



skirta
VAIKINAMS

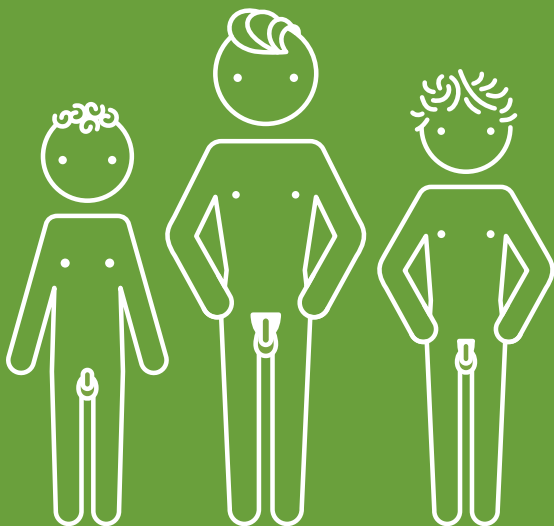


Lytinio brendimo pradžia

Lytinis brendimas berniukams vyksta nuo 10 iki 18 metų. Dažniausiai prasideda 13-aisiais ar 14-aisiais.

Lytinį brendimą rodo kūno pokyčiai. Vaikiniai paauga, darosi raumeningesni, pečiai paplatėja, lytiniai organai pastebimai didėja, keičiasi balsas, ant kojų, rankų, genitalijų, veido, krūtinės pradeda želti plaukai, krūtų speneliai sujautrėja, ant krūtinės, nugaros, veido, kaklo gali atsirasti spuogelių, paaštrėja prakaito kvapas.

Kūnas vieniems greičiau, kitiems ilgiau kinta iki brandos. Vyksta emociniai pokyčiai.



Varpa

Varpa tai išorinis vyrų reprodukcinis organas. Varpą sudaro 2 dalys – galvutė ir kūnas. Varpos galvutė daug jautresnė. Paprastai varpa yra liauna ir nukarusi. Lytiškai susijaudinus (o kartais ir be priežasties) ji sustandėja. **Tai erekcija.**

Tuo metu varpa pakyla, ilgėja ir storėja.

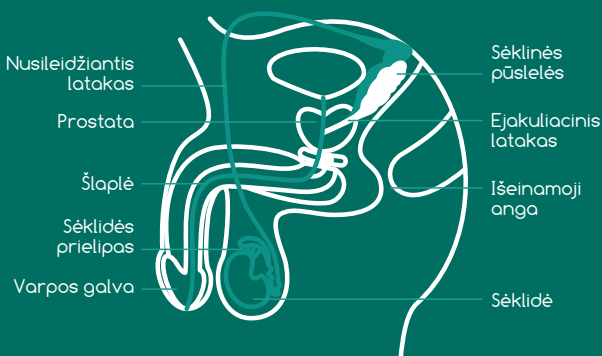
Erekcija gali įvykti visai atsitiktinai, staiga, kartais nepalankiomis aplinkybėmis. Ją gali sutrikdyti alkoholis, baimė apsiuokti, per greitas sėklos išsiveržimas. Erekcija įvyksta visų amžiaus tarpinių vyrams, net kūdikiams.

Varpa reikalinga šlapintis ir lytiniam aktui. Kai varpa sustandėjusi, šlapintis sunku, nes įsitempę raumenys šlapimo pūslei neleidžia ištuštėti.

Vykstant erekcijai varpa gali kiek palinkti į kurią nors pusę. Lytinio susijaudinimo metu ji prisipildo ne sėklos, bet kraujo, tampa nejudri.

Vaikinai kartais mano, kad jų varpa mažesnė nei kitų. Varpos dydis yra nevienodas, tačiau skirtumas nedidelis. Varpa susitraukia, kai yra šalta arba jaučiamas nerimas. Kuo didesnė minkšta varpa, tuo mažiau ji padidėja erekcijos metu. O mažesnė varpa padidėja daugiau.

Suaugusio vyro varpa ramybės būsenoje yra 6-10 cm ilgio, 12-19 cm – sustandėjusi. Varpos skersmuo erekcijos metu 3-4 cm. Fiziniai pratimai jos dydžio nepakeičia.



Apyvarpė

Apyvarpė – tai odos raukšlė, gaubianti ir apsauganti varpos galvutę. Erekcijos metu ji įsitempia, galvutė atsidengia.

Po apyvarpės kaupiasi gelsvai baltos apnašos - smegma. Jei nenori, kad nuo tavęs sklستų nemalonūs kvapas, prausk ją kasdien.

Apyvarpė turi slankioti lengvai. Jei ji dengia varpą per standžiai, erekcija būna skausminga. Atsargiais judesiais apyvarpę galima išlaisvinti. Tai daroma vonioje, naudojant muilą.

Jei apyvarpė neatsismaukia, reikia gydytojo - urologo konsultacijos ir mažos operacijos.

