



## Proszę rodzice

Czas, który spędzamy wspólnie z najbliższymi jest niezwykle cenny. Dzieci szybko dorastają, Wasze córki stają się młodymi kobietami, Wasi synowie zmieniają się w młodych mężczyzn. Pomimo niepełnosprawności intelektualnej, biologicznie Wasze dziecko będzie się rozwijać podobnie jak rówieśnicy i warto wspierać rozwój jego seksualności. Mam nadzieję, że wraz z Waszym dorastającym już dzieckiem, wspólnie podążycie drogą, podczas której porozmawiacie o okresie dojrzewania i zmianach, które mu towarzyszą. Ponieważ to Wy nadal jesteście najważniejszym przewodnikiem po życiu i towarzyszem codzienności Waszego dziecka, to Wam ufa najbardziej, z Wami czuje się najbezpieczniej, na Wasze wsparcie może liczyć każdego dnia. I to przy Was najwięcej się nauczyło. Teraz, gdy dojrzewa i staje się młodym dorosłym, szczególnie będzie potrzebowało Waszego wsparcia i obecności. Rozwój psychiczny i seksualny jest czymś naturalnym i dotyczy wszystkich dzieci. Wiele kwestii budzi zainteresowanie, więc warto być codziennie gotowym na pojawiające się pytania i w miarę możliwości szczerze na nie odpowiadać. Pomocne będą treści tej i innych książeczek serii. Każde dziecko jest wyjątkowe, każde będzie potrzebowało innego, indywidualnego podejścia do edukacji. Ważne, aby czuło, że w razie czego jesteście tuż obok i spróbujecie zaspokoić jego rodzającą się ciekawość. Pamiętajcie, że ucząc nie rozbudzacie seksualności Waszego dziecka, ani jego potrzeb. Celem mądrej edukacji jest uświadamianie i dostarczanie wiedzy w kontrolowany sposób. Wszystkie zmiany jakie zachodzą w okresie dojrzewania u Waszego dziecka są kwestią indywidualną, nieprawidłowości również. Mogą się pojawiać zaburzenia okresu dojrzewania, jednak należy pamiętać, że wszystkie zmiany biologiczne, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem hormonów, będą takie same jak u sprawnych rówieśników. Wasze dziecko dojrzewa! Bądźcie na to gotowi.

Drodzy Mamo i Tato dorastającego syna, spróbujcie przypomnieć sobie jak sami dojrzewaliście, jak wiele sytuacji wydawało Wam się trudnych, nieznanych, ile razy coś Was zaskakiwało. Warto podzielić się czasem wspomnieniami z przeszłości, przypomnieć sobie, że kiedyś też mieliście lepsze i gorsze dni, huśtawki nastrojów, czuliście się chwilami zagubieni i zaskoczeni. To normalne w tym okresie i każdy nastolatek przez to przechodzi.

- Towarzyscie synowi w jego podróży w kierunku dorosłości. Wspierajcie i pokazujcie, że wiecie co czuje, bo kiedyś też byliście na tym etapie rozwojowym. Bądźcie uważni, szczerzy i otwarci. Dzielicie się wiedzą, uwagą, zrozumieniem.
- Starajcie się mówić o zmianach fizycznych i psychicznych dużo wcześniej, stopniowo, wykorzystujcie sytuacje codzienne do zapoznawania syna z wiedzą jak będzie się zmieniać jego ciało.
- Odpowiadajcie na pytania i wątpliwości, najlepiej konkretnie i od razu.
- Zaakceptujcie to, że dorastające dziecko czasami chce być samo.
- Stawiajcie granice, ale też bądźcie wyrozumiali i starajcie się zaakceptować jego potrzeby.
- Nauczcie syna zasad higieny oraz czynności toaletowych i dopingujcie, by wykonywał je codziennie. Najlepiej samodzielnie.
- Drogi Tato, jesteś najlepszym wzorem dla dorastającego syna, modelem, jaki powinien być, jak się zachowywać, jak odnosić do różnych sytuacji i otoczenia jako prawdziwy mężczyzna. To poważne zadanie. Przede wszystkim bądź z synem jak najczęściej, niech czuje, że może na Tobie polegać i na Ciebie liczyć. Naucz chłopca higieny okolic intymnych, opowiedz o budowie ciała, funkcjonowaniu narządów płciowych, erekcji i ejakulacji. Zwróć uwagę i podkreślaj, że to naturalne i rozwojowe. Pokaż i naucz jak prawidłowo golić zarost na twarzy. Wybierzcie wspólnie najlepszy rodzaj maszynki do golenia.
- Rodzice, wspierajcie się wzajemnie, dostrzegajcie i podążajcie za zmianami w życiu Waszego dojrzewającego syna. Wzmocnijcie jego poczucie wartości.

