

alex frith
felicity brooks

Cum cresc băieții?

PUBERTATEA PE ÎNȚELESUL TUTUROR



Cuprins

1. Un tu nou-nouț	9
2. De ce mi se întâmplă asta?	15
3. Mai mare, mai înalt, mai puternic, mai rapid	21
4. Mai păros	25
5. Chiț, chiț, poc!	33
6. Tu și penisul tău	37
7. La ce folosește?	45
8. Cum controlezi erecțiile	53
9. Îngrijirea pielii	59
10. Tu și corpul tău	67
11. Mănâncă sănătos	75
12. Aleargă și odihnește-te	87

13. Creierul, stările sufletești, sentimentele	97
14. La fete e diferit	117
15. Cine sunt?	131
16. Relațiile	143
17. Totul despre sex	161
18. Cum te protejezi	183
19. Riscuri, siguranță	201
20. Alcoolul și drogurile	217
21. La școală	243
22. Acasă	269
<i>Index</i>	284
<i>Linkuri utile</i>	289



1. Un tu nou-nouț

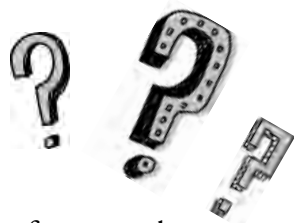
Pubertatea nu e ceva de aici, de colo. Durează un timp și, la final, vei fi o altă persoană. Fața ta va arăta un pic altfel, forma corpului se va modifica, iar gândurile vor fi destul de diferite.

Pubertatea seamănă întrucâtva cu un roller coaster: nu poate fi controlată, așadar e posibil să te entuziasmeze, dar în același timp să te și sperie.



La pubertate, nu totul are legătură doar cu corpul tău. De-a lungul acestui proces, e foarte posibil să-ți faci alți prieteni, să descoperi pasiuni nebănuite, să-ți asumi o mai mare libertate, dar și responsabilități noi.

Ce se întâmplă?



Pe măsură ce crești, înăuntrul și în afara corpului tău se petrec tot felul de lucruri. Mai jos găsești o listă cu ordinea în care acestea au loc de obicei. Dar ține cont de faptul că oamenii sunt diferiți, iar de multe ori etapele se suprapun.

(Nu-ți face probleme dacă nu înțelegi unele cuvinte. În paginile următoare vei găsi mai multe explicații despre fiecare etapă în parte.)

- *Începi să crești în greutate și în înălțime.*
- *Testiculele și penisul devin mai mari.*
- *Îți cresc firele de păr pubian și cele de la subraț.*
- *Erecțiile sunt mai frecvente și apare sperma.*
(Cele două sunt strâns legate una de cealaltă.)
- *Te superi mai des.*
- *Vocea ți se îngroașă.*
- *Părul de pe față și de pe corp devine mai des.*

Pubertatea poate să înceapă la 10 sau 11 ani, însă mulți băieți nu-și dau seama ce se întâmplă cu ei până la 13, 14 sau chiar până la 15 ani. O mare parte dintre schimbările importante apărute la pubertate se încheie la 18 ani, însă unele durează mai mult. Și, chiar dacă cele mai intense dintre ele dispar pentru totdeauna, nu te vei opri niciodată din dezvoltare. Majoritatea bărbaților descoperă, că, odată cu înaintarea în vârstă, le crește păr pe diferite zone ale corpului.

Deja se întâmplă?

Dacă între timp ai remarcat oricare dintre schimbările din lista de la pagina 10, atunci da, poți spune că a început pubertatea. Felicitări!

Deși pare greu de crezut, cea mai importantă schimbare are loc chiar în creierul tău. Fă-ți timp pentru chestionarul de la pagina 12, pentru a afla dacă, asemenea corpului tău, *mintea* a intrat în faza pubertății...



Întrebări rapide



- *Consideri ca fiind puerile și plictisitoare activitățile, excursiile cu grupul și jocuri care îți făceau plăcere când erai mai mic?*
- *Ți se întâmplă să te enervezi brusc din orice fleac și să te certai aiurea cu cei din familie sau cu prietenii?*
- *Ți se întâmplă uneori să fii furios, stresat sau indispus fără vreun motiv anume?*
- *Părinții sau cei care au grijă de tine te scot deseori din sărite (chiar dacă își dau toată silința să fie de ajutor și înțelegători)?*
- *Ești pe deplin conștient de corpul tău?*

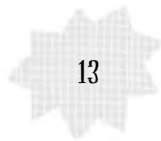




Răspunsuri



- *Mai multe răspunsuri de „DA“
Ești în plină pubertate și tot ce simți în acest moment este perfect normal. În cartea de față, vei găsi din loc în loc casete cu „sfaturi practice“ care te vor ajuta să-ți controlezi sentimentele.*
- *Majoritatea răspunsurilor sunt „NU“
Poate că pubertatea nu și-a intrat pe deplin în drepturi, dar asta nu va dura prea mult. Citește în continuare, pentru a afla mai multe despre toate provocările importante care te așteaptă.*
- *Câteva răspunsuri de „DA“, câteva de „NU“?
Tocmai ai făcut cunoștință cu pubertatea.
Așteaptă-te la o aventură extraordinară!*



Despre ce vorbim?

Este practic imposibil să abordezi tema pubertății fără să menționezi organe ale corpului pe care, din politețe, oamenii evită să le aducă în discuție. Dar, tocmai pentru că nu se vorbește despre ele, poți să ajungi la maturitate fără să ai habar cum se numesc, de fapt, părțile respective.

Acestate au o groază de porecle, care nu sunt întotdeauna pe înțelesul tuturor. În diagrama de mai jos găsești denumirile corecte ale părților tale intime – cunoscute, mai precis, ca „organe genitale“ sau „sexuale“.



2. De ce mi se întâmplă asta?



Dacă vrei să știi *de ce* apar toate aceste schimbări, să vedem ce ne spune știința.

Transformările din perioada pubertății se datorează în întregime hormonilor, acele substanțe chimice produse de glande și transportate prin tot corpul cu ajutorul sângelui. Ele acționează ca niște semnale care spun diferitelor părți ale corpului ce să facă sau când să înceapă ceva și când să se oprească.

Hormonii nu au legătură numai cu pubertatea. Corpul nostru e capabil să producă peste treizeci de hormoni, fiecare cu misiunea lui. De exemplu, hormonul numit adrenalină este eliberat atunci când

intri în panică: bătăile inimii și respirația sunt accelerate la comanda lui, astfel încât să poți fugi sau, la nevoie, să poți lupta. Ai auzit, probabil, de insulină: e acel hormon care, împreună cu hormonul numit glucagon, controlează cantitatea de zahăr din sânge.

Ce declanșează pubertatea

Hormonul care declanșează pubertatea provine dintr-o parte a creierului tău numită hipotalamus. Chiar dacă este doar cât o boabă de strugure și se află situat exact în mijlocul creierului, el este cel care, profitând de somnul tău adânc, îți ghidează corpul în aventura pubertății.

Atunci când corpul este pregătit, hipotalamusul dă drumul hormonului cunoscut ca hormonul eliberator al gonadotropinelor sau GnRH. Acesta este un proces care începe întotdeauna în timpul nopții.



Atunci când sunt suficient de ridicate, nivelurile GnRH trimit un semnal către o altă parte a creierului, glanda pituitară, pentru a elibera alți doi hormoni, hormonul de stimulare foliculară (FSH) și hormonul luteinizant (LH).

FSH și LH călătoresc prin fluxul sanguin către testicule – cele două mingiuțe care atârnă în spatele penisului. Imediat, testiculele încep să producă, pe cont propriu, niveluri ridicate de hormoni, denumiți hormoni sexuali, și acest lucru se întâmplă când începi să observi modificări importante.

