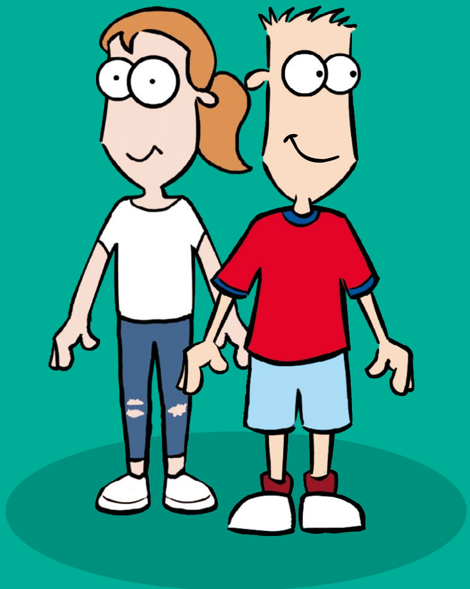
Aistear na nÓg

Leabhrán faoi chaithreachas agus ógántacht duitse agus do do thuismitheoirí



sexualwellbeing.ie

hi Healthy Ireland

Conas áiseanna Aistear na nÓg a fháil

Is féidir **Leabhráin Aistear na hÓg** a íoslódáil nó a ordú ó:
www.healthpromotion.ie

Is féidir le múinteoirí clárú ar an láithreán agus cóipeanna a ordú.

Is féidir **físeán Aistear na nÓg** a shruthlú nó a íoslódáil ó:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLltgannkj2UG1oLFaDGQsaCfUboF17aH2
Is bunchóip den fhíseán atá ann agus níl an t-ábhar nua atá sa leabhrán ann.

Is féidir '**Ag déanamh Comhráite beaga as an gComhrá Mhór**', sraith acmhainní do thuismitheoirí, a ordú ó "www.healthpromotion.ie" no ar fáil le híoslódáil ó www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/

Do Thuismitheoirí/Cúramóirí agus Múinteoirí

Fáilte chuig **Aistear na hÓg**. Seo leagan uasdátaithe den leabhrán a foilsíodh i 2008. Cuirfidh sé eolas úsáideach agus tacúil ar fáil i dtaobh na n-athruithe fisiciúla agus mothúchánacha a thiocfaidh ar bhur leanaí de bharr caithreachas, eolas bunúsach mar gheall ar atáirgeadh gnéasach agus na bealaí gur féidir le daoine óga aire mhaith a thabhairt dóibh féin agus iad ag fás aníos.

D'fhéadfadh tuismitheoirí agus cúramóirí an leabhrán a úsáid leis féin nó in éineacht leis an t-ábhar atá ar an bhfíseán, mar áis thaca agus mar fhoinse eolais dóibh féin agus dá leanaí le linn caithreachais.

Is féidir le múinteoirí an leabhrán agus físeán a úsáid mar thaca ullmhúchán do mhúineadh agus foghlaim OCG agus mar chuid den chlár um Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta(OCG) agus an Chlár um Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláinte atá mar chuid de churaclam na scoile le roinnt blianta anois. Ní clár iomlán OCG atá sa leabhrán agus físean **Aistear na nÓg**. Clúdaítear réimse ceisteanna maidir le caithreachais agus ógántacht agus is féidir iad a úsáid in éineacht le gníomhaíochtaí agus modhanna múinteoireachta eile chun riachtanais na micléinn a shású le linn an staid forbartha tábhachtach seo. Is féidir le scoileanna cóipeanna breise den leabhrán a ordú le seoladh abhaile ag tuismitheoirí agus cúramóirí chun obair leantach a dhéanamh ar OCG.

Do Dhaoine Óga

Haigh!

Cabhróidh an leabhrán seo leat roinnt de na n-athruithe a thiocfaidh ort le linn caithreachais agus ógántacht a thuiscint agus a bhainistiú. Uaireanta úsáidtear na focail 'caithreachas' agus 'ógántacht' amhail is gurb iad na nithe céanna atá ann, ach cé go bhfuil nasc eatarthu, níl siad mar a chéile.

Déanann **caithreachas** cur síos ar na hathruithe fisiciúla a tharlaíonn nuair a thosaíonn do chorp ag éirí níos cosúla le duine fásta.

Déanann **ógántacht** cur síos ar na céimeanna i do shaol idir a bheith i do leanbh agus a bheith mar dhuine fásta, agus cuimsíonn sé na déaga.

Inseoidh an leabhrán seo duit faoin dá rud. Tacóidh sé freisin leis an gclár Oideachais Caidrimh agus Gnéasachta (OCG) atá á dhéanamh agat ar scoil. Rinne muid ár ndícheall le cinntiú go mbeifeá ábalta an leabhar a léamh agus a thuiscint go héasca. Tá súil againn go gcabhróidh sé leat!

CLÁR

Réamheolas ar Chaithreachas ...ltch 7

- Céard is cúis le Caithreachas?...ltch 11
- Cad a tharlaíonn do bhuachaillí?...ltch 15
- Cad a tharlaíonn do chailíní?...ltch 21

Giniúint agus Breith ...ltch 33

Réamheolas ar Ógántacht ...ltch 39

- Steiréitíopáil Inscne....ltch 41
- Féiniúlacht Inscne ......ltch 42
- Ag Tabhairt Aire Duit Féin ...ltch 43
- Caidrimh Sláintiúla ...ltch 46
- Tarraingt agus Gnéaschlaonadh ...ltch 49
- Na Meáin Sóisialta agus Féinchúram ...ltch 50

Agus Faoi Dheireadh ...ltch 54

Réamheolas ar Chaithreachas

Réamheolas ar Chaithreachas

Tréimhse an-spreagúil i do shaol í seo.

Ní fada anois go mbeidh tú ag dul chuig scoil nua. Casfaidh tú le go leor daoine nua agus foghlaimeoidh tú rudaí nua.

Seans nach mbeidh an tsuim chéanna agat i gcuid de na bréagáin agus na cluichí a thaithníodh leat cheana.

Agus tabharfaidh tú faoi deara go bhfuil do chuid mothúchán ag athrú freisin.

Is é sin an fáth go dtugaimid **Aistear na nÓg** uirthi.

Tá do cholainn ag forbairt agus ag athrú ar bhealaí difriúla (nó beidh go luath) toisc go bhfuil sí á hullmhú féin le bheith ina colainn fásta.

CAITHREACHAS

"Ca-hri-chuss"

Tugtar **caithreachas** ar an tréimhse de do shaol ina dtagann na hathruithe seo uilig ar do cholainn.

An tréimhse sin ina n-athraíonn do cholainn, de réir a chéile, ó cholainn linbh go colainn duine fásta.

Tarlaíonn na hathruithe seo go mall, thar roinnt mhaith blianta.

Ní hiompóidh tú isteach i do dhuine fásta go tobann, ach tá do cholainn á réiteach féin do shaol mar dhuine fásta mar sin féin.

Is iondúil go dtagann colainn baineann chun caithreachais nuair atáthar idir 10-12 bliana d'aois, cé go bhféadfadh sé tarlú ag aois níos óige (chomh hóg le 8 fiú) nó níos sine (14 nó níos sine).

Is iondúil go dtagann colainn fireann chun caithreachais beagán níos déanaí, ach ní gá gur mar sin a bheadh.

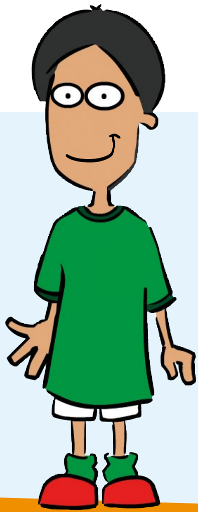
D'fhéadfadh athruithe tarlú ag am ar bith idir 8 mbliana d'aois agus 18 mbliana d'aois. Athraíonn colainn gach éinne ag luasanna difriúla. Is deacair a chreidiúint go mbeidh colainn fhorbartha fhásta agat amach anseo agus tú fós óg, ach, is cinnte go mbeidh colainn fhásta agat faoin am go mbeidh tú i do dhuine fásta.

Tréimhse an-spreagúil an caithreachas, ach d'fhéadfadh go gcuirfeadh sí mearbhall ort freisin.

Má tá tú trína chéile nó buartha mar gheall ar an gcaoi ina bhfuil do cholainn ag athrú (nó toisc nach bhfuil athrú tagtha uirthi go fóill), ba chóir duit labhairt le do mháthair nó le d'athair faoi.

B'fhéidir go mbeifeá níos compordaí ag labhairt le duine éigin eile i do chlann nó le duine fásta eile gur féidir leat braith air/uirthi.

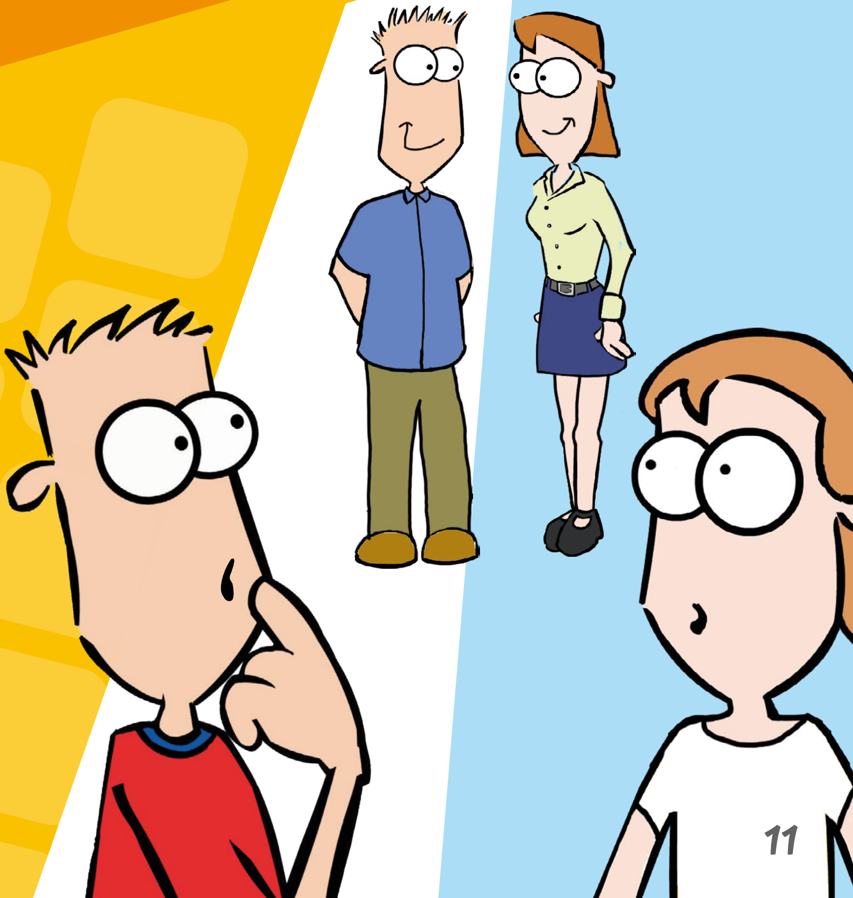
B'fhéidir nach ndéanfadh sé aon dochar labhairt le do mhúinteoir faoi.



Ná déan dearmad:

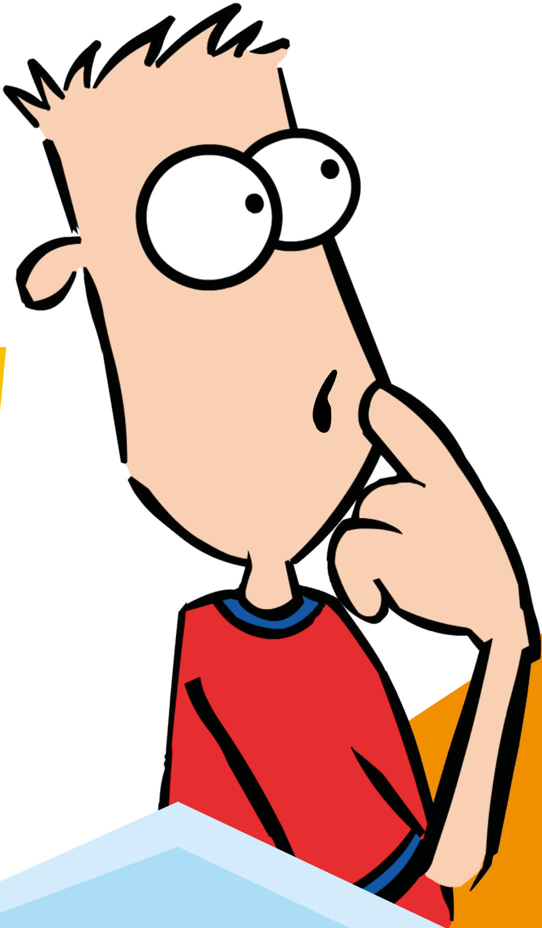
Gur tháinig na daoine fásta go léir dá bhfuil aithne agat orthu chun caithreachais freisin – sin é an fáth gur daoine fásta iad anois!

Céard is Cúis le Chaithreachas?



Céard is Cúis le Chaithreachas?

Is gné den fhás atá sa chaithreachas. Tarlaíonn caithreachas toisc go dtairgeann do cholainn ceimicigh ar a dtugamid **gnéashormóin**.



Gnéashormóin

Ceimicigh a chuireann do cholainn ag gníomhú ar nóscholainn fireann fásta nó colainn baineann fásta.

Tá na ceimicigh i do cholainn on lá gur rugadh tú. Nuair a thagann tú chun caithreachais, éiríonn siad gníomhach agus tosaíonn do cholainn ag athrú agus ag forbairt ina cholainn fásta. Ach cuimhnigh go mbíonn sé éagsúil do gach duine.

Má beirtear le colainn fireann tú, tugtar **téististéarón** ar an bpríomh-ghnéashormóin i do cholainn.

Is é an príomhaidhm atá ag téististéarón ná do cholainn a iompú ina cholainn fireann.

Téististéarón

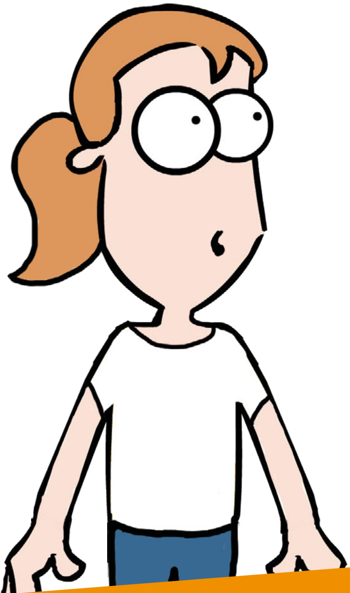
An príomh-ghnéashormón fireann.

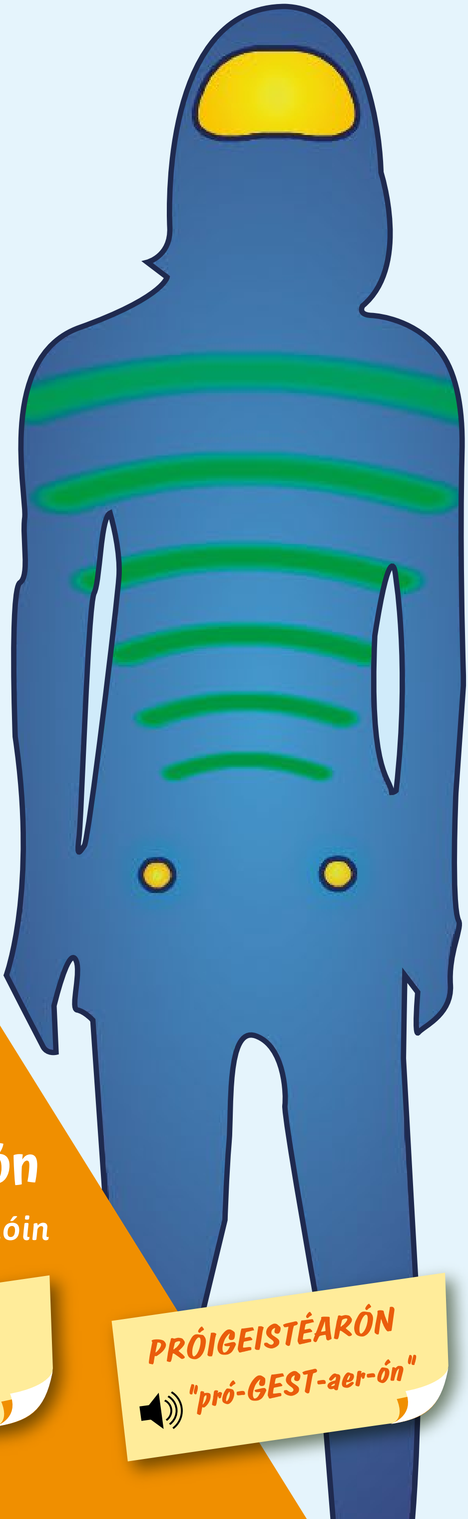
TÉISTISTÉARÓN
"tae-ish-TISS-téir-ón"

Má beirtear le colainn baineann tú, tá dhá phríomhghnéashormóin agat i do cholainn.

Is iad sin **éastraigin** agus **próigeistéarón**.

Oibríonn siad le chéile, chun do cholainn a iompú ina colainn baineann.



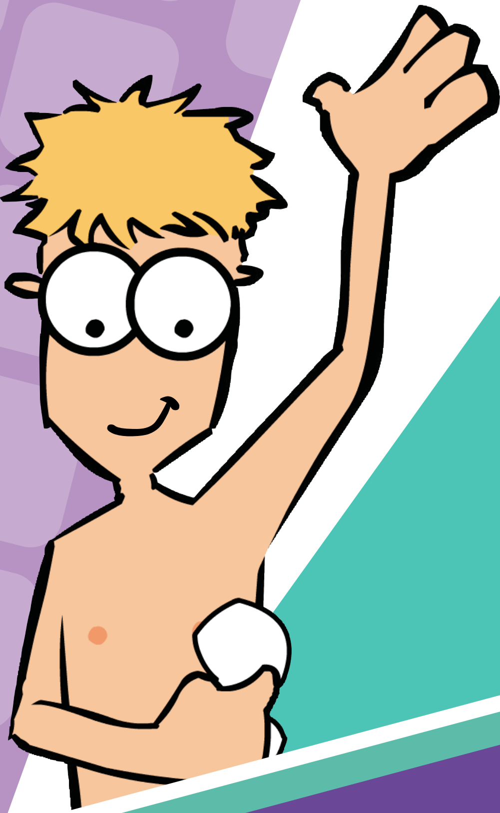


Éastraigin agus Próigeistéarón

An dá phríomh-ghnéashormóin baineann.

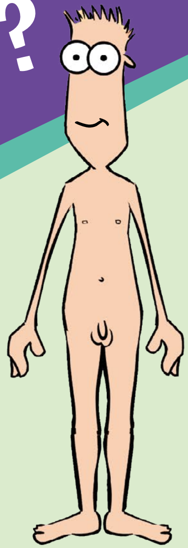
ÉASTRAIGIN
"ACE-tra-gin"

PRÓIGEISTÉARÓN
"pró-GEST-aer-ón"



Céard a Tharlaíonn don Cholainn Fireann ?

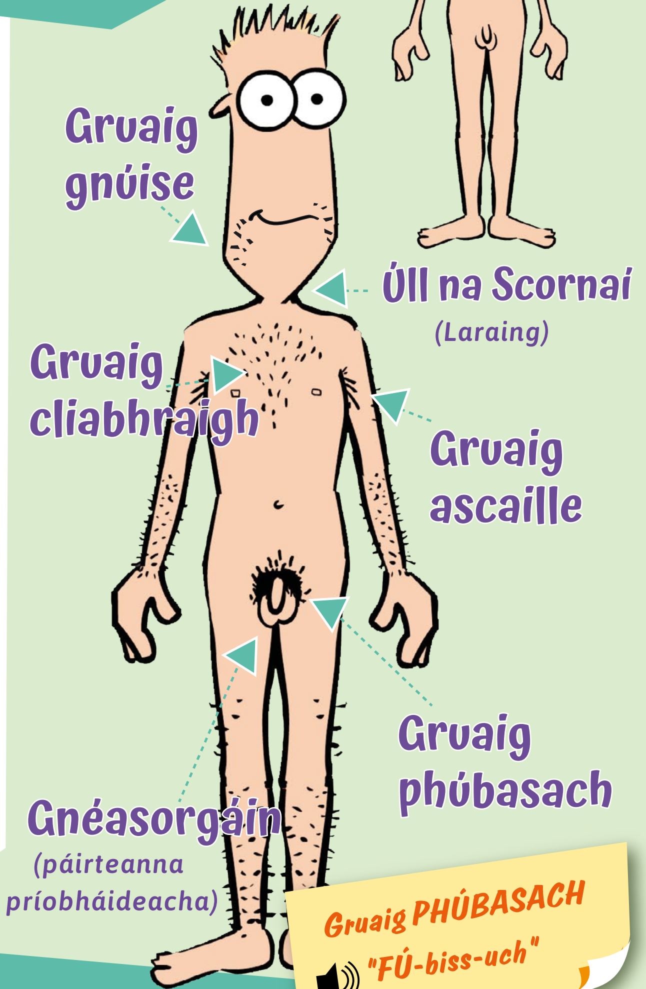
Céard a Tharlaíonn don Cholainn Fireann?



D'fhás do cholainn go réasúnta tapa le linn d'óige go léir. Ach tosaíonn do cholainn ag forbairt ar bhealach difriúil nuair a thagann tú chun caithreachais.

B'fhéidir go bhfásfaidh tú go tobann, go n-éireoidh do chliabhrach níos mó agus do ghuaillí níos leithne, agus go dtabharfaidh tú na hathruithe seo faoi deara.

Nuair a thosaíonn tú ag teacht chun caithreachais tosóidh gruaig ag fás ar do cholainn, ach go háirithe os cionn do phéinis (**gruaig phúbasach**) agus faoi d'ascaillí



Gruaig PHÚBASACH
"FÚ-biss-uch"

Fásann gruaig colainne go réasúnta mall. B'fhéidir nach mbeidh an ghruaig uilig fasta faoin am go mbíonn tú i do dhuine fásta fiú.

Seans go bhfásfaidh roinnt gruaige ar do chliabhrach freisin, agus ar do lámha agus ar do chosa amach anseo.

Tosóidh gruaig ag fás ar d'aghaidh chomh maith, cé go bhféadfadh sé seo tamall i bhfad níos faide a thógail. Tugtar **gruaig gnúise** ar an ngruaig seo.

Fásann gruaig gnúise go mall ag an aois ag a bhfuil tusa. Seans nach mbeidh tú ábalta féasóg cheart a fhás go dtí go mbeidh tú roinnt mhaith níos sine.

Nuair a fhásann do ghruaig gnúise, is féidir leat é a bhearradh más mian leat, ach ní bheidh ort é seo a dhéanamh rómhinic go dtí go mbíonn tú níos sine.

Iarr ar dhuine fásta iontaofa nó gaol fireann níos sine leat comhairle a chur ort i dtaobh bearrtha.

Níl sé éasca é a fháil ceart ag an tús, agus mar sin, ní dhéanfadh cúnamh agus comhairle dochar ar bith duit!

Má thaitníonn amhránaíocht leat seans gur choir duit sos a thabhairt don ghuth nuair a thosaíonn se ag briseadh.

Bíonn roinnt daoine fásta sna fichidí nuair a thosaíonn siad á mbearradh féin go rialta.

Agus, ar ndóigh, tá roinnt fear eile nach mbearrann iadfein toisc go bhfuilid ag iarraidh a bhféasóga a fhás.

Ceann de na rudaí is mó a thabharfaidh tú faoi deara le linn caithreachais ná go n-athraíonn nó go 'mbriseann' do ghuth..

Ciallaíonn sé seo go n-éiríonn fuaim do ghlóir níos doimhne. Ní athraíonn do ghuth in aon chéim thobann amháin, agus d'fhéadfadh do ghuth a bheith ag idir-chéim ar feadh tamaill. D'fhéadfadh sé a bheith sách doimhin nóiméad amháin agus go dtiocfadh fuaim gíoglaí uaidh gan choinne nóiméad eile.

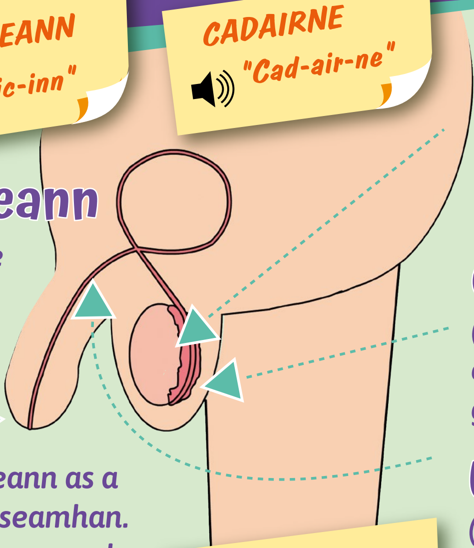
Seans go n-aireoidh sé seo aisteach ach socróidh sé síos tar éis tamaill.

B’fheidir gur chuala tú focail eile a dhéanann cur síos ar na baill colainne seo, ach feicfidh tú na focail chearta aran léaráid seo.

MAGAIRLÍ
"mog-ur-lí"

FORCHRAICEANN
"For-chraic-inn"

CADAIRNE
"Cad-air-ne"



Foirchraiceann

(craiceann infhillte ag barr an phéinis)

Péineas

Cuid den chorp fireann as a dtagann fual agus seamhan. (Ní thagann siad seo amach ag an am céanna!)

Magairlí

(Bíonn siad seo ag crochadh taobh amuigh den cholainn, taobh thiar den phéineas)

Cadairne

(Is cineál mála cracinn é seo a choimeádann greim ar na magairlí)

Úiréadra

(Iompraíonn an t-úiréadra úire ón lamhnán síos tríd an bpéineas)

ÚIRÉADRA
"úir-éad-ra"

PÉINEAS
"Pé-niss"

LAMHNÁN
"lamh-nán"

Lamhnán

Cuid den cholainn a stórálann fual

Fásfaidh agus forbróidh d’orgáin ghnéis, ar a dtugtar uaireanta do ‘chodanna príobháideacha’ le linn na caithreachais.
Gheobhaidh do phéineas beagán níos faide agus níos tibhe agus d’fhéadfadh dath níos dorcha a bheith air.

Timpeallghearradh

Déanann roinn clann a bpáistí fireann a thimpeallghearradh, agus iad fós ina naíonáin de ghnáth. Is éard is brí leis seo ná go mbaintear an craiceann infhillte ag barr an phéinis (forchraiceann). Déantar é seo ar chúiseanna leighis uaireanta ach is gnách go ndéantar é ar chúiseanna reiligiúnacha.

TIMPEALLGHEARRADH
"Tim-pall-ghearr-a"

Bíonn roinnt buachaillí ag déanamh buartha faoina mhéid, agus faoi mhéid a bpéineas ach go háirithe. Níl aon rud as an ngnáth ag baint leis an mbuairt seo.

SEAMHAIN
"Seamh-in"

Tá sé tábhachtach a chinntiú go bhfanfaidh do phéineas glan. Má tá tú timpeallghearrtha (baintear d'fhorchraiceann) nitear do phéineas go huathoibríoch leis an gcuid eile de do chorp nuair a bhíonn tú sa dabhach nó sa chith. Má tá forchraiceann agat, tarraing siar é go réidh agus nigh faoi le huisce te. Ná tarraing d'fhorchraiceann níos faide ná mar a rachaidh sé go héasca mar d'fhéadfadh sé seo díobháil a dhéanamh. Bain úsáid as gallúnach éadrom nó neamh-chumhraithe chun nach mbeidh do chraiceann tinn.

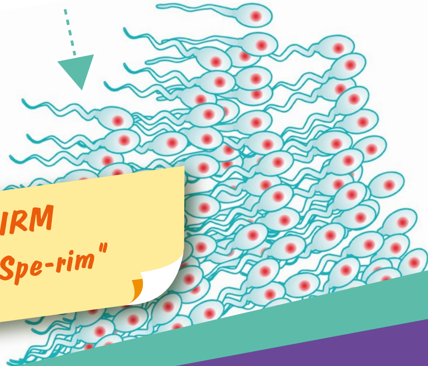
Fásfaidh do **mhagairlí** le linn caithreachais chomh maith. Is gnách go mbíonn gach magairle beagáinín difriúil.

Táirgeann na magairlí téististéarón agus tosóidh seamhain ag teacht uathu chomh maith nuair a thosóidh caithreachas.

Is sreabhán nó leacht bán é Seamhan a iompraíonn na milliúin milliún ceall beagbídeach **speirme.**

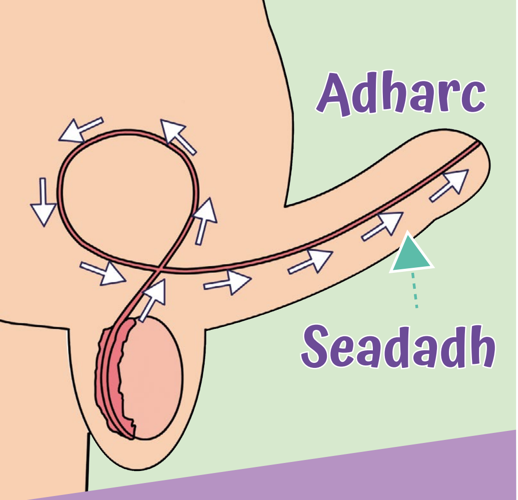
Seamhain
(Leacht a iompraíonn speirm)

Speirm
(Cealla beaga le cruth torbáin)



SPEIRM
"Spe-rim"

Tá cill speirme ó cholainn fireann riachtanach chun ubh ó cholainn baineann a thoirchiú agus leanbh a chruthú.



Tiocfaidh **adharc** ort mar a théann tú in aois.

Is éard is brí leis seo ná go meadaíonn méid do phéinis, go n-éiríonn sé crua ar feadh tamaill, agus go spréann roinnt seamhan amach ó ghob an phéinis ar deireadh. Cnapann do phéineas agus téann sé ar ais go dtí a ghnáthmhéid ansin.

Deirtear go dtarlaíonn **seadadh** nuair a scaoiltear seamhan amach ó do phéineas. Ní tharlaíonn seadadh chuile uair a mbíonn adharc ort. Uaireanta cnapann an péineas é féin ar ais go dtí a ghnáthmhéid.

Tagann adharc ort de ghnáth má bhíonn tú spreagtha go gnéasúil. Is gnách go dtagann adharc ar bhuachaillí go minic le linn caithreachais, agus ní gá go mbeadh aon chúis faoi leith ag baint leis seo.

Níl ann ach comhartha go bhfuil do cholainn ag forbairt agus á réiteach féin don aosacht. D'fhéadfadh seadadh tarlú agus tú i do chodladh. Tugaimid '**taisthaibhreamh'** ar seo agus tarlaíonn sé go minic le linn caithreachais.

Mar a fheiceann tú sa léaraid, scaoiltear seamhan ón gcolainn san áit chéanna óna scaoiltear úiré(mún), ach, ar ndóigh, ní scaoiltear amach iad ag an am céanna.

ADHARC
"ADH-urc"

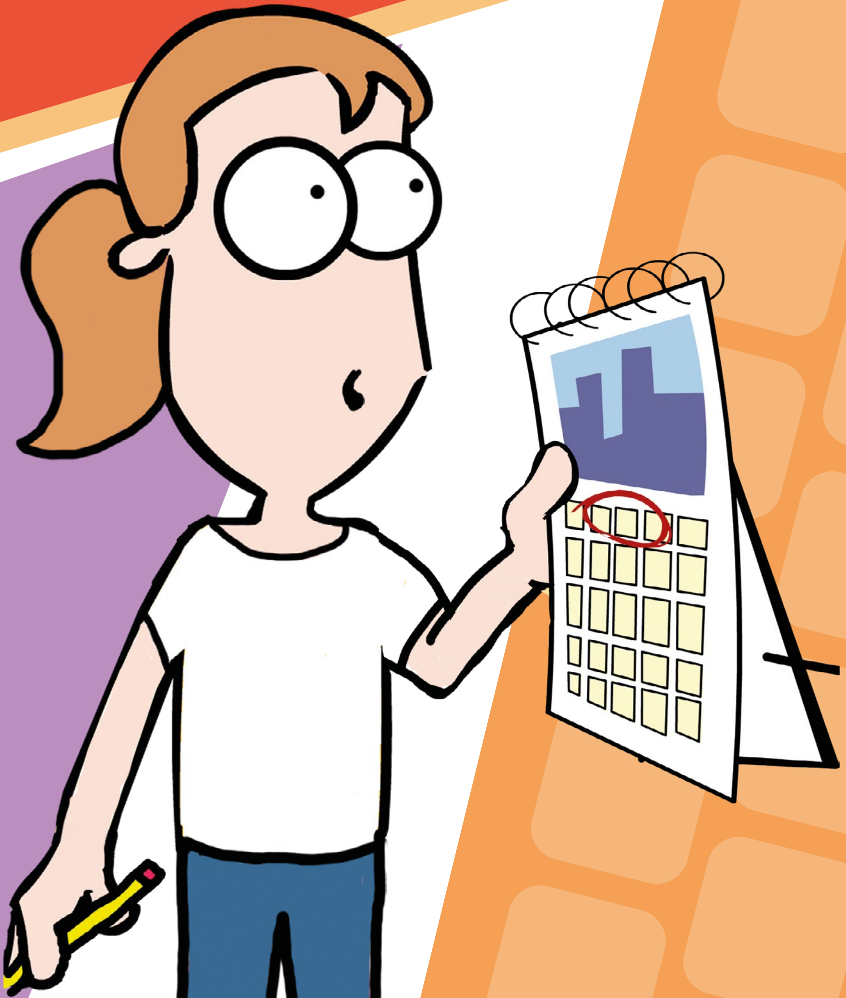
SEADADH
"Sea-dath"

Tá sé tábhachtach le linn caithreachais aithne a chur ar do chorp agus conas a mhothaíonn sé, a bhreathnaíonn agus a oibríonn sé. Is gnách athruithe ag an am seo, ach tá sé tábhachtach labhairt le duine fásta iontaofa má tá ceisteanna agat nó má tá imní ort faoi rud ar bith.

Cuimhnigí:

Cuimhnigh go bhfuil gach duine difriúil, agus go bhforbraíonn corp gach duine ar a luas féin agus ar a bhealach féin.

Céard a Tharlaíonn don Cholainn Baineann?

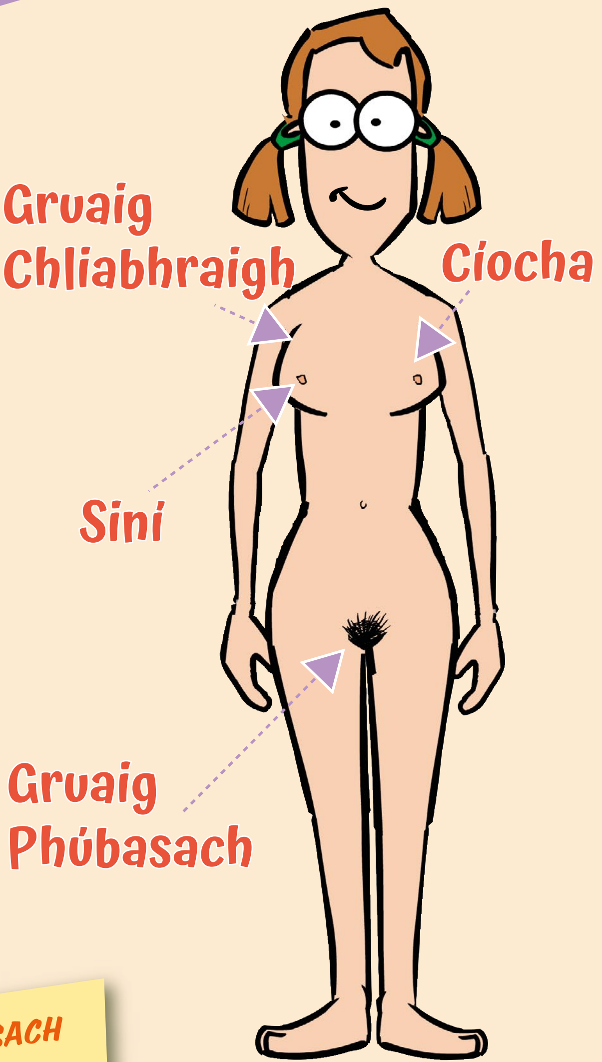


Céard a Tharlaíonn don Cholainn Baineann?

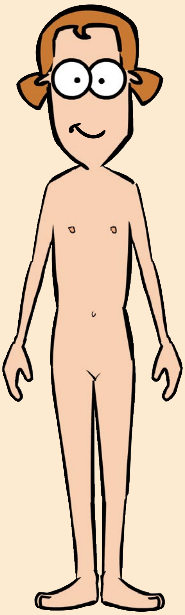
D'fhás do cholainn go réasúnta tapa le linn d'óige go léir. Ach tosaíonn do cholainn ag forbairt ar bhealach difriúil nuair a thagann tú chun caithreachais.

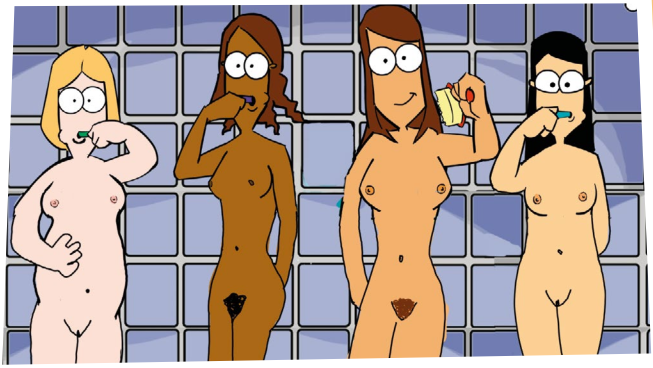
De réir mar a shroicheann tú aois caithreachais, seans go dtabharfaidh tú faoi deara go bhfuil tú ag fás agus go bhfuil cruth do cholainne ag athrú de réir chéile.

Le himeacht ama, éireoidh do chromáin beagáinín níos cuartha agus tosóidh do **chíocha** ag forbairt. Is gnách go n-athraíonn cruth foriomlán do choirp de réir mar a fhásann tú. Tá sé seo go hiomlán gnáth.



Gruaig PHÚBASACH
"FÚ-biss-uch"





Tosóidh gruaig ag fás faoi d'ascaillí agus seans go bhfásfaidh roinnt gruaige ar do chosa freisin.

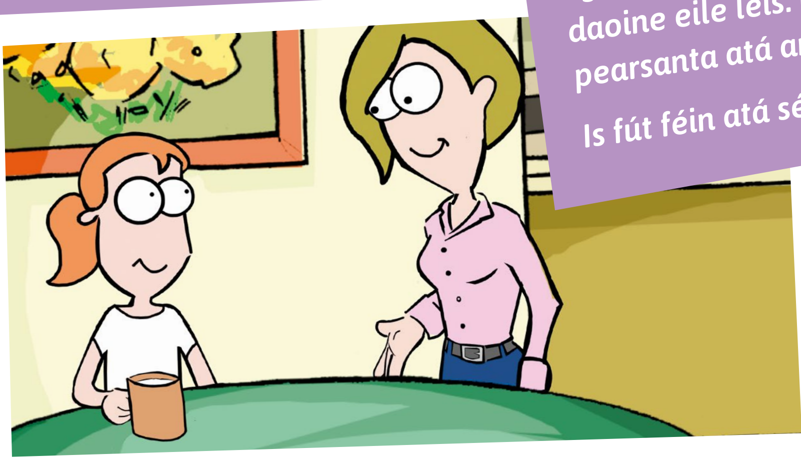
D'fhéadfá comhairle a iarraidh ar dhuine fásta iontaofa maidir le baint gruaige. D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach go háirithe ceist a chur ar ghaol baineann níos sine.