*Kiedy jest Ci źle, postaw się zaobserwować, ze czasami możesz zaobserwować, że czasami: Hormony mają też wpływ na Twoje emocje i uczucia. Bardzo! Wpatrywały i słowały.*

**Pomyśl co lubisz? Co sprawia Ci przyjemność? Przyjemni! sobie – W czym jesteś dobry? Co lubisz robić? O co nie musisz się martwić?**

Porozmawiaj z kims przy kim dobrze się czujesz, z rodzicami, z przyjaciółmi.  
Wybierz się na spacer, pobiegaj, potańcz.  
Naucz się czegoś nowego, na przykład gry na instrumencie, tańca.  
Słuchaj muzyki, posłuchaj.  
Fograj w jakiś grę z rodzicami lub przyjaciółmi.  
Obejrzyj jakiś zabawny film.  
Zrelaksuj się, weź kąpiel.  
Narysuj coś, namaluj, ulep.  
Poczytaj komiks lub książkę.

Przez kilka najbliższych lat będziesz stopniowo zmieniać się z chłopca w dorosłego mężczyznę. Twoje ciało będzie się zmieniać, jednak w odpowiednim dla niego momencie. To sprawa indywidualna, u każdego będzie to inaczej przebiegało. Dobrze być przygotowanym na pojawienie się zmian.

**Dojrzewanie chłopców ma miejsce, gdy hormony rozpoczynają intensywniej pracować.**

*Pod ich wpływem w najbliższym czasie:*

- Sporo urosniesz (do kilkunastu centymetrów w ciągu roku) i przybierzesz na wadze.
- Rozrosną się Twoje ramiona i klatka piersiowa, zmieni się sylwetka.
- Rozrosną się Twoje mięśnie.
- Urosną Twoje dłonie i stopy.
- Wydłużą się ręce i nogi.
- Twoja twarz się wydłuży, broda i nos uwydatnią się, a czoło poszerzy i podwyższy, rysy twarzy wydorosleją.
- Wyrosną Ci włosy pod pachami, na rękach i nogach, na klatce piersiowej, na plecach.
- Na twarzy pojawi się zarost.
- Będziesz się mocniej pocić.
- Pojawią się wypryski, krosty, pryszczki na twarzy, ramionach i plecach (trądzik).



**Muskułatura**  
Rozszerzają się mięśnie barków i klatki piersiowej. Powiększają się także płuca i serce, dzięki czemu jesteś bardziej wpatrywały i słowały.

Staniesz się bardziej muskularny. Na siłę mięśni bardzo dobrze wpłyną też ćwiczenia fizyczne, bieganie, pływanie, gra w piłkę.

czujesz się rozchwyłany emocjonalnie masz niezaspokojony, szybko się zmienił dobry albo zły nastój! „huśtawki nastrojów” jesteś niepełny siebie, masz obniżony samopoczucie jesteś poirytowany, humorzasty, tracisz panowanie nad sobą, złościś się z nieistotnych powodów trudno się Tobie zorganizować! kontrolować! złościś się smutni! czujesz się niepokoj! czujesz skrepowanie i zakłopotanie

Możesz zaobserwować, że czasami:

Rozrosną się również Twoje piersi. Obszar wokół sutków może stać się drażliwy i spuchnięty. Dzieje się to dzięki żeńskim hormonom. Ten obszar jest całkowicie normalny i miła z czasem. U ponad połowy chłopców pojawia się obrzęknięcie piersi, które może być bolesne (zwane ginekomastią). Jest naturalne i przejściowe.