Principalul hormon sexual secretat în organismul băieților se numește testosteron, dar băieții produc și niveluri scăzute de estrogen, hormonul sexual feminin.

Testosteronul este responsabil de producerea multor modificări fizice care au loc în corpul tău, una dintre cele mai importante fiind că testiculele cresc și, astfel, pot să producă și mai mult testosteron.

Hormonii nu îți transformă doar corpul. Ei îți influențează și stările sufletești, și felul în care te porți. Un nivel ridicat de testosteron îi poate face pe oameni mai îndrăzneți în fața riscurilor și mai ambițioși.

Ce declanșează declanșarea?

Oamenii de știință încă n-au aflat ce determină hipotalamusul să elibereze hormonii care declanșează pubertatea, dar pot să-ți spună că asta se întâmplă mai devreme decât în trecut.

Știi că?

În urmă cu o sută de ani, băieții ajungeau la pubertate abia când împlineau 16 ani; astăzi, la majoritatea dintre ei, aceasta începe în jurul vârstei de 13 ani. (Deși media variază în funcție de zona geografică.)

Aaaaah! PEA MULTĂ informație

Ai în față o carte mare, dar nu te simți obligat s-o citești pe toată dintr-odată. Nu trebuie să știi neapărat totul despre cum acționează hormonii, deși să înțelegi toate câte se petrec în corpul tău ar putea să te binedispună.

Dă pagina pentru o scurtă trecere în revistă a fenomenelor care au loc în timpul pubertății.

- Schimbările din corpul tău sunt absolut firești.
- Nu toți băieții intră la pubertate în același timp.
- Este normal să-ți crească păr pe corp acolo unde nu exista înainte.
- Este normal ca penisul tău să se întărească și să te joci cu el mai mult timp.
- Este normal să te superi și să te înfurii din senin, mai ales pe cei din familie și pe prieteni.
- Este normal să ai coșuri și să crezi că arăți aiurea.
- Este o idee excelentă să începi să folosești deodorant.
- Absolut TOȚI adolescenții pe care îi cunoști, băieți și fete, chiar și cei mai siguri de ei și mai admirați, se confruntă cu aceleași probleme ca tine.
- Până vei ajunge în preajma vârstei de 18 ani, corpul tău se va opri din această schimbare atât de rapidă și vei avea timp să te obișnuiești cu „noul tu“.

3. Mai mare, mai înalt, mai puternic, mai rapid

Unul dintre primele semne că începe pubertatea este acela că pui câteva kilograme în plus și devii mai greu și mai înalt. Creșterea este unul dintre cele mai bune lucruri când vine vorba de pubertate: înseamnă că, în timp, vei fi mai puternic și vei alerga mai repede. Mai înseamnă că oamenii pe care îi întâlnești ar putea să te perceapă ca pe un adult și chiar să te trateze ca atare.

Bineînțeles, toți colegii tăi cresc, dar nu întotdeauna în același ritm. Poate părea nedrept la prima vedere, dar, într-un final, toți vor ajunge să aibă înălțimea și formele unui adult.



Unii dintre băieți vor trece prin puseuri de creștere începând de pe la 11 ani sau vor avea un puseu de creștere la un moment dat. Mulți însă cresc treptat, de-a lungul câtorva ani. Iată ce se întâmplă în mod obișnuit:

- *Primele care cresc sunt mâinile și labele picioarelor.*
- *Apoi, se lungesc brațele, picioarele și coloana vertebrală.*
- *Fața se alungește.*
- *Umerii se lătesc.*
- *Mușchii devin mai puternici.*



Dacă ai un puseu de creștere timpuriu, te vei opri din creștere mai devreme. Dacă începi să te dezvolți mai târziu, îi vei prinde din urmă – și poate chiar îi vei depăși – pe prietenii tăi mai înalți.

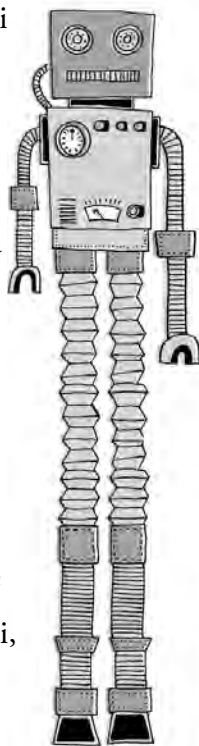
Cei mai mulți băieți ating înălțimea de adult între 18 și 20 de ani.

Cât de înalt?

Dacă vrei să-ți faci o idee despre cât de înalt vei fi la final, întreabă-ți părinții dacă au păstrat vreo diagramă de înălțime mai veche. Majoritatea băieților (și a fetelor) ajung să măsoare dublu față de cât aveau la doi ani.

Creșterea consumă o groază de energie. Ți va fi foame mai des și va trebui să mănânci mai mult decât erai obișnuit. De asemenea, vei avea nevoie de mai mult somn. Nu uita, creșterea în greutate este normală și sănătoasă atât înaintea, cât și pe parcursul adolescenței.

Unii băieți sunt mulțumiți de noile lor proporții, de faptul că, în sfârșit, cresc mari. Alții se simt stânjeniți de acest lucru, ceea ce este, de asemenea, ceva normal. Indiferent de forma fizică în care te afli, mai ales când crești, este important să mănânci sănătos și să nu renunți nicio clipă la sport.





Puterea și responsabilitatea

Mărimea și forța nu apar peste noapte, dar tot poți să fii surprins când vezi că ești capabil să ridici greutatea mai mari ca înainte, să desfaci capace de borcan înțepenite și chiar să-i domini pe cei care erau mai mari decât tine.

Cât erai mic, dacă aveai vreun acces de furie, nu puteai provoca vreo neplăcere altora. Dar, pe măsură ce crești, trebuie să-ți asumi responsabilitatea nu doar legat de temperament, ci și de ceea ce se poate întâmpla cu lucrurile și cu oamenii din jur atunci când te enervezi.

4. Mai păros



Unul dintre primele semne evidente ale pubertății și în legătură cu care nu poți face nimic este părul pubian. Denumirea vine de la locul în care crește, cunoscut ca „regiunea pubiană“, situată sub abdomen, deasupra penisului. În mod surprinzător, nimeni nu știe cu adevărat de ce oamenii au păr pubian.

Prima dată, vei observa doar câteva fire de păr mici, crescute chiar deasupra penisului. De obicei, la început, firele sunt subțiri, drepte și deschise la culoare, însă, pe măsură ce cresc, devin mai groase, mai cârlionțate și poate chiar mai închise. În timp, părul se îndesește, răspândindu-se spre zona de deasupra coapselor, și va apărea și pe scrot.

Ți s-a schimbat vocea? Dintr-odată a început să-ți crească păr peste tot? Hormonii au luat-o razna și nu știi cum să îi ții sub control? Sentimente, sexualitate, relații, despărțiri, stres, examene, droguri, alcool, responsabilități noi – te frământă o mulțime de întrebări despre toate acestea? Nu-ți face griji! Cartea asta a fost scrisă special pentru tine.

Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi, să-ți faci timp și să o citești. În ea vei găsi răspunsuri la toate întrebările tale – despre modificările care apar în corpul tău, despre cum să-ți planifici timpul, despre cum să legi sau să dezlegi relații, despre pericolele la care ai putea fi expus. Vei afla tot ce ai nevoie să știi pentru a depăși toate obstacolele adolescenței.

Totodată, cartea poate fi și pentru tine, părinte sau profesor al unui băiat aflat în pragul adolescenței. Citind-o, vei reuși să înțelegi lucrurile din perspectiva lui și astfel îți va fi mai ușor să treci cu bine, împreună cu el, peste una dintre cele mai importante perioade pentru maturizarea lui.