

# Lytinis brendimas

**LYTINIS BRENDIMAS** – pats svarbiausias fizinio vystymosi etapas. Net ir pačios paauglystės pradžia dažniausiai yra siejama su lytinio brendimo pradžia, kai, prasidėjus lytinių liaukų funkcionavimui, prasideda vieni didžiausių pokyčių žmogaus gyvenime: paspartėja žmogaus augimo tempas, keičiasi kūno formos, mąstymas, savęs ir aplinkos suvokimas. Perėjęs šį procesą organizmas galutinai subręsta ir tampa pasiruošęs kurti naują gyvybę.

Esama skirtingų nuomonių, tačiau dažniausiai lytinis brendimas prasideda sulaukus 8–13 metų, o pasibaigia iki 18 metų. Per palyginti trumpą laiką mūsų kūnas patiria daug svarbių permainų. Lytinio brendimo periodas vidutiniškai trunka 3–4 metus. Tuo metu vystosi reprodukcinė (dauginimosi) sistema ir atsiranda antriniai lytiniai požymiai, kuriais vyras skiriasi nuo moters (pavyzdžiui, plaukuotumas gaktos, kojų, krūtinės, veido srityje).



Lytinio brendimo periodu vyksta psichosocialinė branda, ruošiamasi savarankiškam gyvenimui, tėvystei ir motinystei. Kai kurie vaikai auga ir bręsta greičiau, yra aukštesni, stambesni, emociškai brandesni nei jų bendraamžiai. Visi yra skirtingi, kiekvienas žmogus yra unikalus. Pasaulis būtų nuobodus, jei visi būtų vienodi.

Skiriami trys lytinio brendimo tarpsniai, kurie berniukams ir mergaitėms išryškėja skirtingame amžiuje:



### **BRENDIMO ĮŽANGA:**

mergaitėms – 8–10 metų,  
berniukams – 11–12 metų;



### **TIKRASIS BRENDIMAS:**

mergaitėms – 11–16 metų,  
berniukams – 13–17 metų;



### **BRENDIMO BAIGMĖ:**

merginoms – 17–18 metų,  
vaikinams – 17–20 metų.

Tačiau labai svarbu suprasti, kad skirtingi žmonės bręsta skirtingu tempu.



Tai nulemia ne tik mūsų genai, bet ir įvairūs aplinkos veiksniai (gyvenimo kokybė, mityba, žalingi įpročiai, ligos, svoris, geografinė padėtis). Visiškai natūralu, kad to paties amžiaus mergaitės gali skirtis: viena 12-metė gali dar neturėti krūtų ir lytinio plaukuotumo, o jos bendraamžė gali jau turėti suaugusios moters kūno formas.

Vis dėlto žmogaus kūnas keičiasi palaipsniui, moterimis ir vyrais netampame staiga. Todėl paauglystėje ir lytinio brendimo metu taip pat itin ryškūs tampa ir lyčių skirtumai. Mergaitės paprastai pradeda bręsti 9–14 metų amžiaus, o berniukai – 12–15 metų amžiaus. Jei 14 metų mergaitėms ir 15 metų berniukams dar nesirodo jokių lytinio brendimo požymių, raidą galima laikyti uždelsta. Pasirodžius pirmosioms mėnesinėms mergaitės tampa vaisingos. Daugelis 14,5–15 metų berniukų pasiekia lytinę brandą ir jau yra vaisingi.

Mokslininkai išskyrė tam tikrus žmogaus lytinio vystymosi etapus, tad juos aptarsime išsamiau.



## Lytinio brendimo etapai

### LYTINIO BRENDIMO PRADŽIOS POŽYMIAI:



**PLAUKUOTUMAS:** atsiranda plaukelių ant gaktos, kiek vėliau pažastyse. Pradžioje naujai atsiradę plaukeliai būna pavieniai, ploni, tiesūs, tačiau vėliau (po maždaug 1–2 metų) jų padaugėja (plaukuotumas gali matytis ir ant šlaunų vidinio paviršiaus), plaukeliai tampa storesni, tamsesni ir susiraitę. Taip pat paryškėja viso kūno plaukeliai.



