



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



talking sense about sex

Advice Sheet 4

Talking about puberty in boys



Puberty

Seeing your child growing up can trigger a range of emotions. You might feel proud, sad, worried, or a mixture of all these emotions, and more – this is natural. Try to remember that you can help your son through puberty by making sure he knows what to expect.

Puberty affects young people emotionally as well as physically. Hormonal changes can lead to mood swings including irritability, tearfulness, and confusion. Extreme feelings of creativity, love, rage and despair are typical of the teenage years because the body is producing high levels of the hormones responsible for these feelings.

Helping build your child's self-esteem at this time is one of the most useful things a parent can do. Self-esteem is an important factor in how we live our lives; it can inform the decisions we make and the way we treat ourselves and other people.

“My son was getting called names because he was starting to grow hair on his chest, arms and legs. I was able to explain that it is absolutely normal for some boys to grow body hair and others don't. We are all different. I spoke to the school and they made sure they included something about body hair in their lessons about sex and relationships.”

Mother of son aged 13

You can help your child understand that everyone is different. Our bodies develop in their own unique way and the idealised way that men and women look on television and in magazines is not realistic.

Sometimes it is easy for teenagers (and adults!) to fall into the trap of thinking ‘if only...’. For example, ‘my life would be perfect if only I were taller/thinner/had muscles/had perfect skin’. Reassure your child that it is what they are like as a person that matters – the things they think, do and say, and how they treat people.

Penis, erections and testicles

Normally a man’s penis is soft and hangs down, but if he gets sexually excited (and often when he’s not aware of it) he gets an erection. A penis is used for two jobs: urinating (peeing) and sex. Many young men worry that their penis is smaller than anyone else’s. This is unlikely. Adult penises do vary, but not by as much as people think. As a rough rule, the larger a penis is when soft, the less it grows when hard. If it is small when soft, it will probably grow more when hard.

The testicles (balls, bollocks, nuts, nads) hang just behind the penis in a sack of skin called the scrotum. The scrotum is usually darker in colour than the rest of the skin, and is hairy. When it’s cold the scrotum becomes wrinkled; when it’s warm the testicles hang loose and the surface of the scrotum is smooth.

“The other day my son came out of the shower and asked ‘what’s that’ I was able to explain to him clearly and in plain language that this was his foreskin and that it is just a bit of extra skin on his body.”

Mother of son aged 5

The foreskin is a sleeve of skin that surrounds the head of the penis. When a man gets an erection the foreskin stretches. Complete removal of the foreskin is called circumcision. Some men are circumcised, usually for religious reasons.

Masturbation and wet dreams

Masturbation is when someone touches, rubs or strokes their own body parts for pleasure. Both girls and boys can do it, and most do at some point. Many people have fantasies while masturbating – this is normal. Most young men masturbate to get an erection and to have an orgasm (come). Masturbation may start at any age but it can’t lead to ejaculation until boys reach puberty. It may feel difficult to talk with your son about masturbation but he should know that it is normal and won’t hurt him and that it’s not something he need feel guilt about doing.

“My son was so worried that he had wet the bed. I realised we hadn’t spoken about what wet dreams are. We talked about how this is something that happens to most boys and he was happy about it after that.”

Mother of son aged 11

Most young men will wake some time or another to find they have ejaculated in the bed – this is a wet dream. It may be embarrassing to mess the sheets but it's completely normal. If they are anxious about this they can wear pants to bed.

Sleep

When they are going through puberty, young people need extra sleep. So while it may seem that your child is being lazy, it might really be that he or she is desperately in need of sleep.

Spots/acne

Puberty can cause glands in the skin to be overactive and to produce too much oil. This can lead to blocked pores causing spots or acne, especially on the face. The best thing your child can do is keep their skin clean, and keep healthy generally – eat healthily and get regular exercise. If acne becomes a problem, talk with a doctor.

The information in this advice sheet is taken from *Speakeasy: talking with your children about growing up* (FPA).

Other useful resources

- FPA has a range of booklets for young people about growing up and sex and relationships – see www.fpadirect.org.uk. Before sharing a book, leaflet or website with your child, have a look at it yourself first so you can ensure that it is appropriate.
- Helplines and websites for young people
www.askbrook.org.uk Tel: 0808 802 1234
www.likeitis.org
www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople
- Helplines and websites for parents
www.fpa.org.uk/helpandadvice/parentsandcarers
www.familylives.org.uk Tel: 0808 800 2222

Glossary

Penis: Male sexual organ.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

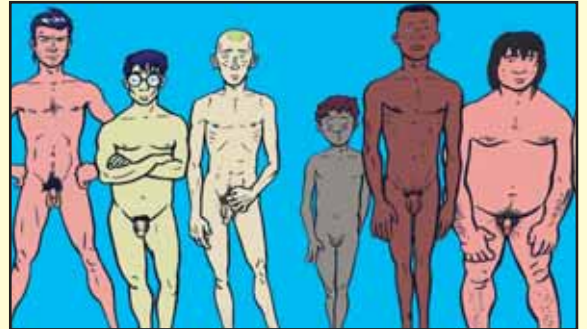
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



siarad synnwyr am ryw

Taflen Gyngor 4

Siarad am effeithiau'r glasoed ar fechgyn



Glasoed

Mae gweld eich plentyn yn aeddfedu'n gallu bod yn brofiad emosiynol. Efallai y byddwch yn teimlo'n falch, neu'n drist neu'n bryderus, neu gyfuniad o'r tri, a mwy – mae hyn yn naturiol. Ceisiwch gofio y gallwch helpu'ch mab wynebu'r glasoed trwy ofalu ei fod yn gwybod beth i'w ddisgwyl.

Mae'r glasoed yn effeithio ar bobl ifanc yn emosiynol yn ogystal ag yn gorfforol. Mae newidiadau yn yr hormonau'n gallu achosi iddynt fod yn orlog, yn flin, yn ddagreuol ac yn ddryslyd. Gall pobl ifanc yn eu harddegau gael teimladau eithafol – creadigrwydd, cariad, ffyrnigrwydd ac anobaith, er enghraifft – am fod y corff yn cynhyrchu llawer o'r hormonau sy'n achosi'r teimladau hynny.

Un o'r pethau gorau y gall rhieni ei wneud yw helpu i feithrin hunan-barch eu plentyn yn y cyfnod hwn. Mae hunan-barch yn rhan bwysig o'n bywydau ni i gyd; gall effeithio ar y penderfyniadau a wnawn a'r ffordd yr ydym yn trin ein hunain a phobl eraill.

“Roedd plant yn galw enwau ar fy mab gan fod blew yn dechrau tyfu ar ei frest, ei freichiau a'i goesau. Fe wnes i esbonio ei bod hi'n normal i rai bechgyn gael mwy o flew ar eu cyrff nag eraill. Mae pawb yn wahanol. Ges i air â'r ysgol ac fe wnaethon nhw gynnwys rhywbeth am flew ar y corff yn eu gwersi am ryw a pherthnasoedd.”

Mam bachgen 13 oed

Gallwch helpu'ch plentyn i ddeall bod pawb yn wahanol. Mae ein cyrff yn datblygu yn eu ffordd unigryw eu hunain a does gan bobl go iawn ddim cyrff delfrydol fel y rhai a welwn ar y teledu ac mewn cylchgronau.

Mae'n hawdd i bobl ifanc (ac oedolion!) syrthio i'r fagl o feddwl 'Byddai fy mywyd yn berffaith pe bawn i'n dalach/deneuach/fwy cyhyrog/pe bai gen i well croen'. Gallwch sicrhau'ch plentyn mai eu cymeriad sy'n bwysig – y pethau y maen nhw'n eu dweud a'u gwneud, a'r ffordd y maen nhw'n trin pobl.

Y pidyn, min/codiad a cheilliau

Fel arfer, mae pidyn dyn yn feddal ac yn hongian i lawr ond os yw'n cael ei gynhyrfu'n rhywiol (ac weithiau pan nad yw'n sylweddoli hynny), mae'n cael codiad/min. Mae dau bwrpas gan y pidyn: gwneud dŵr (pi-pi) a chael rhyw. Mae llawer o ddynion ifanc yn poeni bod eu pidyn nhw'n llai na rhai pobl eraill. Mae hyn yn annhebygol. Mae maint pidynnau oedolion yn amrywio, ond dim cymaint ag y mae pobl yn feddwl. Yn gyffredinol, os yw pidyn yn fawr pan fydd yn feddal, dydi e ddim yn tyfu gymaint pan fydd yn galed. Os yw'n fach pan fydd yn feddal, mae'n debygol o dyfu mwy pan fydd yn galed.