**Matacja**

**Twoja klatka rozrosta się i pojawia się grdyka, zwana też „klatką Adama”, znajdujące się w klatce struny głosowe wydłużają się i spowodują obniżenie barwy głosu, zwane mutacją.**

Chłopcy w wieku około 14-15 lat mogą mieć wtedy problem z mówieniem i śpiewaniem. Ich głos zatamuje się niespodziewanie i przechodzi w wysoki. Po zakoczeniu mutacji głos staje się głębszy i niższy niż w dzieciństwie.





U chłopców *okres dojrzewania* rozpoczyna się, gdy organizm otrzymuje sygnał z mózgu, z podwzgórza i przysadki mózgowej. Wysyła ona sygnał hormonalny do jąder, aby rozpoczęły wytwarzać własne hormony. Najważniejszy męski hormon płciowy to *testosteron*. Pod jego wpływem zachodzą zmiany w całym organizmie młodego mężczyzny. Organizm mężczyzny produkuje również niewielkie ilości żeńskiego hormonu, zwanego *estrogenem*.

10

## MEŚKIE NARZĄDY PŁCIOWE

**Penis /członek** - wewnątrz znajduje się cewka moczowa, którą wydostaje się mocz, kiedy siusiasz. Na końcu penisa znajduje się jego najwrażliwsza część - żołądź, osłonięta przez napletek.

**2 jądra** - znajdują się w worku skórny, znanym moszną. Produkują męski hormon płciowy oraz męskie komórki rozrodcze (plemniki). Wytwarzają spermę (nasienie mogące zapłodnić kobiecę jajeczko). Czasami jedno jądro jest większe od drugiego lub jest położone wyżej od drugiego. Jądra są bardzo wrażliwym miejscem, dlatego należy pamiętać aby chronić je przed urazami np. w trakcie uprawiania sportu. Nasieniowody – przewody, którymi plemniki wydostają się na zewnątrz jąder.

**Prostata** – gruczoł który produkuje płyn, w którym plemniki przemieszczają się.

Inne narządy położone obok:

**Odbyt** – kończący przewód pokarmowy, przez który wydostają się resztki niestrawionego pokarmu (kał), kiedy idziesz do toalety.

Wysoki poziom testosteronu sprawia, że mężczyźni częściej są skłonni do podejmowania ryzyka oraz rywalizacji między sobą.

11

## EREKCJA / WZWÓD

Erekcją nazywamy stan, gdy penis powiększa się, staje się twardszy, odstaje od ciała.

Erekcja może przytrafić się Tobie w najmniej spodziewanym i nieoczekiwanym momencie. Także w trakcie snu. Możesz czuć skrępowanie, dyskomfort lub zażenowanie. Pamiętaj, że to normalny i naturalny proces u chłopców. Nie każda erekcja kończy się wytryskiem nasienia.

## HIGIENA INTYMNA:

Myj delikatnym mydłem intymne części ciała, w kierunku od przodu do tyłu.

Jeśli zauważysz niepokojące zmiany skórne lub bolesność genitaliów, zbyt długo trwającą ginekomastię, potrzebna będzie wizyta u lekarza:

**UROLOG** – bada układ moczowo-płciowy, bada intymne części ciała.

**ENDOKRYNOLOG** – bada prawidłowe działanie hormonów.

**ANDROLOG** – bada męskie narządy płciowe, bada intymne części ciała.

Rodzicu, przygotuj syna do takiego badania. Zwróć uwagę, że tylko lekarz urolog i androlog, którzy badają narządy intymne, może dotykać penisa, jądra, mosznę.