Fásfaidh gruaig ag bun do bhoilg agus idir do chosa chomh maith. Tugaimid **gruaig phúbasach** ar seo.

Déanann roinnt cailíní imní faoi mhéid a gcíoch agus níl aon rud as an ngnáth ag baint leis an imní seo. Bíonn cruthanna agus méideanna difriúla ag cíocha éagsúla – agus níl aon rud as an ngnáth ag baint leis sin ach an oiread!

Ní gá gruaig a bhaint ar chúiseanna sláinte, ach déanann roinnt daoine é agus ní bhacann roinnt daoine eile leis. Is rogha pearsanta atá ann.

Is fút féin atá sé.

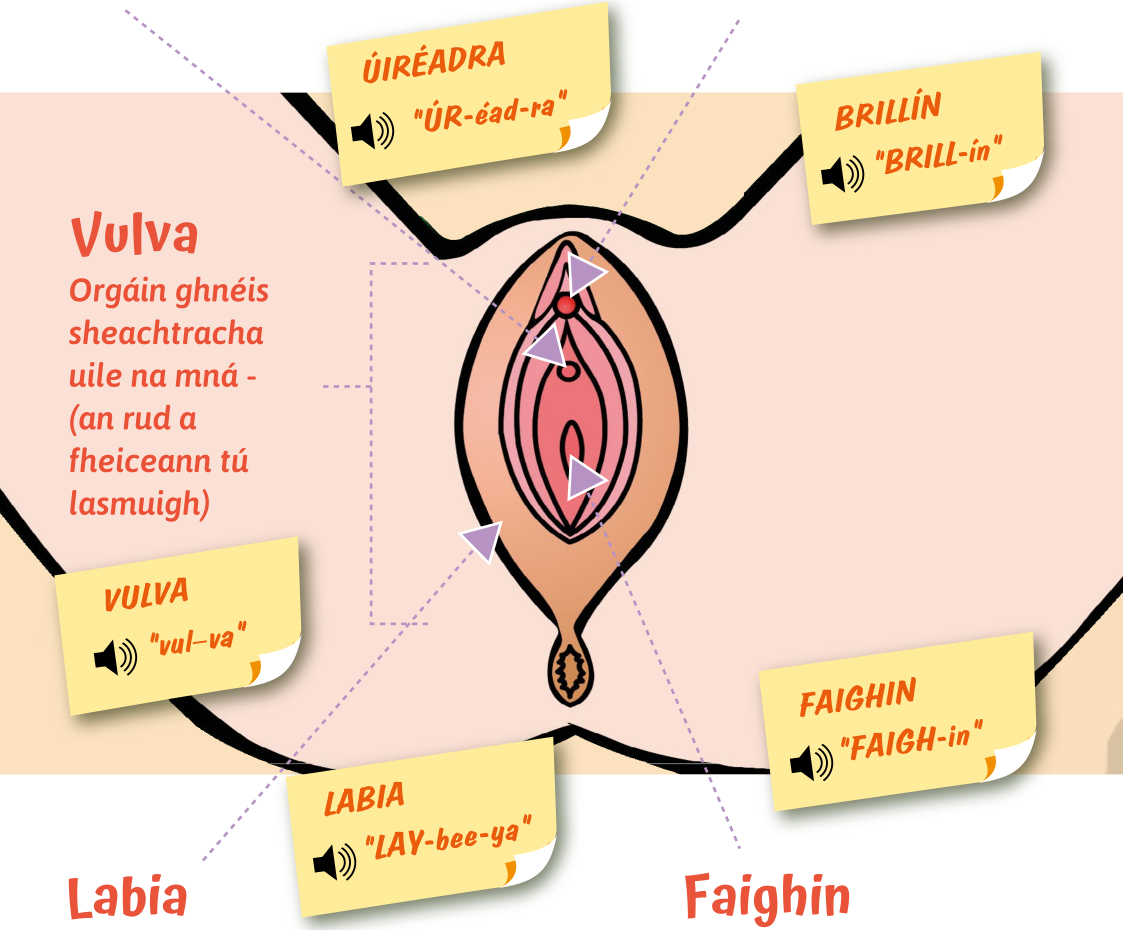


Úiréadra

An áit a scoiltear úiré (mún) ó do cholainn.

Brillín

Cnapán feolmhar in aice an úiréadra.



Vulva

Orgáin ghnéis sheachtracha uile na mná - (an rud a fheiceann tú lasmuigh)

Labia

Fillteacha craicinn a chlúdaíonn an t-úiréadra agus an fhaighin.

Faighin

Pasáiste a théann ó bhroinn mná go dtí an vulva.

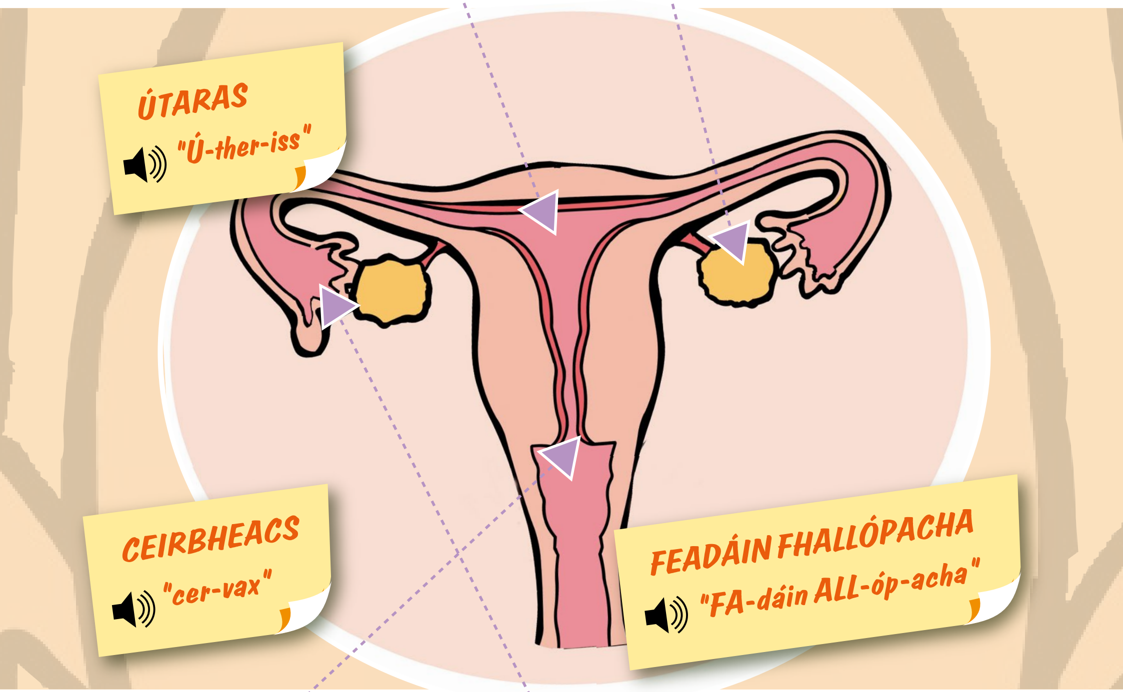
Beirtear naíonáin tríd an bhfaighin.

Útaras/Broinn

Áit speisialta inar féidir le leanbh fás. Ainm eile a thugtar ar an útaras is ea 'an bhroinn' (braon).

Ubhagán

("iv-agán", déanann sé rím le beagán) Tá dhá uibheagán agat, agus tá go leor uibheacha(ova) beaga bídeacha i ngach aon cheann acu.



Ceirbheacs

Oscailt chaol na broinne.

Feadáin Fhallógacha

Ceanglaíonn sé huibheagin leis an útaras (broinn).

Ón gcaithreachas ar aghaidh, féadfaidh tú smál buí nó bán a thabhairt faoi deara i do chuid fo-éadaí uaireanta. Is gnáth sreabhán nó urscaoileadh é seo a chabhraíonn le **d'fhaighin** a ghlanadh agus a thaisriú.

De ghnáth gheobhaidh tú do mhíostrú thart ar 6 - 12 mhí tar éis duit an sreabhán seo a fheiceáil ó d'fhaighin ar dtús.

Tá sé go maith an **vulva** a ní gach lá. Is féidir é seo a dhéanamh díreach le huisce te, nó is féidir leat gallúnach éadrom nó neamh-chumhraithe a úsáid chun greannú craicinn a sheachaint. Ná nigh taobh istigh de d'fhaighin riamh. Ní gá agus féadfaidh sé a bheith tinn nó tochasach.

Míostrú (Peiriad)

Is é an t-athrú is mó a tharlóidh i do cholainn agus i do shaol le linn caithreachais ná go dtosóidh do chuid **peiriad**.

Is éard atá i gceist leis seo ná go dtagann fuil amach as d'fhaighin go mall, ar feadh cúpla lá chuile mhí.

Is gá go dtuigfeá cad a tharlaíonn taobh istigh de cholainn baineann ionas go dtuigfidh tú cén fáth go mbíonn peiriaid agat féin.

Tarlaíonn sraith athruithe i gcolainn mná chuile mhí.

Tosaíonn na h-athruithe seo amach le próiseas nach mbraitheann tú de ghnáth, fiú, ar a dtugtar **ubhsceitheadh**.

Tá an t-uafás uibheacha i do cholainn, agus bhí siad ann ón lá gur rugadh tú. Is cealla beaga iad na huibheacha seo.

Táid chomh beag sin go mbeadh sé an-deacair ceann a fheiceáil, dá mbeadh sí lasmuigh de do chorp fiú.

MÍOSTRÚ

"míos-trú"

Is é **Míostrú** an téarma cruinn atá againn ar pheiriaid.

UBHSCEITHEADH

"ubh-sceith-e"

Is **ova** an t-ainm ceart atá againn ar na huibheacha seo (ar nós an fhocail 'oval' – cruth uibhe!)

Tá uibheacha do cholainne i d'uibheagáin, agus aibíonn ceann amháin díobh uair amháin in aghaidh na míosa (i ndiaidh caithreachais).

Imíonn an ubh óna huibheagán agus téann sí isteach san fheadán fallópach le linn ubhsceite. Gluaiseann sí feadh an fheadáin agus tagann sí ag an útaras (broinn) ag deireadh a haistir.

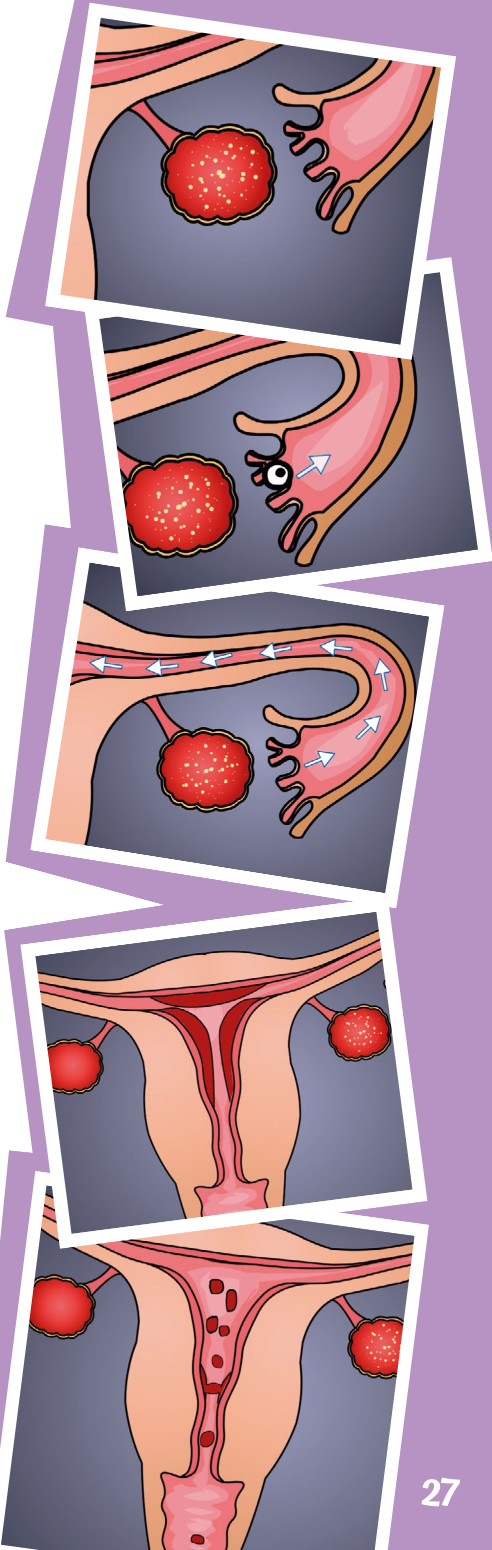
Má thagann ubh trasna ar speirm (ó chorp fir) agus í san fheadán fallópach, d'fhéadfadh sí gluaiseacht isteach san útaras agus d'fhéadfadh leanbh teacht as.

Ní thagann formhór uibheacha trasna ar speirm ar bith – ach mar sin féin, ceapann do cholainn go bhfásfaidh leanbh as chuile ubh, agus ullmhaíonn sí í féin dá réir.

Éiríonn líneáil an útarais tuibh agus bog, ar nós neide, é á réiteach féin don leanbh a d'fhéadfadh a bheith ag fás san útaras.

Muna dtosaíonn aon leanbh ag fás san útaras, is gá don cholainn an ubh agus líneáil an útarais a sceitheadh tar éis tamaill.

Agus, amach leis uilig, i bhfoirm shruth mall fola, amach trí d'fhaighin. Bíonn fuil mhíostrúil níos tiubhe agus dorcha ná an fhuil a d'fheicfeá dá ngearrfaí do mhéar mar go dtagann sé ón útarais agus go bhfuil fíocháin ann chomh maith le fuil. Tosaíonn an timthriall seo in athuair, sa chéad mhí eile nuair a scaoiltear ubh eile. Tugtar an **timthhriall mhíostrúil** ar seo.



Cad ba chóir a dhéanamh le linn míostrú

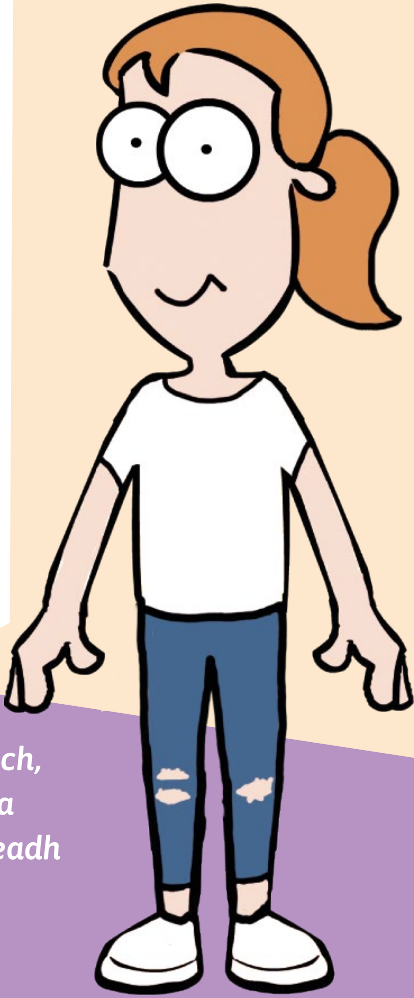
Beidh ort pillíní míosta nó súitín a úsáid le linn do pheiriad chun do chuid éadaí a choinneáil glan.

Tógann sé beagán ama dul i dtaithí ar mhíostrú a bheith agat. Chun do chuid fo-éadaí a chosaint le linn do thréimhse is féidir leat rudaí éagsúla a úsáid lena n-áirítear **pillíní míosta** agus **súitíní**. Nuair a fhaigheann tú peiriad ar dtús is dócha gur fearr pillín a úsáid, seachas súitín toisc go bhfuil sé níos éasca pillíní a úsáid.

Tá pillín míosta déanta as ábhar bog, ionsúiteach.

Tá stiall greamaitheach air ar chúl.

Tá an stiall cosanta le píosa plaisteach a tharraingíonn tú uaidh agus ansin is féidir leat an pillín a ghreamú den taobh istigh de do chuid fo-éadaí.



Shílfeá go bhfuil go leor fola i gceist, ach, dá mbaileofá le chéile an fhuil go léir a chailleann tú le linn míostraithe ní bheadh i gceist ach cúpla spúnóg fola.

Beidh ort an pillín seo a athrú gach cúpla uair a'chloig go háirithe ar an gcéad cúpla lá de chuile pheiriad mar bíonn an sruth fola is mó ann an uair sin.

Clúdaigh an pillín caite le páipéar leithris nó leis an gclúdach as a dtáinig sé, agus cuir sa bhosca brúscair e.

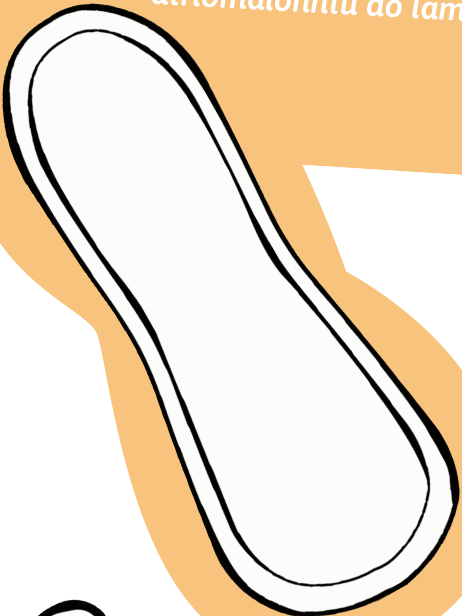
Ná cuir síos sa leithreas é agus ná sruthlaigh é, gheobhaidh sé greamaithe sna píopaí agus beidh tuille sa seomra folctha!

Ba chóir duit pillín úr a chur ort (nó b'fhéidir dhá cheann, nó ceann níos mó a úsáid) sula dtéann tú a chodladh.

Tar éis tamaill, nuair a bhíonn tú cleachtaithe le déileáil le peiriad, d'fhéadfá athrú go súitín más mian leat.

Is é atá i **súitín** ná feadán olann chadáis atá pacáilte go docht agus a théann isteach i d'fhaighin. Tagann súitín i raon méideanna. Is fearr cinn bheaga do chailíní óga. Bíonn sé níos compordaí do roinnt mná súitín a úsáid le linn a bpeiriaid, go háirithe má tá siad gníomhach nó bainteach le spórt.

Tugtar **tuáille míosta** *ar phillín míosta uaireanta. Ach ní hionann e agus an cineal tuáille lena dtriomaíonntú do lámha.*



Súitín

Cad ba chóir a dhéanamh le linn míostrú

Agus an súitín á chur agat i d'fhaighin déan cinnte go bhfuil an lúb snáithe crochta lasmuigh de do chorp.

Nuair a bheidh an súitín i bhfeidhm, ní féidir go mbraitheann tú é.

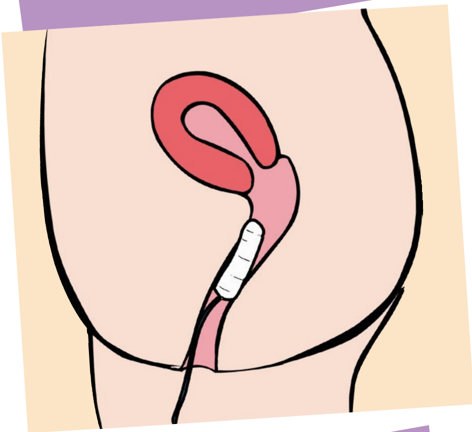
Tá sé tábhachtach go háirithe do shúitín a athrú gach cúpla uair an chloig, mar níl sé go maith do do chorp ceann a fhágáil istigh rófhada.

Tarraingíonn tú go réidh ar an lúb snáithe atá crochta taobh amuigh de do chorp agus sleamhnóidh an súitín amach.

Chomh luath agus a thosaíonn tú ar pheiriad nó, má cheapann tú go bhfuil do cholainn beagnach réidh, d'fhéadfá pillín míosta a choinneáil i do mhála scoile. Má thosaíonn do pheiriad nuair a bhíonn tú ar scoil, ná bíodh imní ort, beidh foireann ann chun cabhrú leat. Is maith an rud nóta a dhéanamh faoi cathain a thosaíonn gach peiriad ionas go mbeidh tuairim agat faoi chathain a bheidh tú ag súil leis an gcéad cheann eile agus go mbeidh tú réidh dó. Má tá fón cliste nó gaireas eile mar sin agat, tá go leor aipeanna saor in aisce gur féidir leat a íoslódáil chun cabhrú leat do thimthriall míosta a rianú.

Tá sé tábhachtach do lámha a ní go cúramach roimh agus tar éis súitín nó pillín a athrú.

Deirtear gur féidir súitíní áirithe a shruthlú, ach bheadh sé nios fearr dá gclúdódh tú gach súitín atá úsáidte agat, agus dá gcuirfeá i mbosca brúscair é.



Ná déan dearmad an súitín a bhaint ó d'fhaighin nuair a thagann deireadh le do pheiriad.

Ach nuair a thosaíonn tú ag fáil peiriad, gach seans nach mbeidh siad agat go rialta gach mí.

Socróidh do cholainn ar rithim áirithe tar éis tamaill agus beidh sé níos éasca ort do pheiriaid a thuar.

Seans go n-aireoidh tú cantalach ar feadh cúpla lá sula dtosaíonn chuile peiriad.

Imíonn an drochghiúmar seo díot de ghnáth nuair a thosaíonn do pheiriad.

B'fhéidir go n-aireoidh tú pian nó cineál sracaidh in íochtair do bhoilg díreach roimh do pheiriad nó lena linn.

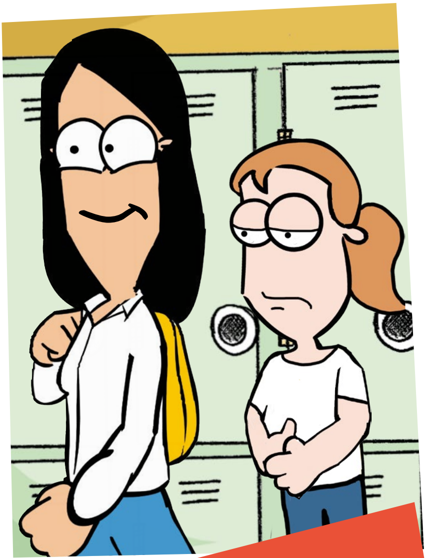
Bíonn an phian is measa ort ar an gcéad lá de do pheiriad de ghnáth.

Ba chóir go maolódh an phian ina dhiaidh sin. Tá an tádh ar roinnt daoine mar nach bhfhaigheann siad pianta peiriaid in aon chor. Ach bíonn ar fhormhór cailíní pian nó míchompord éigin a sheasamh ó am go chéile de bharr míostraithe.

Má thagann drochphian ort, ba chóir duit labhairt le do mháthair nó le deirfiúr níos sine leat nó duine a bhfuil aithne mhaith agat uirthi (b'fhéidir do mhúinteoir nó cara níos sine a bhfuil muinín agat astu) chun comhairle a fháil.

Tá modhanna cosanta míosta ann atá neamhdhíobhálach don chomhshaol freisin, b'fhéidir gur mhaith leat iad a sheiceáil nuair a bhíonn tú cleachtaithe le peiriaid a bheith agat.

Tá sé tábhachtach cithfholcadh a fháil gach lá nó tú féin a ní go maith ar a laghad, le linn do pheiriad agus cuideoidh sé leat mothú níos fearr.



Is minic go n-úsáideann daoine an focal **'crampa'** *chun cur síos a dhéanamh ar phianta peiriaid.*

Cad ba chóir a dhéanamh le linn míostrú

D’fhéadfá pianmhúchán a thógail ach d’fhéadfadh sé a bheith an-chompordach duit sáith maith a bheith agat i ndabhach te. Is féidir buidéal uisce te a chur ar do bholg, go háirithe san oíche.

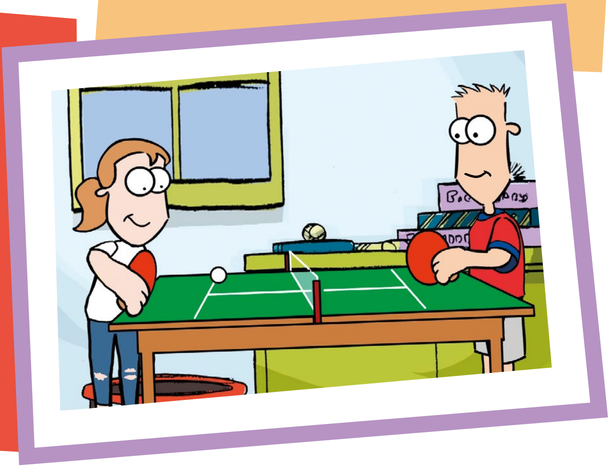
Is féidir le h-aclaíocht réidh cabhrú freisin. Má tá an phian an-dona, beidh do dhochtúir teaghlaigh in ann cabhair agus comhairle a thabhairt.

D’fhéadfadh go mbraitheann tú trína chéile má bhíonn do pheiriad agat. Ach de ghnáth níor cheart go gcuirfeadh sé cosc ort na rudaí a thaitníonn leat a dhéanamh, mar shampla spóirt a imirt nó rith timpeall.

Más mian leat dul ag snámh le linn do pheiriad, is féidir leat súitín a úsáid in áit pillín. B’fhéidir gur smaoineamh maith é gan snámh le linn an tréimhse seo den mhíosa go dtí go mbraitheann tú muiníneach as súitín a úsáid.

Cuimhnigh:

Tá gach duine difriúil agus forbraíonn colainn gach duine ag luas dá cuid féin agus ar a bealach féin.