**ATSIKANDA SPUOGŲ VEIDO, NUGAROS, KRŪTINĖS SRITYSE.** Oda ir plaukai tampa riebesni. Nenusimink – šie pokyčiai laikini, svarbu laikytis higienos ir sveikai maitintis! Lytinio brendimo pabaigoje spuogotumas sumažėja ir dažniausiai išryškėja tik prieš mėnesines. Apie odos priežiūrą daugiau skaityk skyrelyje „Oda. Spuogai“.



Pakinta **KŪNO KVAPAS** dėl suaktyvėjusios vyriškųjų hormonų veiklos. Prakaito kvapas tampa nemalonus, aštresnis, nei buvo prieš tai. Ne tik Tu, bet ir aplinkiniai gali jį užuosti.



Būdingas augimo pagreitinėjimas – **AUGIMO ŠUOLIS**.



**PLATĖJA KLUBAI** – kūno forma panašėja į moterišką.



**KEIČIASI IŠORINIAI LYTINIAI ORGANAI** – padidėja varputė ir mažosios lytinės lūpos.

Po 2 metų nuo brendimo pradžios suaktyvėja kiaušidžių veikla, padaugėja moteriškųjų hormonų – estrogenų, dėl kurių poveikio auga krūties, pagausėja išskyrų iš makšties, toliau vystosi vidiniai lytiniai organai, kol pasirodo pirmosios mėnesinės. Apie mėnesines daugiau skaityk skyrelyje „Misija „Mėnesinės““.

## Krūtų augimas

Krūtų augimas prasideda nuo neskausmingo „guzelio“ (mediciniškai vadinamo „krūties pumpuru“) atsiradimo už spenelio, pradžioje tik vienoje pusėje ir maždaug po kelių mėnesių kitoje. Palaipsniui (per dvejus metus) guzelis didėja, išlenda už areolės ribų, krūtis pasidaro ovalios





formos. Dar po kelerių metų krūtys galutinai susiformuoja ir jų forma tampa panaši į suaugusios moters krūtis. Dažniausiai krūtys pradeda formotis nuo 9–10 metų, bet gali pradėti anksčiau ir net vėliau, apie 11–12 metus. Paprastai visas procesas užtrunka 3–5 metus, tačiau tai labai skirtinga kiekvienai mergaitei. Kiekviena mergina turi savo atskirą „biologinį laikrodį“, pagal kurį įvyksta visi organizmo pokyčiai. Svarbu prisiminti, kad krūtinės formavimosi pradžios laikas nelemia krūtų dydžio – vadinasi, jeigu krūtys pradėjo formotis anksčiau nei kitoms, tai nereiškia, kad jos bus didesnės nei kitų merginų. Apie krūtis daugiau skaityk skyrelyje „Krūtys“.

## Išskyrų iš makšties pakitimas

Veikiant estrogenams, atsiranda dar vienas požymis – pagausėja išskyrų iš makšties. Jos bekvapės, balkšvos ar bespalvės, gali būti skirtingo kiekio, palieka dėmes ant kelnaičių. Pasikeitus spalvai (į gelsvą, žalsvą) ar kvapui, atsiradus niežuliui, perštėjimui, išorinių lytinių organų paraudimui – vertėtų kreiptis į gydytoją ginekologą.

