

Cuprins

Ce este pubertatea?	3
Vârsta pubertății	4
Cum funcționează hormonii?	6
Cursa creșterii	8
O voce mai gravă	10
Pete (și cum să le faci față)	12
Păr, păr peste tot	14
Arta bărbieritului	16
Transpirație, mirosuri și igiena personală	18
Schimbări acolo jos	20
Și mai multe schimbări acolo jos	22
Sentimente noi	24
Sexul explicat	26
Cum se fac copiii	28
Stima de sine și imaginea corporală	30
Schimbările de dispoziție	32
Cum să-ți gestionezi sentimentele	34
Alimentație sănătoasă	36
Puterea mișcării	38
Corpul tău și intimitatea	40
Pubertatea la fete	42
Și fetele își fac griji	44
Cuvinte de reținut	46
Index	47

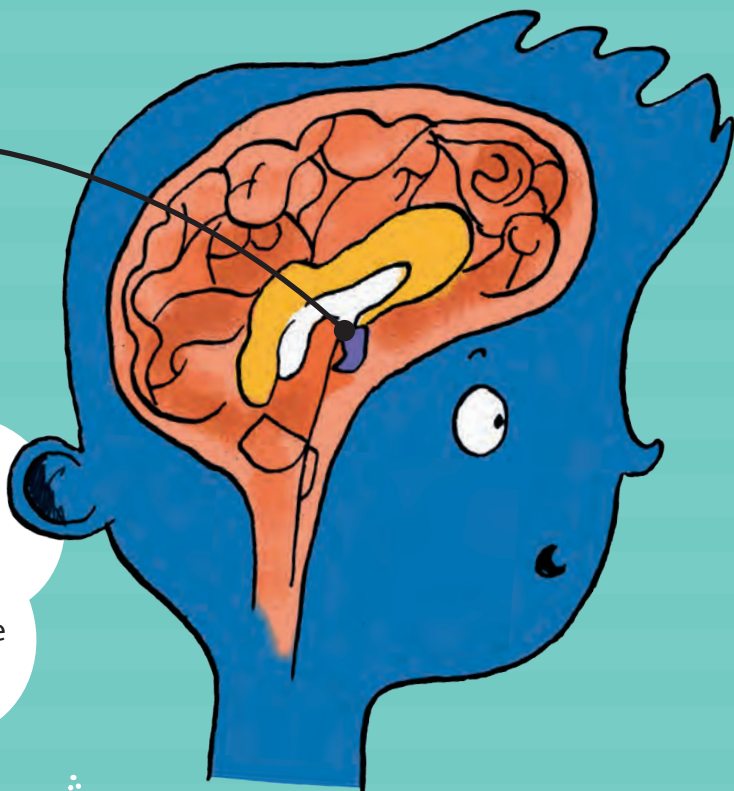
CUM FUNȚIONEAZĂ HORMONII?

Pubertatea i se întâmplă oricui și începe din creierul tău.

În jurul vârstei de 10 ani, creierul începe să secrete un hormon numit GnRH. Hormonii joacă un rol important, deoarece transportă mesaje către alte părți ale corpului. GnRH-ul trimite un semnal la testicule pentru a începe producția de hormoni sexuali masculini cunoscuți sub numele de androgen și testosteron. Aceștia vor declanșa pubertatea și producerea de spermă în testicule.

Hipotalamusul
produce GnRH.

Știi că... și băieții au
hormoni feminini, iar
fetele puțin testosteron?
Face parte din felul în care
suntem creați.





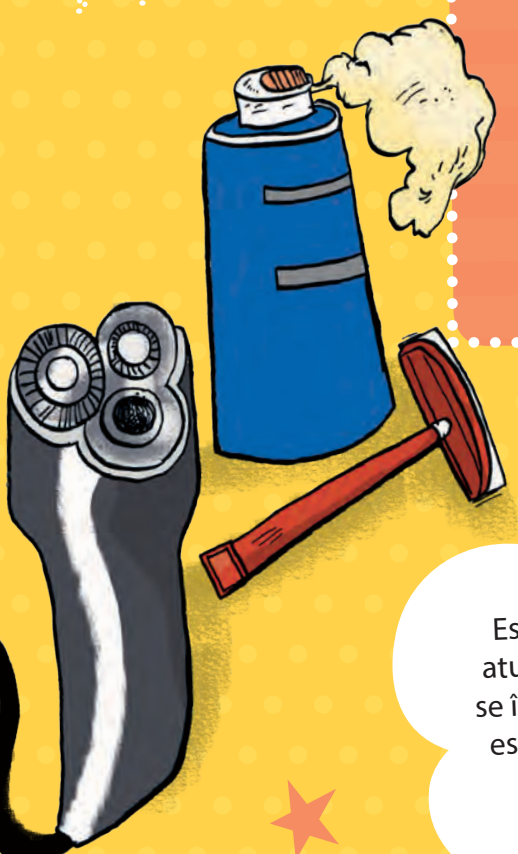
Hormonii sexuali sunt răspunzători, de asemenea, de toate celelalte modificări care se petrec la pubertate, până când vei împlini vârsta de 21 de ani. Aceste modificări pot fi palpitate și te vor face să te simți mai mare.

Hormonii îți pot afecta și emoțiile – uneori te-ar putea face să te simți nervos, frustrat și supărat, iar alteori entuziasmat și teribilist. În cele din urmă, sentimentele se vor stabili, dar atât timp cât îți vor influența corpul, te vei simți ciudat și deprimat.

ARTA BĂRBIERITULUI

Părul de pe față are un aspect moale și subțire pentru că apare pentru prima dată. La unii băieți crește în smocuri, în timp ce la alții acoperă fața destul de repede.

Când și dacă dorești să te bărbiești depinde numai de tine. La unii băieți, părul crește neuniform, și sunt destul de fericți să-l lase să mai crească un timp. Alții doresc să-și lase barbă, în timp ce unii, deranjați de aspectul părului facial, preferă să-l radă.



Dacă ai decis să te bărbiești, există diferite moduri de a o face: fie cu un aparat de ras electric, fie cu un aparat de ras de unică folosință, la care folosești spumă de ras și apă. Aparatul de ras de unică folosință îți poate oferi un bărbierit mai precis, dar îți poate fi greu să îl folosești. Discută cu tatăl tău sau cu un alt adult despre ce este mai indicat să folosești.

Este foarte posibil să te alegi cu tăieturi atunci când începi să te bărbiești. Dacă se întâmplă acest lucru, asigură-te că zona este spălată cu multă apă și folosește un plastru pentru a opri sângerarea.

Atunci când te bărbierești, unele fire de păr pot crește asemenea unor țepi. Pentru ca fața ta să rămână netedă, va trebui să le îndepărtezi. La început, creșterea părului ar putea dura și o săptămână întreagă, dar în cele din urmă va trebui să te razi aproape în fiecare zi.



Bărbieritul îmi poate agrava coșurile?



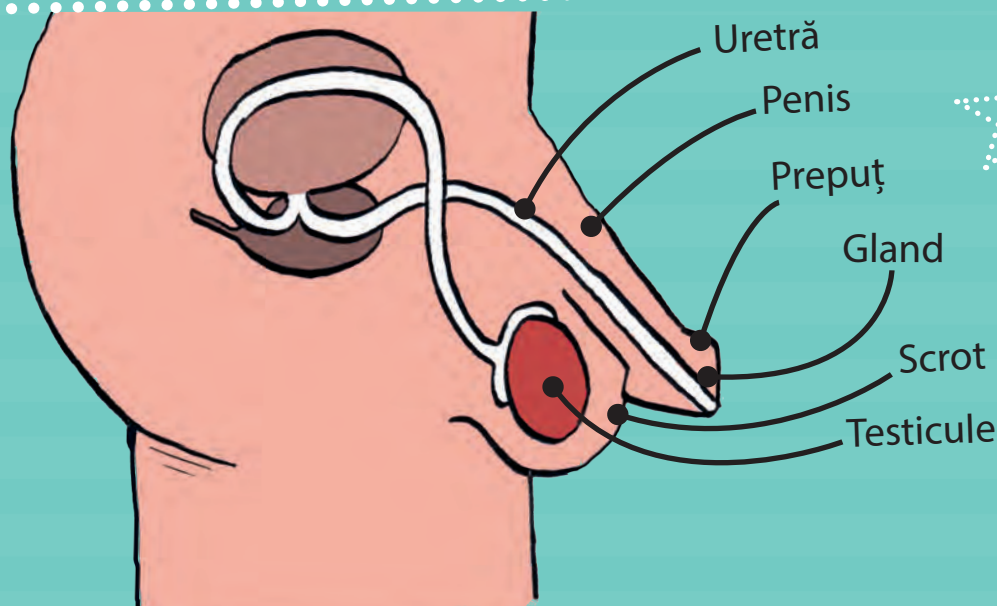
Bărbieritul poate cauza inflamații ale pielii și apariția coșurilor. Cel mai indicat mod de a te bărbieri atunci când ai coșuri este să folosești un aparat de ras electric. Evită aparatele de ras cu mai multe lame care pot irita și mai mult pielea.

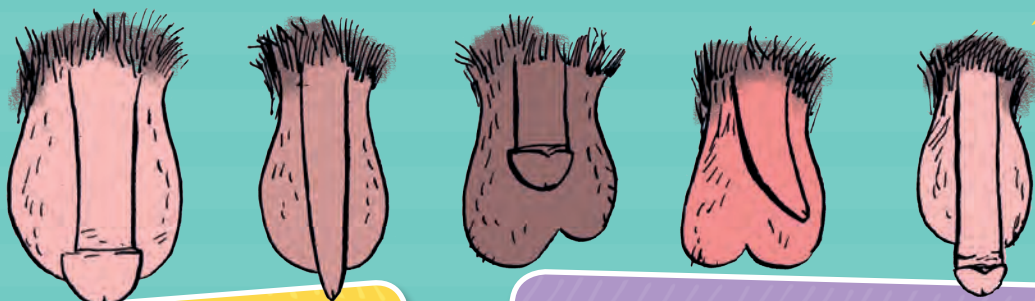
ȘI MAI MULTE SCHIMBĂRI ACOLO JOS

Penisul tău va cunoaște și el unele transformări, dar când și cum se vor petrece acestea diferă de cele care au loc la prietenul tău.

Sperma

La circa un an după ce testiculele tale au crescut, vei experimenta pentru prima dată ceea ce se numește ejaculare. Asta se întâmplă atunci când ești excitat și penisul tău se întărește și devine erect. Pe măsură ce te exciți, mușchii penisului pulsează și elimină un lichid lipicios amestecat cu spermă. Acest proces este cunoscut sub numele de ejaculare.





Prepușul

Este pielea care îți acoperă penisul. Aceasta protejează capul sensibil al penisului, sau glandul, și se va dezvolta pe parcursul pubertății.

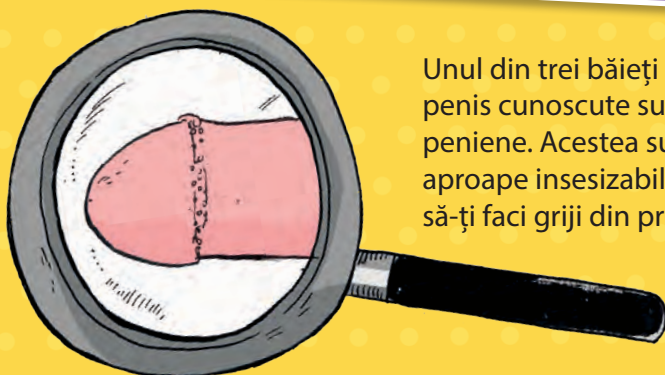
Toți băieții se nasc cu prepuș, dar uneori, din motive medicale sau religioase, acesta este îndepărtat sau circumcis. Dacă ai fost sau nu circumcis, acest lucru nu te împiedică să păstrezi o igienă corectă a zonei.

Devine și mai mare

Testosteronul din testicule îți va face penisul să crească în lungime și circumferință, însă nu foarte mult. La fel și glandul se va mări. Mulți băieți sunt nerăbdători în privința măsurii penisului lor de-a lungul pubertății, dar nu trebuie să-și facă griji.

Dimensiunea penisului diferă de la stare la stare – fie că e în stare flască, fie în stare erectă –, și aceasta nu afectează deloc felul în care funcționează.

Ce sunt umflăturile de pe penisul meu?



Unul din trei băieți prezintă umflături pe penis cunoscute sub numele de papule peniene. Acestea sunt inofensive și aproape insesizabile, așa că nu trebuie să-ți faci griji din pricina lor.

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOAȘĂ

Să mănânci sănătos în perioada pubertății este esențial dacă vrei să te simți bine. Alimentația sănătoasă te face să ai mai puține schimbări de dispoziție și îți ajută corpul să se dezvolte corespunzător.

Pe măsură ce crești, ai libertatea de a alege ce mănânci, mai ales atunci când nu ești acasă. Tentația de a consuma alimente de tip fast-food poate fi foarte puternică.

