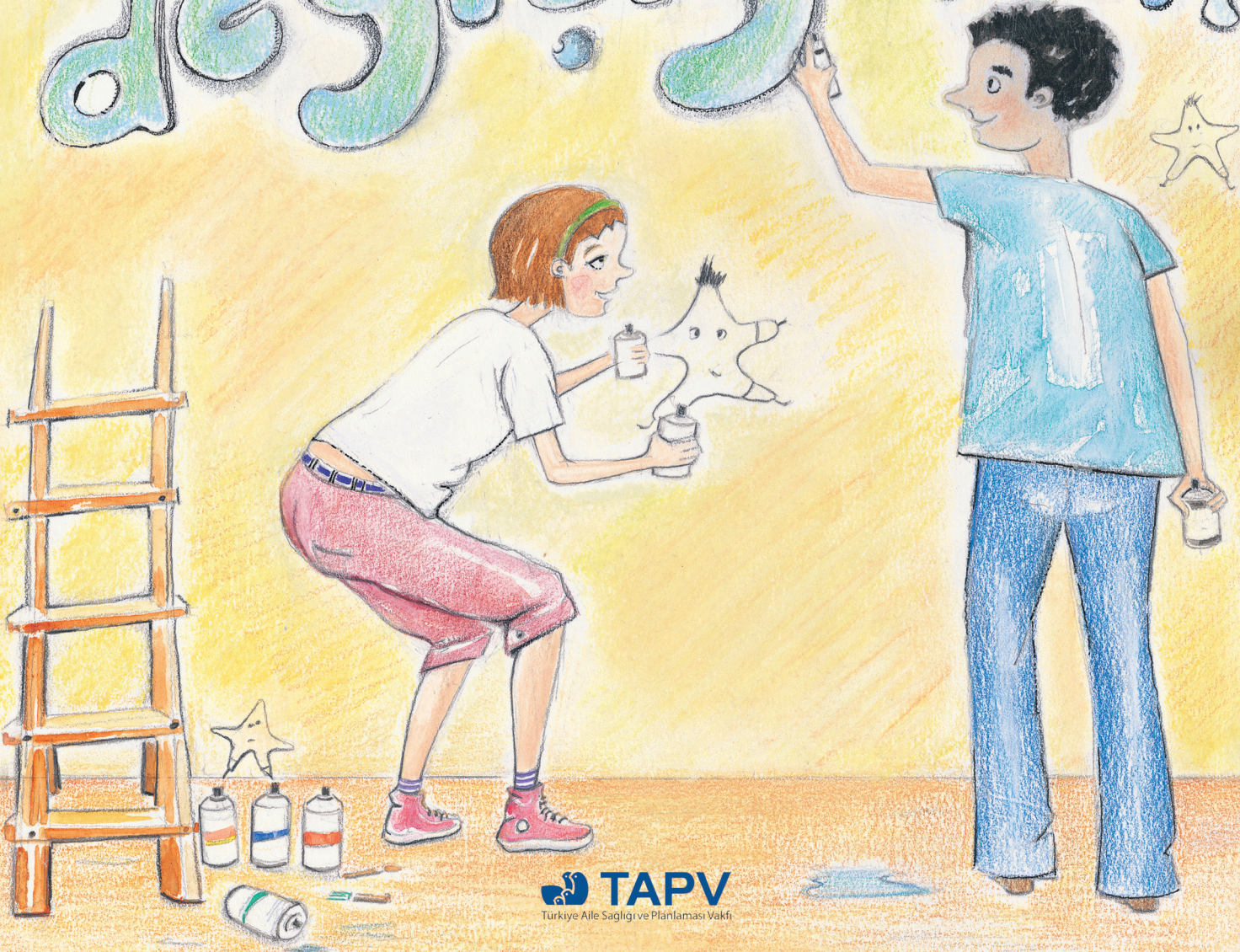


değişiyorum



Hazırlayan / Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

*info@tapv.org.tr
www.tapv.org.tr*

İllüstrasyonlar ve sayfa tasarımı / Başak Günaçan

www.moncarot.com

Mart 2012

Çocukluktan çıkıp genç kızlar ve genç oğlanlar olduğunuz, hızla değiştiğiniz, cinsel kimliğinizin geliştiği, yetişkinliğe yöneldiğiniz bir dönemdesiniz.

Kadınlık ve erkeklik hormonlarının etkisiyle, bedeninizde biyolojik cinsiyetinize özgü karakterler hızla gelişiyor: boyunuz uzuyor, kilonuz artıyor, beden hatlarınız değişiyor, cinsel organlarınız gelişiyor...

Bedeninizle birlikte duygularınız ve davranışlarınız da değişiyor. Genç kızlar ve genç oğlanlardan beklendiği şekilde davranmaya başlıyorsunuz. Bu davranışlar sizi kadınlık ve erkeklik rollerine hazırlıyor.



İçinde yaşadığınız sosyal ortam, genellikle genç kızların duygusal, ürkek, sağduyulu, kibar..., genç oğlanların ise güçlü, cesur, kararlı, atak... olması gerektiğini söylüyor. Çocukluktan bu yana duyduğunuz bazı sözler cinsiyete özel mesajlar içeriyor: 'oğlan gibi koşturma', 'kızlar öyle oturmaz', 'kız gibi ağlama', 'aslan oğlum'...



Aileden, arkadaşlardan, okuldan, kitaplardan, filmlerden, medyadan... aldığınız mesajlar nasıl görüneceğinizi, konuşacağınızı, davranacağınızı... kısacası nasıl bir kadın ve erkek olacağınızı, duygusal ilişkilerinizi, hatta seçeceğiniz mesleği bile etkiliyor.

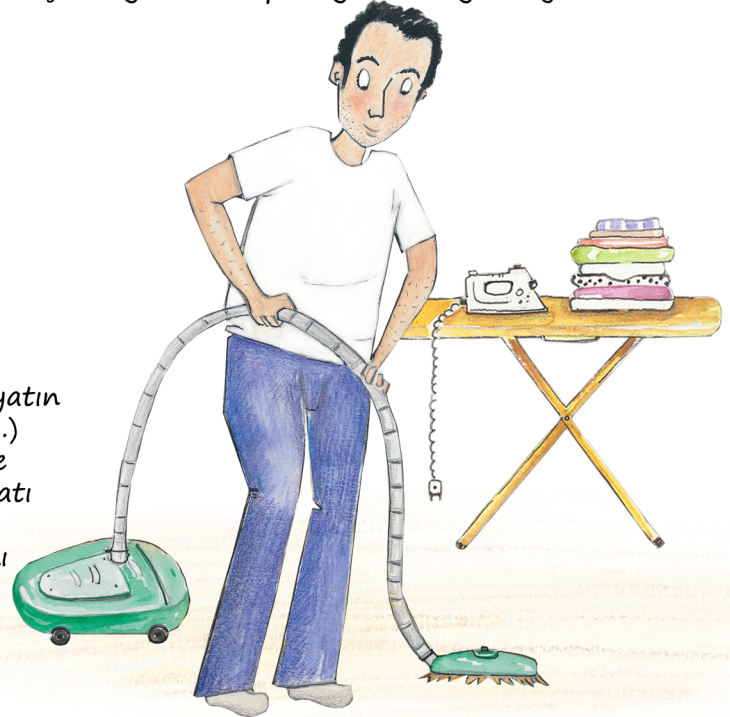
Biyolojik cinsiyetinizden bağımsız olarak öğrendiğiniz kadınlık ve erkeklik rolleri 'toplumsal cinsiyet' kavramıyla açıklanıyor. Biyolojik cinsiyet doğuştan ve evrensel iken, toplumsal cinsiyet rolleri öğreniliyor, kültürden kültüre hatta aynı kültürde kişiden kişiye farklılık gösterebiliyor ve zaman içinde değişiyor.

