yapmak
- . Her gün iç çamaşırlarını değiştirmek
- . Beyaz, pamuklu iç çamaşırını giymek

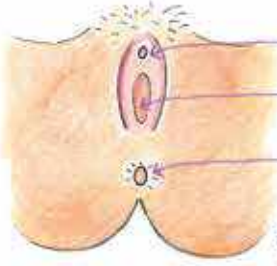


Ne dersin? Hiç de zor görünmüyor değil mi?



Kızlar için

.Tuvalet sonrası temizliği önden arkaya doğru yapmak



İdrar deliği: buradan idrar çıkar

Vajina açıklığı

Dışkı deliği (anüs): buradan dışkı çıkar

İdrar deliği, vajina açıklığı ve dışkı deliği birbirine çok yakın olduğu için arkadan öne doğru temizlenmek dışkıdaki mikropların bulaşmasına neden olabilir. Bu çok önemli!

. Adet döneminde pedini 3-4 saatte bir değiştirmek



çünkü kan mikropların sevdiği bir ortamdır



.Adet döneminde her gün ılık su ile banyo yapmak

çünkü su seni rahatlatır ve mikropları uzaklaştırır

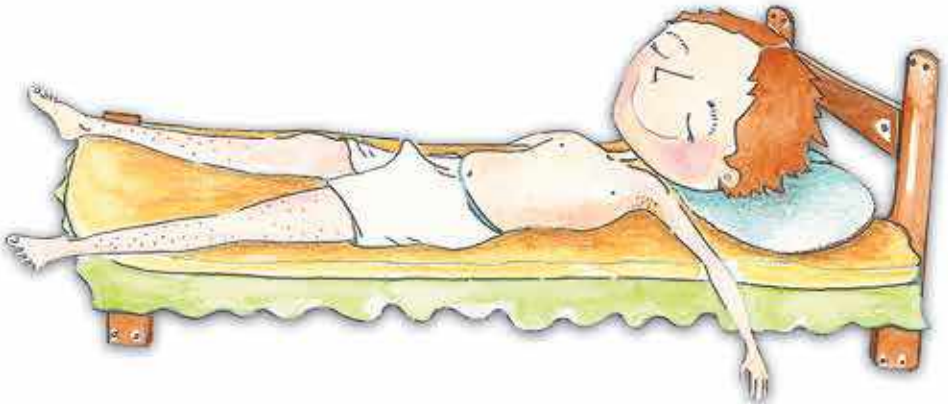


.Tuvalet sonrasında penis başını ve dışkı deliğini silerek temizlemek



. Meni geldikten sonra penisi silmek ve iç çamaşırı değiştirmek

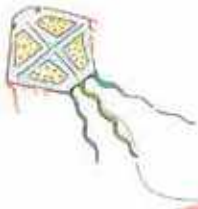
Ergenlik dönemiyle birlikte zaman zaman penis sertleşebilir ve meni gelebilir. Bu durum bazen uykuda da yaşanabilir. Bazı sabahlar idrar torbanı dolu uyanıldığında da penisin sertleşmiş olabilir. Bütün bunlar doğaldır.



Bedenin ile bazı duygu, düşünce ve deneyimlerin sadece sana aittir, özeldir. Buna özel alan denir. Sen istemediğin sürece kimse sana bakamaz, rahatsız edici sözler söyleyemez, dokunamaz ve senden kendine dokunmanı isteyemez.

Bazı duygu, düşünce ve deneyimlerini ailenle, bazılarını arkadaşlarıyla, bazılarını ise herkesle paylaşırsın. Paylaşmak istemediklerin de olabilir. Çevrendeki kişiler bu kararına saygı göstermelidir.

İstemediğin bir davranışla karşılaştığında ve özel alanına girildiğini hissettiğinde 'hayır!' diyerek rahatsız olduğunu kesin bir dille ifade etmeli ve ailenle, güvendiğin bir yetişkinle veya öğretmeninle paylaşmalısın.



Ergenlik, arkadaşlıklara daha fazla zaman ayırdığın, aile dışındaki ilişkilerinin zenginleştiği bir dönem olacak. Arkadaşlarınla paylaştığın şeyler artacak. Belki de bazı kişiler senin için daha özel olacak, onlara karşı farklı ve hoş duygular geliştireceksin.

Büyüme, bütün zorluklarına rağmen, keşfedilecek şeylerle dolu, keyifli, heyecanlı bir maceradır. Bu maceranın sana güzellikler getirmesi ve seni geliştirmesi dileğiyle...



www.turkey.unfpa.org/tr  twitter.com/unfpaturkey.com
facebook.com/UNFPA.Turkey  youtube.com/user/UNFPA.Turkey



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Kültür Mh. Adnan Saygun Cd. Güzel Konutlar Sitesi A Blok D: 3-4 34340 Beşiktaş / İstanbul
T: 0(212) 257 79 41 F: 0(212) 257 79 73

info@tapv.org.tr  twitter.com/tap_vakfi
facebook.com/tapvakfi  instagram.com/tapvsakfi