Dacă vrei să arăți și să fii sănătos, trebuie să mănânci zilnic trei mese principale care să conțină o cantitate mare de proteine, fructe și legume. Aceasta înseamnă că ar trebui să limitezi alimentele care nu au valoare nutritivă, precum băuturile acidulate, biscuiții și chipsurile. Ai putea fi destul de norocos să nu te îngrași oricât ai mânca, însă consumul de alimente nesănătoase te va face să te simți balonat și apatic, iar dispoziția ta va fi și mai imprezibilă.

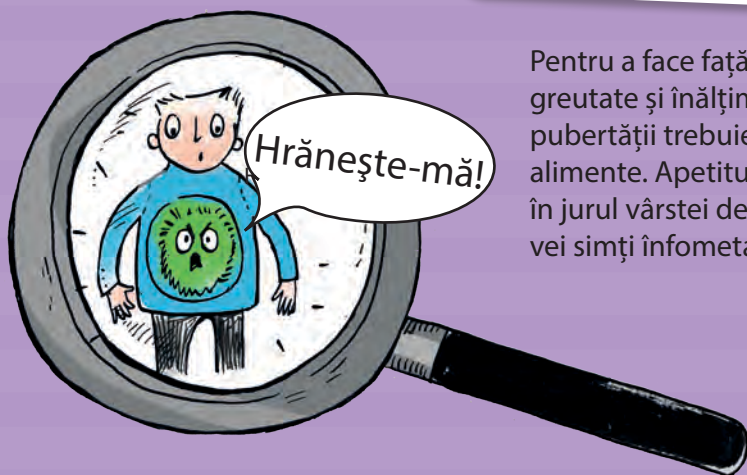




Dacă îți faci griji în privința greutateii, poate fi tentant să ții dietă. Asta te poate face să mănânci prea mult sau insuficient, ceea ce va provoca confuzie organismului tău. Dacă ți se pare că te-ai îngrășat și simți nevoia să mai dai jos câteva kilograme, discută cu părinții sau cu medicul de familie în legătură cu metoda potrivită.

De obicei, băieții iau în greutate aproximativ 17 kg în perioada pubertății. De regulă, înălțimea, dieta și genele moștenite de la părinți vor influența creșterea în greutate.

De ce îmi este tot timpul foame?



Pentru a face față schimbărilor de greutate și înălțime din perioada pubertății trebuie să consumi mai multe alimente. Apetitul tău va crește undeva în jurul vârstei de 13 ani, și probabil că te vei simți înfometat mai tot timpul.

CORPUL TĂU ȘI INTIMITATEA

În perioada pubertății, vei începe să simți nevoia de mai multă intimitate. Asta face parte din procesul de maturizare și independență personală.

Să ai nevoie de intimitate înseamnă că poate nu vrei să le spui părinților tot ce gândești și ce simți, așa cum făceai când erai un copil. De asemenea, probabil că nu mai vrei să petreci la fel de mult timp cu ei. Este un comportament normal și nu unul de care trebuie să te îngrijorezi. Vorbește cu părinții tăi și spune-le ce-ți trebuie și de ce, ca să te ajute să-ți fie viața mai ușoară acasă.

Poți începe să simți că vrei să-ți păstrezi corpul mai acoperit și să nu dorești să te schimbi în fața altora. Acesta este un lucru normal pentru că goliciunea ta te privește. Pe de altă parte, unii băieți nu sunt deranjați să umble dezbrăcați în fața prietenilor sau a rudelor. Ține doar de modul în care ești construit.

Zona genitală este intimă. Nimeni nu trebuie să-ți ceară să vadă sau să-ți atingă organele sexuale, sau să-ți ceară să te uiți, sau să le atingi pe ale altcuiva.

Cu toate acestea, ar putea exista momente când ar trebui să le spui părinților sau doctorului dacă te simți îngrijorat cu privire la corpul tău.



Adulții uită adesea că este greu să te adaptezi la o nouă formă a corpului fără să devii sensibil în privința asta. S-ar putea să fie nevoie să le reamintești oamenilor – în special părinților tăi – că te schimbi și nu-i mai vrei în baie atunci când te speli.

leși
afară!



Faptul că ții la
intimitatea ta nu
înseamnă că ai un
corp urât – nu ai de
ce să te simți jenat.

Vei descoperi că tu și prietenii tăi vă tachinați în legătură cu felul în care arătați. Poți să crezi că aceste glume sunt haioase sau să descoperi că ascund comentarii răutăcioase la adresa corpului tău. Fii atent cu ceilalți și spune-le atunci când nu-ți place să fii tachinat.