Giniúint agus Breith

Giniúint agus Breith

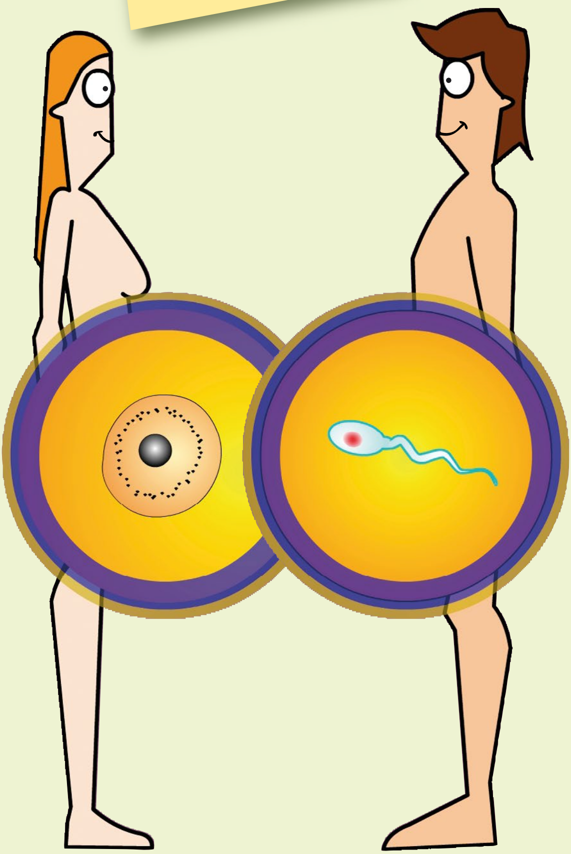
GINIÚINT
"gin-iú-int"

Anois go bhfuil beagán ar eolas agat faoin gcaoi a nathraíonn colainn le linn na caithreachais le go mbeidh sé indéanta do dhaoine fásta leanaí a bheith acu, is smaoineamh maith é beagán a bheith ar eolas agat faoin gcaoi a dtarlaíonn sé sin.

Tarlaíonn **giniúint** nuair a thagann speirm agus ova (ubh) le chéile. Seo an chaoi a déantar (**a ghintear**) leanbh.

Tagann an speirm agus an ubh le chéile ar roinnt bealaí éagsúla. Cruthaítear leanaí nuair a bhíonn **caidreamh collaí** idir fear agus bean.

Tugtar le fios go raibh caidreamh collaí ag duine trí 'bhí gnéas agam' nó chodail mé le duine'.



Teastaíonn cúnamh míochaine ó dhaoine áirithe chun leanbh a bheith acu. Tá roinnt cúiseanna leis seo agus roinnt bealaí gur féidir le dochtúirí cabhrú.

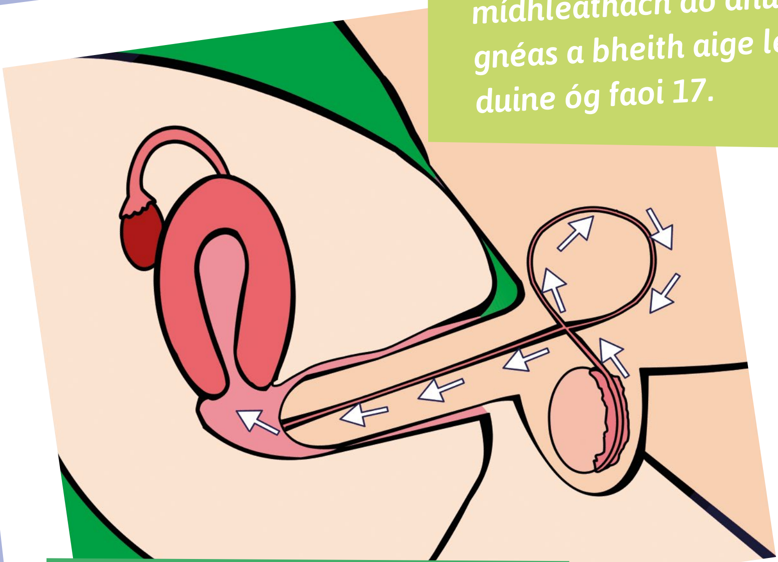
GINTEAR
"Gin-tear"

Sula mbíonn caidreamh collaí ag fear agus bean bíonn na colainn fireann agus baineann ar bís. Ciallaíonn sé seo go n-éiríonn péineas an fhir crua agus in airde agus go bhfaigheann faighne na mná fliuch (is gnáth é seo - ní mún é!). Tarlaíonn caidreamh collaí idir fear agus bean nuair a théann péineas fear in airde i bhfaighne na mná.

Tar éis tamaill, seadann an fear taobh istigh de chorp na mná, rud a chiallaíonn go dtagann seamhan as a phéineas isteach ina faighin.

Nuair a shroicheann tú caithreachais, tá do cholainn ag ullmhú chun leanaí a dhéanamh. Ach beidh tamall fada fós sula mbeidh tú réidh le cinneadh a dhéanamh ar mhaith leat gnéas a bheith agat nó leanaí a chruthú. Tá go leor athruithe agus fás le déanamh agat fós agus go leor rudaí nua le foghlaim roimhe sin.

Déanta na fírinne, cosnaíonn an dlí in Éirinn tú ó bhrú ar bith faoi ghnéas a bheith agat ró-luath trína dhéanamh mídhleathach do dhuine ar bith gnéas a bheith aige le duine óg faoi 17.



Péineas sa bhfaighin

Iompraíonn an seamhan na milliúin sperm beag bídeach, a thosaíonn láithreach ag snámh suas an bhfaighin, i dtreo bhroinn na mná (útaras), tríd an cheirbheacs.

Má scaoil an bhean ubh le linn an tréimhse sin, beidh ubh taobh istigh dá colainn atá réidh le toirchiú.

Nuair a shroicheann ceann de na milliúin sperm an ubh, féadfaidh sé dul leis agus é a thorchiú.

D'fhéadfadh sé seo a bheith mar thús d'fhorbairt na huibhe ina leanbh.

Socraíonn an ubh toirchithe isteach sa bhroinn, a bhfuil líneáil deas tiubh ina háit, réidh don leanbh atá ag fás.

Agus an leanbh ag fás agus ag forbairt taobh istigh den bhroinn, tá an bhean **torrach**.

Ní mhothaíonn an bhean é seo ag tarlú, agus ní féidir léi é a fheiceáil ach an oiread. Tá sé go léir ag tarlú taobh istigh dá colainn.

Ní gá ach aon speirm shingil amháin chun é seo a dhéanamh. Is í an chéad speirm a shroicheann an t-ubh an ceann a thoirchíonn é.

Mura tharla ubhsceitheadh le déanaí, ní bheidh aon ubh réidh don speirm. Ní bheidh aon toirchis ann an uair seo.

Téigh ar ais chuig leathanaigh 26-27 más gá duit ubhsceitheadh a chur i gcuimhne duit féin.

Agus tar éis tuairim agus naoi mí, bíonn an leanbh réidh don saol mór.

Oibríonn na matáin san útaras go dian chun an leanbh a bhrú amach as an útaras, síos tríd an bhfaighin agus amach ar dhroim an domhain. Uaireanta teastaíonn obráid chun cabhrú leis an leanbh teacht ar an saol. Tugtar **Gearradh Caesarach** ar seo.

GEARRADH CAESARACH
"Gearr-a SE-SAR-ach"

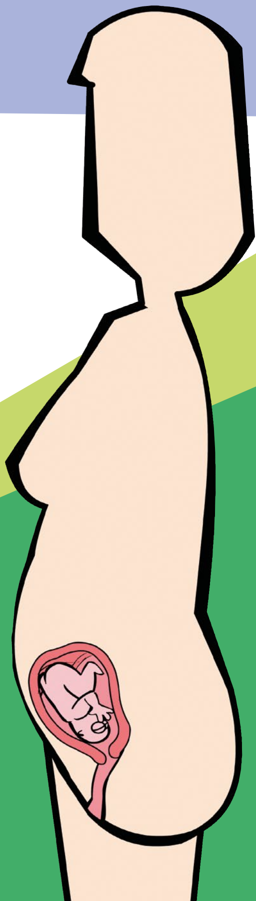
Ní bhíonn toircheas mar thoradh ar chaidreamh collaí i gcónaí.
Tá bealaí ann inar féidir an speirm agus an ubh a chosc ó bheith ag teacht le chéile agus leanbh a dhéanamh. Tugtar **frithghiniúint** ar seo. Tá cineálacha éagsúla frithghiniúna ann agus foghlaimeoidh tú níos mó faoi seo san iar-bhunscoil.

FRITHGHINIÚINT
"Frith-ghin-iúint"

Stopann ubhsceitheadh agus peiriaid le linn toirchis.

Go minic, is nuair a cailltear peiriad a thugann duine faoi deara go bhfuil sí ag iompar clainne.

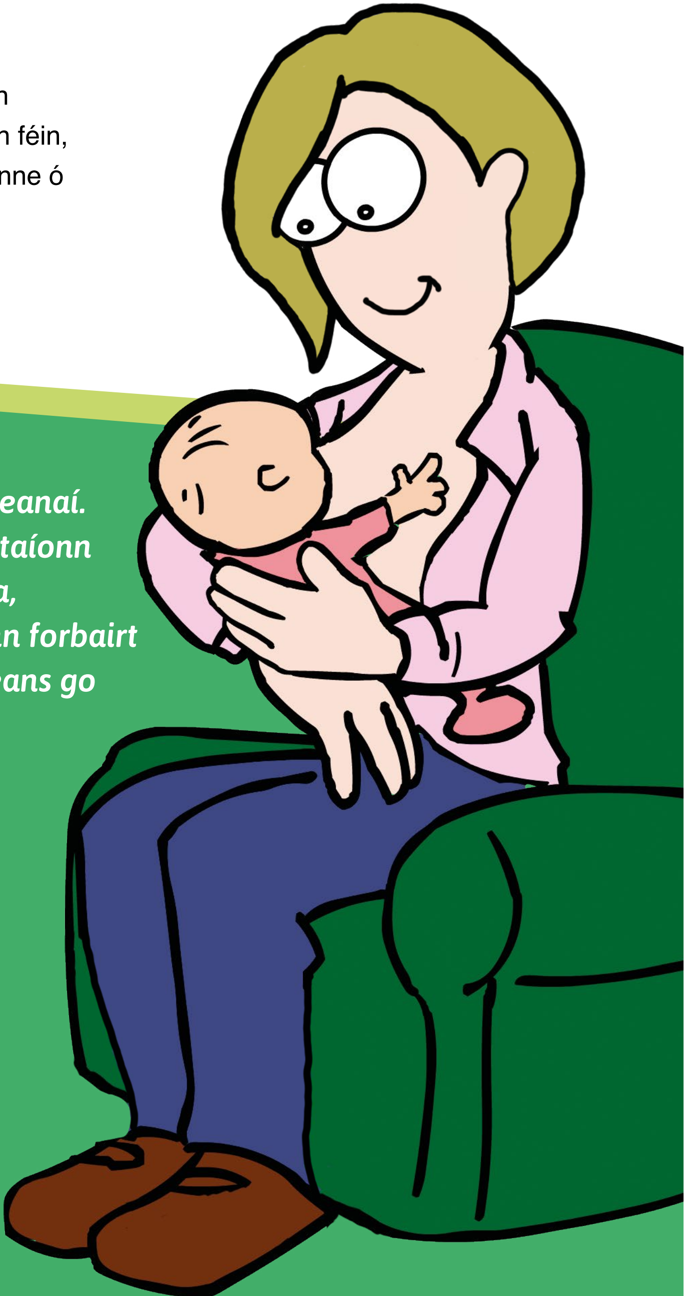
Tá sé tábhachtach do bhean atá, nó a d'fhéadfadh a bheith torrach, vitimín ar a dtugtar aigéad fólach a ghlacadh chun cabhrú lena leanbh a choinneáil sláintiúil.



Nuair a rugtar leanbh do bhean, tairgeann a cíocha bainne a chothóidh an leanbh.

Beireann an bhean greim ar an leanbh, cóngarach lena colainn féin, agus diúlann an leanbh an bainne ó shiní na máthar.

Tugtar **Beathú Cíche** ar seo.



Is fearr beathú cíche do leanaí. Soláthraíonn sé bia, neartaíonn sé a gcóras imdhíonachta, cuidíonn sé leis an inchinn forbairt agus laghdaíonn sé an seans go dtiocfaidh siad róthrom. Mar sin féin, mura bhfuil bean in ann nó má chinneann sí gan beathú cíche a dhéanamh, féadfaidh sí a leanbh a bheathú ó bhuidéal le bainne a thagann óna cíocha nó féadfaidh sí foirmle do leanaí a cheannaítear sa siopa a úsáid.

Réamheolas ar Ógántacht

Réamheolas ar Ógántacht

Ní hí do cholainn amháin a athraíonn le linn caithreachais. Athraíonn do mhothúcháin, an chaoi a smaoiníonn tú agus d'iompar freisin mar go bhfuil tú ar d'aistear chuig bheith i do dhuine fásta.

Tugtar 'ógántacht' ar an staid seo idir bheith i do leanbh agus bheith i do dhuine fásta. Go minic tugtar 'ógánaigh' ar dhaoine atá ag an staid seo den saol.

Athróidh do chuid mothúchán agus spéiseanna. Beidh níos mó de do thuairimí féin agat. Beidh tú in ann níos mó cinntí a dhéanamh duit féin, agus b'fhéidir go dtabharfaidh do thuismitheoirí agus do mhúinteoirí níos mó freagrachta agus saoirse duit.

Cabhróidh sé seo go léir leat fás suas le bheith i do dhuine fásta neamhspleách.

Steiréitíopáil Inscne

Is éard is steiréitíopa ann ná, nuair a bhíonn tuairim éagórach ag daoine, go minic, faoi ghrúpa daoine, atá bunaithe ar rud éigin cosúil lena gcuma, cárb as dóibh, nó rud éigin eile. Is féidir le steiréitíopaí a chur ina luí orainn a bheith ag smaoineamh gur chóir do gach duine i ngrúpa áirithe daoine breathnú comhchosúil agus iad féin a iompar ar bhealach comhchosúil. B'fhéidir go gcuirfeadh sé seo ina luí orainn smaoineamh faoi daoine agus grúpaí áirithe agus caitheamh leo níos fearr, nó níos measa, ná daoine eile.