Kadınların çekici, duygusal, yumuşak, hamarat olması, evi çekip çevirmesi, çocuklarla ilgilenmesi; erkeklerin ise güçlü, girişken, sert olması, duygularını belli etmemesi, para kazanıp evi geçindirmesi, karar alması bekleniyor. Her zaman, her boyutuyla benimsemesiniz de, bu roller sizi yetişkinliğe hazırlıyor. Diğer yandan da getirdiği sınırlamalarla mutsuz edebiliyor.



Sınırlamalar ve yaşanan çelişkiler, yeni arayışları ve toplumsal cinsiyet rollerindeki değişimleri de beraberinde getiriyor. Değişim, kadınları ve erkekleri toplum içinde daha eşit rollere sahip, kendilerini daha özgürce ifade edebilecekleri bir noktaya taşıyor. Bunun için, kadınlık ve erkeklik rollerinin yarattığı ayrımcılık ve eşitsizliği fark edip sorgulamak gerekiyor.

Bu sorgulamalar, kadınlık ve erkeklik rollerinin hayatın çeşitli alanlarındaki (edebiyat, sanat, spor, medya...) yansımalarını görebilmenizi, hemcins ve karşı cinsle ilişkilerinizi nasıl etkilediğini fark edebilmenizi, hayatı ne kadar kolaylaştırdığını veya zorlaştırdığını anlayabilmenizi sağlıyor. Bu sayede, kendi bakışınızı ve değerlerinizi oluşturmanız, toplumun dayattığı cinsiyet kalıplarının dışında daha özgür seçimler yapmanız mümkün oluyor.



KADINLAR VE ERKEKLER

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik, cinsiyet hormonlarının (kızlarda östrojen, oğlanlarda testosteron) kandaki düzeyinin artmasıyla başlar. Beyindeki hipofiz bezinden salgılanan uyarıcı hormonlar kızlarda yumurtalıkları, oğlanlarda testisleri uyarak östrojen ve testosteron hormonlarının salgılanmasını sağlar.

- 'Kadınlik hormonu' olarak da bilinen östrojen;
- Memelerin gelişmesinden,
- Bedenin farklı kısımlarının tüylenmesinden,
- Belin incilmesi ve kalçaların genişlemesinden,
- İç ve dış üreme organlarının gelişmesinden,
- Yumurtlamanın ve adet sürecinin başlamasından,
- Üreme organı salgılarının miktarının değişmesinden,
- Vajinanın esnek ve nemli olmasından sorumludur.

- 'Erkeklik hormonu' olarak da bilinen testosteron;
- Testislerin ve penisin büyümesinden,
- Bedenin farklı kısımlarının tüylenmesinden,
- Kasların gelişmesi ve omuzların genişlemesinden,
- Sesin kalınlaşmasından,
- Sperm üretiminin başlamasından,
- Sakal ve bıyık çıkmasından sorumludur.

19 yaşına kadar devam eden bu değişimlerin yaşanma zamanı ve hızı herkeste farklıdır. Bu dönemle birlikte beden yetişkin bir kadın veya erkek görüntüsüne kavuşur ve 'üreme yeteneği' kazanılır.

Kadın ve erkek bedeninde yalnız cinsiyete özgü organlarda farklılıklar vardır. Bu organlara 'cinsel organlar' veya 'üreme organları' denir.

KADIN ÜREME ORGANLARI

İç kısım

Kadın üreme organlarının büyük kısmı karnın alt kısmında, leğen kemiğinin içindedir. Burası, içinde yer alan organları kafatasından sonra en iyi koruyan alandır.

Yumurtalıklar

Rahmin sağında ve solunda yer alır. Özel bir bağ ile rahme bağlı iki organdır. Kadın üreme hücresi yumurtaları içinde barındırır ve olgunlaştırır. İnsan bedenindeki en büyük hücre olan yumurta nokta kadardır. Kadınlar yumurtalıklarında yüz binlerce yumurtayla doğarlar. Ergenlikle birlikte bu yumurtalar olgunlaşmaya başlar. Yumurtalıkların diğer görevi de 'östrojen' ve 'progesteron' hormonlarını salgılamaktır.

Tüpler

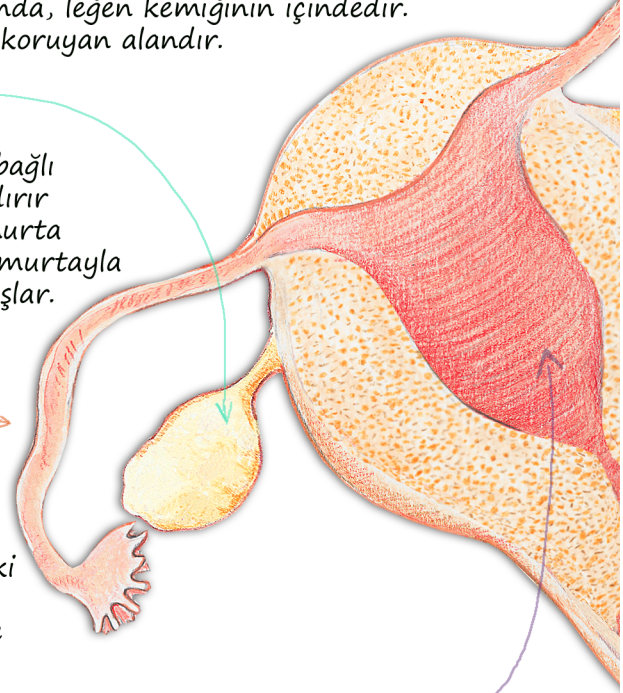
Rahmin sağından ve solundan çıkıp yumurtalıklara doğru uzanır. Kanal şeklinde, uçları püsküllü yapıda, hareketli iki organdır. Yumurtalıktan atılan yumurta hücresini ucundaki püsküllerle yakalayıp içine çeker. Tüpün hareketleri ve iç yüzeyindeki tüycükler ve salgı yumurtayı ilerletir. Yumurta ve sperm birleşmesi, yani 'döllenme' tüpün içinde gerçekleşir. Tüp döllenmiş yumurtayı rahme taşır.

Rahim

Vajinanın devamında yer alır. İçinde 10-12 kg ağırlık taşıyabilecek kadar güçlü kaslara sahip, esnek bir organdır. İç tabakası her ay yenilenerek 'adet kanı'nı meydana getirir. İçinde gebelik süresince bebeği barındırır. Esnek yapısı sayesinde bebek büyüdükçe genişler, doğumdan sonra eski haline döner.

Vajina

Vajina açıklığı ile rahim arasında yer alır. Kanal şeklinde, nemli, esnek bir organdır. Adet kanını dışarı atar. Cinsel ilişki sırasında penisle birleşir. Normal doğumda bebek bu kanaldan geçerek dünyaya gelir. Vajina duvarları birbirine sıkıca değecek şekilde durur. Esnek yapısı sayesinde cinsel birleşme ve doğum sırasında genişler, duvarlar birbirinden ayrılır, sonra tekrar eski haline döner.



Dış kısım

Kadın üreme organlarının dış kısmına 'vulva' denir.

Dış dudaklar

Kasık kemiğinden dışkı deliğine doğru iki taraflı uzanır. Ergenlikle birlikte yüzeyi tüylenen deri kıvrımlarıdır. İç dudakları, idrar deliğini ve vajina açıklığını dış etkilere korur.

İç dudaklar

Dış dudakların iç kenarı boyunca iki taraflı uzanır. İnce, nemli, tüylenmeyen deri kıvrımlarıdır. İdrar deliğini ve vajina açıklığını dış etkilere korur.

Klitoris

Küçük dudakların üst birleşme noktasında yer alır. Dışarıdan küçük bir bölümü görünen, hareketli bir organdır. Kan damarları ve sinirler yönünden zengindir. Bu sayede cinsel uyarılarla hafifçe şişer, sertleşir ve haz verir.

İdrar deliği

İdrar kanalının dışarı açıldığı yerdir. İdrarı dışarı boşaltır.

Vajina açıklığı

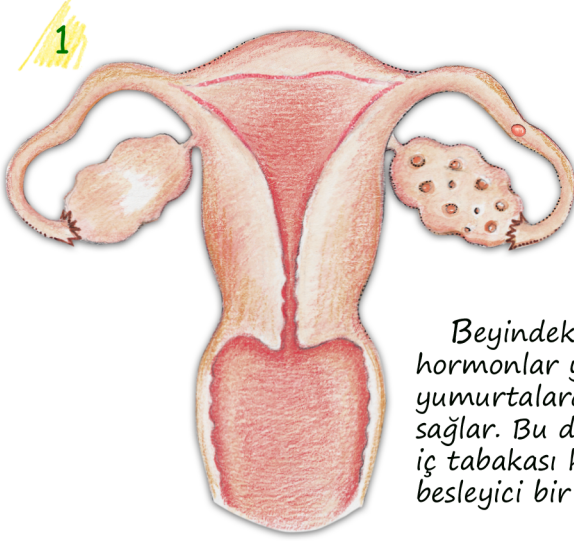
İdrar deliğinin altında yer alır. Vajinanın dışarı açıldığı yerdir.

Hymen

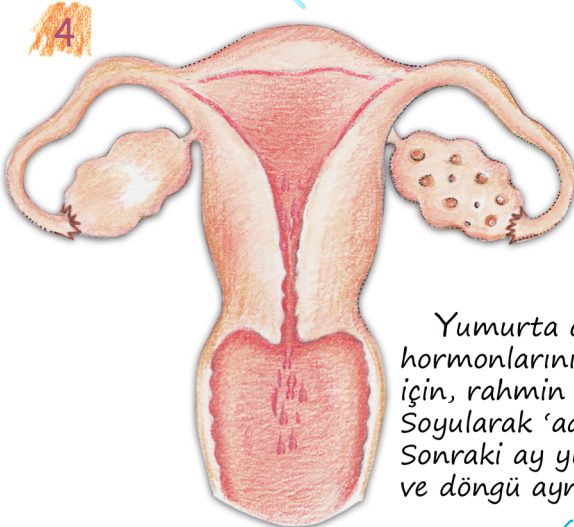
Vajina açıklığını kısmen örter. İnce, esnek bir doku kalıntısıdır. Anne karnında üreme organları oluşurken vajina girişinde kalan bu dokunun biyolojik açıdan bir işlevi yoktur. Şekli ve yapısı kişiden kişiye farklılık gösterebileceği gibi, bazı kadınlarda doğuştan hiç olmayabilir. Üzerinde adet kanının dışarı çıkmasını sağlayan küçük delikler vardır. Genellikle ilk vajinal birleşimde sıyrılır. Bu sırada birkaç damla kan gelebilir. Sosyal ve kültürel anlamı toplumlara göre farklılık gösterir.

ADET DÖNGÜSÜ

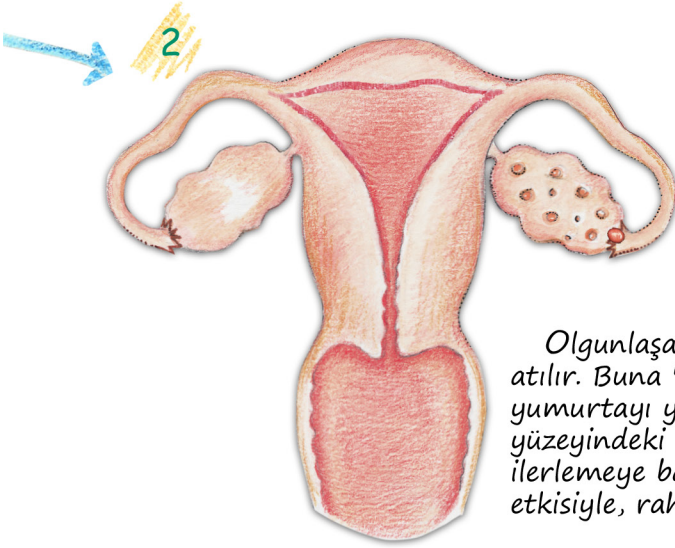
Kadınların doğurganlığı ergenlik döneminde ilk adetle başlar ve menopoz döneminde biter. Bu süre içinde üreme organlarında her ay düzenli değişiklikler olur. Buna 'adet döngüsü' denir.



Beindeki hipofiz bezinden salgılanan uyarıcı hormonlar yumurtalıkları harekete geçirerek buradaki yumurtalardan birkaç tanesinin büyümesini ve olgunlaşmasını sağlar. Bu dönemde, östrojen hormonunun etkisiyle, rahmin iç tabakası kalınlaşmaya, bebeğin yerleşip büyümesi için besleyici bir yatak hazırlamaya başlar.

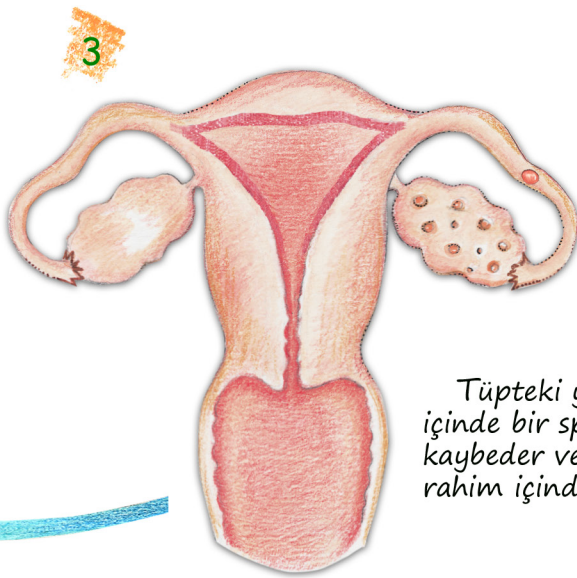


Yumurta canlılığını kaybedince östrojen ve progesteron hormonlarının miktarı azalmaya başlar. Gebelik oluşmadığı için, rahmin kalınlaşan iç tabakasına ihtiyaç kalmamıştır. Soyularak 'adet kanaması' olarak vajinadan dışarı atılır. Sonraki ay yumurtlama diğer yumurtalıktan gerçekleşir ve döngü aynı şekilde tekrarlanır.



- ✓ Adete 'regl', 'menstruasyon', 'periyod', 'aybaşı' gibi isimler de verilir.
- ✓ 'Hastalık' değildir, doğurganlığın ve sağlığın göstergesidir.
- ✓ Adet kanı kirli değildir.
- ✓ 21-35 günde bir tekrarlanır.
- ✓ 2-7 gün arasında sürer.
- ✓ İlk adetten sonraki 1-2 yıl düzensizlik olması normaldir.
- ✓ 16 yaşına kadar adet görülmemişse doktora gidilmelidir.

Olgunlaşan yumurtalardan biri yumurtalıktan dışarı atılır. Buna 'yumurtlama' denir. Tüplerin ucundaki püsküller yumurtayı yakalayıp içeri çeker. Tüpün hareketleri ve iç yüzeyindeki tüycükler ve salgı sayesinde yumurta rahme doğru ilerlemeye başlar. Bu dönemde, progesteron hormonunun etkisiyle, rahim içindeki kalınlaşma artar.



Tüpteki yumurta 1-2 gün canlı kalabilir. Bu süre içinde bir sperm tarafından döllenmezse canlılığını kaybeder ve tüpte kendiliğinden yok olur. Bu dönemde rahim içindeki kalınlaşma en üst düzeydedir.

ERKEK ÜREME ORGANLARI

İç kısım

Sperm kanalları

Testislerden çıkarak bedenin içine uzanır. Testislerde üretilip olgunlaşan spermeleri sperm keseciklerine taşır.

Sperm kesecikleri

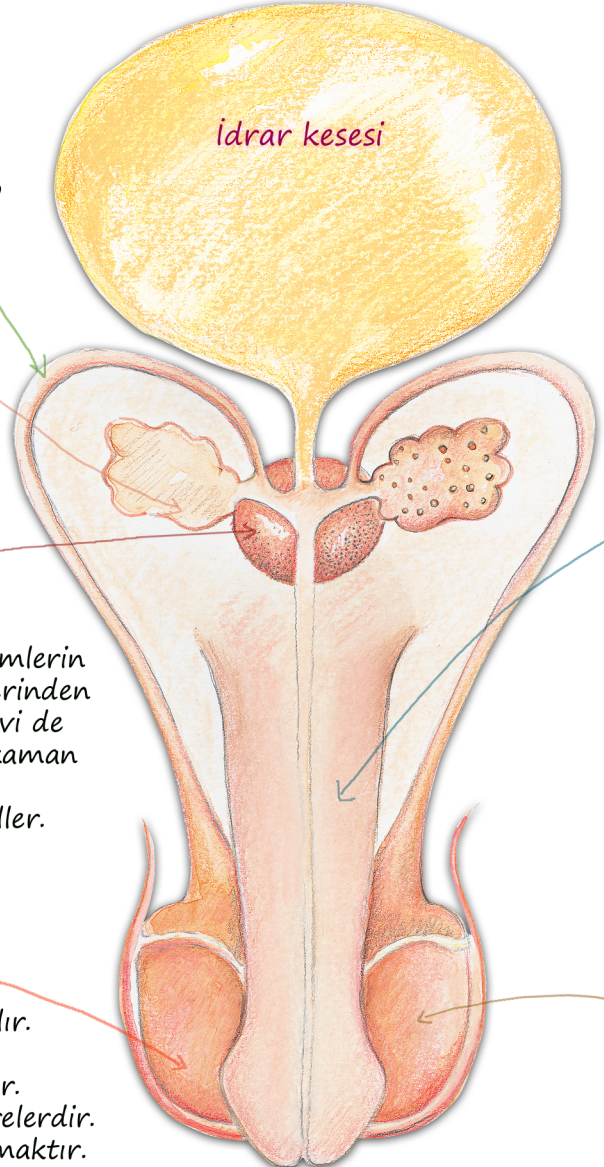
Sperm kanallarının ucunda, idrar torbasının arkasında, sağda ve solda yer alır. Meni sıvısının önemli kısmını üretir. Spermeleri depolar.

Prostat

İdrar torbasının altında yer alır. İdrar kanalı ile sperm keseciklerinden gelen kanallar prostatın içinde birleşir. Spermelerin hareketini arttıran bir sıvı salgılar. Bu salgı, sperm keseciklerinden gelen sperm ve salgıyla birleşip meniği oluşturur. Diğer görevi de penisten idrar ve meni çıkışını yönetmektir. İdrar çıkacağı zaman sperm keseciklerinin kanallarını, meni çıkacağı zaman idrar yolunu kapatarak iki sıvının aynı anda çıkmasını engeller.

