

Lytinė paauglių branda: kaip gali



Paauglystės metai sukelia daug problemų abiejų lyčių jaunuoliams. Nenuostabu, kad jie tampa pagiežingi, pikti, liūdni ar sumišę. Deramas tėvų elgesys šiuo amžiaus tarpsniu – ypač svarbus.

Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

Lytinė branda berniukams prasideda apie dvyliktus, mergaitėms – apie dešimtus metus.

Vaikinams padidėja sėklidės ir penis, pasirodo gaktos plaukeliai, po truputį prasideda ir tikrasis plaukuotumas (ant rankų, kojų, krūtinės, pažastyse ir pan.), atsiranda plaukeliai apie lūpas ir skruostus, išryškėja Adomo obuolys, mutuoja balsas, neretai pastebimas nežymus krūtinės padidėjimas, dėl kurio paaugliai ima baimintis, kad nebūtų palaikyti homoseksualiais.

Merginoms dėl padidėjusio estrogenų ir progesterono kiekio vystosi krūtys ir pieno liaukos, pasirodo gaktos plaukeliai, atsiranda plaukuotumas pažastyse, vidiniai genitaliniai organai (kiaušidės, gimda) auga paraleliai su išorinėmis genitalijomis: vystosi mažosios ir di-

džiosios lytinės lūpos, klitoris, labiau atsikiša Veneros gūbrys.

Paprastai paaugliams daug rūpesčių kelia kūno plaukai. Berniukų problema gali būti nepakankamas plaukuotumas, o mergaičių – per didelis. Ant krūtinės išaugę plaukeliai mergaites net priverčia galvoti apie savižudybę, jeigu joms laiku nepaaiškinama, kad jie laikui bėgant išnyks arba kad juos galima nesunkiai pašalinti pincetu.

Pagalba merginoms

Kai mergina bręsta, keičiasi jos kūnas. Labai dažnai kūno pokyčiai paauglei sukelia neigiamų jausmų ir išgyvenimų. Todėl paauglystės pradžioje būdinga, kad daugelis merginų bando neigti bet kokias moteriškumui būdingas apraiškas, slėpti savo linijas ir atsirandančius apvalumus po plačiais drabužiais, niekinamai žiūrėti, bent pradžioje, į menkiausius makiažo pėdsakus, šaipytis iš per didelio kitų merginų kokeitškumo, ignoruoti mėnesines ir pan.

Kaip gali padėti tėvai?

Tėvai turėtų kantriai ir lėtai mokyti priimti besikeičiantį fizinį kūną, jo pokyčius.

Taip pat – mokyti gerbti savo kūną, nes kūnas – tai savas-

ties, „aš“ dalis. Priimdama savo kūną, mergina integruoja jį į savo asmenybės struktūrą. Jeigu ji jo nepriima, vyksta įvairios asmenybės disfunkcijos, sukeliančios psichologinių problemų.

Neturėtų būti jokių žeidžiančių, kritikuojančių replikų apie besiformuojantį paauglės kūną. Pavyzdžiui: „Turi atsvario, gal pasportuok?“, „Kaip tu čia apsirengi! Pasižiūrėk į veidrodį, atrodo kaip šiukšlių maišas“, „Nosį paveldėjai iš močiutės“ ir pan.

Reikėtų sakyti daugiau komplimentų, padrašinančių žodžių ir stiprinti dukters savivertę.

Svarbu mergaites išmokyti, kaip susitvarkyti su pažastų, gaktos, rankų ir kojų plaukais, paaiškinti, kad visai nesvarbu, ar šiose vietose ji turi labai daug, ar labai mažai plaukų – ji yra visiškai normali.

Pagalba vaikiniams

Su įvaizdžio problemomis susiduria ir vaikinai. Vieni yra labai žemi, kiti užauga per aukšti, vieni ant krūtinės neturi nė plaukelio, o kitiems ją tenka skustis. Vaikinai dėl to labai išgyvena. Pradėjus mutuoti balsui, jie ima gėdytis jo gergž-

džiančio skambesio, sukeliančio aplinkiniams daug juoko. Tai dažniausiai atsitinka 13-14 gyvenimo metais.

Kaip gali padėti tėvai?

Nuraminti savo paauglį ir paaiškinti, kad besikeičiantis balsas – tai ryškiausias brendimo, tapimo suaugusiuoju požymis. Balso tembras nusistovės po 3-6 mėnesių. 17 metų jaunuoliams balso mutacija jau dažniausiai būna pasibaigusi.

Tėvai turėtų paaiškinti higienos svarbą, nes jos nesilaikymas dėl dažno prakaitavimo gali turėti paaugliui nepageidaujamų pasekmių (patyčios dėl negero kvapo).

Reikėtų padėti išsirinkti higienos priemonės veido, kūno priežiūrai, skatinti praustis po dušu ryte, vakare ir kai jaučiasi suprakaitavęs.

Netaupykite vandens, leiskite paaugliui juo naudotis, kiek

Iki tam tikros ribos galime teigti, kad paaugliai prausimasi tapatina su masturbacija. Jiems nemalonu praustis, nes tai, ką patiria prausdamiesi, panašu į gėdą, patiriamą masturbuojantis. Dėl to jie apleidžia kai kurias savo kūno dalis.

Galima pasiūlyti sūnui, kai jo balsas pradeda gergždėti, lūžinėti, gerti saldžią šiltą arbatą arba sučiulpti saldainį. Tegul jo kuprinėje visada būna čiulpi-nukų.

Svarbu – tinkama higiena

Hormonų persitvarkymo laikotarpiu labai suaktyvėja pažastų ir genitalijų prakaito liaukų veikla. Prakaituojama, kai karšta, susijaudinus ar išsigandus.

reikia higienai, nes priešingu atveju tai gali skaudžiai atsiliepti jūsų sūnaus emocinei ir net fizinei gerovei, iš jo pradėjus tyčiotis bendraamžiams.

Priimti į suaugusiųjų pasaulį

Jei paauglys vystosi ne taip greitai kaip jo bendraamžiai, pavyzdžiui, 13-14 metų jaunuolis atrodo dar visai vaikiškai, jam lengvai susiformuoja nevisavertės kompleksas.

padėti tėvai?

Tokiais atvejais tėvai turėtų pabrėžti, kad vėlyvas brendimas nėra trūkumas. Tokiam paaugliui labai reikia realios tėvų paramos, kuri būtų nukreipta į jų svarbumo, vertingumo šeimoje pripažinimą.

Tėvai labai jiems padėtų, jei pasistengtų sūnų įtraukti į suaugusiųjų gyvenimą ir leistų kartu spręsti aktualius šeimos reikalus, pavyzdžiui, tartųsi dėl savaitgalio planų, kokią dovaną pirkti močiutei ir t. t..

Taip pat padėtų, jei leistų suprasti, kad su juo elgiasi kaip su suaugusiuoju – kartu bandytų aptarti šeimos taisykles ir pan., patartų jam aktualiais klausimais, pavyzdžiui, tokius jaunuolius domina visa, kas susiję su jų išvaizda: ūgis, barzdos žėlimas, odos pakitimai.

Reikia komplimentų

Nors paaugliai ir didžiuojasi savo ryškėjančiu vyriškumu, jie tampa labai pažeidžiami. Berniukai dažnai nejaukiai jaučiasi savo naujame „apvalkale“, todėl jiems norisi patvirtinimo iš išorės, kad su jais viskas gerai.

Šiuo periodu tėvai turėtų būti supratingi, gerbti paauglio išgyvenimus ir jokių būdu nesumenkinti to, ką jis patiria. Paauglys nori girdėti komplimentus. Girkite jį už viską, už ką galima pagirti. Tai skatina jį „augti“ ir stengtis būti geresniam, siekti pateisinti tėvų lūkesčius.

Pavyzdžiui, 170 centimetrų ūgio šešiolikmetis mano esąs liesas, gležnas ir neraumeningas. Kad nesijaustų visiškai atsiliekęs nuo savo bendraamžių, jis kiekvieną rytą bėgioja. Jo tėvas, didelis pašaipūnas, pasijuokia iš jo bėgiojimo: „Kad tik tai padėtų tau suvyriškėti!“ Sūnus, labai įsižeidęs, nedrįsta net akių pakelti į tėvą. Po kurio laiko mama ryžtasi lyg tarp kitko pasakyti sūnui komplimentą, esą jis puikiai atrodo ir labai žavingai šypsosi. Sūnus tiesiog švyti ir tarsi paauga jos akyse.

Baimės, susijusios su kūno pokyčiais

Paaugliai kupini įvairių būgštavimų, susijusių su kūno pokyčiais. Jiems kyla abejonių dėl to, kokio ilgio turėtų būti varpa, kur ji turi būti nukreipta ir kada gali įvykti erekcija; ar gumbeliai krūtinėje ir padidėję speneliai reiškia, kad mergaitė jau virsta moterimi, ar tai yra pirmi vėžio požymiai ir pan.

Jei būsite atidūs, pastebėsite, kaip keičiasi dukters kūno

formos – labiausiai kris į akis ryškėjančios krūtys. Mergaitės krūtinę bando paslėpti po plačiais rūbais. Nelaukite, kol bręstantis kūnas taps dukrai problema – išsiruokite su ja į apatinių rūbų parduotuvę ir padėkite jai išsirinkti gražią liemenėlę. Tai gali tapti puikia proga padėti paauglei pasidžiaugti jos kūno ir statuso permainomis. Tačiau kai kurioms mergaitėms krūtinė beveik nesiformuoja arba tai atsitinka vėliau, tokiu atveju dukrą reikia nuraminti, palaikyti ir padėti jai suprasti, kad pokyčiai prasidės, kai ateis laikas.

Prasidėjus lytinių hormonų veiklai, jaunuolių oda patiria didelį krūvį. Ne vienas iš jų susiduria su odos problemomis. Nereikia palikti paauglių vienu, ypač jei jie prašo pagalbos. Jei neprašo, reikia ją pasiūlyti, bet neįkyriai. Būtina paaiškinti, kad oda stebuklingai per naktį nepasitaisys, kad ir kokios jos priežiūros priemonės būtų rekomenduojamos rinkoje.

Geriausia priemonė – higiena. Reguliarus prausimasis muilu pašalina odos riebalus ir bakterijas. Galima nupirkti ir specialiai paaugliams skirtą veido toniką, kuris, nuolat naudojant, dažnai būna veiksminga priemonė nuo spuogų. Jei paauglio odos sutrikimai rim-

tesni, patartina kreiptis į kvalifikuotą dermatologą, kuris nustatys sutrikimų priežastis ir parinks tinkamą gydymą.

Paaugliams susidomėjus savo kūnu, jie dažniausiai valandų valandas praleidžia vonios kambaryje. Būtų galima sakyti, kad jie pasidaro savanaudžiai, tačiau šiuo laikotarpiu jų dėmesys sau yra normalus dalykas – mergaitėms ir berniukams reikia su daug kuo apsiprasti. Nuolatiniai tėvų kaltinimai tik dar labiau sustiprina paauglių vienišumo ir bejėgiškumo jausmą, nes jie ir taip mano, kad nuo jų pačių niekas nepriklauso. Todėl būkite kantrūs, supratingi ir džiauokitės, kad jūsų paauglys rūpinasi savo kūno higiena.



Galite susitarti, kad, norint įeiti į kito kambarį, reikia belstis ir tik sulaukus leidimo įeiti. Priminkite, kad ši taisyklė galioja ir paauglio privačiai erdvei.

Paauglystės pradžioje nesvara yra vienas iš šiam amžiaus tarpsniui būdingų bruožų. Paaugliai linkę nesiprausti arba praustis labai retai ir nenoriai, mielai rengiasi tais pačiais drabužiais, mažiausiai už viską pasaulyje jiems, regis, rūpi jų skleidžiamas kvapas. Blogas kvapas yra jų kvapas. Tai hormonų, prakaito, plaukų, spermos, mėnesinių kvapas. Dvokti – tai susigyventi su savo kūnu. Išsaugoti savo kvapą – tai išlaikyti savo asmenybės dalį, kurios jie nenori atiduoti. Šis

kvapas taip pat yra būdas neprisileisti artyn tėvų. Iki tam tikros ribos galime teigti, kad paaugliai prausimasi tapatina su masturbacija. Jiems nemalonu praustis, nes tai, ką patiria prausdamiesi, panašu į gėdą, patiriamą masturbuojantis. Dėl to jie apleidžia kai kurias savo kūno dalis.

Prausimasis jau yra pažangos ir brandos ženklas. Jis rodo, kad paauglys atranda savo kūną ir priima jį su visais seksualiniais požymiais. Tėvai turi būti kantrūs ir džiauogti, kai jų vaikas pradeda užtrukti vonios kambaryje ir iš jo išeina švarus. Svarbu jam leisti ten būti tiek, kiek reikia.

Keičiantis paauglių kūnams, jie pradeda drovėtis ir varžytis,

Paauglystės metai sukelia daug problemų abiejų lyčių jaunuoliams. Nenuostabu, kad jie tampa pagiežingi, pikti, liūdni ar sumišę. Sunkiausia tiems, kurie savo vystymusi aplenkia bendraamžius arba nuo jų atsilieka. Kadangi tokius gamtinius reiškinius sunku iš anksto tiksliai numatyti, paaugliai kelerius metus gali jaustis taip, lyg gyventų svetimame kūne. Blogiausia, kad jie mano tik vieni išgyvenantys tokius dalykus.

Nesijuokite iš paauglių, kai jie kalba juos jaudinančiomis temomis, ir pasistenkite niekam apie tai nepasakoti. Labai svarbu su pagarba žiūrėti į besikeičiantį paauglio kūną – nevalia laidyti juokelių ar kokių užuominų, nes jis savo kūną taip sunkiai bando priimti. Negalima kalbėti apie pasirodžiusius lytinius požymius, užsiminti apie galimą seksualumą.

Nėra prasmės paaugliui sakyti, kad visiškai nesvarbu, kaip jis atrodo. Jam tai labai svarbu! Vienintelis būdas įveikti mintis apie netobulą išvaizdą – padėti jam ugdytis savigarbos jausmą. Kiekvienas žmogus geba ką nors daryti ypač gerai, todėl jūs turite atrasti tokius savo paauglio gebėjimus, kurie jį daro unikalų, nepakartojamą, ir skatinti jį susitelkti šiems gebėjimams lavinti.

Dažniausiai paaugliai lytinio gyvenimo nesieja su tėvais. Jie norėtų, kad tėvai atliktų tik savo vaidmenį ir nepatirtų tų jausmų, kurie, paauglių manymu, būdingi tik jiems.

Bus daugiau.