Kartais apyvarpė pašalinama (apipjaustymas). Kai kurie berniukai apipjaustomi dėl religinių tradicijų (žydai, musulmonai).

Operacija vyro lytiniam pajėgumui įtakos neturi.



Sėklidės

Sėklidės (vyrų lytinės liaukos) yra kūno išorėje, odos kapšelyje už varpos. Jos gamina spermijas, kurių reikia kūdikiui pradėti. Sėklidės ir varpą jungia vamzdelis, kuriuo sėkla patenka į prostatos liauką. Čia gaminamas sekretas susimaišo su spermijais. Ir sperma ir šlapimas išteka iš varpos šlapimtakiu. Sėklidės yra porinis organas, jos būna beveik vienodo dydžio ir svorio, formos. Paprastai kairioji sėklidė yra kiek žemiau. Tai vaikinams leidžia laisvai bėgioti.



Kapšelis

Kapšelis tai odinis maišelis, kuriame yra sėklidės ir jų prielipai. Kapšelis palaiko spermos žemesnę nei kūno temperatūrą, nes paveikti karščio spermijai gali būti pakenkti arba žūti. Kapšelio oda būna tamsesnė nei kitur, plaukuota. Kai šalta, kapšelis kiek pakyla, susiraukšlėja. Kai šilta sėklidės nusileidžia, kapšelio oda išsilygina. Sportuojantiems rekomenduojama pasirūpinti sėklidžių apsauga. Atsiradus sumušimų, įtartinų sukietėjimų, kreipkis į gydytoją.

Sėklidžių vėžys



Tai labiausiai paplitęs vėžys tarp jaunų vyrų. Jei sėklidžių vėžys nustatomas laiku jis gali būti išgydomas, todėl būtina kiekvieną mėnesį prieš veidrodį apžiūrėti ar sėklidės nepadidėjo, apčiupinėti jas vonioje. Sėklidės turi būti vienodo svorio. Jei viena sėklidė didesnė ar sunkesnė už kitą, yra jautrių sukietėjusių plotelių, šlapinantis pasirodo kraujas ar jauti buką skausmą, skubiai kreipkis į gydytoją.

Masturbacija

Dauguma jaunuolių ir vyrų liečia lyties organus siekdami erekcijos ir orgazmo. Masturbuotis pradedama bet kokiame amžiuje, tačiau kol asmuo nesubrendęs, ejakuliacija neįvyksta.

Masturbacija nekenkia sveikatai, nesvarbu kaip dažnai yra daroma. Tačiau masturbuotis nėra būtina. Kartais jaunuoliai prabudę randa šlapią paklodę. Jeigu taip atsitiko – neišsigąsk. Tai normalu. Tai įvyko dėl sapne regėtų vaizdų susijusių su lytiniu potraukiu, nors prabudęs sapno gali ir neprisiminti.

Kartais tai nutinka todėl, kad ampulė būna persipildžius ir prireikia vietos naujai gaminamiems spermijams.



Ejakuliacija

Vaikinai pirmą kartą ejakuliaciją patiria iki 18 metų, dažniausiai – trylikos keturiolikos.

Kai kuriuos tai nustebina, kiti jos siekia.

Ejakuliacija, vadinamas procesas, kuris vyksta lytinio susijaudinimo metu kai varpos pagrindo raumenys susitraukia ir sperma išsiveržia.

Orgazmo metu įvyksta 3-5 susitraukimai.

Kiekvienas trunka apie sekundę.

Trys pirmieji yra būna stipriausi.

Sperma gali ištekti didesniu ar mažesniu greičiu. Ji gali būti tiršta ir beveik geltona arba skysta, vandeninga. Joje yra daug spermijų – spermatozoidų, kurie saugo genetinę informaciją.

Kad įvyktų apvaisinimas, užtenka vieno spermijo.

Kiekviena sėklidė per sekundę pagamina apie 2000 spermijų (nuo 150- 1 mln. spermijų kiekvieną dieną).

Paprastai ejakuliacijos metu išsiskiria arbatinis šaukštelis spermos, kurioje yra 50-300 mln. spermijų.

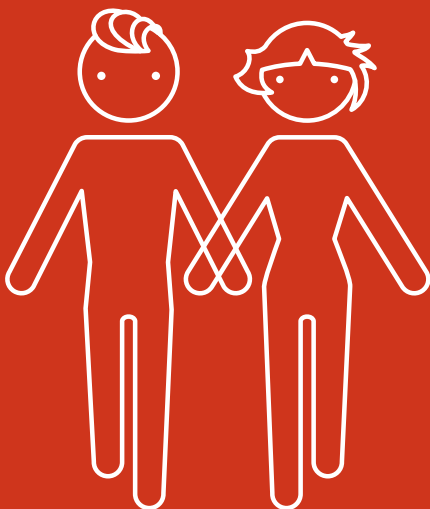
Kai kurie vyrai gali ejakuliuoti keletą kartų per dieną, kiti – rečiau.

START



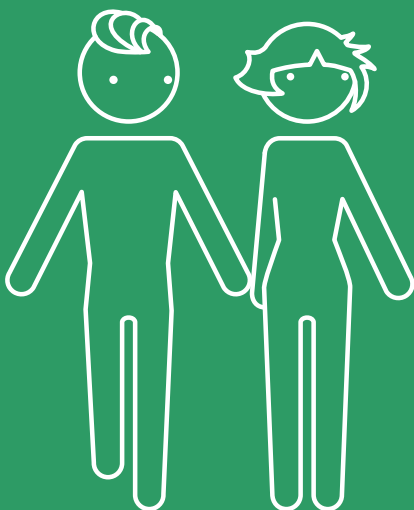
Seksas

Seksas gali būti suprantamas skirtingai. Vieniems tai gali būti meilės ir emocinio prisirišimo išreiškimo būdas, kitiems tiesiog kūniškas malonumas. Yra žmonių, kurie seksą laiko tik santuokos elementu. Ne visi nori sekso, kitiems jo paprasčiausiai nereikia. Kada tinkamiausias laikas pradėti lytinį gyvenimą? Tik pats asmuo gali nuspręsti, kada jis pasirengęs šiam žingsniui, vieniems tas laikas ateina greičiau, kitiems – vėliau. Netikėk viskuo, kas rašoma ir kalbama, nes atrods, kad „seksu užsiima“ kiekvienas jaunuolis. Taip nėra. Daugelis pirmuosius lytinius santykius atideda vėlesniam laikui.



Ką daryti jei tu nori, tačiau partnerė atsisako mylėtis?

Mylėtis turite norėti abu. Čia negali būti jokios prievartos. Spaudimas gali sugriauti draugystę. Ir tu neturi santykiuoti su kiekviena. Yra daugybė sekso malonumų ir be lytinių santykių (abipusis masažas, bučiniai, glamonės). Nutarėte, kad jau laikas... pasistenkite, kad pirmasis jūsų patyrimas būtų kuo geresnis. Šį pirmąjį kartą atsiminsite ilgai. Taigi pasirūpink savimi ir savo partnere. Vartokite apsaugos priemones lytinių santykių metu. Nesaugus seksas gresia lytiniu būdu plintančiomis infekcijomis ir neplanuotu nėštumu.



Kaip apsisaugoti?

Apsisaugoti nuo lytiškai plintančių ligų ir nėštumo padės prezervatyvas. Visi kiti kontracepcijos metodai skirti moterims. Apsauga nėra tik merginos reikalas. Atsakingi esate abu.



Dėmesio!

Jei prezervatyvas nusmuko ar įplyšo, pasakyk partneriui.

Moterys tokiu atveju gali pasinaudoti skubiąja kontracepcija. Tabletės išgeriamos per 72 val. po nesaugių lytinių santykių.

Kuo anksčiau jos išgeriamos, tuo efektyvesnis poveikis.

Prezervatyvas

Prezervatyvas – tai plonas gumos ar poliuretano maišelis, pritaikytas glaudžiai priglusti prie sukiėtėjusios varpos. Jame pasilieka ejakuliacijos metu išsiliesusi sperma.

Naudok prezervatyvą, jei:

- Esi nepasirengęs tapti tėvu
- Tavo draugė nepasiruošusi tapti mama
 - Nenori užsikrėsti/užkrėsti lytiškai plintančia infekcija (genitalijų karpomis, sifiliu, gonorėja ar ŽIV, sukeliantį AIDS).

Prezervatyvai parduodami vaistinėse ir daugelyje parduotuvių, jiems nereikia recepto. Būtinai patikrink prezervatyvo galiojimo laiką.

Visada turėk savų prezervatyvų. Pasikalbėkite apie tai su partnere. Jei reikia prezervatyvą patepti naudokite tam skirtą specialią želė ir tepalą.

Lytinio akto metu visuomet naudok tik naują prezervatyvą. Kiekvienoje pakuotėje rasi instrukciją, kaip juo naudotis.

Naudok tada, kai varpa erekcijos būsenoje. Pakuotę atidaryk atsargiai, kad nepažeistum prezervatyvo. Viršūnę suspausk dviem pirštais, kad liktų vietos spermai.

Užmauk prezervatyvą, prilaikydamas jo viršūnę. Jei prezervatyvas nesimauna, greičiausiai movei ne tą pusę.

Imk naują, nes ant šio gali likti spermos.

Lytinio akto metu būk tikras, kad prezervatyvas vietoje. Po ejakuliacijos ištrauk varpą prilaikydamas prezervatyvą ties varpos pagrindu.

Neišmesk prezervatyvo į klozetą.



**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Išleido:

**Kauno miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras**

Aušros g. 42A, Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunosvb.lt

Svetainė internete - www.kaunosvb.lt

LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis