

# ADOLESCENCIJA

put ka odrastanju





# ADOLESCENCIJA - Put ka odrastanju

U svom životnom ciklusu, od rođenja do smrti, svaki čovjek prolazi kroz djetinjstvo, mladost, zrelo doba i starost.

U svakom od njih odigravaju se promjene u tjelesnom, intelektualnom, emotivnom i društvenom razvoju čovjeka. To znači da se čovjek cijelog svog života mijenja i sazrijeva.

Adolescencija je razdoblje u kojem su ove promjene najburnije.

## Šta treba da znate o adolescenciji

Adolescencija je period čovjekovog života u kojem se dešavaju mnogobrojne tjelesne i psihičke promjene i to tako brzo da mladi nemaju vremena da se na njih prilagode.

Adolescencija u prosjeku počinje u isto vrijeme, odnosno od trinaeste godine u svim društvima, a kada će adolescent preuzeti ulogu odraslih zavisi, isto tako, od ishrane, društvenih prilika, završetka školovanja, pronalaska zaposlenja, klime itd.

Iako u adolescenciji postoje neke opšte karakteristike razvoja, ipak svaka mlada osoba će se po nečemu razlikovati od ostalih zbog toga što je svaka osoba jedinstvena i neponovljiva.

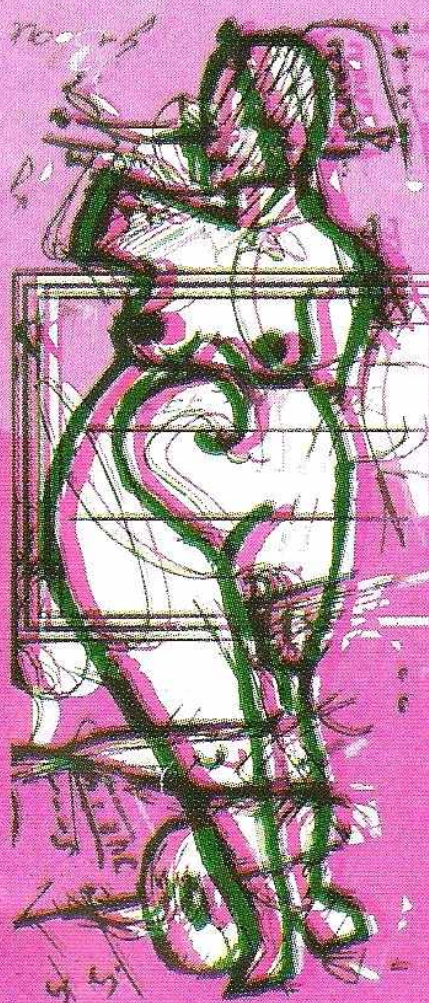


# Tjelesne promjene tokom adolescencije

Period adolescencije je period tokom kojeg se dešavaju krupne promjene u izgledu tvog tijela i načinu kako funkcionišeš.

Njih prouzrokuju supstance koje se nazivaju hormoni. Različite žlijezde u organizmu proizvode hormone i otpuštaju ih u krvotok. Glavne "žlijezde puberteta" su hipofiza, smještena ispod kore velikog mozga i polne žlijezde - kod djevojaka jajnici, a kod mladića testisi.

Pod uticajem hormona dolazi do slijedećih tjelesnih promjena:



- Tijelo iznenada postaje krupnije.
- Tijelo dobija na visini i težini.
- Ruke i noge se izdužuju.
- Šake i stopala se povećavaju.
- Kostri lica se uvećavaju i izdužuju i lice sve manje izgleda djetinjasto.
- Tijelo se znoji više.
- Koža i kosa postaju masnije.
- Nježne, tamnije dlake se pojavljuju oko spolnog organa i poslije postaju kovrdave, guste i jake.
- Jajnici postepeno postaju veći.
- Iz spolnog organa može povremeno da izlazi bjelkasto- žućkasta ljepljiva tečnost.
- Kukovi se šire i tijelo sve više postaje oblije.
- Pojavljuju se dlake ispod ruku.
- Dlake na rukama i nogama takođe postaju duže, gušće i više su uočljive.
- Grudi i bradavice postepeno postaju veće i punije.
- Bradavice mogu postati tamnije.
- Iz jajnika, osim hormona, svakog mjeseca se oslobađa po jedna zrela jajna ćelija (početak menstruacije).

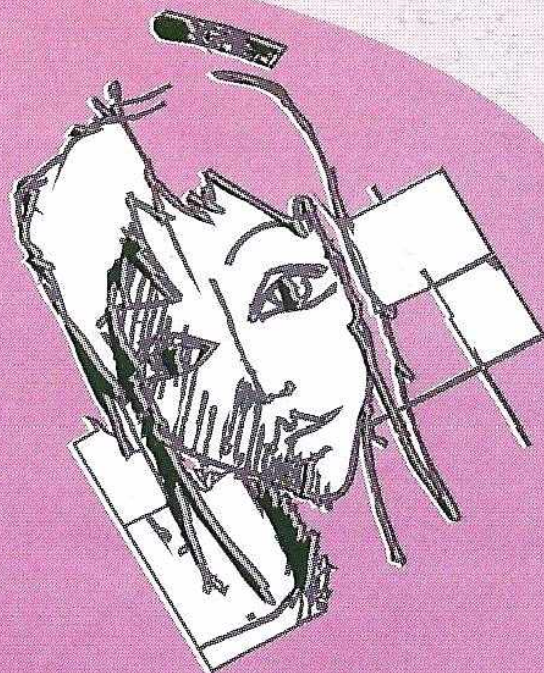
Sve navedene promjene se dešavaju naglo, a tebi se tvoje tijelo može učiniti čudno i neprivlačno.

Znaj da se to dešava većini tvojih vršnjaka i da je prolaznog karaktera te ne treba da te zabrinjava.



## Psihološke promjene tokom adolescencije

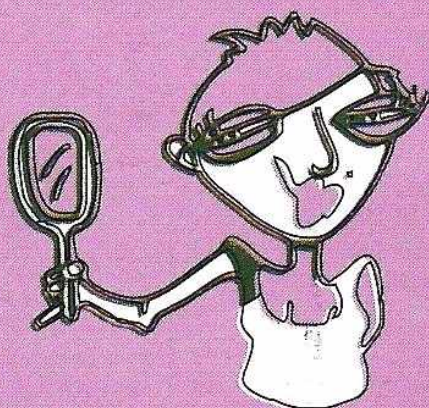
Slika koju imaš o sebi može biti iskrivljena zbog nastalih značajnih promjena u tvom fizičkom izgledu. Tijelo i lice se mijenjaju, a u skladu s tim i način na koji vidiš sebe. Neki adolescenti fizički sazriju ranije od svojih vršnjaka, neki i kasnije.



Sa svim ovim tjelesnim promjenama vrlo je moguće postati opsjednut svojim izgledom. Većina djevojaka tokom ovog perioda zamišlja; "Moj život bi bio savršen samo da sam viša, mršavija, da ne nosim naočale i imam savršen ten". Neke djevojke mogu biti zaljubljene u svoj izgled tokom ovog perioda.

Međutim, kako se osjećaš u svom tijelu je mnogo je važnije od toga koliko kilograma imaš i kako izgledaš. Neke djevojke se jednostavno plaše transformacije djevojke u ženu ili za to još nisu spremne i htjele bi tu promjenu odgoditi. Zbog toga većina njih u svoju prehranu uvodi rigorozne dijete, čak i kada su one potpuno bespotrebne. Djevojke vide svoje tijelo mnogo većim nego što ono u stvarnosti jeste.

Oblik i veličina grudi je važan za izgled osobe. Mnoge djevojke se osjećaju loše u vezi s tim, jer misle da njihove grudi ne zadovoljavaju zamišljene standarde za koje smatraju da ih je društvo nametnulo.



Grudi i bradavice mogu biti različitih oblika i veličina, mogu biti mekane ili čvrste. Sve ove promjene su individualne i razlikuju se od čovjeka do čovjeka isto kao što se razlikuje izgled njihovog lica.

Neki adolescenti fizički sazriju ranije od svojih vršnjaka, neki kasnije, a neki kada i većina. I to može uticati na vašu sliku o sebi.

Pokazalo se da rano sazrijevanje kod djevojaka nosi i prednosti i nedostatke. Djevojke koje prerano sazriju mogu imati više problema u školi, ali isto tako i veću nezavisnost i popularnost među mladićima.



## Socio-emocionalni razvoj

(kako sredina i društvo utiču na razvoj tvojih emocija)



U periodu adolescencije mladi sve više grade bliske odnose izvan porodice, najčešće sa vršnjacima. Sazrijevanje često prati povećanje nezavisnosti i emocionalnog udaljavanja od roditelja, a prijateljstva s vršnjacima postaju sve važnija. Adolescenti još uvijek traže odobravanje roditelja, ali ne žele da se prema njima odnose kao prema djeci.

Zbog toga će oni biti otvoreniji sa svojim prijateljima u raspravljanju pitanja kao što je ljubav, seksualnost, zaljubljenost, lična iskustva i zajednički interesi. Prijateljski odnosi u ovom periodu su vrlo intenzivni. Emocionalna bliskost među vršnjacima se ne ogleda samo u obliku prijateljstva već i kroz česta i intenzivna zaljublivanja.

Adolescenti isto tako žele da preuzmu odgovornost za samog sebe i svoje postupke, umjesto da to prepuste roditeljima. Skloni su isprobavanju novih stvari, ali vrlo često shvate da nemaju dovoljno iskustva i znanja da se izvuku kada stvari krenu naopako. Ovo može uzrokovati brze promjene u samopouzdanju i ponašanju - osjećate se vrlo odraslim u jednoj minuti i vrlo mladi i neiskusni odmah poslije.

### Da li ti zvuče poznato slijedeća osjećanja ????

+ STRASTI I IZAZOVA, BUNTA, DOŽIVLJAJA NEIZMJERNE MOĆI, SLOBODE I LJUBAVI.

- STREPnja I STRAH, NESIGURNOST I SUMNJA, OSJEĆAJ OMETENOSTI, MUČNINA, TUGA, ZAVISTI I OČAJ.









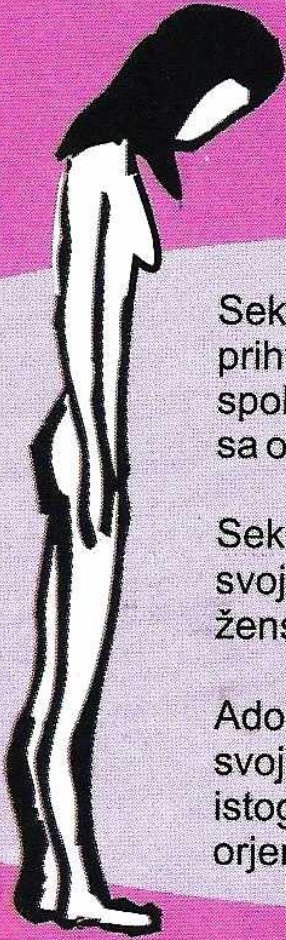


## Identitet

Formiranje identiteta u periodu mladosti svodi se na definiranje sebe samog kao jedinstvenog bića.

Identitet je pojam kojim se označava osjećanje koji ti omogućava da doživljavaš sebe kao osobenu i nezavisnu ličnost, svjesnu sebe, svoje spolne zrelosti, drugih ljudi i društva u cjelini, kao i svog sopstvenog odnosa prema drugim osobama i društvu. Osjećanje identiteta ti omogućava da budeš sigurna i istrajna u svojim opredjeljenjima i saznanjima.





## Seksualni identitet

Seksualnost je sastavni dio ličnosti. Ona podrazumijeva prihvatanje i poistovjećivanje sa svojim spolom i svojom spolnom ulogom, kao i razmjenu intimnih tjelesnih kontakata sa osobom istog ili suprotnog spola.

Seksualni identitet se odnosi na prihvatanje svog spola, svoje spolne uloge i uopšte spolnosti tj. muškosti ili ženskosti.

Adolescencija je period kada mladi postaju izrazito svjesni svoje seksualnosti. Mladi eksperimentišu sa vršnjacima istog ili suprotnog spola. Postepeno njihova seksualna orijentacija će ih odvesti onoj osobi koja ih bude privlačila.

## Heteroseksualnost

je jedna od mogućih seksualnih orijentacija. Osoba je heteroseksualna kada je privlače ili kada ima seksualne odnose sa osobom suprotno spola. Heteroseksualnost je najčešća seksualnost u našem društvu-oko 80% zapadnih društava je heteroseksualno.

## Homoseksualnost

je, takođe, jedna od mogućih seksualnih orijentacija. Homoseksualne osobe najčešće postaju svjesne svoje homoseksualne orijentacije u doba adolescencije. To je, kako smo već rekli, doba formiranja seksualnog identiteta, eksperimentiranja, a za neke doba konfuzije oko istog tog identiteta. Za adolescente homoseksualne orijentacije, doba adolescencije znači najčešće period izolacije, zbunjenosti, straha od stigmatizacije, neuklapanje i nedostatak podrške vršnjaka, porodice, religijske zajednice.



## Biseksualnost

je jedna od mogućih seksualnih orijentacija. Biseksualnost je potencijal osobe da osjeti seksualnu privlačnost i da se uključi u emotivnu ili seksualnu vezu sa ljudima oba spola. Biseksualna osoba ne mora biti podjednako privučena od strane oba spola, a stepen privlačnosti može varirati tokom vremena.

## Transeksualnost

Do transeksualnosti dolazi nezavisno od seksualne orijentacije. Transeksualac je osoba rođena sa izgledom određenog spola, ali čija su osjećanja i ponašanja u suprotnosti sa građom tijela. Bukvalno rečeno, to je kao da ste zarobljeni u tijelu suprotnog spola.

Transeksualnost se veoma razlikuje od uobičajeno i pogrešno povezanih pojmova "crossdressing" (preoblačenje) ili **travestitija**. Travestiti se zadovoljavaju pojavljivanjem u društvenoj ulozi suprotnog spola, a ponašanje očigledno nije usađeno u biološku osnovu, već je naučeno.

Travestitija, za razliku od transeksualnosti je uglavnom karakteristična za muškarace.



## Seksualnost u adolescenciji

Za ovaj period života je karakteristično da tijelo dobija one spolne karakteristike koje mogu biti prvi uzrok privlačnosti između dvije osobe istog ili suprotnog spola, a hormonske promjene koje se dešavaju u tijelu omogućavaju da se doživi tjelesno uzbuđenje. Međutim, to ne znači da su spremni da ostvare svoj prvi seksualni odnos.

Možeš da budeš seksualno zreo u tjelesnom smislu, ali još uvijek ne znači da si potpuno zrela ličnost. Zrelost u ličnosti je neophodan, ako ne i najvažniji uslov, da bi se stupilo u prve seksualne odnose. Nju ne dostižu svi adolescenti u istim godinama. Ipak, sa godinama života osoba postaje zrelija i bolje psihofizički usklađena. Zato je bolje da se odluka u stupanje u seksualne odnose odloži za kasniju adolescenciju.

Zbog toga je važno steći sposobnost uspostavljanja toplih emocionalnih odnosa sa osobama suprotnog spola, zasnovanog na prijateljstvu, ravnopravnosti, razumijevanju, povjerenju, toleranciji i ljubavi. Isto tako je važno steći neophodna znanja o seksualnosti, reproduktivnom zdravlju, neželjenim posljedicama stupanja u seksualne odnose i načinima zaštite, a još važnije je da se ta znanja i primjene.

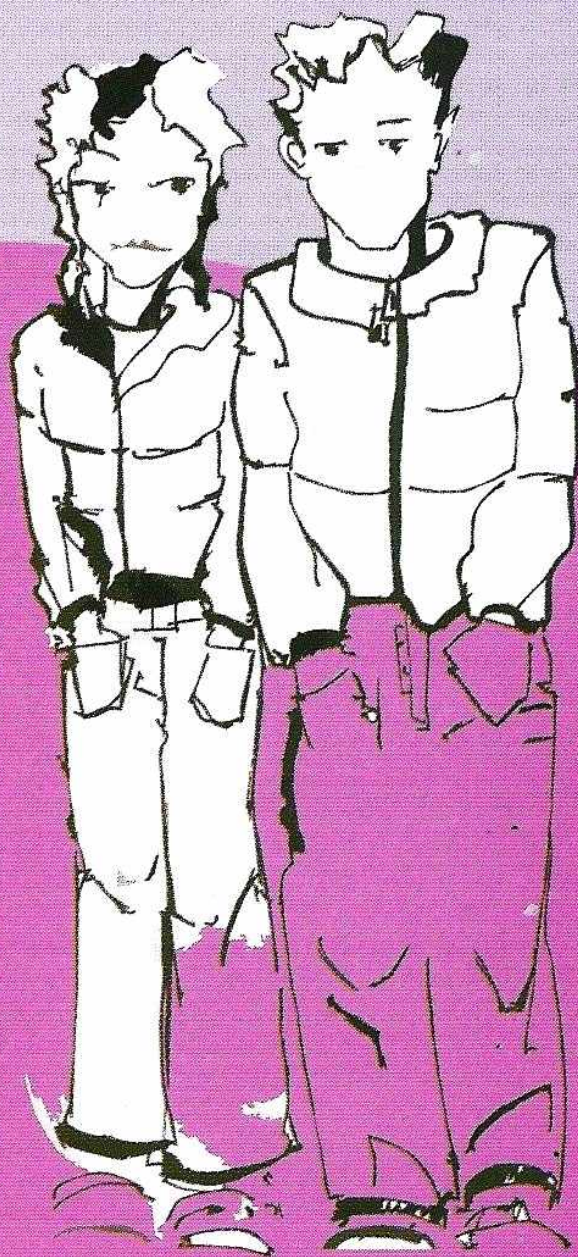
Seksualni odnos može da ima različita značenja za različite ljude. Jedni ga izjednačavaju sa fizičkom prijatnošću, uzbuđenjem ili strašću, a drugi sa romantikom i jakim ljubavlju među partnerima kojima donosi duboko emotivno iskustvo. U današnje vrijeme, vjerovatno je najmanji broj onih koji ga povezuju samo sa reproduktivnim funkcijama, tj. rađanjem potomstva.



## Odluka

u vezi sa stupanjem u intimne odnose je samo tvoja stvar i imaš pravo da ona bude veoma različita od odluke tvojih drugova.

Ako tvoju različitost tvoji prijatelji ne prihvataju, onda se zapitaj da li su to prijatelji kakve želiš. Ako su pravi prijatelji, poštovaće tvoj stav.



Najčešći oblik seksualnih radnji koji se javlja tokom adolescencije jeste masturbacija (onanija). Djevojke obično kasnije počinju sa masturbacijom, najčešće poslije drugih seksualnih iskustava, dok je masturbacija najčešće prvo seksualno iskustvo mladića.



## Masturbacija ili samozadovoljavanje

Otkrivanje prvih spolnih zadovoljstava započinje doticanjem sopstvenih spolnih organa još u doba djetinjstva i predstavlja normalnu pojavu i u adolescenciji i u odraslom dobu. U prirodi ljudskog roda je i težnja da se doživi seksualno uzbuđenje isto kao što moramo da dišemo i da se hranimo. Jedan od najjednostavnijih, najpristupačnijih, najčešćih i najnormalnijih načina da to postignemo je upravo samozadovoljavanje.

Masturbacija je fizička samostimulacija (dodirivanje, masaža, trljanje, stiskanje...) spolnih organa i drugih erogenih zona koja ima cilj da se osjeti seksualno uzbuđenje i doživi orgazam. Obično je povezana sa seksualnim fantazijama. Nema razlike u spolovima, podjednako masturbiraju i muškarci i žene.

Na žalost, mnogi mladi ljudi nose teret neopravdanog stida i krivice vezanih za samozadovoljavanje zbog moralnih normi koje nameće religija ili društvo u cjelini. To je normalna i potpuno bezopasna pojava koja ima mnogo pozitivnih strana. Dodirivanje sopstvenog tijela je najbolji način da ga detaljno upoznaš i da saznaš šta ti najviše prija. Kasnije ta saznanja možeš podijeliti sa svojim partnerom i to vam može obogatiti seksualni život. Isto tako postajete svjesni svojih želja na osnovu seksualnih fantazija tokom samozadovoljavanja. Kada znate šta vam prija i šta želite onda ćete znati i šta da tražite.

Masturbacija ne bi trebala biti jedini način zadovoljavanja tvojih seksualnih potreba nego je važno da te zanimaju i drugi načini.



## Noćne polucije

"Mokre" snove imaju i adolescenti i odrasli. To su snovi u kojima se na najrazličitije načine proživljavaju seksualne fantazije i to je potpuno normalna pojava. Imaju ih i mladići i djevojke, samo su kod mladića uočljiviji, zbog ejakulacije do koje često dovedu. Tako da čak i ako se ne sjećaju da su ih sanjali, mladići će obično moći da pogode da su ih imali.

Ako ih nemaš vjerovatno je ili pitanje vremena kada ćeš ih imati, ili se jednostavno ne sjećaš da si ih imala - svake noći obično bude nekih pet-šest snova (raznih, ne samo "vlažnih") i zaista je rijetkost da ih se svih sjetiš. Ne brini ako ih imaš često - to je potpuno normalno. "Mokre" snove imaju i tinejdžeri i odrasli. Ne brini ni zbog sadržaja svojih "vlažnih" snova.

Sve što "vlažni" snovi znače jeste da se budi tvoja seksualnost i da polako odrastaš. Zato, bez brige, lijepo spavaj - i neka ti stvarnost bude ljepša od snova.





## Menstruacija

Neke djevojke je dobiju ranije, a neke kasnije, jer ne postoji strogo određen uzrast za to. Ali o čemu je zapravo riječ?

Imati menstruaciju znači da vam kroz vaginu izlazi krv. To ne znači da postoji neka rana, da te boli ili da ti je pozlilo. To znači da si od tog dana postala fizički spremna da rodiš bebu. Ali to nije dovoljno. Da bi imala seksualne odnose uopšte, neophodno je da si, ne samo fizički, već i psihički zrela.

Da ne bi isprljale gaćice krvlju, koja im četiri ili pet dana izlazi malo pomalo, djevojke koriste higijenske uloške ili tampone. Uglavnom se menstruacija javlja svakih 28 - 30 dana, ali ako si tek dobila menstruaciju, tvom tijelu će biti neophodno neko vrijeme da se navikne na ovu promjenu. Može se desiti da ne dobiješ menstruaciju nekoliko mjeseci, ili da je dobiješ i više puta u toku mjeseca. Međutim, sve je to normalno i vremenom će se tvoj ciklus ustaliti.

## Zašto mi ta krv izlazi?

Krv izlazi zato što tvoje tijelo počinje pripreme da bi bilo sposobno da rodi bebu. Svakog mjeseca jajnici i materica (unutrašnji polni organi) pripremaju se za trudnoću. Jajašce (koje se nalazi u jajnicima) sazrijeva i izlazi iz jajnika. To se zove ovulacija.

Kada muškarac ejakulira (izbaci spermu) u vaginu žene tada jedan spermatozoid može da stigne do jajašca i tada se začinje beba. Ali ako se to jajašce ne sjedini ni sa jednim spermatozoidom, materica će se smanjiti, izbacujući krv, kroz vaginu kada "primijeti" da neće primiti oplodeno jajašce. To se zove menstruacija.



## Šta je PMS?

Predmenstrualni sindrom (PMS) kao što i samo ime kaže je jedan period neposredno pred menstruaciju kada se možeš osjećati tužno, nervozno, osjetljivo...



Takođe u tom periodu izlaze i bubuljice. Sve je to povezano sa hormonima čiji se nivo povećava i spušta u toku menstrualnog ciklusa (period od jedne menstruacije do druge). Ali, ne brini. Čim prođe menstruacija bubuljice će proći, a i ti nećeš imati takve iznenadne promjene raspoloženja.

U svakom slučaju, iako ćeš nekada poželjeti da si muško, zbog svih tih promjena koje nosi menstruacija, sjeti se da ćeš je imati sve do svojih pedesetih godina i zato se bolje što prije navikni na nju.



**Međunarodni centar za djecu i omladinu, Novo Sarajevo**

Kemala Kapetanovića 17

71000 Sarajevo

Naši telefoni su:

HELP LINE: 033 650 777

Kancelarija: 033 717 300; 033 717 301

e-mail: [bhfpa@bih.net.ba](mailto:bhfpa@bih.net.ba)

web site: [www.xy.com.ba](http://www.xy.com.ba)

**Asocijacija XY/ Ured Banja Luka**

Solunska 35

78000 Banja Luka

e-mail: [xy.banjaluka@blic.net](mailto:xy.banjaluka@blic.net)

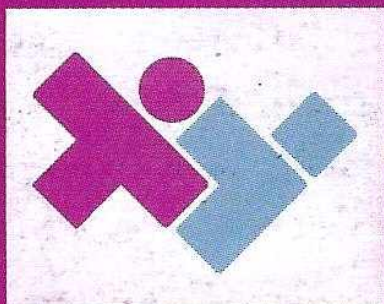
**KJU "PORODIČNO SAVJETOVALIŠTE"**

Avdage Šahinagića 14/II

033 209 112

e-mail: [savsar2001@yahoo.com](mailto:savsar2001@yahoo.com)

web site: [www.porodicno.ba](http://www.porodicno.ba)



Asocijacija za seksualno i reproduktivno zdravlje



[www.xy.com.ba](http://www.xy.com.ba)