

“ჩა უნდა იყოფე
საკუთარ თავზე”



თქვენ 12-17 წლის ხართ. ეს ისეთი ასაკია, როდესაც აღამიანი მეტად ცნობისმოყვარეა. თქვენს ორგანიზმში გვერდი ცვლილება მიმდინარეობს, რაც შეკითხვებს გადებს. ჩვენ ისეთ თემებზე გვქმნება საუბარი, რომელიც გვერ მოზარდს აინტერესებს. ეს არის:

- სქესობრივი მომწიფების პერიოდი
- სიცოცხლის ჩასახვის საიდუმლო
- ქალსა და მამაკაცს შორის განსხვავება

და კიდევ გვერდი სხვა საინტერესო რამ. . .

ერთი სიტყვით, ყოველივე ის, რაც ქალიან მალე, გარკვეული ასაკის შემდეგ, თქვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი გახდება და რის შესახებაც აუცილებელია, გვერდი რამ იცოდეთ.

სქესობრივი მომნიშვნის პერიოდი

ბარდატიხის ასაკი გომონებს დაახლოებით 10-დან 14 წლამდე ეწყებათ, გიჭებას - 12-დან 16 წლამდე. რა თქმა უნდა, გამონაკლისები არსებობს, მაგრამ მთავარია, რომ ბარდატიხის ასაკი რაღაც დროს აუცილებლად დადგება და თან მოიტანს უამრავ ცვლილებას. ეს ცვლილებები შეეხება როგორც თქვენს სხეულს, ისე ხასიათს:

- გეცვლებათ გარეგნობა: სხეული თითქმის სწრაფად და არაპროპორციულად იზრდება, ზომჯერ სხეულზე ჩნდება გამონაჟარი.
- უმიზეზოდ გეცვლებათ გუნება-განწყობილება: გეჩვენებათ, რომ თქვენი არავის ესმის, განიცდით მარტოობას და ა.შ.

იცოდეთ, რომ ეს ყველაფერი დროებითია და ბარდატიხის ასაკთან ერთად გაივლის!

გომონეები ცვლილებები შემდეგ სახეს ატარებს:

ვითარდება შიდა სასქესო სისტემა: სპონილონო იმატებს ზომაში (იგი დაახლოებით მუშტის ზომის ხდება), ყალიბდება მისი შიდა გარსი, იწყებს მომნიშვნებას კვარცხუჯრადი და ამას მოჰყვება პირველი მენსტრუაცია.

- სხეულის გარკვეულ ნაწილებზე - ფეხებზე, ილღიებში, მუცლის ქვედა ნაწილზე თმა იწყებს ამოსვლას.
- იცვლება სხეულის ფორმები: იზრდება მკერდი, განიერდება თეძოები.

ბიჭებს შორის ცვლილებები ასეთია:

- უმიზეზოდ გაცვლებათ გუნება-განწყობილება.
- სათესლეში იწყება სასქესო უჯრედების - სპერმატოზოიდების მომწიფება.
- იწყება სასქესო ორგანოების ზრდა და ფორმირება.
- იცვლება ხმა.
- სწრაფად იზრდებით.
- სხეულის გარკვეულ ნაწილებზე - სახეზე, ფეხებზე, ილღიებში, მუცლის ქვედა ნაწილზე თმა იწყებს ამოსვლას.
- იცვლება სხეული ფორმები - მხრები განიერდება, თეძოები კი ვიწრო რჩება.
- ბიჭებს ერთ მშვენიერ დღეს შეიძლება გააღვიძოთ და ნახონ, რომ ქვედა საცვალის სველი აქვთ. შეძლება იფიქროთ, რომ ღამე უნებლიე შარდვა გაქვთ. სინამდვილეში ეს შარდი არაა. ეს არის სპერმა. იგი ძილის დროს ზოგჯერ უნებლიედ გამოიყოფა. ამას პოლუცია ჰქვია და ის მრავალ მოზრდილ

აღამიანსაც ემართება. შენ კი ახლა თამამად შეგიძლია თქვა, რომ შენს ორბანიზმში ყველაფერი სწორი გზით მიდის.

