



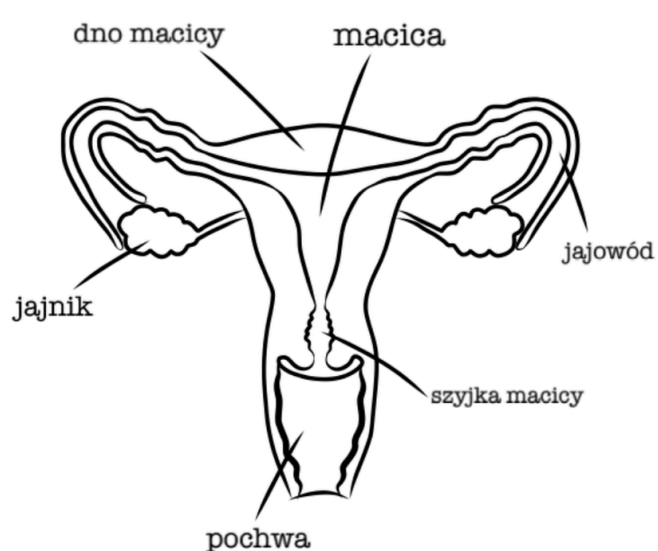


# NASZE CIAŁO NIE ZMIENIA SIĘ TYLKO RAZ.

Ono ciągle podlega zmianom. Jedną z takich comiesięcznych zmian (czasem okres ten może być dłuższy, a czasem krótszy) jest miesiączka, czyli menstruacja.

## Skąd bierze się krew płynąca z pochwy?

Spójrz na rysunek z wewnętrznymi narządami płciowymi. Jajniki produkują komórki jajowe. Dojrzwienie sprawia, że i te komórki dojrzwieją. Macica przygotowuje się na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej. W tym celu tworzy specjalną wyściółkę. Komórka ta, zwana też jajem, wędruje do macicy przez jajowód. Gdy znajduje się w jajowodzie, może połączyć się z plemnikiem, czyli komórką z męskiego ciała. Następnie zagnieżdża się w macicy i wtedy mówimy o ciąży. Jednak proces ten trwa ciągle i jest powtarzany każdego miesiąca, nawet jeśli nie dojdzie do połączenia komórki jajowej z plemnikiem. Każdego miesiąca macica oczyszcza się. To obserwujesz jako miesiączkę. To nie tylko krew, ale również bardzo drobne elementy, o których mówiliśmy. Obfitość krwawienia oraz regularność miesiączkowania może być różna u poszczególnych kobiet.



## Chłopcy, na których ciała działa testosteron widzą inne zmiany:

- poszerzenie się ramion
- uwydatniona klatka piersiowa
- owłosienie
- przemiana głosu

Owłosienie pojawia się dużo intensywniej niż u dziewczyn. Jak już wiesz, dojrzewanie ma swoje tempo i u każdego przebiega nieco inaczej. W pewnym momencie pojawia się zarost na twarzy. Czasem bardzo szybko, ale jednak częściej w późniejszej fazie i początkowo włoski na twarzy są jeszcze słabe i nieregularne

Golenie się lub - raczej już po okresie dojrzewania - dbanie o brodę to bardzo ważna kwestia i wymaga wprawy. Zwłaszcza, że trzeba użyć do tego maszynki do golenia. Bądź ostrożny, ale też nie ma co odwlekać tego momentu. Może dobrze pomysłem będzie poproszenie o pomoc za pierwszym razem? Z całą pewnością użyj nowej maszynki! To higieniczne, a jednocześnie będzie lepiej spełniać swoją funkcję.

Owłosienie pojawi się nad penisem i pod pachami, a potem na rękach i nogach, często także na klatce piersiowej. Niektórzy mężczyźni redukują swoje owłosienie. Inni czują się z nim dobrze. Czuj się wolny w tym względzie!

Dojrzewanie u chłopców związane jest również z przemianą głosu. Finalnie obniża się on po tym okresie, ale w jego trakcie Twój głos może być nieco piskliwy. Nie obawiaj się. To zupełnie normalne, chociaż przez krótki czas występy wokalne mogą nie być Twoją najmocniejszą stroną. Wszystko się w pewnym momencie unormuje.

## JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?

W wielu miejscach znajdziesz różowe skrynekki, w których znajdują się podpaski i tampony. Z łatwością możesz kupić je również w sklepie, także w tych mniejszych, osiedlowych. Pamiętaj, żeby zabrać podpaskę ze sobą, jeśli wiesz, że to czas menstruacji, gdyż zapobiegnie to poplamieniu bielizny i ubrania. Może spokojnie czekać na swój czas w szkolnym plecaku. Zmieniaj ją co kilka godzin, a zużytą zawiń w papier i wyrzuć do kosza lub specjalnego pojemnika umieszczonego w tym celu w toalecie. Będziesz potrzebować jej także w nocy

Jak już nabędziesz wprawy, możesz spróbować czy wygodniej będzie Ci używać tamponów, które umieszcza się w pochwie. Bardzo ważne, aby często go zmieniać!

Kupowanie czy prośba o kupienie podpasek to najzwyczajniejsza rzecz. To normalne, że ich potrzebujesz, tak jak bardzo wielu innych rzeczy w swoim życiu. Pomyśl o tym jak o ręczniku. Przecież nikt się nie wstydzi zawołać "podaj ręcznik", gdy zapomni go wziąć ze sobą pod prysznic.

Menstruacja wiąże się też z bólem, uczuciem naporu w dolnej części brzucha. To zwyczajny objaw, ale różni się intensywnością u różnych kobiet. Jeśli doskwiera Ci szczególnie mocno, to może być to dobrą przyczyną do rozmowy np. z mamą lub dobrze Ci znaną inną osobą.

Penis w tym czasie nabiera ciemniejszej barwy i staje się dłuższy niż wcześniej. Jego rozmiar i kształt jest sprawą indywidualną. Spermę, czyli płyn, w którym znajdują się plemniki zmienia lepkość i barwę. Skąd zatem biorą się plemniki? Produkują je jądra. One również powiększą swoją objętość. Plemniki mogą połączyć się z komórką jajową u kobiety podczas seksu. Spermę lub inaczej nasienie uwalnia się tą samą drogą co mocz. Oczywiście nie w tym samym czasie. Ten moment wytrysku nazywamy ejakulacją. Zarówno męskie, jak i żeńskie narządy płciowe są mocno unerwione i ich pobudzenie sprawia przyjemność. W przypadku penisa pobudzenie związane jest z erekcją. Twój penis staje się wtedy większy i chwilowo twardy. Erekcja może skończyć się wytryskiem.

Podczas dojrzewania możesz zaobserwować, że erekcja zdarza się nawet bez sytuacji erotycznej. Twój organizm zwyczajnie przygotowuje się do pełnej dojrzałości. Kiedy indziej może być odwrotnie. Możesz obudzić się w nocy i stwierdzić, że miałeś wytrysk podczas snu. I to jest zupełnie normalne i trwa przez jakiś czas.

Twój penis posiada napletek, czyli fałd skóry, który przykrywa jego końcówkę. Nie zapominaj, że te miejsca także wymagają higieny. Niektórzy mężczyźni są obrzezani. To znaczy, że - najczęściej w dzieciństwie - usunięto ich napletek, odsłaniając na stałe żołądz. Dzieje się tak z powodów medycznych, higienicznych lub religijnych.