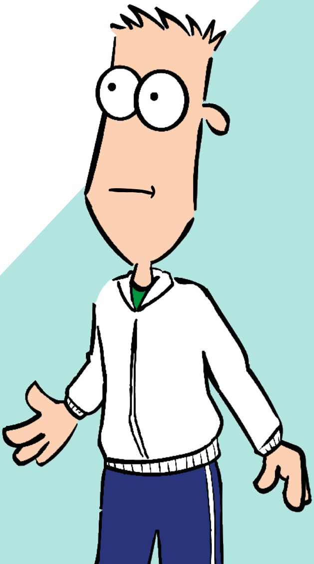
Uaireanta bíonn daoine ag súil gur cheart do bhuachaillí agus do chailíní breathnú, smaoineamh agus iad féin a iompar ar bhealaí áirithe, bunaithe ar a n-inscne. Steiréitíopáil inscne a thugtar air seo.

Is féidir le steiréitíopáil inscne brú a chur ar dhaoine breathnú agus iad féin a iompar ar bhealaí a thagann le smaointe traidisiúnta don inscne sin. Féadann sé seo a bheith míchompordach linn má bhainimid sult as, nó má táimid go maith ag déanamh rudaí nach réitíonn leis na steiréitíopaí inscne.

Mar shampla, b'fhéidir go gcuirfeadh steiréitíopáil inscne brú ar leanaí smaoineamh go gcaithfidh siad gléasadh ar bhealach ar leith nó go gcaithfidh suim a bheith acu i gcaitheamh aimsire áirithe.

Ach i ndáiríre, tá suim ag formhór na ndaoine i meascán rudaí agus bíonn siad go maith á ndéanamh. Tá baint traidisiúnta ag cuid acu seo le bheith ina bhuachaill, agus tá baint traidisiúnta ag cuid acu le bheith ina cailín. Ní fhágann an raon spéiseanna seo gur lú an buachaill nó cailín an duine.

Tá go leor bealaí éagsúla le bheith beo agus ní gá ligean do steiréitíopaí inscne tú a choinneáil ar ais ó na rudaí sa saol a bhfuil suim agat iontu, a bhfuil tú go maith á ndéanamh agus a mbaineann tú taitneamh astu.



Féiniúlacht Inscne

Nuair a bheirtear leanbh, sainaithnítear iad mar fhireann má tá péineas aige agus baineannach má tá vulva orthu. Is cuid é seo den rud ar a dtugtar gnéas bitheolaíoch an linbh.

Chomh maith le gnéas bitheolaíoch, tá féiniúlacht inscne againn go léir. Seo mar a smaoinímid orainn féin mar bhuachaill, mar chailín, mar ceachtar inscne ná an dá inscne.

Mothaíonn agus tuigeann formhór na ndaoine a rugadh baineannach gur cailín iad agus mothaíonn agus tuigeann formhór na ndaoine a rugadh fireann gur buachaill iad.

Tá tuiscint dhomhain ag líon beag daoine go bhfuil a bhféiniúlacht inscne difriúil ón inscne a bhíonn nasctha go hiondúil lena ngnéas nuair a rugadh iad, agus d'fhéadfadh siad cur síos a dhéanamh orthu féin mar dhaoine trasinscne.

D'fhéadfaí mearbhall a chur ort le linn caithreachas má tá ceisteanna agat faoi d'fhéiniúlacht inscne. Labhair le daoine fásta iontaofa i do shaol, lena n-áirítear do thuismitheoirí, do theaghlach níos leithne agus do mhúinteoirí. Beidh siad in ann an t-eolas agus an tacaíocht cheart a fháil duit agus an suaimhneas agus an grá ar fad a theastaíonn uait a thabhairt duit.

Mothúcháin

Bíonn do chuid hormóin an-ghníomhach ag an am seo agus bíonn an-éifeacht acu ar do ghiúmar agus ar do mhothúcháin.

B'fhéidir go dtabharfaidh tú faoi deara nach bhfuil an oiread céanna foighne agat agus a bhíonn de ghnáth, agus go mbíonn argóintí agat le do theaghlach nó le do chairde gan aon chúis dáiríre.

Ní haon rud as an ngnáth é seo, ach seans go n-aireoidh tú go dona faoi ag an am. Is gné eile é seo den fhorbairt atá á dhéanamh agat agus airíonn daoine eile ar an gcaoi chéanna – níl tú leat féin.

Má bhraitheann tú in ísle brí, is maith an rud é labhairt le duine éigin: do thuismitheoirí, duine fásta eile, do dheartháir nó deirfiúr nó do chairde.

B'fhéidir nach mbeidh siad in ann tú a chur ag gáire ach cuidíonn caint.

Ag fanacht aclaí agus sláintiúil

Tá slí eile ann ina bhféadfá déileáil leis na mothúcháin mhearbhallacha seo go léir - béim a chur ar aire a thabhairt do do chorp.

Beidh níos mó fuinnimhe agat má itheann tú go sláintiúil.Beidh do mhatáin agus do chnámha láidir agus sláintiúil.

Agus aireoidh tú i mbarr do mhaitheasa! Forbróidh tú cnámha láidre má itheann tú bia ina bhfuil go leor cailciam m.sh. bainne, iógart agus cáis.

Déan cinnte go n-itheann tú béilte go rialta (bricfeasta, lón agus dinnéar) chun fuinneamh a thabhairt do do chorp, rud atá ag teastáil d’fhás, d’obair agus spraoi.

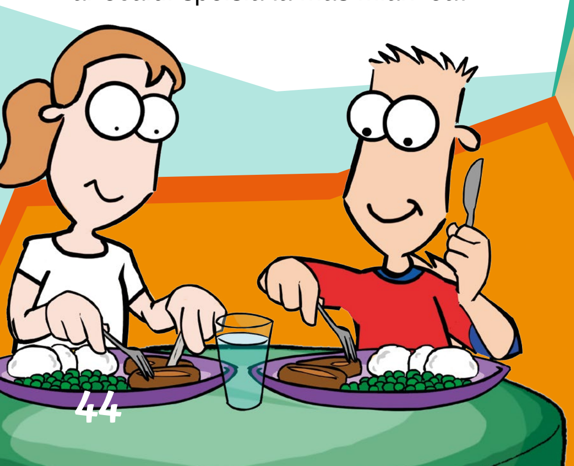
Déan iarracht sneaiceanna sláintiúla a ithe idir do bhéilte agus bíodh milseáin, seacláid agus criospaí agat ar ócáidí speisialta más mian leat.

Agus ná déan dearmad ar go leor uisce a ól. Tá idir 8 agus 10 gcupán leachta ag teastáil ó do cholainn in aghaidh an lae.

Ní gá duit ach 60 nóiméad a chaitheamh i mbun aclaíochta in aghaidh an lae le cinntiú go bhfanfaidh tú aclaí agus sláintiúil.

Is féidir an-spraoi a bhaint as aclaíocht. Aimsigh cara a dtaitníonn an cineál spóirt céanna leis/léi agus a thaitníonn leatsa – luathchleasaíocht nó rothaíocht nó damhsa fiú- nó glac spórt nua chugat féin.

Má chinneann tú rud éigin an-taitneamhach a dhéanamh beidh fonn níos mó ort dul ina bhun.



Sláinteachas

Tagann níos mó allais ó do chorp le linn caithreachais, ach go háirithe nuair atá tú ag aclaíocht.

Aireoidh tú deas úr má thógann tú cith, nó má níonn tú tú féin go maith chuile lá, ach go háirithe tar éis duit a bheith ag rith thart nó ag imirt cluichí. Aireoidh tusa níos fearr – agus bainfidh do chairde leas as chomh maith!

D'fhéadfá díbholaíoch a chur faoi d'ascaillí nuair atá tú glan ach déan cinnte go níonn tú tú féin i dtosach.

Agus ná déan dearmad do stocaí agus d'fho-éadaí a athrú chuile lá.

Ag tabhairt aire dod' chraiceann

Tairgeann do chraiceann ola de shíor chun é a choimead deas bog.

Ach, is minic go dtairgeann sé ola sa bhreis ar an méid atá ag teastáil, le linn caithreachais. Déanann an ola seo do phóireanna a chalcadh, agus d'fhéadfá spotaí a fháil ar do cholainn agus ar d'aghaidh dá bharr.

Nigh do chraiceann go críochnúil le galúnach bog agus ná leag méar ar do spotaí – is amhlaidh go rachaidh siad in olcas.

Socróidh do chraiceann síos, agus imeoidh na spotaí mar a théann tú in aois.

Labhair le dochtúr má bhíonn tú buartha toisc go bhfuil go leor spotaí ort.

B'fhéidir go mbeidh sé/sí in ann uachtar nó folcadh craicinn speisialta a ordú duit.

Caidrimh Sláintiúla

Le linn na hógántachta tosóidh do chaidrimh leis an teaghlach, le cairde agus le daoine eile ag athrú go mall. De réir a chéile, déanfaidh tú níos mó roghanna agus cinntí duit féin.

Cuimsíonn sé seo roghanna agus cinntí faoin gcaoi a gcaitheann tú le daoine eile agus an chaoi a bhfuil súil agat go gcaitheann siad leat, ionas go mbeidh do chaidrimh sláintiúil agus measúil.

I ngach caidreamh sláintiúil, déanann daoine cinntí faoi na rudaí a bhraitheann siad ceart go leor a dhéanamh, agus bíonn meas ag daoine eile air seo agus ní chuireann siad brú orthu rudaí a dhéanamh nach bhfuil siad ag iarraidh a dhéanamh.

Nuair a iarraimid ar dhaoine rud éigin a dhéanamh linn tugtar '**ag lorg toiliú**' ar seo. Féadfaidh duine 'tá' nó 'níl' a rá agus caithfear a rogha a urramú.

Cathain is gá duit toiliú a iarraidh?

Caithfimid toiliú a iarraidh nuair a bhíonn an chuid is mó de rudaí á ndéanamh againn le daoine eile. I measc roinnt samplaí de seo tá:

- *Rud a fháil ar iasacht*
- *Cinneadh a dhéanamh ar ghníomhaíochtaí*
- *Ag déanamh teagmháil le duine eile (pógadh, barróg, srl.).*

Cuimhnigh, ní bhaineann toiliú díreach le labhairt faoin méid a theastaíonn uait a dhéanamh nó nár mhaith leat a dhéanamh: ciallaíonn sé freisin gur gá duit éisteacht leis an duine eile agus a roghanna a urramú, fiú más 'Níl' an freagra a fhaigheann tú.

Cé go bhféadfadh sé seo a bheith díomách, tá sé tábhachtach a thuiscint nár cheart brú a chur ar aon duine rud a dhéanamh nach bhfuil ceart nó compordach dó/di.

Seo roinnt bealaí chun 'Níl' a rá:

Rud a fhoghlaimeoidh tú níos mó faoi agus tú ag fás aníos is ea toiliú de chineálacha éagsúla.

Cuimhnigh, díreach toisc gur aontaigh duine le rud éigin roimhe seo, ní chiallaíonn sé sin go gcaithfidh siad leanúint leis. Tá sé de cheart ag daoine a n-intinn a athrú ag am ar bith agus 'Níl' a rá.

Tá sé tábhachtach i gcónaí toiliú a fháil faoin gcorp, cé a dhéanann teagmháil leis agus cén bealach.

De réir mar a théann tú tríd an ógántacht agus b'fhéidir go dtosóidh tú 'ag dul amach' le duine beidh níos mó uaireanta ann nuair a bheidh sé tábhachtach duit toiliú a thabhairt agus a fháil.

Cathain is gá duit toiliú a iarraidh?

Toisc go bhfuil roinnt cinntí móra le déanamh agus go bhféadfadh torthaí fadtéarmacha a bheith orthu, deir an dlí go bhfuil teorainneacha leis an méid a cheadaítear go dlíthiúil do leanbh nó do dhuine óg aontú nó toiliú leis.

Mar shampla, caithfidh tú a bheith 16 bliana d'aois nó níos sine le go mbeidh tú in ann toiliú le cóireáil leighis agus caithfidh tú a bheith 17 nó níos sine chun toiliú le gníomhaíocht ghnéasach le duine.

Chun duine óg a chosaint ar bhrú chun gnéas a bheith aige, deir an dlí gur coir é d'aon duine gnéas a bheith aige le duine óg faoi 17.

Ciallaíonn sé seo nach bhfuil tú sách aosta go dlíthiúil chun aontú le gnéas a bheith agat (nó toiliú a thabhairt dó) go dtí go mbeidh tú 17.

Fanann a lán daoine go dtí go mbíonn siad 17 nó níos sine, agus i gcaidreamh atá tábhachtach dóibh, sula mbíonn gnéas acu don chéad uair.

Is é 17 aois an toilithe ghnéis in Éirinn.

Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeadh eolas agus tuiscint agat faoin méid seo.

Más mian le duine ar bith teagmháil ghnéis a dhéanamh leat nó má iarrann duine ort teagmháil ghnéis a dhéanamh leo, ba chóir duit insint do dhuine fásta iontaofa láithreach.

B'fhéidir go n-iarrfaí ort é a choinneáil faoi rún. D'fhéadfadh an duine a rá gurb ortsa atá an locht nó go ndeireann an duine go bhfuil grá acu duit ach níl sé sin fíor.

Cuideoidh duine fásta iontaofa leat: thuismitheoir, gaol, múinteoir, oibrí óige, srl

Tarraingt agus Gnéaschlaonadh

Le linn do dhéaga, b'fhéidir go gcuirfidh tú spéis mhór i nduine áirithe agus go mbeidh tú meallta aige/aici. B'fhéidir go mbraithfidh tú go bhfuil tú i ngrá leis an duine sin agus tú ag smaoineamh an oiread sin orthu.

D'fhéadfá a bheith meallta do dhuine d'inscne difriúil nó do dhuine den inscne chéanna. Tugtar do '**ghnéaschlaonadh**' air seo agus d'fhéadfadh sé athrú le himeacht ama nó fanacht mar an gcéanna.

Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat go bhfuil na mothúcháin seo go léir ceart go leor.

Tá sé ceart go leor gan aon cheann de na mothúcháin seo a bheith agat ar chor ar bith.

Bíonn sé iontach má airíonn an duine a thaitníonn leat ar an gcaoi chéanna fútsa ach d'fhéadfá a bheith an-díomách muna dtaitníonn tú leis/léi ar an gcaoi chéanna.

Le linn na hógántachta, tosaíonn roinnt daoine óga ag 'siúl amach' le chéile ach ní gach duine a dhéanann seo. Teastaíonn rudaí difriúla ó dhaoine ag amanna éagsúla ina saol agus tá sé seo go hiomlán gnáth. Déan iarracht gan a bheith faoi bhrú 'siúl amach' le duine díreach toisc go bhfuil do chairde á dhéanamh.

Uaireanta bíonn an chuma air nach bhfuil tú cosúil le daoine eile atá ar chomhaois leat agus is féidir leis sin a bheith deacair. Is í an fhírinne go mbraitheann formhór na ndaoine ar an gcaoi céanna. Má tá mearbhall ort faoi aon cheann de do chuid mothúchán agus tú ag dul trí ógántacht, b'fhéidir go gcabhróidh sé leat labhairt le duine éigin.

Ag tabhairt aire duit féin arlíne

Le linn na hógántachta b'fhéidir go dtosófá ag úsáid na meán sóisialta níos mó. Is bealach iontach é seo chun comhrá a dhéanamh le do chairde, chun spéiseanna a roinnt, chun cabhair a fháil le hobair scoile agus go leor eile.

Ar an lámh eile, is féidir úsáide a bhaint as na meáin shóisialta chun daoine a ghortú, nó chun bulaíocht a dhéanamh orthu. Tugtar **cibearbhulaíocht** air seo.

'Séard atá sa cibearbhulaíocht ná nuair a phostáiltear rud éigin suarach nó olc faoi dhuine, nó le dhuine, ar líne nó trí théacs nó emoji. Is féidir é a sheoladh go díreach chuig an duine, nó uaireanta is féidir é a roinnt le daoine eile trí na meáin shóisialta. Cosúil le haon bhulaíocht, is féidir é seo a úsáid chun fíordhíobháil a dhéanamh do dhaoine.

Is í an fhadhb le cibearbhulaíocht ná gur féidir rudaí a scaipeadh go gasta. Is féidir le go leor daoine, fiú strainséirí, tuairimí, emojis nó a leithéidí a phostáil. Nuair a chuirtear rud éigin ar na meáin shóisialta bíonn sé an-deacair nó dodhéanta é a bhaint.

Smaoinigh ar an gcaoi a n-aireodh tú dá dtarlódh sé seo duit. Nuair a sheasann tú ar an dtaobhlíne - ag fanacht ciúin faoi dhroch-ráiteas nó ag gliogáil 'is maith liom' ar ráitis – bíonn tusa ag cur le cibearbhulaíocht freisin.

De réir mar a théann tú in aois agus níos mó úsáide á bhaint agat as an idirlíon, b'fhéidir go n-iarrfaí ort pictiúir díot féin a sheoladh chuig duine éigin, nó d'fhéadfaí go n-iarrfaí ort rud a dhéanamh a bhfuil a fhios agat nach bhfuil go maith duit. Má iarrann duine ort rud a dhéanamh a fhágann go mbraitheann tú míchompordach nó má chuireann duine droch-ráiteas in airde ar an idirlíon:

- *Ná tabhair freagra*
- *Glac grianghraif*
- *Cuir bloc ar an seoltóir*
- *Inis do do thuismitheoirí nó do dhuine fásta eile a bhfuil muinín agat as faoin méid a tharla*

Cuimhnigh go bhfuil sé in aghaidh an dlí in Éirinn d'aon duine pictiúir ghnéis de dhuine faoi 18 a sheoladh nó a fháil. Is gnách go léiríonn pictiúir ghnéis baill ghiniúna nó gníomhaíocht ghnéasach.

Má sheol tú nó má fuair tú pictiúir mar seo (cibé acu a d'iarr tú iad nó nach ea), tá sé thar a bheith tábhachtach insint do dhuine fásta a bhfuil muinín agat as faoi ionas gur féidir leo cabhrú leat.

Leideanna chun cabhrú leat a bheith sábháilte ar líne:

- *Smaoinigh sula ndéanann tú postáil - a luaithe a théann rud éigin ar líne níl aon smacht agat air.*
- *Ná roinn do phasfhocal.*
- *Déan cinnte gan rudaí pearsanta mar d'ainm, ainm do scoile nó do sheoladh baile a phostáil ar líne.*
- *Ná déan 'cara' de dhuine mura bhfuil aithne agat orthu.*
- *Ná húsáid d'ainm ceart ar phróifílí.*
- *Ná postáil, 'is maith liom' agus ná déan aon rud a d'fhéadfadh duine eile a ghortú.*
- *Ná iarr ar dhuine ar bith pictiúir nocht nó leath-nocht díobh féin a sheoladh chugat.*
- *Ná roinn pictiúir nocht nó leath-nocht díot féin nó daoine eile.*

Ag tabhairt aire duit féin arlíne

Uaireanta, b'fhéidir go bhfeicfeá rud éigin ar líne nach bhfuil oiriúnach dod'aois. Féadfaidh sé tarlú trí thimpiste nó d'fhéadfá a bheith fiosrach agus ag déanamh cuardach ar líne le haghaidh focail nó frásaí a chuala tú. Is féidir leis seo tarlú go minic má chuardaíonn tú faisnéis faoi ghnéas nó sláinte ghnéis.

Má shocraíonn tú é seo a dhéanamh, ag brath ar an suíomh a úsáideann tú, b'fhéidir go bhfeicfeá pictiúir ghnéis nó físeáin ghnéis.

Níl an t-ábhar seo oiriúnach do leanaí agus do dhaoine óga agus d'fhéadfadh sé a bheith mídhleathach fiú do dhaoine fásta féachaint ar chuid de.

Mar chéad chéim, cas as, múch nó iompaigh an ghaireas bun os cionn.

Tá sé tábhachtach go dtuigeann tú:

- *Nach bhfuil na suíomhanna gréasáin seo oiriúnach duitse.*
- *Ní mhúineann na suíomhanna gréasáin seo faoi meas do dhuine eile nó conas cumarsáid a dhéanamh le duine faoi ghnéas*
- *De ghnáth níl sa ghníomhaíocht ghnéasach ar líne ach aisteoireacht.*
- *Ní hionann é agus caidreamh gnéasach taitneamhach sláintiúil idir daoine fásta a thoilíonn don ghníomhaíocht sa saol dáiríre.*

Is gnách a bheith fiosrach, ach uaireanta is féidir leis an idirlíon teachtaireachtaí míchearta a thabhairt duit.

Cuimhnigh:

Má fheiceann tú rud éigin ar líne a chuireann isteach ort nó má roinneann tú nó má fhaigheann tú rud a fhágann go mbraitheann tú míchompordach labhair le duine a bhfuil muinín agat as.

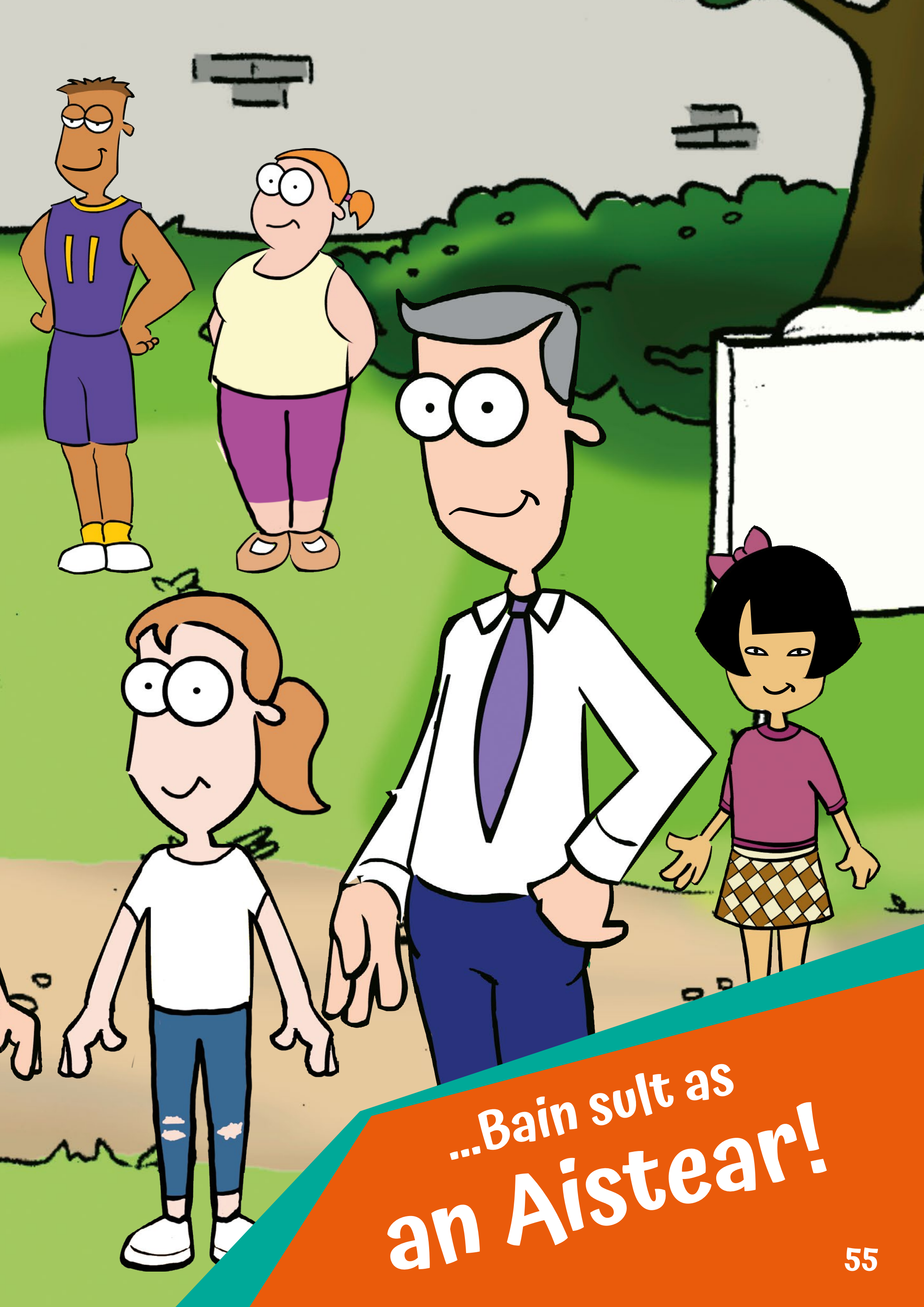
D'fhéadfaí go bhfuil muinín agat as tuismitheoir, gaol fásta, múinteoir, oibrí óige, srl.

Agus Faoi Dheireadh...

Tarlaíonn na hathruithe ar a ndéantar trácht sa leabhrán seo ag luas mall, thar roinnt blianta. Beidh neart ama agat, mar sin, le dul i dtaithí ar chuile rud agus leis an eolas tábhachtach go léir a fhoghlaim fút féin de réir a chéile.

Beidh dúshláin ann ach beidh spraoi agat freisin agus tú ag dul tríd ógántacht.

Is féidir leat foghlaim ó go leor daoine difriúla, agus ná bíodh faitíos ar bith ort cúnamh a iarraidh nuair a theastaíonn sé.


...Bain sult as
an Aistear!

Aistear na nÓg

Tá an eagrán seo den leabhrán Aistear na nÓg arna fhorbairt ag:
FSS, Cothú agus Feabhsú na Sláinte, Cúram Sláinte Pobail Chorcaí/Chiarraí
FSS, Sláinte Ghnéis agus Clár um Thoirchis Ghéarchéime

Le buíochas don ghrúpa comhairleach ina raibh ionadaithe ó:

- Seirbhís don Óige BeLonGTO
- Cigireacht na Roinne Oideachais agus Scileanna
- FSS, Cothú agus Feabhsú na Sláinte, Eagraíocht Cúram Sláinte Pobail 1
- An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta
- An Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí – Bunbhrainse
- An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí
- Ionad Sláinte Ghnéis, Corcaigh

Le buíochas sa bhreis do Chomhairleoirí Sláinte agus Folláine ón tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

Dearadh: Zest Creative Solutions
Bunléaráidí: Geronimo Productions / Léaráidí Bhreise: Tree House Republic

Foilsithe ag FSS, Sláinte Gnéis agus Clár um Thoirchis Ghéarchéime
2020 (eagarthóireachtaí breise 2023)