Mae'r ceilliau (bôls, cerrig, cnau) yn hongian y tu ôl i'r pidyn mewn sach o groen o'r enw'r cwdyn neu'r sgrotwm. Fel rheol, mae'r sgrotwm yn dywyllach na gweddill y croen ac mae'n flewog. Pan fydd yn oer, mae'r sgrotwm yn rhychiog; pan fydd yn gynnes, mae'r ceilliau'n hongian yn rhydd ac mae wyneb y sgrotwm yn llyfn.

“Un diwrnod, daeth fy mab allan o'r gawod a holi 'Beth yw hwnna?'. Fe esboniais i'n glir wrtho mai ei flaengroen oedd e - tamaid bach o groen ychwanegol ar ei gorff.”

Mam bachgen 5 oed

Llawes o groen o gwmpas pen y pidyn yw'r blaengroen. Pan fydd dyn yn cael codiad, mae'r blaengroen yn stretsho. Gellir cael llawdriniaeth fach o'r enw “enwaedu” i dynnu'r blaengroen. Am resymau crefyddol y rhoddir y driniaeth hon i fechgyn fel rheol.

Mastyrbio a breuddwydion gwlyb

Mae mastyrbio'n golygu cyffwrdd, rhwbio neu anwesu eich corff eich hunan i gael pleser rhywiol. Mae merched a bechgyn yn gallu ei wneud ac mae'r rhan fwyaf yn ei wneud rhyw bryd. Mae llawer o bobl yn cael ffantasiau wrth fastyrbio – mae hyn yn normal. Mae'r rhan fwyaf o ddynion ifanc yn mastyrbio i gael codiad ac i gael orgasm (dod). Gall bechgyn o unrhyw oed ddechrau mastyrbio ond fyddan nhw ddim yn bwrw had nes eu bod yn cyrraedd eu glasoed. Gall fod yn anodd i chi siarad â'ch mab am fastyrbio ond dylai gael gwybod ei fod yn normal, na fydd yn gwneud drwg iddo ac nad oes angen teimlo'n euog am ei wneud.

“Roedd fy mab yn poeni ei fod wedi gwlychu'r gwely. Yna, sylweddolais i nad oedden ni wedi cael sgwrs am freuddwydion gwlyb. Fe wnaethon ni sôn bod hyn yn digwydd i'r rhan fwyaf o fechgyn ac roedd e'n fodlon ei fyd wedyn”

Mam bachgen 11 oed

Bydd y rhan fwyaf o fechgyn ifanc yn deffro rhywbryd neu'i gilydd a gweld eu bod wedi bwrw had (ejaculate) yn y gwely – dyma beth yw breuddwyd wlyb. Gall achosi embaras i wneud llanast yn y gwely, ond mae'n hollol normal. Os ydyn nhw'n poeni am y peth, fe allan nhw wisgo trôns i'r gwely.

Cysgu

Mae angen mwy o gwsg ar bobl ifanc yn eu glasoed. Felly, yn hytrach na bod yn ddiog, efallai bod gwir angen y cwsg ychwanegol ar eich plentyn.

Plorod/acne

Yn y glasoed, gall glandiau'r croen fod yn orweithredol a chynhyrchu gormod o olew. Gall hyn flocio'r tyllau mân yn y croen gan achosi plorod neu acne, yn enwedig ar yr wyneb. Y peth gorau i'ch plentyn ei wneud yw cadw'r croen yn lân a chadw'n iach yn gyffredinol – bwyta'n iach a chael digon o ymarfer corff. Os bydd acne'n broblem, dylai sôn wrth y meddyg.

Daw'r wybodaeth yn y daflen gyngor hon o *Speakeasy: talking with your children about growing up (FPA)*.

Adnoddau defnyddiol eraill

- Mae gan FPA nifer o lyfrynnau i bobl ifanc am dyfu i fyny, a rhyw a pherthnasoedd – ewch i www.fpadirect.org.uk. Cyn rhannu llyfr, taflen neu wefan gyda'ch plentyn, cymerwch gip ar eich pen eich hunan er mwyn gwneud yn siwr y bydd yn addas.
- Llinellau cymorth a gwefannau ar gyfer pobl ifanc
www.askbrook.org.uk Tel: 0808 802 1234
www.likeitis.org
www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople
- Llinellau cymorth a gwefannau ar gyfer rhieni
www.fpa.org.uk/helpandadvice/parentsandcarers
www.familylives.org.uk Tel: 0808 800 2222

Geirfa

Pidyn: Organ rhyw gwryw.