البلوغ لدى الفتى

على درب البلوغ ...

– ولكن ماذا يحدث؟
إنّ مظهري قد تبدَّل كثيراً!!!

اقرأ هذا الكتيّب لتتعرّف على بلوغ الفتيان وخصائصه.



الشباب والحياة الصحية
الصحة الجسدية والجنسية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

١ البلوغ لدى الفتى

باب البلوغ

الباب الأول: البلوغ

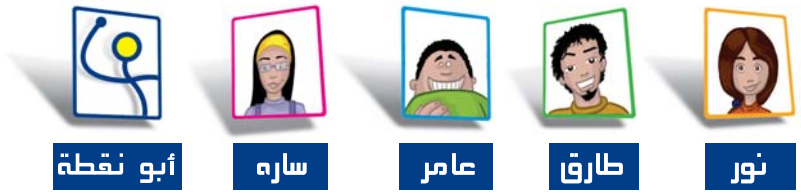
الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً



راجع التوضيحات في الصفحة ١٧



ما هو البلوغ؟

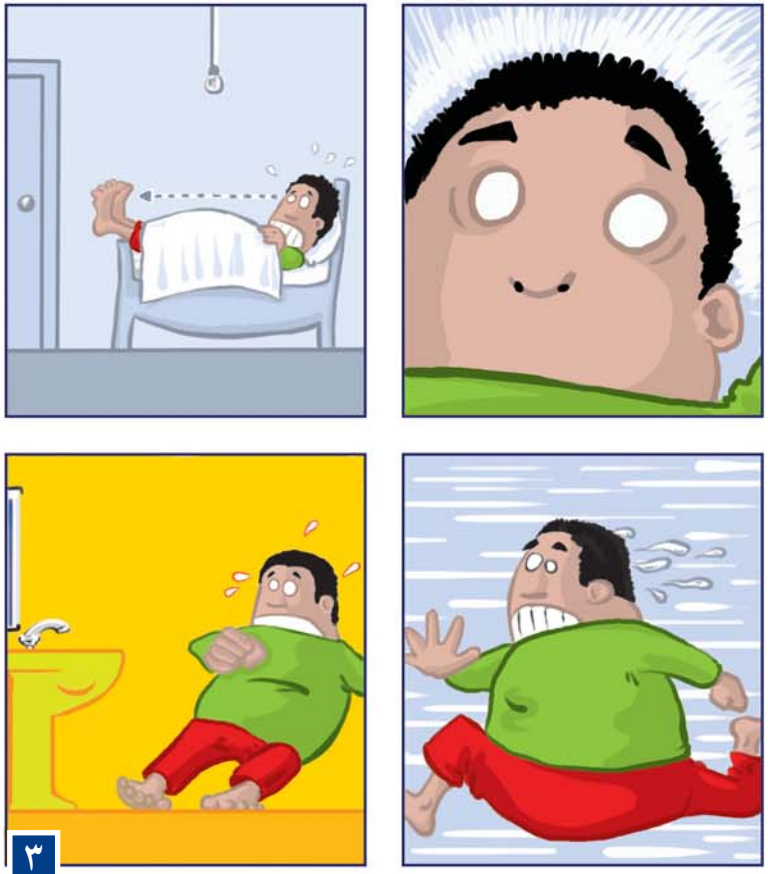
هو مرحلة **يمرّ بها كل إنسان في حياته**، تحدث خلالها **تغيّرات جسديّة وجنسيّة ونفسيّة وعاطفيّة عديدة**.

يبدأ البلوغ عند الفتيان غالباً **ما بين ١٢ و١٥ سنة**، ويتنوّع بحسب الشخص.

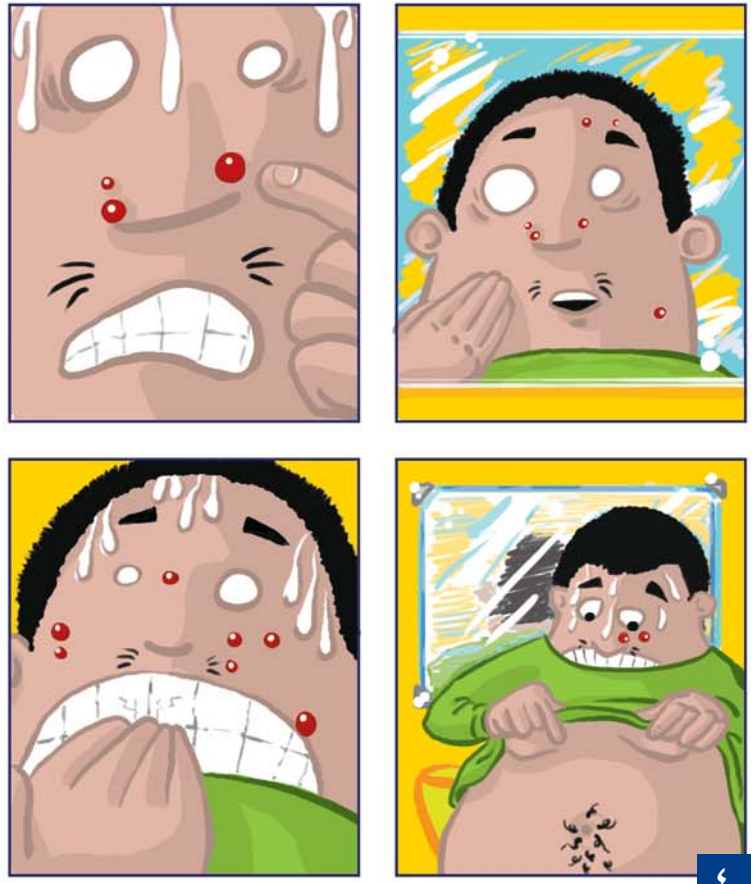
- يزداد طول الإنسان في مرحلة البلوغ.
- تتفاوت معدّلات نمو الطول من فتى إلى آخر.
  في العادة، يكتمل طول الإنسان **ما بين الـ١٨ و ٢١ سنة**.
  قد يتأخّر تسارع نمو الطول حتى مرحلة متأخرة من البلوغ.



- **يتغيّر شكل الوجه** فيكبر الفكّ ويصبح الأنف أكثر بروزاً كما يصبح الجبين أعلى.



■ **يبدأ الشعر بالظهور على الوجه** (الشاربان والذقن) **وحول الأعضاء التناسليّة وتحت الإبطين** وأيضاً على الصدر والظهر عند البعض.



■ **يتغيّر الصوت** بسبب حصول زيادة في حجم الحنجرة فيصبح خشناً وأكثر عمقاً.

■ قد يسبّب ظهور الشعر أو تغيّر الصوت **شعوراً بالحرج** لكنّ هذه التغيّرات **طبيعيّة** وهي تحدث عند **جميع الفتيان**.



■ يزداد التعرّق بسبب بدء عمل بعض الغدد المسؤولة عن إفراز العرق تحت الإبطين وفي منطقة الأعضاء التناسليّة.
والتعرّق هو السبب الأساسي لظهور رائحة القدمين والإبطين.

■ **الغسل والإستحمام يساعدان على التخفيف والتخلّص من الروائح المزعجة والمحرجة.**

انتبه!

يبدأ بعض الفتيان باستخدام **مانع العرق** بعد الإستحمام. ولكن بعض المنتجات قد يحتوي مواد مؤذية.
(عوضاً عن ذلك يُنصح باستعمال مزيل الرائحة (deodorant) **تحت الإبطين)**



■ يظهر **حَب الشباب** عند البعض بسبب **التغيّرات الهرمونيّة** وتختفي هذه الحبوب مع الوقت.

اقرأ أيضاً
العناية الشخصيّة :: الكتيّب رقم ٨
حب الشباب :: الكتيّب رقم ١٠

- قد يتعرّض المراهق للعديد من الحوادث كالوقوع عند الركض أو القفز بسبب تفاوت بسيط في سرعة نمو كلّ من العضلات والعظام. **هذا أمر طبيعي يختفي خلال سنة أو اثنتين.**
- **ممارسة الرياضة بانتظام** تساعدك كثيراً على التغلّب على هذه المتاعب!

اقرأ أيضاً

الرياضة :: الكتيّب رقم ١٢



■ **يزداد حجم العضو الذكري** وبعد عام تقريباً **يزداد حجم الخصيتين**. الخصيتان هما "معمل" الحيوانات المنويّة.②



■ **الختان عند الذكور** هو عملية قص "الجلدة" التي تغطي رأس الفضيب عند الولادة، غالباً ما تقوم بها بعض المجتمعات في سن مبكر قبل البلوغ. لا تؤثر هذه العملية على العضو الذكري ولا على نموه أو نمو الخصيتين، ولا على القدرات الجنسية عند الفتى لاحقاً.

■ **عند البلوغ يبدأ القضيب③ بالإنتصاب.④**



■ مع بداية البلوغ تحصل عمليّة **قذف لسائل لزج أو مخاطي ولكنه يخلو من الحيوانات المنويّة.**







وحدك حيوان!!

هل تعرف؟

يتراوح عدد "الحيوانات المنوية" بين ٦٠ و ١٠٠ مليون في السنتيليتر المكعّب الواحد، ويستطيع الشخص البالغ أن **يقذف من ٣ – ٥ سنتيليترات مكعّبة في المرّة الواحدة.**

■ خلال فترة البلوغ قد يحصل **تبدُّل مُفاجىء في الأحاسيس** أو **تناقض بالمشاعر** تجاه نفس الموضوع أو الشخص.



■ **التحدث مع الأهل** عن تجاربهم في فترة البلوغ يساعد على تقبّل هذه المرحلة على أنّها فترة طبيعيّة يمرّ بها أي مراهق.





توضيح

توضيحات إضافية في "المرجع"

١. **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.

٢. **الحيوانات المنوية:** أو المني هي خلايا التناسل الذكرية. هي أجسام حية صغيرة جدا توجد بالملايين في السائل المنوي ولا يمكن رؤيتها الا تحت الميكروسكوب. عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة.

٣. **العضو الذكري (القضيب):** هو عضو اسفنجي (وليس عضلة) اسطواني الشكل، غني بالأعصاب وشديد الحساسية، قابل للإمتلاء بالدم عند الإستثارة الجنسية (ينتصب فيتراوح طوله ما بين ١٢ و ١٧ سم)، وهو عضو الاتصال الجنسي عند الرجل ويحتوي على مجرى لخروج البول والسائل المنوي عند القذف.

٤. **الإنتصاب:** هو عملية غير إراديّة نتيجة تدفّق الدم في الأنسجة الإسفنجيّة الغنيّة بالمرّات، فيصبح العضو أكثر صلابة وأقسى، ويزداد طوله وحجمه. يحدث ذلك عند الإحساس بالاستثارة الجنسية أو عند الإستيقاظ من النوم في الصباح وعند رؤية أحلام جنسيّة.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمّال. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى، د.مجدي حلمي، زينب غصن. **تحرير المادة العلمية:** د. غسان عيسى ونزار رمّال. **تحرير نهائي:** غانم بيبي ودغسّان عيسى ونزار رمّال. **صياغة لغوية:** تالين سلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غانم بيبي، غسان عيسى، نزار رمال، رانية الساحلي، ايلينا ناصيف، زينة علوش، منى خالدي، ندى الاغر، ريما معوض، شذى عودة، علياء بشناق. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، الاردن (غوث الاطفال الاميركي)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).