

მეგზური ბიჭებისთვის



- ✓ მიიღე ჯანმრთელი საკვები
- ✓ იყავი დადებითი ადამიანი
- ✓ იზრუნე საკუთარ სხეულზე
- ✓ იყავი მეგობრული
- ✓ თავად გადაჭერი ყოველდღიური პრობლემები

სარჩევი

| | |
|--|----|
| როდის იწყება სქესობრივი მომწიფება ვაჟებში? | 3 |
| რა არის პოლუსია? | 6 |
| მოზარდი ვაჟის ფსიქოლოგია | 9 |
| სქესობრივი გზით გადასდები ინფექციები..... | 10 |
| მავნე ჩვევების ზემოქმედება კაცის რეპროდუქციულ სისტემასა და ჯანმრთელობაზე..... | 13 |



როდი იწყება სქესობრივი მომნიჭება ვაჟებში?

ვაჟებში სქესობრივი მომნიჭება, ჩვეულებრივ, 11-13 წლის ასაკში იწყება. ამ პერიოდში თავის ტვინის განსაკუთრებულ მიდამოში - ჰიპოთალამუსში - გამოიშვება სპეციალური ჰორმონი - ჰონადოლიბერინი. ჰორმონი ორგანიზმისთვის თავდაპირველად ღამით, ღრმა ძილის დროს მიეწოდება. სქესობრივი მომნიჭებისას ჰორმონის სეკრეცია (გამოთავისუფლება) არ არის დამოკიდებული ძილის ფაზაზე და ეს პროცესი, ხშირად, დღის მანძილზეც ხდება. სწორედ აქედან იწყება სქესობრივი მომნიჭება ვაჟებში.

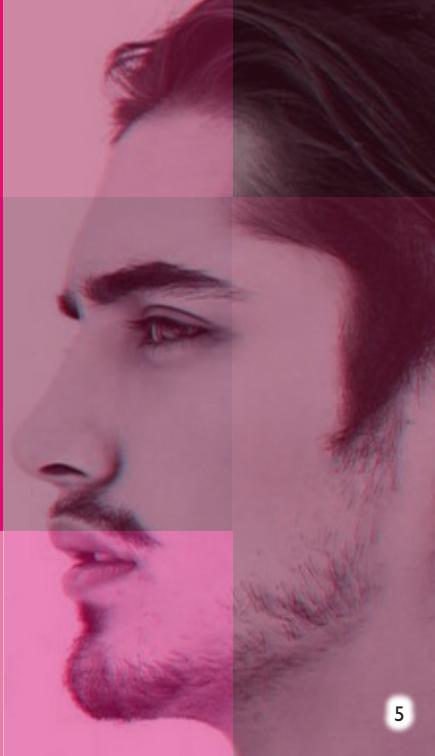
ამ პროცესის თანმდევი ნიშნებია:

- ხსეულის ფორმის შეცვლა;
- გამონაყარი სახეზე (აკნე);
- ინტენსიური თმიანობა;
- მომატებული ოფლიანობა;
- სასქესო ასოს ზრდა;
- პოლუცია და ა.შ.

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში ზოგიერთ ვაჟს, შესაძლოა, განუვითარდეს გინეკომასტია (მკერდის ზომის ზრდა), მაგრამ, დაახლოებით ერთ წელიწადში ეს პროცესი თავისით დაიხვევს უკან.

როდის იზრდება წვერი?

- ტესტოსტერინის (მამაკაცის სასქესო ჰორმონის) ზემოქმედებით ვითარდება სხეულის გათმოვანება. თავდაპირველად თმიანობა თავს იჩენს ბოქვენის მიდამოში, შემდეგ იღლიაში და ა.შ. დაახლოებით 14-15 წლის ასაკში ჩნდება თმიანობა ზედა ტუჩისა და ნიკაპის არეში - იზრდება წვერი.

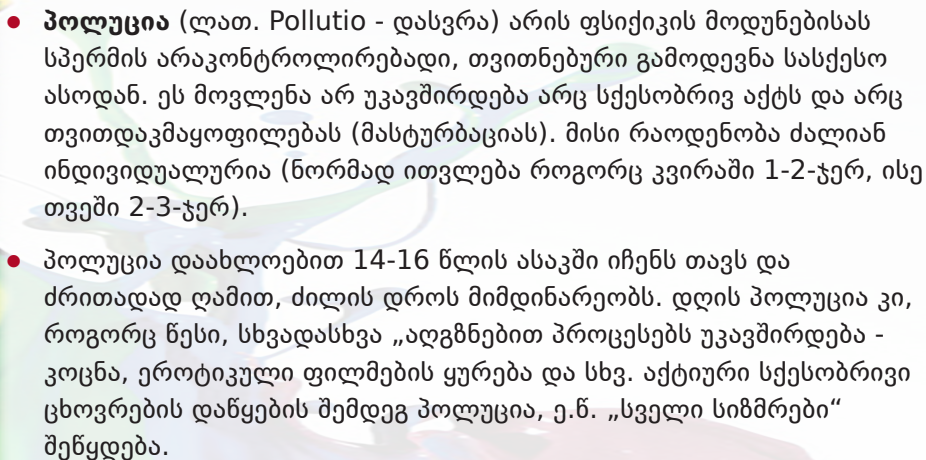


რატომ იცვლება ხმის ტემბრი?

- ანდროგენები (მამაკაცის სასქესო ჰორმონი) პასუხს აგებენ ხორხის ხრტილის ზრდაზეც, რაც იწვევს ხმის დაბალი ტემბრის განვითარებას. ხალხურ მეტყველებაში ამ მოვლენას „ხმის მოტეხვასაც“ უწოდებენ.

რა არის პოლუსცია?

