



Photo credit: Joseph J Zuy5 on Visualhunt / CC BY-NC-SA

Ergenlikten Yetişkinliğe Cinsel Gelişim

*Bölüm 1
Ergenlik Dönemi Üzerine*

Ergenlik Dönemi

DAÜ-PDRAM 2020

Ergenlik, tıpkı bir tırtılın kelebeğe dönüşüp kendi kanatlarıyla uçmaya başlaması gibi muhteşem bir büyüme ve değişim dönemidir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenlik, yaklaşık 10 yıl sürmesiyle insan gelişimindeki en uzun evre olarak gösterilmektedir. Ergenlik dönemi için kesin bir başlangıç ve bitiş yaşı vermek mümkün olmamakla birlikte Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş grubunu “ergen” olarak tanımlamaktadır. Ergenlik, bireyin biyolojik ve cinsel açıdan olgunlaşmasını kapsayan, doğum öncesi ve bebeklik dönemlerinden sonraki en hızlı büyüme ve değişim dönemidir.

Bu dönemde fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda birçok değişim yaşanmaktadır. Ergenliğin en önemli belirtisi ise kısa zamanda dikkati çekecek şekilde büyüme. Buna büyüme atılımı adı verilir. Büyüme ile birlikte bedensel değişimlerin sıklıkla kızlarda 10-12, erkeklerde ise 12-14 yaşları arasında ortaya çıktığı bilinmektedir. Büyüme atılımının ilk işaretleri sırasıyla kilo alımı ve boyun belirgin şekilde uzamaya başlamasıdır. Erkeklerde kilo artışı, kas ve kemik kütesinin artması

kızlarda ise yağ depolanması nedeniyle ortaya çıkar. Baş ve yüz kemiklerinde de büyüme görülür. Bu farklılaşma yüzde orantısız bir görüntü oluştursa da, baştaki tüm organların büyümesi tamamlandığında bu orantısızlık ortadan kalkar. Bu dönemde, tüm kemik sisteminde büyüme hızlanır. El ve ayaklar, ardından kol ve bacaklar uzamaya başlar, kalçalar, göğüs kemikleri ve omuzlar genişler. Eller ve ayakların beden diğer bölümlerine göre daha



çabuk büyümesi geçici bir sakarlık ve beceriksizliğe yol açsa da, birey değişen vücuduna uyum sağladığında bu durum ortadan kalkar. Biyolojik değişimlerle kendini gösteren bu büyüme ve olgunlaşma dönemine erinlik adı verilir. Bu bedensel değişimler evrensel olmakla birlikte, değişimlerin hızı farklı ülkelerde yaşayan ergenler ve hatta aynı ülkede yaşayan ergenler arasında dahi birçok faktöre bağlı olarak (ör. Cinsiyet, ırk, beslenme biçimi, çevresel koşullar) değişebilmektedir. Bundan dolayı, her bireyin kendi vücudu için uygun olan zamanda büyüyeceği bilinmeli ve aynı yaşta olan ergenlerin aynı görünüm ve özelliklere sahip olmamasından endişe duyulmamalıdır.

Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim



Created by Rawpixel.com - Freepik.com

Erkeklerde Cinsel Olgunlaşmaya Bağlı Değişiklikler

Erkeklerde ergenliğin ilk belirtileri büyüme atılımı, testislerin ve penisin büyümesi ve üreme organlarının çevresi ve bedenın kıllanmasıdır.

- **Büyüme atılımı:** Bedenin hızlı bir şekilde büyümeyle başlamasıyla birlikte ses kalınlaşır ve vücudun çeşitli bölümleri; boyun, göğüsler, kalçalar, bacaklar, kollar kıllanmaya başlar. En son kıllanma yüzde bıyık ve sakalın çıkmasıyla olur.

- **Testislerin büyümesi:** Genellikle gözlenen ilk değişikliktir. Sıklıkla 12 yaşında büyümeyle başlar. Testisler büyürken, testisleri çevreleyen deri torba (skrotum) esmerleşir, genişler ve pürtüklenir.

- **Penisin büyümesi:** Penis sıklıkla 12 yaşında uzar, kalınlaşır ve rengi koyulaşır. Üreme sıvısı olan meninin ilk kez boşalması 13-16 yaşları arasında ve genellikle istem dışı olur. Bu boşalmalar genellikle uykuda olduğundan buna “gece boşalması” ya da “ıslak rüya” adı verilir.
- **Üreme organları bölgesinin kılınması:** Penisin büyümeye başlaması ile yaklaşık aynı dönemlerde penis ve testisler üzerinde seyrek kıllar çıkmaya başlar.

Kızlarda Cinsel Olgunlaşmaya Bağlı Değişiklikler

Kızlarda ergenliğin ilk belirtileri büyüme atılımı, meme gelişimi, üreme organları çevresinin ve bedenin kılınması ve adet kanamasının olmasıdır.

- **Büyüme atılımı:** Bedenin hızlı bir şekilde büyümeye başlamasıyla birlikte boy uzar, yağlanma, kalçaların genişlemesi ve kilo alımı ortaya çıkar.
- **Meme gelişimi:** Memelerde büyüme kanda kadınlık hormonlarının düzeyinin artması ile başlar. Memelerde büyüme kızlarda ergenliğin ilk belirtisidir.
- **Üreme organları bölgesinde kılınma:** Memelerin gelişmeye başlaması ile birlikte üreme organları bölgesinde kılınma başlar. Önceleri seyrek ve ince olan tüyler daha sonra çoğalır, kalınlaşır ve koyu bir renk alır. Aynı zamanda koltuk altlarında da kılınma ortaya çıkar.
- **Adet kanaması (Menstrüasyon):** Adet kanaması kızlarda ergenliğin en önemli belirtisidir. Bu belirti üreme sisteminin olgunlaştığını gösterir. Kızlarda adet döngüsünün normale dönmesi yaklaşık bir yılı alır. İlk adet kanaması 10-16 yaşları arasında gerçekleşir.

Doğu Akdeniz Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM)

Tel: +90 (392) 630 2251
Faks: +90 (392) 630 2475
E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
Web: <http://pdram.emu.edu.tr>

Adres: Doğu Akdeniz Üniversitesi
Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası
Zemin Katı, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs