

PAAUGLIŲ LYTINIS BRENDIMAS IR JO YPATUMAI

Lytinio brendimo periodas – tai anatominių, fiziologinių, emocinių pokyčių laikotarpis, kurio metu subręsta lytiniai organai, įvyksta pubertetinis augimo šuolis, susiformuoja antriniai lytiniai požymiai. Lytinis brendimas yra sudėtinis procesas, kadangi jo metu viskas keičiasi: asmens išvaizda, mąstysena, emocijos ir elgesys. Lytinio brendimo pradžia skiriasi priklausomai nuo žmogaus, tačiau dažniausiai prasideda maždaug nuo 10 metų amžiaus ir baigiasi 16-18 metų amžiuje. Berniukai lytiškai bręsti pradeda apie 13 -15 metus. Mergaitės šiek tiek anksčiau – apie 11 - 13,5 metus

Lytinis brendimas prasideda tada, kai viena iš smegenų dalių (*pagumburis*) pradeda siųsti cheminius signalus kitai smegenų daliai (*hipofizei*). Hipofizė gauna nurodymus išlaisvinti hormonus, kurie stimuliuoja lytinių organų augimą. Mergaičių organizme aktyviai gaminamas hormonas estrogenas, o berniukų – testosteronas. Šie hormonai ne tik stimuliuoja lytinių organų augimą, bet veikia ir antrinių lytinių požymių vystymąsi. Pirminiai lytiniai požymiai – tai lyties organų vystymasis ir jų visiškasis subrendimas. Antriniai lytiniai požymiai – tai fiziniai požymiai (išskyrus lyties organus), kuriais vyrai skiriasi nuo moterų. Pvz., žemėja vaikinų balsas, plėtėja pečiai, o merginoms vystosi krūtys. Brendimo periodas **NĖRA** tapatinamas tik su kūno augimo pabaiga ir antrinių lytinių požymių susidarymu. Brendimo procesui taip pat svarbi ir psichinė bei socialinė branda. Mergina, vaikinai turi suvokti savo pareigas, atsakyti už savo elgesį, veiksmus, būti ne tik fiziškai, bet ir morališkai pasiruošę savarankiškam gyvenimui.

Skiriamos trys lytinio brendimo fazės, kurios berniukams ir mergaitėms išryškėja skirtingame amžiuje:

1. Prepubertetas (brendimo įžanga): mergaitėms – 8-10 m., berniukams – 11-12 m.
2. Pubertetas (tikrasis brendimas skirstomas į greitąją ir lėtąją fazes): mergaitėms – greitoji fazė – 11-14 m., o lėtoji – 14-16 m. Berniukams atitinkamai – 13-16 ir 16-17 m.
3. Postpubertetas (brendimo baigmė): mergaitėms – 17-18 m., berniukams – 17-20 m.

Mergaičių lytinis brendimas

Įvairiose šalyse ir geografinėse plotmėse mergaitės pradeda bręsti nevienodu laiku. Šiltuosiuose kraštuose anksčiau, šaltuosiuose – vėliau. Brendimo pradžia priklauso nuo gyvenimo būdo, mitybos, paveldimumo. Stambesnės mergaitės pradeda bręsti anksčiau, tuo tarpu liesesnės – vėliau. Mergaičių lytinio brendimo fazės:

- **Prepuberteto fazė** (apvalėja klubai, formuojasi krūtys, auga. Įvyksta pubertetinis augimo šuolis – staigiai padidėja kūno matmenys. Sparčiai auga visos kūno dalys, tačiau nevienodu tempu, storėja poodinis riebalinis sluoksnis. Paauglystėje padidėja odos liaukų (riebalinių ir prakaito), ypač veido ir nugaros, sekrecija. Kartais, jų latakams užsikimšus, atsiranda spuogų, kurie po kiek laiko pranyksta. Prasideda pirmosios mėnesinės – *menarche* - (vidutiniškai 13,4 (12,2–14,5) metų amžiaus).

- **Puberteto fazė** (pradedama augti pažastų ir gaktos plaukai. Auga ir bręsta išoriniai bei vidiniai lytiniai organai. Toliau storėja poodinis riebalinis sluoksnis, daugiau riebalinio audinio kaupiasi sėdmenų ir šlaunų srityje. Formuojasi moteriška kūno forma: ilgėja liemuo, mažėja santykinis kojų ilgis, smarkiai platėja klubai).
- **Postpuberteto fazė** (baigia formuotis ir bręsti visas kūnas. Pasibaigia spartus augimas, dar labiau „sumoteriškėja“ kūnas ir pakinta jo proporcijos, susiformuoja veido bruožai. Didėja fizinis pajėgumas, raumenų jėga ir gyvybinis plaučių tūris).

Lytinio brendimo trukmė (2–6 metai) ir greitis kiekvienos mergaitės skiriasi. Vidutiniškai antriniai lytiniai požymiai pradeda formuotis 10–14, o baigia 13–18 metų. Tačiau jeigu mergaitei 14 metų ir dar nėra nė vieno brendimo požymio, o mėnesinių nėra sulaukus 16 metų, būtina kreiptis į gydytoją. Taip pat, jeigu antriniai lytiniai požymiai pasirodo anksčiau nei 10 metų, o mėnesinės atsiranda anksčiau nei 11 metų, taipogi reikėtų pasitarti su ginekologu, endokrinologu.

Berniukų lytinio brendimo fazės:

- **Prepuberteto fazė** (didėja skersiniai kūno matmenys ir apimtys. Padidėja varpa su kapšeliu. Būdingas augimo šuolis, kuris apima visas organizmo sistemas. Sparčiai auga visos kūno dalys, tačiau nevienodu tempu. Storėja poodinis riebalinis sluoksnis. Didėja gyvybinis plaučių tūris ir raumenų jėga. Atsiranda specifinis kūno kvapas).
- **Puberteto fazė** (pradedama augti plaukai pažastyse, ant gaktos ir kitų kūno vietų. Auga ir bręsta lytiniai organai. Stipriau auga gerklos, prasideda balso mutacija, jis pasidaro žemesnis. Formuojasi vyriška kūno forma: plateja pečiai, liemuo, didėja krūtinės apimtis, plonėja poodinis riebalinis sluoksnis. Intensyviai didėja gyvybinis plaučių tūris, raumenų jėga. Prasideda poliucijos (naktiniai sėklos išsiliejimai) – 14,7 (13,8–15,7) metų).
- **Postpuberteto fazė** (išsivysto vyriškos kūno proporcijos, būdingas daugiau fizinis brendimas. Susidaro vyriško tipo plaukuotumas: stiprėja barzdaplaukiai, viso kūno gyvaplaukiai. Ilgėja galūnės, krūtinės, dubens ir pečių plotis, tvirtėja pečių, krūtinės raumenys).

Kada baigiasi lytinis brendimas?

Kai kurios mergaitės lytiškai subręsta 12 - 13 metų, tuo tarpu kitos, būdamas tokio amžiaus, tik pradeda bręsti. Nevienodai bręsta ir berniukai. Kai kurie atrodo kaip vyrai būdami 13—14 metų, kiti tokio amžiaus tik pradeda bręsti. Tai normalu ir nereikia jaudintis dėl laikinų brendimo skirtumų. 17 metų amžiaus mergaitės ir berniukai paprastai yra jau lytiškai subrendę.

Kokie yra pagrindiniai lytinio brendimo sutrikimai?

- Priešlaikinis lytinis brendimas (kai brendimo požymiai atsiranda mergaitei iki 8 m. ar berniukui iki 9 m.).
- Vėluojantis lytinis brendimas (kai nėra jokių brendimo požymių berniukui virš 14 metų, o mergaitei virš 13 metų ar neatsiranda mėnesinės iki 16 metų).

Paprastai lytinį brendimą inicijuoja galvos smegenyse esančios dvi liaukos – hipofizė ir pagumburis. Lytiniame brendime dalyvauja ir kiaušidės, sėklidės, skydliaukė, antinksčiai, todėl brendimą gali sutrikdyti visų šių organų ligos. Įtarus lytinio brendimo sutrikimą būtina kuo greičiau kreiptis pas šeimos gydytoją ir vaikų endokrinologą. Mergaitės dažnai taip pat siunčiamos ir mergaičių bei paauglių ginekologų konsultacijai.

Visuomenės sveikatos specialistė

Miglė Lamanauskaitė

Informacija parengta pagal:

- **AVEVITA KLINIKA Lytinio brendimo sutrikimai, prieiga per internetą <http://www.avevitaklinika.lt/lt/seimos-klinika/zinynas/dazniausiai-pasitaikancios-ligos/lytinio-brendimo-sutrikimai.html>**
- **Jaruševičienė L., Valius L., Žemaitienė N., Jakubčionytė R., Jociūtė A., Kuliešytė E., Ustilaitė S. Jaunu žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata. Kaunas: 2005.**
- **Obelenienė B., Pukelis K., Vaitoška G. Lytinio susivaldymo svarba ir jo vaidmuo asmens emocinei brandai//Sveikatos mokslai Nr. 2(49), 2007, p. 746-757.**
- **Ustilaitė S., Juškelienė V., Petronis A. (2007). Paaugliulytinės elgsenos ir psichoemocinės būsenos sąsaja//Soter Nr. 21(49), p. 85-97.**
- **Ka jaunimas žino apie lytinį gyvenimą. Prieiga per internetą: www.imunitetas.lt**
- **Ustilaitė S. Paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumai. Vilnius; 2008.**
- **VAIKU LINIJA Kristina Geleževičiūtė LYTINIS BRENDIMAS prieiga per internetą <http://www.vaikulinija.lt/index.php/sunkumai/lytinis-brendimas/>**
- **Marijampolės Visuomenės sveikatos biuras BERNIUKU LYTINIS BRENDIMAS, prieiga per internetą <http://www.marijampolesvsb.lt/22900/>**