

“İSLAQ” (NƏM) YUXULAR

Cinsi yetkinlik dövründə yeniyetmə mələfinin nəm olduğunu müşahidə edə bilər.

Bu, “islaq” (nəm) yuxu və ya pollyusiyadır, yuxuda baş verən ejakulyasiya (boşalma prosesi) ilə əlaqədardır. İslaq yuxular heç də həmişə seksual xarakterdə yuxular zamanı qeyd olunmur. “İslaq” (nəm) yuxular cinsi yetkinlik dövründə oğlanlar üçün normal əlamət sayılır və cinsi yetkinlik prosesinin bir hissəsidir. Bu əlamət necə başlayırsa, eləcə də başa çatır, bu prosesə müdaxilə edilməməlidir.

QEYRİ-İXTİYARİ EREKSIYA

Oğlanlarda cinsi yetkinlik dövründə qeyri-ixtiyari (spontan) ereksiya (penisin - cinsiyyət orqanının gərginliyi) baş verir.

Ereksiya cinsiyyət üzvünün böyüməsi və bərkiməsidir. Ereksiya hətta cinsiyyət orqanına toxunmadan və seksual xəyallar olmadan da baş verə bilər. Bu gözlənilməz ereksiyalar ictimai yerlərdə (məktəb) baş verdikdə çəşqinliq yarada bilər. Belə hallar normaldır və vaxt keçdikcə azalacaq.

DÖŞ VƏZİLƏRİNİN BÖYÜMƏSİ

Cinsi yetkinlik dövründə oğlanların çoxunda döş vəziləri böyüməyə başlayır.

Belə təsəvvür yaranır ki, döş giləsinin altında şişkinlik əmələ gəlib. Döş vəzisi çox həssas və hətta ağırlı ola bilər. Bir neçə aydan sonra bu şişkinlik çəkilir. Oğlanlarda həqiqi döş vəziləri inkişaf etmir. Cinsi yetkinlik dövrü üçün səciyyəvi olan bu vəziyyət hormonal dəyişikliklər nəticəsində əmələ gəlir.

TÖVSIYƏLƏR

- **Cinsi yetkinlik dövründə** yaranan hormonlar bəzən yeniyetmələrin əhval-ruhiyyəsinin dəyişməsinə səbəb olduğundan, belə hallarda yaşca sizdən böyük olan və etibar etdiyiniz bir şəxslə hisslərinizi bölüşün.
- **Yeniyetməlik dövründə** kaloriyalara olan ehtiyacın çoxalmasından və hormonal səbəblərdən iştahınız çox arta və yoldaşlarınızla küçədə tez-tez qida qəbulu istəyiniz yarana bilər. Belə vəziyyət yetkinlik dövründə bədən çəkisinin həddindən artıq artmasına gətirib çıxara bilər. Odur ki, sağlam və düzgün qidalanmağa diqqət yetirmək vacibdir.
- **İdmanla məşğul olmaq** çox faydalıdır, lakin yeniyetməlik dövründə oğlanların əksəriyyəti “üçbucaq” bədənə sahib olmaq üçün əzələ yığmağa çalışırlar. Bu zaman böyüyən əzələlərin dəriyə uyğunlaşmaması meydana çıxır, nəticədə bədəndə çatlar yaranır. Buna görə də əzələlərin tam inkişafı vacibdir. Əzələlərin böyüməsinə yardım etmək üçün isə, sağlam qidalanma və düzgün fiziki aktivlik (üzmək, futbol oynamaq, velosiped sürmək və s.) tələb olunur.
- **Şəxsi gigiyena qaydalarına** əməl etmək (hər gün, mümkün olmasa, həftədə iki dəfədən az olmamaq şərti ilə duş və ya vanna qəbulu) yeniyetmələrin sağlamlığı üçün vacib şərtlərdəndir.



Buklet “Azərbaycan gəncliyi 2017-2021-ci illərdə” Dövlət Programının həyata keçirilməsi üzrə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planının 5.2.3-cü bəndinə uyğun olaraq İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmış və çap edilmişdir.