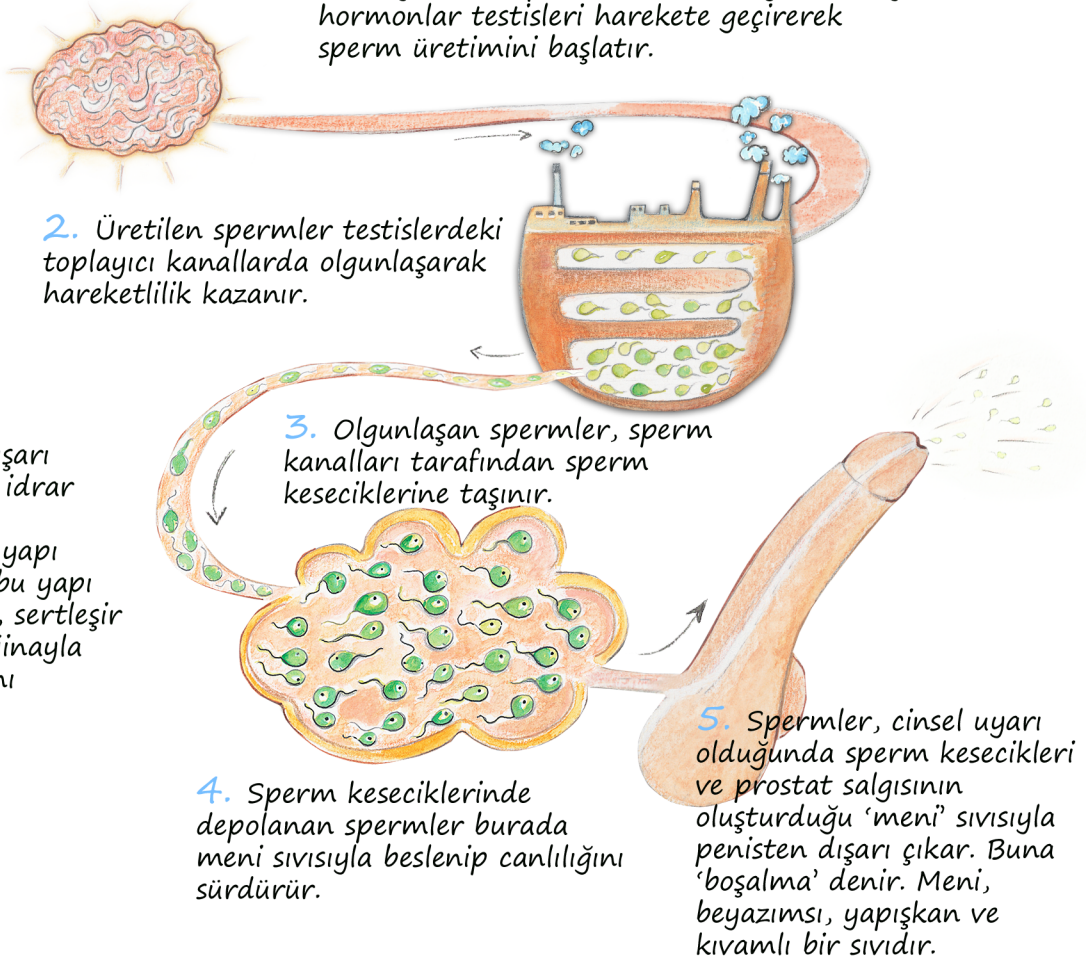
Testisler

Penisin sağında ve solunda, testis torbalarının içinde yer alır. Erkek üreme hücresi 'sperm'leri üretir ve olgunlaştırır. Sperm üretimi ergenlikle başlar ve yaşam boyu devam eder. Spermier gözle görülemeyecek kadar küçük, hareketli hücrelerdir. Testislerin diğer görevi de 'testosteron' hormonunu salgılamaktır.



Sistem nasıl işler?

Dış kısım



Penis

İdrar ve meni sıvısının dışarı çıkmasını sağlar. İçinden idrar kanalı geçer. Bu kanalın etrafında süngerimsi bir yapı vardır. Cinsel uyarılarla bu yapı kanla dolar, penis büyür, sertleşir ve dikleşir. Bu sayede vajinayla birleşebilir ve meni sıvısını boşaltabilir.

Testis torbaları

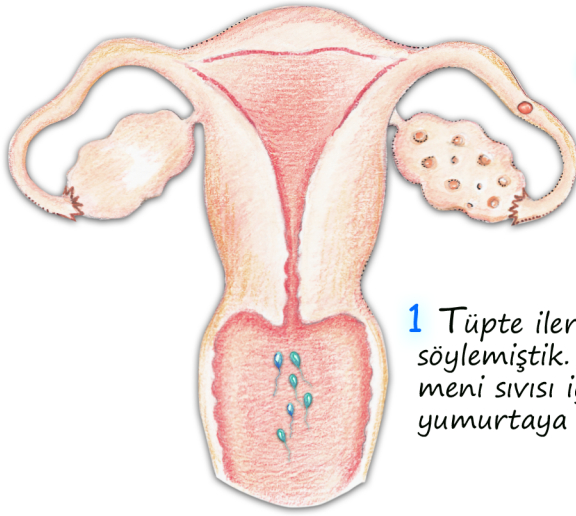
Penisin sağında ve solunda yer alır. Testisleri sarar, korur ve vücudun dışında belli bir ısıda tutar.

6. Boşalma gerçekleşmeden önce penis sertleşir ve dikleşir. Buna 'ereksiyon' denir. Her ereksiyonun boşalma ile sonlanması gerekmez.

7. Boşalma sırasında idrar çıkışı beynin komutu ve prostatın idaresiyle kendiliğinden kapanır. Böylece boşalma sırasında idrar çıkışı olmaz.

GEBELİK OLUŞUMU

Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerle birlikte üreme yeteneği kazanılır. Ancak bebek sahibi olmak ve bu büyük sorumluluğu almak için yetişkin olmak gerekir.

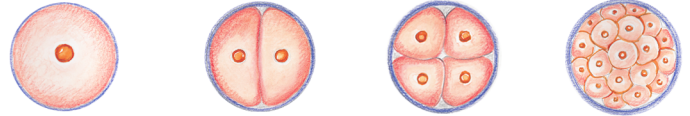
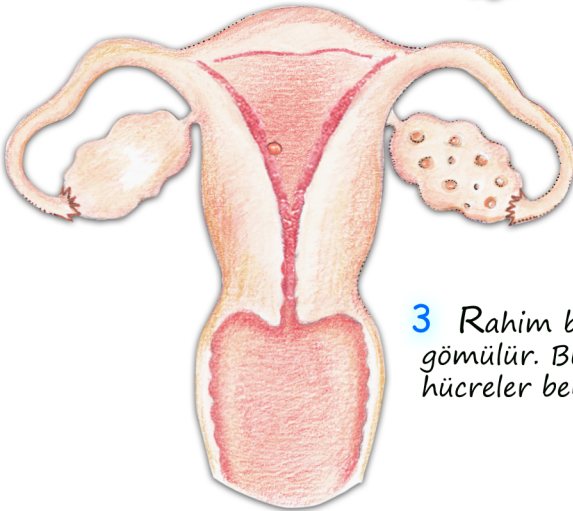


1 Tüpte ilerlemeye başlayan yumurtanın 1-2 gün ömrü olduğunu söylemiştik. Bu süre içinde cinsel birleşme gerçekleşirse vajinaya boşalan meni sıvısı içindeki milyonlarca sperm arasında yarış başlar. Amaç tüpteki yumurtaya ulaşmaktır. Spermiler kadın bedeninde 3 gün canlı kalır.

