

# Що відбувається у підлітковому віці?

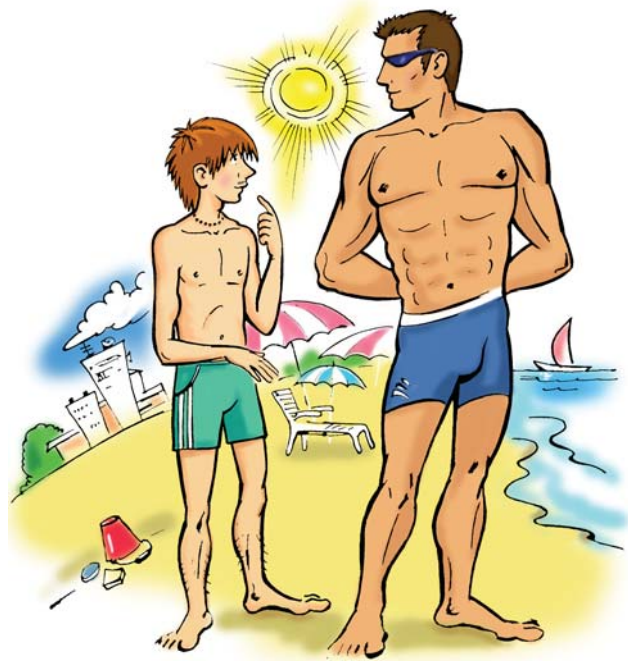
Вже не діти, але ще не дорослі – Тобі знайомий цей вислів? Тоді ця інформація для Тебе і про Тебе.

З 10–12 років і дівчата, і хлопці починають дорослішати. В юнацькому віці організм починає бурхливо зростати та змінюватися тому, що збільшується рівень статевих гормонів. Саме ці гормони спроможні з незграбної дівчини чи хлопця зробити привабливих молодих людей. Але це відбувається не одразу. Зміни тривають до 17–18, інколи й до 20 років. Цей період називають **статевим дозріванням**.

У дівчат починають збільшуватися груди, з'являється волосся у пахвах, на лобку, прищі на обличчі, волосся швидше стає масним, з піхви виходять безбарвні виділення. Пізніше починаються місячні. Слово «місячні» похідне від слова «місяць». Щомісячно в організмі дівчини дозріває жіноча статеві клітина, яку називають яйцеклітиною. Статеві клітини закладені ще внутрішньоутробно (до народження), й у кожний менструальний цикл визріває одна яйцеклітина. У разі злиття яйцеклітини з чоловічою статевою клітиною – сперматозоїдом – відбувається її запліднення й починає розвиватися плід. Якщо запліднення не відбулося, яйцеклітина руйнується і починаються місячні. Місячні налагоджуються не одразу, а протягом 1–3 років. Потім вони повторюватимуться через певну кількість днів – щомісяця. Якщо цього не буде, треба обов'язково звернутися до підліткового гінеколога.

У хлопців починає змінюватися голос, з'являється волосся у пахвах, на лобку, руках і ногах. Пізніше волосся починає рости й на обличчі. Деякі хлопці намагаються голити негусте волосся на обличчі, щоб швидше з'явилася «росливість». Але дорослі чоловіки голяться щодня й не отримують від цього задоволення.

У хлопців також збільшуються у розмірах статеві органи – пеніс та яєчка – може також відбуватися збільшення та підвищення чутливості молочних залоз. Хлопці починають рости пізніше за дівчат. Це нормально. Дівчата здебільшого вже в 11–13 років досягають високого зросту, а значна більшість хлопців наздоганяє їх у 15–16 років.



У період статевого дозрівання починаються полюції – мимовільне виверження сімені зі статевого члена. Це свідчить про те, що в організмі юнака почали визрівати сперматозоїди – статеві клітини. Полюції – це нормальне фізіологічне явище. Воно свідчить, що в організмі хлопця починають активно діяти статеві гормони. Частота полюцій має індивідуальний характер. Статеві гормони спроможні викликати й бажання до самозадоволення, яке називають мастурбацією. Мастурбація – це штучне подразнення статевих органів з метою отримання задоволення. Це тимчасове явище, яке минає в старшому віці або після початку статевого життя. Просто не слід надмірно захоплюватися цим.

Підліткам необхідно часто й ретельно митися, тому що в перехідному віці волосся особливо швидко стає масним, з'являється їдкий піт і прищі на обличчі, особливо на лобі.

Багато хто з підлітків знає про очікувані зміни і думає, що в усіх ці зміни відбуваються однаково. Але це не так. У одних ріст волосся на обличчі, у



пахвах, на лобку, ріст статевих органів відбувається швидко, у інших – повільно, розтягується на кілька років.