**SAĞLAMLIQ
BƏDƏNİ
TANIMAQDAN
BAŞLAYIR**

(oğlanlar üçün)

Yetkinlik hər bir insanın həyatında baş verən normal prosesdir.

Oğlanlarda cinsi yetkinlik 10-14 yaşlarda başlayır və yeniyetmələrin görünüşündə və davranışında dəyişikliklər baş verir. Bu dəyişikliklər oğlanların tədricən kişiləşməsi prosesinin başlanğıcıdır. Bədəninə baş verən dəyişiklikləri bilmək yeniyetmələri bir çox problemlərdən və əsassız narahatlıqlardan qoruya bilər.

SƏSİN DƏYİŞMƏSİ

Cinsi yetkinlik dövrünə xas olan əlamətlərdən biri səsin dəyişilməsidir.

Qırtlağın genişlənməsi, onun əzələlərinin və səs tellərinin inkişaf etməsi səsin dəyişməsinə, tədricən kişi səsinə çevrilməsinə gətirib çıxarır. Odur ki, narahatlığa və səsi gizlətmək üçün danışmaqdan çəkinməyə səbəb yoxdur.

Əziz yeniyetmələr! Bədəninizdə baş verən dəyişiklikləri başa düşmək və onlara hazır olmaq üçün daim valideynlərinizlə və bəzən uşaq həkimi ilə məsləhətləşmək çox vacibdir.

TÜKLƏNMƏ

Yetkinlik zamanı bədəndə tüklənmə prosesi daha sürətlə gedir.

Oğlanlarda üzdə və çənədə, dodaqların ətrafında tüklər çıxmağa başlayır, həmçinin sinədə, qoltuqaltında və bud-çanaq nahiyəsində tüklənmə müşahidə edilir. İfraz olunan hormonların təsiri ilə tüklənmə, əzələlərin böyüməsi və digər dəyişikliklər baş verir.



9-19 yaş arası oğlanlarda üzün tüklənməsinin təxmini təsviri

DƏRİ

Yetkinlik dövründə dəri daha yağlı və tərlə ola bilər.

Bu, piy və tər vəzilərinin funksiyasının artması ilə əlaqədardır və dəridə civzələrin (sızanaqların) yaranmasına gətirib çıxarır.

Civzələr (akne) yeniyetmələr arasında çox yayılmış dəyişiklikdir. Civzələr piy vəzilərinin çox olduğu yerlərdə – üzdə, boyunda, sinə nahiyəsində əmələ gəlir.

Civzələrdən azad olmaq üçün MƏSLƏHƏTLƏR

Olar:

- Üzünüzü gündə iki dəfə sabunla ehtiyatla yuyun
- Tərkibində yağ olmayan kosmetik vasitələrdən istifadə edin
- Balıq, meyvə və tərəvəzlə zəngin olan qidalar qəbul edin (bu, dərinizin yağlanmasının azalmasına kömək edəcəkdir).

Olmaz:

- Üzü süngər ilə sürtmək
- Civzələri – sızanaqları sıxmaq (bundan sonra çapıq qala bilər)
- Dərini sürtən dar paltar geyinmək
- Tərkibində paroben olan dəri təmizləyici kimyəvi vasitələrdən istifadə etmək.

QOXU

Yetkinlik dövründə ifraz olunan hormonlar tərləmənin artmasına və ifraz olunan tərin qoxulu olmasına təsir göstərir.

Dəri üzərinə ifraz olunan tər bakteriyaları təmasa girir və nəticədə qoxu əmələ gəlir. Tərləmədən qorunmaq üçün ilk növbədə müntəzəm olaraq duş qəbul etmək, yuyunmaq vacibdir (xüsusən də idman və ya fiziki aktivlikdən sonra).

BƏDƏN QURULUŞU

Cinsi yetkinlik dövründə boyun artma sürəti çox yüksək olur, cinsi yetkinləşmə prosesi başladıqdan 2 il sonra isə ən yüksək həddə çatır.

Əllər, ayaqlar, qollar, pəncələr bədənin digər hissələrinə nisbətən daha sürətlə böyüyür. Oğlanların tədricən boyu uzanır, bədən quruluşu dəyişir, əzələ toxuması inkişaf edir, çiyinləri genişləyir.