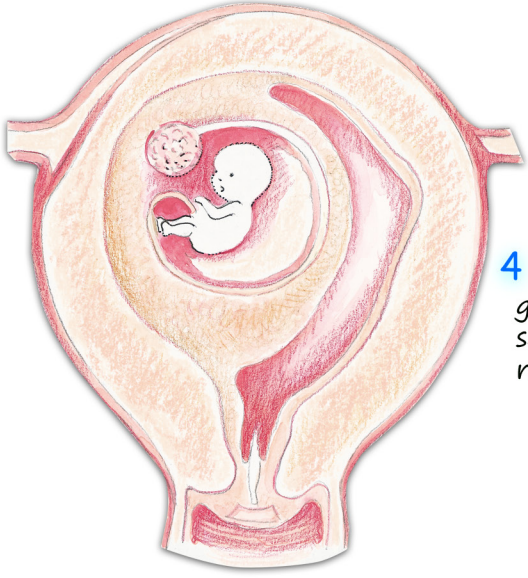
2 Tüpe ulaşabilen spermlerden sadece biri, çıkardığı salgıyla yumurtanın etrafındaki zarı geçerek içine girer. Böylece 'döllenme' gerçekleşir. Döllenmiş yumurta hücresi (zigot) zarını kalınlaştırarak başka bir sperm girişine izin vermez. Zigot hareketli değildir. Tüpün hareketleri ve iç yüzeyindeki tüycükler ve salgı sayesinde rahme yandan da bölünerek çoğalmaya ve büyümeye başlar.



Önce 2, daha sonra 4, 8, 16... hücreli hale gelir. Bu hücreler üzüm salkımı gibi görünür. Tüpteki bu yolculuk 3-5 gün sürer.



3 Rahim boşluğuna ulaşan hücre kümesi, rahmin kalınlaşmış iç tabakasına gömülür. Burada iki tür hücre topluluğu gözlenir. İç bölümde toplanan hücreler bebeği, çevrede toplananlar ise plasenta ve su kesesini oluşturur.



4 Placenta rahme yapışık, uzantısı kordon ise bebeğin göbeğine bağlıdır. Placenta, anne ve bebek arasındaki ilişkiyi sağlayan organdır. Bebeğin solunumu, beslenmesi ve boşaltımı rahim içinde placenta ve göbek kordonu sayesinde gerçekleşir.

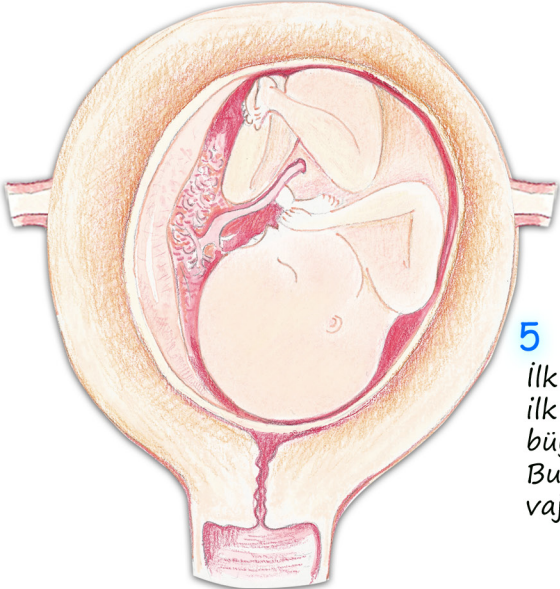
Çoğul gebelik

Rahim bazen birden fazla bebeğe ev sahipliği yapar.

Bu en sık 'ikiz gebelik' şeklinde görülür.

İki şekilde oluşur:

- ✓ Tek yumurta ikizi
- ✓ Çift yumurta ikizi



5 Bebek rahim boşluğunda su kesesi içinde büyür ve gelişir. İlk 8 haftalık dönemde bebeğin hücreleri ve organlarının ilk halleri oluşur. Sonraki dönemde ise organlar büyüyüp gelişir ve işlev kazanır. Gebelik 40 hafta sürer. Bu sürenin sonunda bebek doğum kanalı vajinadan geçerek dünyaya gelir.

DEĞİŞİMLERLE BAŞ ETMEK

Ergenlik dönemiyle birlikte, değişen bedeninizi farklı algılamaya başlar, kendinizle daha fazla meşgul olur, ayna karşısında çok vakit geçirirsiniz. Hoş görünmek iyi hissettirir, ancak daha önemlisi sağlıklı bir ergenlik geçirmenizdir. Bunun için kendinize iyi bakmanız gerekir.

Hızla büyüdüğünüz ve geliştiğiniz bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmeli, dört besin grubundan da yemeli (süt, et-yumurta-kurubaklagil, tahıl, sebze-meyve) besin değeri olmayan abur-cubur yiyecekleri (bisküvi, çikolata, şeker, cips...) az tüketmeli, diyet yapmak amacıyla yetersiz ve yanlış beslenmemelisiniz.

Kaslarınızı ve kemiklerinizi güçlendirmek, bedeninizin dayanıklılığını ve esnekliğini arttırmak, boyunuzun uzamasını desteklemek, rahatlamak için düzenli olarak egzersiz veya spor yapmalısınız. Büyümek, bedeniniz ve zihniniz için yorucu bir süreçtir. Yenilenmek ve enerji kazanmak için dinlenmeye ve uykuya yeterli zaman ayırmalısınız.

Bedeninizde meydana gelen değişimlere alışmanız zor olabilir. Bunlarla nasıl baş edeceğinizi ve dikkat etmeniz gereken noktaları bilmek işinizi kolaylaştırır. İşte birkaç ipucu:

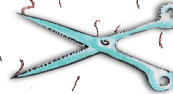
Beden duruşu

Ergenlik döneminde kemik, kas ve yağ kütlelerinde artış olur. Bedendeki bu hızlı değişim duruş bozukluklarına, özellikle kamburlaşmaya neden olabilir. Memelerin büyümeye başlaması duruş bozukluğunun diğer nedenidir. Utanma duygusu nedeniyle memelerini saklamaya çalışan genç kızlarda kamburlaşma gözlenebilir.

Duruş bozuklukları düzeltilmezse kalıcı hale gelebilir. Bu nedenle, günlük hayatta beden duruşunuzun farkında olmalı, dik durmalı, sırt kaslarınızı güçlendirecek egzersizler ve spor (özellikle yüzme) yapmalısınız.

Tüylenme

Ergenlik döneminde önce cinsel organ etrafında, sonra koltukaltında ve bedenin diğer kısımlarında tüylenme olur. Cinsel organ etrafı ve koltukaltı gibi tüylenmenin yoğun olduğu bölgelerde ter-bezleri fazladır. Buralarda ter kokusu daha yoğun hissedilir. Ayrıca tüylü bölgeler mikropların yerleşmesi için elverişlidir. Bu nedenle, uzayan tüyler kısaltılmalı, kullanılan aletler kişiye özel olmalıdır.



Terleme

Ergenlik dönemiyle birlikte daha çok terlenir. Bunun nedeni, ter bezlerinin artması ve cinsiyet hormonlarının salgılanmasıdır. Özellikle koltukaltında terleme daha yoğun hissedilir.

Ter kokusunu ve hastalıkları önlemek için her gün banyo yapmalısınız. Bu aynı zamanda kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Banyo yapmadığınız zamanlarda koltukaltını su ve sabunla yıkayabilirsiniz. Deodorant ter kokusunu giderebilir, ancak temizlik sağlamaz. Banyodan sonra veya güne başlarken az miktarda kullanabilirsiniz. Terlemeyi önleyen (antiperspirant) deodorantları tercih etmemelisiniz.

Ciltte ve saçta yağlanma

Ergenlikle birlikte cinsiyet hormonlarının etkisiyle 'sebum' adı verilen yağlı bir madde üretilir. Cildin en dış tabakasını örtü gibi kaplayan sebum, cildi yumuşak ve nemli hale getirir, mikroplardan korur. Ergenlikte cinsiyet hormonları fazla salgılandığı için sebum da fazla salgılanır ve gözeneklerde birikerek sivilcelere dönüşür, saçın normalden fazla yağlanmasına neden olur. Saçtaki yağlanmayı gidermenin yolu her gün yıkamaktır.

Ailesinde sivilce fazla olanlarda ve yağlı ciltlerde sivilce daha çok görülür. En sık yüzde, sonra sırayla sırt, göğüs ve omuzlarda çıkar. Çikolata, kuruyemiş, cips gibi yağlı besinlerin sivilceyi arttırdığı söylense de kesin kanıt yoktur. Sivilceyi arttıran en önemli etken strestir. Ayrıca, kozmetik ürün (özellikle yağlı krem) ve makyaj malzemesi (özellikle fondöten, pudra) kullanıldığında ve adet öncesi dönemde artış olabilir.

Sivilceleri azaltmak için cilt temizliğine dikkat etmelisiniz. Cildi kurutmayacak, pH'ı uygun, yumuşak bir sabun veya jelle yüzünüzü sabah-akşam ılık suyla yıkamanız faydalı olur. Sivilceleri sıkmamalısınız, çünkü içindeki mikroplar cilde yayılabilir, iz kalabilir. Fazla miktarda ise cilt doktoruna gitmelisiniz.

Akıntı

Ergenlik dönemiyle birlikte vajinadan 'akıntı' gelmeye başlar. Bu sağlıklı ve normal bir durumdur. Vajinanın nemli ve temiz kalmasını sağlayan bu akıntı, su gibi akıcı, saydam, berrak ve kokusuzdur. Adet dönemi öncesinde rengi ve yapısı biraz değişir.

İç çamaşırınızın akıntı ile ıslanmasını önlemek için 'günlük ped' kullanabilirsiniz. Yüzeyi pamuklu günlük pedleri tercih etmeli ve sık değiştirmelisiniz.



Adet görme

Adet kanının kirli olmadığını söylemiştik. Bu kan, beden dışına çıktığında mikropların yerleşmesi için elverişli bir ortam haline gelir. Bu nedenle, adet döneminde hijyene dikkat etmelisiniz.

Hijyenik pedlerinizi 3-4 saatte bir değiştirmeli, her seferinde üreme organlarınızı temizlemeli ve kurulamalısınız. Ped değiştirmeden önce ellerinizi iyice yıkamalı, çamaşıra yerleştirirken üreme organlarına temas edecek yüzeyine dokunmamalısınız. Adet döneminde banyo yapmanın hiçbir sakıncası yoktur. Mümkünse her gün, ılık suyla banyo yapmalısınız.

Adet döneminde kasık ve bel bölgenizde ağrı, şişkinlik, terleme, mide bulantısı, iştahsızlık, gerginlik yaşayabilirsiniz. Bu sıkıntılarla baş etmek için şunları yapabilirsiniz:

- . Gevşek ve rahat kıyafetler giymek
- . Ilık suyla banyo yapmak
- . Karna, bele ve ayaklara ısıtılmış havlu veya sıcak su torbası koymak
- . Yan yatıp dizleri karna çekerek veya yüzükoyun dinlenmek
- . Karnın alt bölgesine ve bele masaj yapmak
- . Çay, kahve, asitli içecek ve tuz tüketimini kısıtlamak
- . Bol su içmek
- . B vitamininden zengin ve proteinli gıdalarla beslenmek
- . Hareket, egzersiz, yürüyüş yapmak

Bu dönemde, ağrı kesici ilaçları bilinçsiz kullanmamalısınız. Çünkü adet döngünüzü olumsuz etkileyebilir. Sıkıntılar çok rahatsız ediyorsa doktora gitmelisiniz.

Adet döneminizin başladığı ve bittiği günleri her ay takvim üzerinde işaretleyerek adet döngünüzün düzenini takip edebilirsiniz.

Ereksiyon ve boşalma

Ergenlik döneminde ilk ereksiyon ve boşalmalar genellikle gece uykuda yaşanır. Buna 'ıslak rüya' veya 'gece boşalması' denir. Bazı sabahlar uyandığınızda meninin ıslaklığını hissedebilirsiniz. Boşalmanın ardından penisi temizlemeli ve iç çamaşırınızı değiştirmelisiniz.



Cinsellikle ilgili uyaranlar (görüntü, düşünce, konuşma, dokunma...) gün içinde de ereksiyona neden olabilir. Bazen de hiçbir neden yokken, zamansız ereksiyon olabilir. Bu normal bir durumdur. Yetişkinliğe geçiş sürecindeki beden, hormonlarla birlikte çalışmaya alışmaktadır. Uygun olmayan bir ortamda, başkalarının yanında ereksiyon rahatsız edici olabilir. Zaman içinde ereksiyonu kontrol etmeniz mümkün olacaktır. Bu durumda farklı şeylerle ilgilenmek, dikkati başka konulara yönleltmek yardımcı olabilir.



Memelerin büyümesi

Memeler, ileride bebek sahibi olduğunda onu 'anne sütü' ile besleyebilmek için büyür.

Ergenlikle birlikte memelerin içinde süt kanalları ve bu kanalları korumak için etrafında bir yağ tabakası oluşmaya başlar. Böylece, önce uçları ve etrafındaki kahverengi halkadan başlayarak memeler yuvarlaklaşır ve dolgunlaşır. Bazen memelerden biri daha önce gelişmeye başladığı için iki meme arasında büyüklük farkı olabilir, bu doğaldır.

Memeler büyümeye başladıktan sonra, istediğiniz herhangi bir zamanda sütyen kullanmaya başlayabilirsiniz. Bedeninize ve meme yapınıza uygun, sıkı olmayan, rahat bir sütyen seçmeli ve gece yatarken çıkartmalısınız. Meme dokusu, özellikle ucu ve etrafındaki halka hassastır. Bu nedenle, banyoda yumuşak hareketlerle yıkamalı ve keselememelisiniz.

Üreme organları hijyeni

Tuvaletten önce ve sonra ellerinizi su ve sabunla iyice yıkamalısınız. Elleri sadece tuvaletten sonra yıkamak hijyen açısından yeterli değildir. Mikroplu ellerle tuvalet kağıdına dokunmak ve bununla dış üreme organlarını silmek enfeksiyonlara neden olabilir.

Dış üreme organlarını temiz ve kuru tutmalısınız. Islak ortamlar özellikle mantarların yerleşmesi için elverişlidir. Temizleme ve kurulama işlemini tuvalet kağıdıyla yapmalısınız.

Kadın bedeninde idrar deliği, vajina açıklığı ve dışkı deliği birbirine yakın olduğu için mikrop kapma riski erkeklerden fazladır. Bu nedenle, dışkılama sonrasında temizliğin önden arkaya doğru yapılması gerekir. Ters yönde yapılırsa dışkıdaki mikroplar vajinaya ve idrar yoluna taşınarak enfeksiyona neden olabilir.

Banyo sırasında dış üreme organlarını yüzeysel olarak sabunla temizleyebilirsiniz. Fakat sık sık ve fazla miktarda sabunla temizlik yapmak kuruluk ve tahrişe neden olur, üreme organlarının doğal yapısını bozar. Aynı nedenle, temizleme jeli, ıslak mendil gibi ürünler de kullanmamalısınız.

Pamuklu, beyaz ve vücudu sıkmayan iç çamaşırı giymeli ve her gün değiştirmelisiniz. Sentetik ve sıkı çamaşırlar üreme organlarının nemli ve havasız kalmasına, renkli çamaşırlarda kullanılan boyalar ise alerjilere neden olabilir.

Üreme organlarında kötü koku, kaşıntı, yanma, anormal (fazla miktarda, sarı veya yeşil renkli) akıntı gibi durumlarda mutlaka doktora gitmelisiniz.



CİNSELLİĞİ KEŞFETMEK

Cinsel kimliğinizin oluştuğu ergenlik dönemiye birlikte 'cinsellik' daha çok ilgi duyduğunuz ve merak ettiğiniz bir konu haline gelir. Cinselliği keşfedebilmeniz için bedeninizi tanımanız ve size keyif veren duygu ve düşüncelerinizi fark etmeniz önemlidir.

Bedeninizi tanımanız, kendinize ve cinsiyetinize yönelik olumlu duygular beslemenizi, daha özgüvenli durmanızı sağlar. Kendinizle birlikte diğer cinsiyeti de tanımalısınız. Böylece birbirinize saygınız artar, iletişiminiz ve paylaşımlarınız güçlenir.

Bu dönemde, çevrenizdeki kişilerden bazılarını çekici bulabilir, onlara karşı farklı duygular besleyebilirsiniz. Hoşlandığınız kişinin yanında olmak bir yana, Onu düşünmek bile sizi heyecanlandırmaya yetebilir. Bazen onunla daha da yakınlaştığınızı hayal edebilirsiniz. Hayaller duygu ve düşüncelerinizi gözden geçirmenizi, kendinizi bulmanızı sağlar.

Bazen de cinsel hazzı kendi bedeninizde yaşarsınız. Kişinin bedenine, kendi cinsel organlarına dokunarak haz almasına 'mastürbasyon' denir. Mastürbasyon doğal bir cinsel davranıştır. Ergenlik döneminde cinsiyet hormonlarının etkisiyle mastürbasyon isteği artabilir. Mastürbasyon yapmak da, yapmamak da doğaldır.



12-15 yaş dönemi, duygusal ilişkilere yönelik ilk adımları attığınız ve dokunma, sarılma, el ele tutuşma, öpüşme gibi cinselliği keşfetmeye yönelik deneyimleri merak ettiğiniz zamanlardır. Cinsellik, bu cinsel davranışlarla sınırlanamayacak kadar geniş, derin ve karmaşık bir kavramdır. Aşk, sevgi, hoşlanma, heyecan, mutluluk, keyif, özlem, merak, güven, paylaşım... gibi pek çok güzel duyguyu içinde barındırır. Bazen, kıskançlık, tedirginlik, endişe, hayal kırıklığı, pişmanlık... da yaşanabilir. Bu nedenle, sorumlu davranmanız, kendinizi ve birlikte olduğunuz kişiyi korumanız, birbirinizin sınırlarına saygı göstermeniz gerekir.

İlişkiler ve cinsellik hakkındaki sorularınızı evde ailenizle, okulda psikolojik danışmanınızla veya öğretmenlerinizle paylaşarak onların desteğini isteyebilirsiniz. Arkadaşlarınızdan, internetten, medyadan... doğru bilgi edinmeniz her zaman mümkün olmayabilir. Sağlıklı büyümeniz, zarar görmemeniz, doğru kararlar alabilmeniz için cinsellik konusunda doğru bilgi kaynaklarına yönelmeniz önemlidir.



Cinselliği keşfettiğiniz bu dönem, özel alanınızı ve sınırlarınızı belirlemeyi de beraberinde getirir. Bedeniniz, bazı duygu, düşünce ve deneyimleriniz özeldir. Bedene yönelik yakıştırmalar, espriler ve dokunuşlar karşısında 'hayır' demeniz, kendinizi korumanız önemlidir. Büyüdükçe, duygu, düşünce ve deneyimlerinizi kimlerle paylaşacağınızı belirlemeye, bu konuda sınırlar çizmeye başlarsınız. Bazılarını ailenizle, bazılarını arkadaşlarınızla, bazılarını herkesle paylaşabilirsiniz. Bedensel değişiminizi, yaşadığınız özel anları, aile hayatınızı kimseyle paylaşmayıp kendinize de saklayabilirsiniz. Bütün bunlar sizin özel alanınızı tanımlar.

Çocukluğu geride bırakmak, değişen beden, duygu ve düşüncelerle baş etmek, toplumun kadınlar ve erkekler için tanımladığı cinsiyet rolleriyle karşılaşmak... sizi zorlayabilir. Bütün bunlara rağmen, arkadaşlık ilişkilerinin zenginleştiği, paylaşımların arttığı, keşfedilecek şeylerle dolu, renkli, keyifli... bir dönemdesiniz. Tadını çıkartın!

NOT:



Ulus mahallesi Güzel konutlar sitesi A blok D: 3-4 34760 Etiler İstanbul
Telefon: +90 212 257 79 41 Faks: +90 212 257 79 43