Часто дівчата непокояться, що в них не ростуть груди, а хлопці бентежаться, що в інших однолітків статевий член став більшим ніж у них і волосся з'явилося на обличчі раніше. Не треба порівнювати себе з іншими. Всі люди відрізняються один від одного характером, кольором очей, волоссям, зростом. Відповідно, вони різнитимуться й побудовою тіла.

Під впливом статевих гормонів розвивається сексуальність. Вона проявляється у взаєминах між юнаком і дівчиною у вигляді дружби, закоханості, любові. Іноді молодим людям дуже складно усвідомити, що вони відчувають одне до одного. Треба краще пізнати одне одного, навчитися висловлювати свої почуття. Тому не потрібно поспішати відразу переходити до сексуальних стосунків. Молоді іноді думають, що лише статевий контакт є свідченням кохання. Однак статеві стосунки – це лише складова частина взаємовідносин між закоханими. Якщо немає вза-

єморозуміння, єдності поглядів, то статеві стосунки не принесуть емоційного задоволення і відчуття щастя.

Часто дівчата йдуть на інтимні стосунки тільки через страх втратити коханого чи з примусу. Такі статеві стосунки принесуть багато фізичного і психічного дискомфорту.

Інтимні стосунки треба будувати на довірі та взаємній згоді, відвертому діалозі. А такий діалог передбачає обізнаність про наслідки статевих відносин. Це може бути психологічний дискомфорт, страх, тривога, пригніченість, порушення сну, незапланована вагітність, інфекції, які передаються статевим шляхом, навіть ВІЛ-інфекція.

На початку розвитку взаємин між юнаком і дівчиною, зазвичай, ще немає готовності до статевого акту. У такій ситуації природним є *утримання*, яке є корисним для визрівання почуттів. На жаль, наша реклама активно пропагує безладні статеві стосунки. Не давай себе дурити!

Ранні статеві стосунки можуть призвести до неприємних спогадів на довгі роки, знизити впев-

неність у собі. У юнаків, наприклад, через страх невдачі можуть виникнути проблеми з ерекцією або вона може послабнути й виникне передчасне сім'явивердження. Такий досвід може призвести до страху, невпевненості у собі, депресії. Юнаки починають уникати дівчат, а деякі розв'язують проблему, починаючи вживати тютюн, алкоголь та наркотики.

У дівчат також може виникнути почуття страху, провини, незадоволення, невпевненості, розчарування. Статеві органи дівчини-підлітка можуть бути ще недостатньо підготовленими до статевих відносин. Це може викликати різні болісні відчуття під час статевого акту, зростає також ймовірність виникнення запальних процесів статевих органів.

Лікарі рекомендують починати статеве життя після настання статевої зрілості. Як Ти вже знаєш, вона настає десь у 18–20 років.

## Поради для Тебе!

- Кожному юнакові, дівчині необхідно знати про особливості дорослішання свого організму, про те, як поводитися з протилежною статтю, про наслідки статевих стосунків тощо.
- Якщо Ти любиш – не квапся йти на близькість. Зустрічайся, пізнавай людину, дай відчуттям дозріти. Статеві стосунки – це завжди відповідальний крок! Їх будують на взаємній згоді, довірі та відвертому діалозі.
- Вмій сказати «Ні!», якщо немає упевненості в своєму бажанні статевих стосунків. Утримання є корисним для визрівання почуттів.
- Якщо Ти живеш статевим життям – пам'ятай про необхідність захисту від **незапланованої вагітності** та **інфекцій, які передаються статевим шляхом** (ПСП і ВІЛ)

## Куди можна звернутися?

Відповіді на всі перераховані вище питання Ти можеш отримати в «Клініці, дружній до молоді» (КДМ). Знайди на сайті [www.ohmatdet-center.org.ua](http://www.ohmatdet-center.org.ua) перелік всіх «Клінік, дружніх до молоді», які є в Україні. Можливо Тобі пощастило, і в Твоєму місті вже працює така клініка.

Можна також звернутися в Центр планування сім'ї або Центр репродуктивного здоров'я. Такі центри або кабінети є по всій Україні, також можна звернутися до дитячої поліклініки за місцем проживання. Або звернися в Центр соціальної служби для сім'ї, дітей і молоді. Тобі допоможуть знайти потрібного фахівця. В деяких випадках можна звернутися в шкірно-венерологічний диспансер.

*Буклет створено в рамках проекту підтримки розвитку «Клінік, дружніх до молоді» за сприяння Міністерства охорони здоров'я України та Представництва ЮНІСЕФ в Україні*

**Методично-організаційний моніторинговий центр НДСЛ «ОХМАТДИТ»**

[www.ohmatdet-center.org.ua](http://www.ohmatdet-center.org.ua)

Адреса: 01135, м. Київ, вул. Чорновола, 28/1

Тел. (44)236-60-16

E-mail: [L\\_romanenko@ukr.net](mailto:L_romanenko@ukr.net)

