

Bedeni Tanımak



Bedenerler Çeşitlidir

Yaş aldıkça/büyüdükçe vücutta hızlı değişimler yaşanır ve bu hızlı değişimlerin yaşandığı döneme ergenlik denir. 8 ila 18 yaşları arasında çoğu insan ergenlik adı verilen bir gelişim aşamasından geçer. Bu süre zarfında, fiziksel, psikososyal ve cinsel alanlarda değişimler yaşanabilir, ancak bunların tam olarak ne olduğu ve ne zaman olacağı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı kişilerde ergenlik belirtileri daha erken gözlemlenirken bazılarında daha geç gözlemlenmektedir.

Ergenlikte bedende ne gibi değişimler yaşanır?

Ergenlikle birlikte bazı değişimler yaşanır. Bedendeki değişiklikler zamanla gerçekleşmekte ve değişimin hızı her insan için farklılaşmaktadır. Kişilerin ergenlik belirtilerini farklı zamanlarda deneyimleme başlaması olağıdır. Bu nedenle kendimizi başkalarıyla kıyaslamamaya çalışmak önemlidir.

Fiziksel gelişimi nasıl etkiler?	Psikolojik gelişimi nasıl etkiler?
<p>Boy Uzaması: En erken görülen belirtilerden biridir.</p> <p>Ağırlık Artışı: Kalça, basen ve memelerde yağlanma, kas dokusunda artış, omuzlarda genişleme</p> <p>Kemik Gelişimi: Östrojen ve testosteron hormonu, kalsiyumu kemik içine depolar</p> <p>Cilt Değişikliği: Saç ve ciltte yağlanmada artış olur (sivilce oluşumu)</p> <p>Terleme: Ter bezlerinde gelişme sonucu en çok koltuk altı ve bacak arasında terleme görülür</p>	<p>Hızlı beden değişimlerine farklı tepkiler verilebilir, sevinç, mutluluk veya üzüntü hissedilebilir. Örneğin; Memelerin büyümesi bazıları için utanç verici olabılırken, bazıları işe memelerinin yeterince büyümediğini düşünebilir.</p> <p>Ergenlikte hızlı bedensel büyüme nedeniyle sakarlık sıkça görülür, ancak bu durum gayet olağandır. Ergenlik döneminde kişiler duyu durumlarında ve beden algısında olumlu veya olumsuz değişimler yaşarlar.</p> <p>Bu dönemde "ben kimim?", "kime benzemeliyim?", "başkalarına nasıl görünmeliyim?" gibi sorular sorulur ve beden algısı oluşmaya başlar.</p> <p>Ergenlik döneminde fiziksel değişikliklerin psikolojik etkileri herkes tarafından deneyimlenir.</p> <p>Değişimlerin kişiye özgü olduğu ve olağan olduğu vurgulanmalıdır.</p>

Cinsel gelişim

Cinsel gelişim doğrultusunda cinsel kimlik* de oluşmaya başlar. Cinsel gelişim sürecinde bunun yanı sıra romantik ilişkilenebilir de başlayabilir. Cinsellięi tanıma, cinselliği deneyimleme zamanı herkes için farklılaşabilir. Bazı kişiler hiçbir cinsel arzu hissetmiyor da olabilir. Her deneyimin ve her kişinin biricik olduğunu hatırlamak önemlidir.

*"Cinsel kimlik kişinin etkinliklerini, ilgilerini, davranış şekillerini ve cinsel yönelimini içerir"

Ne gibi değişimler olur?

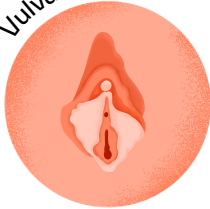
Bacıklarda, üreme organları etrafında kıllanma
Koltuk altında kıllanma
Vajinal akıntı
İlk adet kanaması
Vajinal bölgede ıslanma ve

kaygınlık hissi
Yumurtlama (ilk adet kanamasından sonraki ortalama 2 yıl içinde)
Üreme organlarda büyüme ve gelişme
Memelerde gelişme
Yüzde kıllanma
Peniste istemli /istemli sertleşme
İlk boşalma
Ses kalınlaşması

Cinsel organlar ve üreme organları

Bedenlerimizi tanımamızın bir parçası da cinsel organları ve üreme organlarını tanımaktır. Aşağıdaki görsellerde yer alan üreme organları ile ilgili detaylı bilgi için bizimaramizda.org'u ziyaret edebilirsiniz.

Vulva



Vulva, cinsel organların dış kısmından oluşur. Büyük dudaklar, küçük dudaklar, klitoris ve vajina açıklığı bu kısımda yer alır.

Vajina açıklığı vulvanın bir parçasıdır, ancak vajina, vulvadan farklı bir organdır. Vajina, cinsel organların iç yapısının bir parçasıdır; vulva ve rahim arasındaki geçiştir. Vulva ve vajinaya sahip olan herkesin rahmi olmadığını akıldan tutmak önemlidir. Vulvanın şekli, rengi, dudakların boyutları, şekilleri ve renkleri kişiden kişiye değişir.

Klitoris



Organ klitoris başı, bir gövde, iki sütun (veya klitoris bacakları) ve vestibüler yastıktan oluşur. Sadece baş kısmı vücudun dışındadır, organın geri kalanı vulvanın altına gömülür ve üretra ve vajinanın etrafına oturur. Klitoris, özellikle baş kısmında birçok duyu siniri içerir.

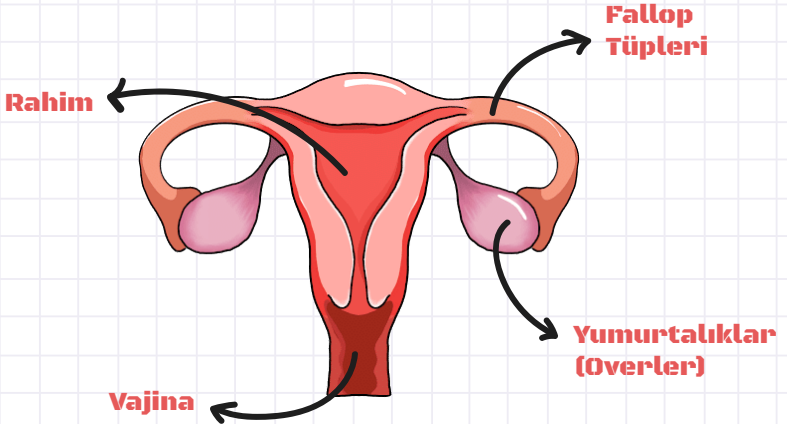
Dıştan düğme gibi görülen klitoris içten ters "V harfi" şeklindedir. Üstte ve yanlarda iç dudaklarla çevrilidir. Bu sayede okşanma, sevişme gibi cinsel uyarılarla şişer, sertleşir ve haz verir.

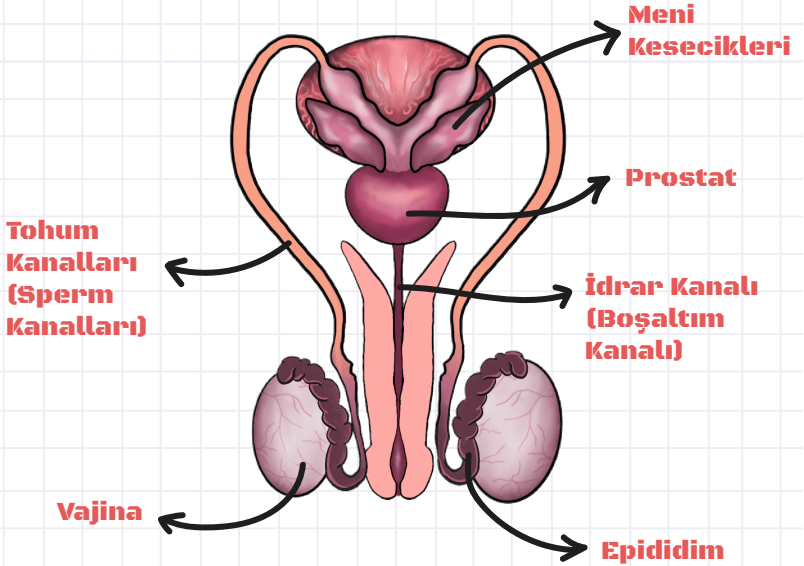
İnsan dış cinsel organları (genitaleri) arasında, üreme işlevi olmayan, sadece cinsel işleve sahip tek organdır. Klitoris, insan anatomisinin tamamen cinsel zevkle ilişkili bir parçasıdır.

Vajinal zar (Himen/Kızlık Zarı):

Vajinal zar, vajinal açıklığı kısmen örten, şekli ve yapısı bireyden bireye değişiklik gösteren, ince, içinde damarlanması olan esnek bir dokudur. Vajinanın uzantısıdır. Sosyal ve kültürel boyutu toplumlara göre farklılık göstermekle birlikte, anatomik ve fizyolojik olarak vajinal zarın bilinen bir işlevi yoktur.

Vajinal zar, kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.





Daha fazlasına erişmek için **bizimaramizda.org** websitesini ziyaret edebilirsin.

BİLGİ OTURUMLARI

<https://bizimaramizda.org/bilgi-oturumlari/>



SORU SOR

<https://bizimaramizda.org/soru-sor/>



Depremden etkilenen gençlere yönelik Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Destek Talep Formu

<https://bizimaramizda.org/destek-talep/>

Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği



info@sagliktagenc.org



@sagliktagenc



saglikta-geenc-yaklasimlar-dernegi-y-peer-turkiye



Daha fazlasına erişmek için bizimaramızda.org websitesini ziyaret edebilirsiniz.