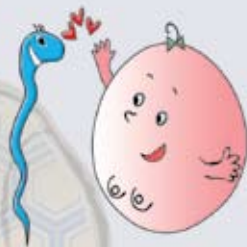
რაც მთავარია, გოგონებს და გიჟებს უცნაური ინტერესი უჩნდებათ ერთმანეთის მიმართ. ზოგ შემთხვევაში ეს სინახლოვის სურვილში გჟღავნდება, ზოგ შემთხვევაში - აგრესიულ ქცევაში (თმების მოქაჩვა, ჩქმება და სხვა ათვისი რამ, რითიც მოზარდები ცდილობენ ერთმანეთის ყურადღების მიპყრობას).

ქალსა და მამაკაცს შორის განსხვავება

გავფრთხილები ყველას აქვს გამოვლილი პერიოდი, როდესაც აღმოაჩინეთ, რომ გიჟები განსხვავდებიან გოგონებისაგან. მათ განმასხვავებელ ორგანოებს გენიტალიები ეწოდება.

სხვანაირად მათ სასქესო ორგანოებს უწოდებენ, რადგან ისინი აღამიანის სქესს გამოსატყვევენ. სასქესო ორგანოების დანიშნულება აღამიანის გამრავლებაა. ქალის და მამაკაცის სხეულები, კერძოდ კი მათი სასქესო ორგანოები, სხვადასხვაგვარად არის მოწყობილი.

აღამიანს ორი განსაკუთრებული - სასქესო უჯრედი აქვს. ერთს კვირცხუჯრედი ჰქვია



სახელად, მიორეს - სპერმატოზოიდი. კვერცხუჯრადი ქალის ორგანიზმში ყალიბდება, სპერმატოზოიდი - მამაკაცისაში. ეს უჯრედები ისეა მოწყობილი, რომ შეერთება შეუძლიათ, ხოლო შეერთების შედეგად მიღებული უჯრედებიდან ბავშვი ვითარდება.

ა) ქალის სასქესო სისტემა: საკვერცხეები ეს ის ორგანოებია, სადაც პერიოდულად თითო კვერცხუჯრადი ყალიბდება. საშუალოდ ყოველ 28 დღეში ერთხელ რომელიმე საკვერცხეში ერთი კვერცხუჯრადი მნიფდება და ტოვებს საკვერცხეს. ამას **ოვულაცია** ეწოდება. კვერცხუჯრადი გამოდის საკვერცხიდან

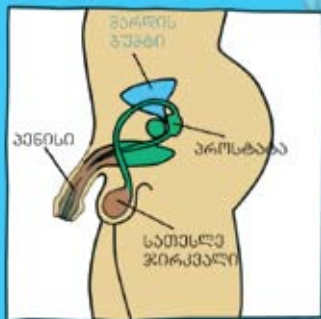


და გადადის **საშვილოსნოს მილვაში**. საშვილოსნოს მილვიდან კვერცხუჯრადი იწყებს თავის დიდ მოგზაურობას საშვილოსნოსკენ. საშვილოსნოს მილი სწორედ ის ადგილია სადაც კვერცხუჯრადს შეუძლია შეხვდეს სპერმატოზოიდს და შეუერთდეს მას, ანუ განაყოფიერდეს. საშვილოსნოს კედლებს ლორწოვანი გარსი ამასობაში სქელდება, რათა განაყოფიერების შემთხვევაში კვერცხუჯრადმა იქ დაამაგრება შეძლოს. განაყოფიერების

შემთხვევაში კვერცხუჯრადი დიდხანს რჩება საშვილოსნოში, ვითარდება და ნელ-ნელა იქცევა კატარა ადამიანად. თუ კვერცხუჯრადი გაუნაყოფიერებელია, ლორწოვანი გარსი

და თვამად კვერცხუჯრადი იზღება და მცირედ სისხლთან ერთად საშოს გავლით ორგანიზმიდან გარეთ გამოედინება. ამ დენას **მენსტრუაცია** ეწოდება. ხოლო დროის შუალედს მენსტრუაციის პირველი დღიდან მომდევნო მენსტრუაციის პირველ დღემდე - **მენსტრუალური ციკლი**. ხშირად მენსტრუაცია სისხლდენის გარდა სხვა უსიამოვნო დროებით ცვლილებებსაც იწვევს: უზუნებოებას, სავითო სისუსტეს, გამონაყარს სახეზე, გუცლისა და წელის ტკივილს. ნუ ინერვიულებ, კაცობრიობის საუკეთესო ნაწილს თვეები ერთხელ იბივი სჭირს და ამით ვერავის გააკვირვებ!