## Lytinių organų augimas ir mėnesinės

Auga ne tik išoriniai, bet ir vidiniai lytiniai organai – kiaušidės, gimda, pastarosios gleivinė palaipsniui ruošiasi pirmosioms mėnesinėms (menstruacijoms). Aiškų lytinio brendimo požymis – pirmųjų mėnesinių pasirodymas, kurių laikas kiekvienai yra skirtingas. Pastebima, kad paprastai mėnesinės atsiranda praėjus maždaug 2–3 metams nuo lytinio brendimo pradžios. Lietuvėms pirmosios mėnesinės atsiranda 13–14 metų amžiaus, tačiau mokslininkai pastebi, kad šiuolaikinėms mergaitėms mėnesinės atsiranda vis anksčiau. Taip pat nustatyta, kad daugiau riebalinio sluoksnio turinčios ar šiltuosiuose kraštuose gyvenančios mergaitės mėnesinių sulaukia anksčiau. Apie mėnesines daugiau skaityk skyrelyje „Mėnesinių ciklas“.



Bręstant **mergaitėms** apvalėja jų klubai, staigiai padidėja kūno matmenys, storėja poodinis riebalinis sluoksnis, formuojasi krūtys, auga kiaušidės, gimda ir prasideda mėnesinės.

**Berniukams** brendimo laikotarpiu didėja skersiniai kūno matmenys ir apimtis, padidėja varpa su kapšeliu, būdingas augimo šuolis, didėja raumenų jėga, prasideda balso mutacija ir poliucijos (naktiniai sėklos išsiliejimai).

Tačiau kartu su fiziniais pokyčiais patiriami ir emociniai. Bręsdami galime susidurti su dažna nuotaičių kaita. Kartais galime jaustis labai laimingi, tačiau kitu metu – nusiminę ir manyti, kad visas pasaulis yra nusiteikęs prieš mus. Todėl pagrindine užduotimi tampa ne tik naujo ir besikeičiančio kūno pažinimas, bet ir naujų emocinių pokyčių pažinimas bei suvokimas, kad tai, kas vyksta su manimi – yra natūrali žmogaus raidos dalis. Ir nors brendimo metu galutinai suvokiame, kad mergaitės ir berniukai nemenkai skiriasi, turime nepamiršti ir to, kad vis dar lieka ir nemažai panašumų – interesų, polinkių, pomėgių ir t. t. Nė vienas asmuo, nė viena lytis nėra pranašesni už kitą. Kiekvienas iš mūsų turime puoselėti savo individualybę ir savo pasirinkimais, sprendimais neprivalome pritapti prie daugumos. Kartu turime pripažinti ir gerbti ne tik savo, bet ir kito savitumą bei išskirtinumą.



## Lytinio brendimo problemos

Be išylančių įvairių emocinių ir psichologinių sunkumų, lytinio brendimo laikotarpis gali turėti ir keletą gana rimtų fizinių problemų, kurios reikalauja kiekvieno iš mūsų budrumo. Kartais nutinka taip, kad pradeda bręsti per anksti (priešlaikinis brendimas) arba per vėlai (vėluojantis lytinis brendimas) – tai lytinio brendimo sutrikimai, kurie reikalauja papildomo ištyrimo ir gydymo, nes dažnai yra susiję su tam tikromis

ligomis, kurias būtina gydyti, siekiant užtikrinti sklandų organizmo vystymąsi, brendimą ir augimą. Pastebėjus, kad brendimas vyksta per anksti arba per vėlai, būtina kreiptis į gydytojus, kurie atliks išsamesnius tyrimus ir paskirs gydymą, jei jis bus reikalingas.

### Kada sunerimti?

Priešlaikinis lytinis brendimas įtariamas, jei krūtys ir lytinis plaukuotumas pradeda formotis jaunesnei nei 8 metų mergaitei. Kartais tai nėra didelis sutrikimas, tačiau pastebima, kad anksčiau laiko prasidėjęs lytinis brendimas gali sukelti daug ir įvairių sunkiai priimamų jausmų ir išgyvenimų.

Vėluojantis lytinis brendimas nustatomas tuomet, kai lytinio brendimo požymiai neprasideda įprastu laiku ar prasidėjo ir sustojo. Vėluojantis lytinis brendimas įtariamas, jeigu 13 metų mergaitei nesivysto krūtys arba 16 metų mergaitei nėra mėnesinių, nors krūtys auga.