12

## EJAKULACJA

to wytrysk nasienia z penisa.

Nasienie jest produkowane w jądrach. Gdy jesteś pobudzony lub seksualnie podniecony, nasienie miesza się z innymi płynami i powstaje białoszary płyn zwany spermą.

## Polucje nocne

(określane też jako „zmazy nocne”, „mokre sny”) to stan, gdy do wytrysku dochodzi w nocy, w trakcie snu, bez dotykania penisa. Organizm pozbywa się w ten sposób nadmiaru spermy. Częstotliwość ich występowania jest różna. Mogą często się zdarzać lub nie występować wcale. Mokre sny mogą powodować zakłopotanie. To całkowicie naturalny element dojrzewania. Występują u większości chłopców. Są objawem zdrowia. Mimowolne erekcje i wytryski nasienia mogą się pojawiać rano po przebudzeniu, jak i w ciągu dnia.

Każdy chłopiec rodzi się z *napletkiem*. To kawałek skóry, która zakrywa żołądź. Niektórzy usuwają część lub całość napletka z końcówki penisa tuż po urodzeniu dziecka. Wywołuje to różnice w wyglądzie penisa. Usuwanie napletka (OBRZEZANIE) może być spowodowane względami religijnymi, albo dbałością o higienę.

13



15

## ZAROST NA TWARZY

Najpierw wyrastają włosy nad górną wargą, potem na policzkach i na podbródku. Na początku włosy są miękkie, potem stają się szorstkie. Mogą mieć inną barwę niż włosy na głowie.

Każdy mężczyzna może mieć inny zarost. Kolor, grubość, rodzaj włosów Jest kwestią indywidualną!

## GOLENIE

Włosów nie należy golić na sucho. Można użyć elektrycznej maszyny do golenia.

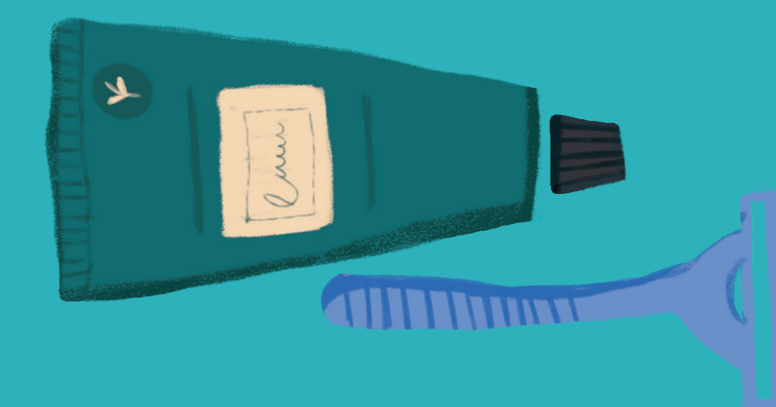
Można również stosować maszyny z nożykami, ale warto uważać, żeby się nie skaleczyć, bo ostrza służące do ścinania włosków są niebezpieczne. Potrzebna będzie ciepła woda oraz pianka lub żel do golenia. Ciepła woda rozszerza pory skóry, dlatego po goleniu warto splukać twarz zimną wodą, aby je zamknąć. Można również użyć specjalnej wody po goleniu, która odświeży skórę i zazwyczaj ładnie pachnie.

16

## JAK SIĘ GOLIĆ?

Najlepiej poproś o pomoc osobę dorosłą, która pokaże jak się golić oraz nauczy Cię jak sobie z tym radzić. Mistrzem golenia będzie na pewno Twój Tata lub Dziadek, albo starszy Brat, gdyż mają oni duże doświadczenie i najlepiej doradzą.

Golenie warto zacząć od strony ucha i ciągnąć maszynkę w dół, zgodnie z włosem - do podbródka. Podobnie z drugiej strony twarzy. Następnie część pod nosem, nad wargami i podbródek.



17



18

14