ბ) მამაკაცის სასქესო სისტემა: სათესლეები - ამ ორგანოში ყალიბდებიან სპერმატოზოიდები, **სათესლის დანამატები** -

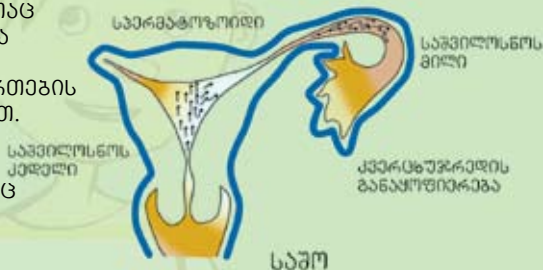


ამ ხდება სპერმატოზოიდების მომწიფება, ქალისაგან განსხვავებით მამაკაცის ორგანიზმი მილიონობით სპერმატოზოიდი მწიფდება. **სათესლე სადინარები** - ეს ის გზაა, რომელშიც მომწიფებულ სპერმატოზოიდებს შეუძლიათ დანიყონ მოძრაობა. **სათესლე გუშტუკები და პროსტატა, ანუ წინამდებარე ჯირკვავი** - ეს ორგანოები გამოიწვევებენ სპეციალურ წვენს, რომლის მეშვეობითაც სპერმატოზოიდებს

უადვილდებათ მოძრაობაც და უფრო ყოჩაღებიც ხდებიან. ამ გვეინსა და სპერმატოზოიდების ნარევის სპერმას ეძახიან. **პენისი** - ეს ორგანო შედგება ორი ღეროსაგან, რომელსაც მღვიმოვან სხეულს უწოდებენ. მღვიმოვან სხეულს შეუძლია აივისოს სისხლით და გაიზარდოს ზომეგუნი. სწორედ ამის გამო პენისს შეუძლია გადიდდეს, დაგრძელდეს და გაამაგრდეს. ამას ჰქვია ერექცია.

სიცოცხლის ჩასახვის საიდუმლო

სქემობრივი აქტი წარმოადგენს სწორედ იმ ერთადერთ გუნებრივ მეთოდს, რომლის მეშვეობითაც კვერცხუჯრედსა და სპერმატოზოიდს ერთმანეთთან შეერთების საშუალება ეძლევათ. განაყოფიერება საშვილოსნოს მილში ხდება, სადაც სპერმატოზოიდები საშობიდან შედიან. მიუხედავად იმისა, რომ საშობი მილიონობით სპერმატოზოიდი სვდება, განაყოფიერებისათვის მხოლოდ ერთი საკმარისი. განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი საშვილოსნოს მილის ბავლით მოხვდება საშვილოსნოში, მიემაგრება მის



კედელს და ინჟებს განვითარებას. ორსულობა 40 კვირა გრძელდება. ამ დროის განმავლობაში ნაყოფი ვითარდება, ყალიბდება ორგანოები და ორგანოთა სისტემები. 40 კვირის შემდეგ ორსულობა მთავრდება გმოზიაროვით და ნაყოფის დაბადებით.

გარდატეხის ასაკის თანმდევი ფსიქოლოგიური ცვლილებები

შენი ცხოვრების ამ პერიოდში შესაძლებელია უცნაური განცდები დაგეუფლოს, საკუთარ თავში ახალი სამყარო აღმოაჩინო, სავსე ახალი გრძნობებითა და ფიქრებით. თუ ამ დროს თავს მარტოსულად გრძნობ და ფიქრობ, რომ შენი არავის ესმის, გახსოვდეს, რომ ეს გუნებრივი განცდებია. შესაძლებელია აღმოაჩინო, რომ გუნება ხშირად და უმიზეზოდ გეცვლება - ხან ზედმეტად გიჟურად მხიარული ხარ, ხან კი უცებ მოინწყენ. ესაეც ჩვეული მდგომარეობაა გარდატეხის ასაკში.

უმჯობესია მეტი დრო დაუთმო საკუთარ თავში გარკვევას. ეს დაგახმარებს, აიცილო თავიდან კონფლიქტები, რაც ხშირია როგორც მოზარდებს შორის, ასევე უფროსებთან ურთიერთობისას.

შეკითხვა: არის თუ არა ნორმალური სქესობრივი მომნიშვნის პერიოდში ნონაში მომატება?

პასუხი: რასაკვირველია, შენ იზრდები და შესაბამისად ფორმებიც გურვლდება. თუ თქვენ ირავთ კვების ჭანსალ რეჟიმს და მისდევთ სპორტს, შეგიძლიათ არ ინერვიულოთ ნონის მომატებასთან დაკავშირებით. გახსოვდეთ, რომ თქვენს ორგანიზმს ზრდისათვის დიდი ენერგია ესაჭიროება..

შეკითხვა: მშობლები ზავშვებს ავონენენ, რომ სქესობრივი ურთიერთობა გარდატეხის ასაკში არის რუდი. მართლია თუ არა ეს?

პასუხი: სქესობრივი ურთიერთობა არ არის მხოლოდ სიამოვნება, ეს გარელებით სერიოზული მოვლენაა. ამ ურთიერთობას მოაქვს გარკვეული ვალდებულებები ადამიანებს შორის. ასეთი ურთიერთობისათვის საჭიროა ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური მზადყოფნა. სექსუალური დეტალების პერიოდში ხშირად ახალგაზრდები არ ფიქრობენ არასასურველ ორსულობაზე, რასაც შეიძლება მოჰყვეს უამრავი პრობლემა: აბორტი, კონფლიქტური სიტუაციები, მარტოხელა დედაობა და ამ ყველაფერთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური პრობლემა. ასევე გასათვალისწინებელია სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები, მათ სქორის აივ/ შიდსი, რომლის ერთ-ერთი გადასარეშის გზა არის დაურევილი სქესობრივი ურთიერთობა.

შეკითხვა: რისი გაკეთება არის რეკომენდებული მენსტრუაციის პერიოდში?

პასუხი: არ არსებობს არავითარი კონკრეტული აკრძალვა. მენსტრუაცია არის ჯანმრთელი ქალის ჯანმრთელი მდგომარეობა და მან არ უნდა შეუძალოს ხელი ადამიანს იმის კეთებაში, რაე მას უნდა. მენსტრუაციის პერიოდში ნებადართულია ვარჯიში, ასევე წურვარ იმ პირობით, რომ ამ პირობებში ტემპის გამოიყენებენ, რომელიც შეინივს გამოწვევებს.

შეკითხვა: რა ვქნა, თუ სახეზე გამოწყარი გამიჩნდა და აღარ ვაღის?

პასუხი: თუ გადახედავ შენს მეგობრებს, მიხვდები, რომ ვარდაცების ასაკში ეს ხშირი მოვლენაა. მას ინვევს ორგანიზმში მიმდინარე მოვლენები. მთავარია, დაიწყე სახის კანის სისუფთავე, კვების რეჟიმი, არ გააღიზიანო და დაიჩიჩქნო სახე. მალე გამოწყარი თავისით გაივლის. თუ გამოწყარმა ძალიან შეგანუსხა, შევიძლია ექიმსარ მიმართო. ის დაგეხმარება იმ საშუალებების შერჩევაში, რომელიც ყველაზე მეტად მოუხდება შენს კანს.



კონსულტაციებისათვის შეგიძლიათ
მიმართოთ:

საინფორმაციო სამაღიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი
„თანადგომა“

თბილისი, ა. ქურდიანის № 21
ტელ.: 25 18 19

ბათუმი, ვ. გორგასალის № 113
ტელ.: 7 42 13

ზუგდიდი, კ. გამსახურდიას № 206
ტელ.: 5 12 03

ქუთაისი, ოცხელის № 2
ტელ.: 6 50 26

ვებ-გვერდი: www.tanadgoma.ge

აივ/შიდსზე ნებაყოფლობითი
კონსულტირებისა და ტესტირების ცენტრები

თბილისი, ივ. ჯავახიშვილის № 51
ტელ.: 51 40 06

ფოთი, ნმინდა გიორგის № 25
ტელ.: 2 73 65

კონსულტაციები უფასო და ანონიმურია