- ვაჟებში (იშვიათად გოგონებშიც) სქესობრივი მომწიფების პროცესს თან ახლავს ფიზიოლოგიური პოლუსცია (ე.წ. „სველი სიბმრები“). ეს სქესობრივი მომწიფების ერთ-ერთი ნიშანია.

- 
- **პოლუცია** (ლათ. Pollutio - დასვრა) არის ფსიქიკის მოღუნებისას სპერმის არაკონტროლირებადი, თვითნებური გამოდევნა სასქესო ასოდან. ეს მოვლენა არ უკავშირდება არც სქესობრივ აქტს და არც თვითდაკმაყოფილებას (მასტურბაციას). მისი რაოდენობა ძალიან ინდივიდუალურია (ნორმად ითვლება როგორც კვირაში 1-2-ჯერ, ისე თვეში 2-3-ჯერ).
 - პოლუცია დაახლოებით 14-16 წლის ასაკში იჩენს თავს და ძრითადად ღამით, ძილის დროს მიმდინარეობს. დღის პოლუცია კი, როგორც წესი, სხვადასხვა „აღგზნებით პროცესებს უკავშირდება - კოცნა, ეროტიკული ფილმების ყურება და სხვ. აქტიური სქესობრივი ცხოვრების დაწყების შემდეგ პოლუცია, ე.წ. „სველი სიზმრები“ შეწყდება.

**მნიშვნელოვანია მოგარდებმა ისტდნან რომ
პოლუსია ნორმალური მოვლენაა და ამ პროცესმა
არ გამოიწვიოს შიში და ფსიქოლოგიური
პრობლემები მათში.**

**რეკომენდაცია: სქესობრივი მომწიფების პერიოდში,
ისეთი მარტივი ჰიგიენური პროცედურები,
როგორებიცაა ყოველდღიური შხაპი, შიდა საცვლის
ხშირი გამოცვლა და ა.შ. თავიდან აგვარიდებს
სხვადასხვა ანთებით პროცესს.**

მოზარდი ვაჟის ფსიქოლოგია

- სქესობრივი მომწიფების პერიოდში მიმდინარე ფიზიკური და ფიზიოლოგიური ცვლილებები განაპირობებს მოზარდების ფსიქოლოგიურ განწყობებსაც: ამ დროს ხშირია მორიდებისა და სირცხვილის მოჭარბებული შეგრძნება; გუნება-განწყობის ხშირი ცვლილება; მოზარდობის ასაკისთვის დამახასიათებელია დამოუკიდებლობის სურვილი და მშობლებისგან წინააღმდეგობრივი განწყობები.



სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები

სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებს (სგვი) მიეკუთვნება ის დაავადებები, რომლებიც უპირატესად სქესობრივი კონტაქტით ხდება.

An illustration of a man with a pained expression, clutching his stomach with both hands. Red lightning bolt symbols are drawn around his hands and lower abdomen to indicate sharp pain. The background shows a kitchen with a door, a window with blinds, and kitchen cabinets.

სგბი-ს ყველაზე ხშირი სიმპტომები:

- უჩვეულო გამონადები სასქესო ორგანოდან;
- სასქესო ორგანოს შეშუპება და ტკივილი;
- წვის შეგრძნება შარდვისას;
- ტკივილი სქესობრივი აქტის დროს და ა.შ.



როგორ დავიცვათ თავი სგბი-სგან?

- თავი აარიდეთ შემთხვევით სქესობრივ კავშირს, ან გამოიყენეთ კონდომი;
- იყავით თქვენი პარტნიორის ერთგული;
- არ ისარგებლოთ სხვის მიერ გამოყენებული შპრიცით, ჯაგრისით ან სამართებლით და ა.შ.

ზემოთ აღნიშნული სიტომების შემთხვევაში დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს

მავნე ჩვევების ზემოქმედება კაცის რეპროდუქციულ სისტემასა და ჯანმრთელობაზე.

თამბაქო:

მწველი კაცების სპერმატოზოიდებს
განაყოფიერების შესაძლებლობა 75%-
ით ნაკლები აქვს. თუმცა, ამ შემთხვევაში
მნიშვნელობა აქვს მონევის „სტაჟსაც“.



ალკოჰოლი:

ალკოჰოლი ნეგატიურად მოქმედებს რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე. მისი რეგულარული მოქმედება აქვეითებს პოტენციას.

ნარკოტიკები:

ნარკოტიკების მოხმარება აზიარებს რეპროდუქციულ სისტემას. იგი ხელს უწყობს სხვადასხვა ინფექციების განვითარებას. განსაკუთრებით საყურადღებოა მარიხუანას ნეგატიური ზემოქმედება კაცის სასქესო ჰორმონზე - ტესტოსტერინზე.





ჯანმრთელობა და სპორტი

ცხოვრების ჯანსაღი წესი, სპორტით დაკავება, სწორი კვება და ჰიგიენის ნორმების დაცვა აგარიდებთ ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებებთან დაკავშირებულ სირთულეებს. თუმცა, 16-17 წლიდან ყველა ეს პრობლემა თავისით მოგვარდება.

**მოგვმართე კონსულტაციისთვის და გაიგე შენი
შენი სქესობრივი და რეპროდუქციული
ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ**

ექიმის კონფიდენციალური და კეთილგანწყობილი სერვისი
ახალგაზრდებისთვის. კონსულტაციის მისაღებად, აუცილებელია, წინასწარ

დარეკოთ და ჩაეწეროთ ნომერზე: 2 14 28 53

ონლაინ კონსულტირებისთვის მოქმედებს ვებ გვერდი:

www.youth-counseling.ge

დაინტერესებულ პირებს შესაძლებლობა აქვთ მიიღონ ინფორმაცია მათთვის
მნიშვნელოვან რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკითხებზე

