

Zapoznaj się z przesłanymi materiałami – milej lektury 😊

Sebastian Sowa

Temat: Dojrzewanie – rozwój fizyczny – KNO  
Lekcja 1 z 5 (chłopcy)

## Zaczynam dojrzewać

Chłopiec – oznaki początkowej fazy dojrzewania, między 9 a 15 rokiem życia:

- przyrost wysokości i wagi ciała,
- wydłużenie się dłoni i stóp,
- zmiana głosu (mutacja),
- rozwój narządów płciowych (jąder i moszny),
- pojawienie się owłosienia wokół narządów płciowych,
- pojawiają się pierwsze polucje (zmazy nocne).




**Każdy chłopiec rozwija się tak samo, ale tempo i czas zmian u każdego z nich przebiega zgodnie z jego własnym zegarem biologicznym.**



## Huśtawka nastrojów i uczucia

- Przeżywanie i wyrażanie uczuć jest czymś naturalnym.
- Możemy jednak nauczyć się właściwie je okazywać.
- Ważne, aby mieć świadomość jak nasze zachowanie wpływa na innych i jak inni wpływają na nas.
- Jeśli nauczymy się właściwie reagować i panować nad sobą, odczujemy radość i satysfakcję.





**Strona zewnętrzna  
człowieka jest  
stroną tytułową  
jego wnętrza.**

(prysłowie perskie)



## Dojrzewanie fizyczne chłopców

Pierwszą oznaką dojrzewania u chłopców jest na ogół gwałtowny wzrost, o którym już była mowa. Niektórzy chłopcy wchodzi w fazę intensywnego wzrostu nieco później. Jeśli więc koledzy są wyżsi, a ty jeszcze nie zacząłeś intensywnie rosnać, nie martw się – przyjdzie czas, że ich dogonisz. Wzrost jest cechą w dużej mierze dziedziczną. Jeśli masz niezbyt wysokich rodziców, zapewne i ty będziesz niższy niż niektórzy z twoich kolegów. Pociesz się jednak, że często nowe pokolenia są wyższe od swoich rodziców.



### • Rozrost narządów płciowych

Początkowo narządy płciowe rosną bardzo wolno, czas ich intensywnego wzrostu przypada na okres dojrzewania. Powiększa się worek mosznowy, a jego skóra przebarwia się na ciemny kolor. Powiększają się również jądra; czasem obserwuje się ich asymetrię – jedno leży nieco niżej niż drugie. Bardzo wyraźnie powiększa się i grubieje członek. Czasem w tej fazie narządy płciowe są jakby opuchnięte, wydają się większe niż u dorosłego mężczyzny i są bardzo wrażliwe.

Intensywny rozwój narządów płciowych wiąże się z ich dużą wrażliwością na bodźce. Występują częste erekcje, czyli wzwody członka – przestrzenie wewnątrz członka, tak zwane ciała jamiste, wypełniają się krwią pod ciśnieniem, co powoduje jego sztywnienie. Jest to przygotowanie do przyszłej aktywności seksualnej. U chłopców wzwody występują nie tylko pod wpływem bodźców erotycznych, ale także innych, takich jak obcisła odzież, oziębienie (np. kąpiel w zimnej rzece) lub wysiłek, a nawet stres. Może się to więc zdarzyć w każdej, nieoczekiwanej sytuacji i chłopiec nie ma na to wpływu. Można nosić luźniejszą odzież i... pocieszać się, że ta nadwrażliwość wkrótce minie, a sytuacja się unormuje.

## • Polucje

Wraz z rozwojem narządów płciowych pojawiają się polucje, czyli nocne wytryski. Jest to zjawisko fizjologiczne, świadczące o działalności gruczołów płciowych, które zaczynają produkować spermę, czyli nasienie – plemniki oraz płyn nasienny. Wytwarzanie nasienia rozpoczyna się dość gwałtownie; organizm pozbywa się jego nadmiaru przez samoistne wytryski spermy w czasie snu. Niekiedy towarzyszą temu zjawisku obrazy erotyczne. Nasilenie polucji jest cechą indywidualną – są chłopcy, którym zdarzają się one co noc, i tacy, którym nie zdarzają się prawie wcale – obie sytuacje są normalne.

## • Napięcie seksualne

Rozwijające się jądra zaczynają produkować testosteron – męski hormon płciowy. Powoduje on napięcie seksualne – gotowość organizmu do podjęcia aktywności seksualnej. Napięcie to czasem bywa silne i domaga się rozładowania.

Chłopcy w okresie pokwitania muszą pamiętać, że dojrzałość seksualna (czyli zdolność do odbycia aktu seksualnego)

pojawia się jako pierwsza, jeszcze przed dojrzałością biologiczną, psychiczną i społeczną. Młody człowiek nie jest jednak gotowy, by w sposób odpowiedzialny podjąć współżycie seksualne: nie dojrzał do głębokiej miłości, do założenia rodziny, do rodzicielstwa – a wszystko to powinno towarzyszyć podjęciu aktywności seksualnej. Podjęcie jej przedwcześnie, wyłącznie pod wpływem napięcia seksualnego, przyniesie jedynie rozładowanie tego napięcia: da w efekcie przyjemne co prawda, ale płytkie, niedojrzałe przeżycie, w dodatku najczęściej wiążące się z krzywdą wyrządzoną dziewczynie, która inaczej te sprawy przeżywa.

W okresie dojrzewania zdarza się, że młodzi ludzie podejmują pewną formę rozładowania napięcia seksualnego, zwaną masturbacją lub onanizmem czy autoerotyzmem. Polega ona na pobudzaniu własnych narządów płciowych w celu osiągnięcia przyjemności.



Dawniej błędnie uważano, że masturbacja powoduje wiele negatywnych skutków natury medycznej. Także obecnie wśród młodych ludzi zdarzają się wątpliwości, czy nie jest ona przyczyną niepłodności, niedorozwoju lub innych schorzeń. Są to obawy niezasadne, masturbacja nie powoduje żadnych skutków medycznych. U większości osób, których dotyczy, minie ona w momencie osiągnięcia wyższego stopnia dojrzałości psychicznej, moralnej i duchowej. U niektórych jednak może prowadzić do uzależnienia. Zdarza się, że długotrwała i częsta masturbacja, połączona z wyszukаныmi fantazjami erotycznymi, sprawia, że ktoś doświadcza satysfakcji seksualnej tylko pod wpływem nietypowych bodźców. Może to być przyczyną późniejszych zaburzeń we współżyciu. Ponadto masturbacja utrwała egoistyczne i niedojrzałe przeżywanie sfery seksualnej, bez odniesienia do drugiej osoby i bez powiązania z uczuciem miłości, może więc utrudnić osiągnięcie integracji seksualnej (pojęcie to poznacie w kolejnych latach edukacji). Tak więc od strony psychologicznej nie zawsze jest całkowicie nieszkodliwa.

Dla wielu młodych ludzi masturbacja jest problemem; przyznają, że czują się z tym źle i chcieliby umieć się od niej powstrzymać. Warto ująć ten problem w kategoriach zadania: „Wiem, że jest to zachowanie niedojrzałe, chcę osiągnąć dojrzałość, więc podejmuję trud uporania się z nim”. Nie jest to łatwe, ale nawet drobny sukces jest ważny. Nie należy od razu stawiać sobie poprzeczki bardzo wysoko: postanowienie „już nigdy” jest na ogół nierealne. Jak w każdym przypadku pracy nad sobą, najlepiej iść małymi krokami. Z badań wynika, że istotną rolę w podejmowaniu aktywności masturbacyjnej odgrywają bodźce erotyzujące (np. pornografia). Świadome ich unikanie jest jednym z dostępnych sposobów ćwiczenia charakteru. Samoopanowanie i kontrola nad własnym ciałem jest w życiu każdego człowieka niezwykle ważną umiejętnością – czyni go panem samego siebie.

Korzystanie z pornografii może nieść negatywne skutki dla rozwoju młodego człowieka. Najpoważniejszym z nich jest budowanie nieprawdziwego obrazu ludzkich relacji seksualnych. Zadaniem pornografii nie jest przecież ukazanie piękna aktu seksualnego ani dostarczenie wiedzy o nim, lecz wywołanie pobudzenia seksualnego. W tym celu pokazuje ona głównie szczegóły anatomiczne, często przerysowane i nienaturalne. Obraz aktu seksualnego w materiałach pornograficznych jest zwykle płytki i wulgarny, nierzadko powiązany

z przemocą i wykorzystaniem. Osoby grające w filmach porno lub pozujące do zdjęć tego typu są często krzywdzone i wykorzystywane. Takie sytuacje, a także produkcja i rozpowszechnianie pornografii z udziałem osób niepełnoletnich i zwierząt oraz prezentująca przemoc, są przestępstwem.

Choć w wieku dojrzewania napięcie seksualne bywa kłopotliwe, nie powinno być odbierane w kategoriach negatywnych. Jest ono naturalnym przygotowaniem do współżycia seksualnego i w przyszłości, w połączeniu z uczuciem miłości do wybranej na całe życie osoby, będzie źródłem pięknych przeżyć i wspaniałych wzruszeń.

### • Zmiana sylwetki

Testosteron, produkowany przez jądra, powoduje przyrost masy mięśni. Sylwetka chłopca zmienia się z dziecięcej na męską: rozrastają się barki, pogrubia kościec.

Proces kształtowania się męskiej sylwetki może być znakomicie wspomagany przez uprawianie sportu i ćwiczenia. Chłopcy na ogół lubią ruch i aktywność fizyczną, energia dosłownie ich rozpiesza. Warto ją mądrze zagospodarować: zapisać się do klubu sportowego, potrenować z kolegami na boisku czy w sali gimnastycznej. Warto też pamiętać o dobrym odżywianiu się (regularne obiady!)

I o tym, że... papierosy i alkohol negatywnie oddziałują na rozwój, a narkotyki i dopalacze całkowicie rujną zdrowie, o czym będzie więcej napisane w rozdziale 12.



### • Dodatkowe owłosienie

Podobnie jak u dziewcząt, w okresie dojrzewania u chłopców pojawia się owłosienie łonowe, pokrywające skórę w okolicy narządów płciowych. Pojawia się również owłosienie pod pachami oraz na tułowiu, na przykład na klatce piersiowej. W drugiej fazie dojrzewania chłopcy niecierpliwie oczekują oznak zarostu na twarzy – maszynka



do golenia w łazience dla wielu jest symbolem męskości. Nasilenie zarostu oraz owłosienia tułowia jest cechą bardzo indywidualną i rozwija się powoli, na gęstą brodę trzeba nieraz długo czekać.

### • Mutacja

Rozrost krtani i więzadeł głosowych powoduje zmianę głosu z dziecięcego na niski, męski. Czasem odbywa się to stopniowo, niemal niezauważalnie. Częściej jednak mutacja ma przebieg dość burzliwy i... kłopotliwy. Zmiany głosu są nieoczekiwane i chłopiec raz mówi basem, a za chwilę falsetem\*. Nie należy się tym przejmować, barwa głosu wkrótce się ustali i już nikt w rozmowie telefonicznej nie pomyli cię z siostrą. Najwyżej z ojcem...



### • Ginekomastia

U niektórych chłopców w okresie dojrzewania pojawia się obrzęk i wrażliwość, a nawet bolesność sutków. Jest to zjawisko przejściowe, związane ze zmianami hormonalnymi; może dotyczyć jednego lub obu sutków i być bardziej lub mniej nasilone; trwa kilka miesięcy. Wzbudza zwykle niepokój chłopca, czy nie jest to na przykład objaw nowotworu. Nie ma powodu do obaw, ginekomastia mija samoistnie i nie wymaga żadnych zabiegów. Jeśli trwa długo i jest intensywna, można zasięgnąć porady lekarskiej.

#### POLECENIA I PYTANIA

Na arkuszu papieru napiszcie pytanie: „Co powinni zrobić chłopcy, którzy niepokoją się pewnymi objawami swojego dojrzewania?”. Następnie metodą burzy mózgów stwórzcie numerowaną listę takich objawów i sposobów radzenia sobie z nimi.

## Test: „Dojrzewanie – prawda czy fałsz”

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i postaw znak „X” w rubryce P lub F, zaznaczając, czy zdania są prawdziwe czy fałszywe.

Lp.	Twierdzenie	P	F
1	Burza hormonalna to etap, w którym chłopiec przygotowuje się do bycia mężczyzną i w przyszłości ojcem, a dziewczynka do bycia kobietą i w przyszłości matką.		
2	Każdy nastolatek ma pryszcze.		
3	Dojrzewanie wszystkich dziewcząt i chłopców rozpoczyna się jednocześnie i jednocześnie się kończy.		
4	Podczas dojrzewania zmienia się kształt i wielkość narządów płciowych. Dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt.		
5	Narządy płciowe są najintymniejszą częścią naszego ciała i pełnią ważną rolę w przekazywaniu życia (poczęcia dziecka).		
6	Testosteron – hormon odpowiedzialny za rozwój cech męskich - wytwarzany jest w tarczycy.		
7	Sygnalem dojrzewania płciowego u chłopca jest pierwsza ejakulacja, czyli mimowolny wypływ nasienia z członka podczas snu, dlatego niekiedy nazywana jest polucją lub zmazą nocną.		
8	Zarówno miesiączka u dziewcząt, jak też ejakulacja u chłopców są oznakami zdolności do posiadania potomstwa.		
9	Dojrzały organizm męski nieustannie wytwarza miliony plemników.		
10	Chłopiec w wieku dojrzewania, jeśli podejmie współżycie seksualne, może stać się ojcem.		
11	Całkowite dojrzewanie chłopca kończy się już w wieku 15 lat.		