ALEX FRITH
FELICITY BROOKS

Cum cresc băieții?

PUBERTATEA PE ÎNȚELESUL TUTUROR

EDIȚIE REVIZUITĂ ȘI ADĂUGITĂ



Cuprins

1.	Un tu nou-nouț	9
2.	De ce mi se întâmplă asta?	17
3.	Mai mare, mai înalt, mai puternic, mai rapid	23
4.	Mai păros	27
5.	Chiț, chiț, poc!	33
6.	Tu și penisul tău	37
7.	La ce folosește?	49
8.	Îngrijirea pielii	57
9.	Tu și corpul tău	65
10.	Mănâncă sănătos	73
11.	Aleargă și odihnește-te	85

12. Creierul, stările sufletești și sentimentele 95

13. La fete e diferit 117

14. Cine sunt? 131

15. Relațiile 143

16. Totul despre sex 161

17. Cum te protejezi 185

18. Riscurile și siguranța 203

19. Băutura și drogurile 219

20. La școală 245

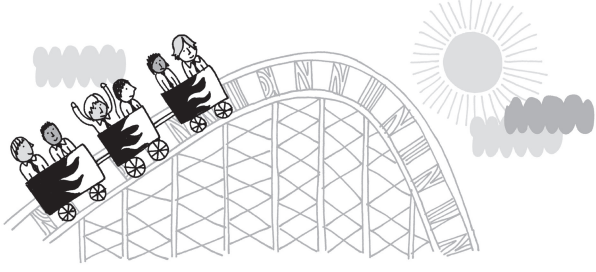
21. Acasă 269

Indice 284
Linkuri 289

1. Un tu nou-nouț

Pubertatea nu e de ici, de colo. Durează ceva timp și, într-un final, vei fi o altă persoană. Fața ta va arăta un pic altfel, forma corpului tău se va modifica, în timp ce gândurile tale vor fi destul de diferite.

Ca atunci când te dai într-un roller-coaster, pubertatea este ceva ce nu poate fi controlat: poate să te entuziasmeze, dar să te și sperie, în același timp.



La pubertate, nu totul are legătură doar cu corpul tău. E foarte posibil ca, pe parcurs, să-ți faci alți prieteni, să descoperi pasiuni noi, să devii mai independent, dar și să-ți asumi responsabilități noi.

Ce se întâmplă?



Pe măsură ce crești, în corpul tău și în afara lui se petrec tot felul de lucruri. Mai jos găsești o listă cu ordinea în care au loc acestea cel mai adesea. Dar să ții cont de faptul că oamenii sunt diferiți, iar de multe ori aceste etape se suprapun.

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

- *Începi să crești în greutate și în înălțime.*
- *Testiculele și penisul devin mai mari.*
- *Îți crește părul pubian și cel 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 doar 10 sau 11 ani, însă majoritatea băieților nu-și dau seama ce se întâmplă cu ei până la 13, 14 sau chiar 15 ani. O mare parte dintre schimbările importante apărute odată cu pubertatea se încheie când ajungi 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, de exemplu, că, odată cu vârsta, părul lor se îndesește.

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 următoare, pentru a afla dacă, asemenea corpului tău, *mintea* ta a intrat în faza pubertății.

Chestionar rapid

- Consideri ca fiind puerile şi plictisitoare activităţi, excursii cu grupul şi jocuri care îţi făceau plăcere când erai mai mic?

- Ţi se întâmplă să te enervezi brusc din orice fleac şi să te cerţi aiurea cu cei din familie sau cu prietenii?

- Ţi se întâmplă uneori să fii furios, stresat sau indispus fără vreun motiv anume?

- Părinţii sau cei care au grijă de tine te scot deseori din sărite (chiar dacă îşi dau toată silinţa să fie de-ajutor şi înţelegători)?

- Te ruşinezi de corpul tău?



Răspunsuri



- *Ai mai multe răspunsuri de „DA“?*
  Ești în plină pubertate și tot ce simți în acest moment este perfect normal. Vei găsi în această carte, din loc în loc, casete cu „sfaturi“ practice care te vor ajuta să-ți controlezi sentimentele.

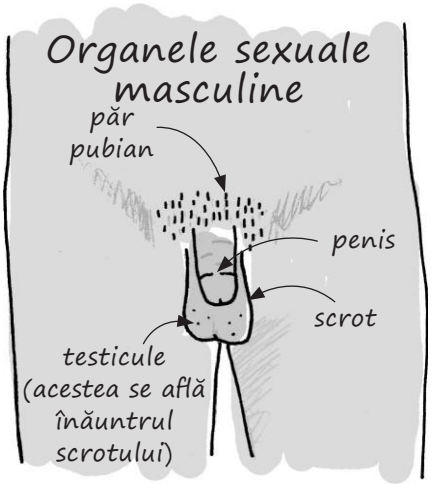
- *Majoritatea răspunsurilor sunt „NU“?*
  Poate că pubertatea nu și-a intrat pe deplin în drepturi, dar se va întâmpla curând. Citește în continuare, pentru a afla mai multe despre toate transformările importante care te așteaptă.

- *Ai și răspunsuri de „DA“, și de „NU“?*
  Tocmai ai făcut cunoștință cu pubertatea. Așteaptă-te la o aventură extraordinară!

Despre ce vorbim?

Este practic imposibil să vorbeşti despre pubertate fără să menţionezi organe ale corpului pe care, din politeţe, oamenii evită să le aducă în discuţie. Dar tocmai pentru că oamenii nu vorbesc despre ele, poţi să ajungi la maturitate fără să ai habar cum se numesc de fapt părţile respective.

Acestea au o groază de porecle, care nu sunt întotdeauna înţelese de către oricine. În diagrama de mai jos găseşti denumirile corecte ale părţilor tale intime – cunoscute, mai precis, ca „organe genitale“ sau „sexuale“.



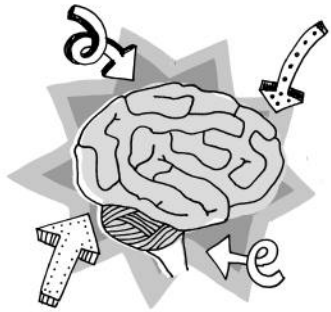
Ești pe cale să devii bărbat în toată regula

Înainte de pubertate, ești un băiețel. După, devii bărbat. Simplu, nu?

Stai, nu te grăbi! E plină lumea de sfaturi și idei despre ce înseamnă să fii „bărbat“: să fii un dur, să știi să te bați, să nu plângi. Prostii! Desigur, adulții au mai multe responsabilități decât copiii, dar nu e adevărat că există lucruri pe care numai bărbații trebuie să le facă, nu și femeile, sau că ei trebuie să fie într-un fel, iar ele în alt fel. Iar bătaia și violența nu rezolvă problemele.

Treaba ta (ori a altcuiva) nu e să fii „bărbat“, ci TU ÎNSUȚI. Mai încolo în această carte, vei învăța cum să te descoperi pe tine însuți, cel adevărat.

2. De ce mi se întâmplă asta?



Dacă vrei să știi *de ce* și *cum* 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 le spun diferitelor părți ale corpului ce au de făcut, când să înceapă ceva și când să se oprească.

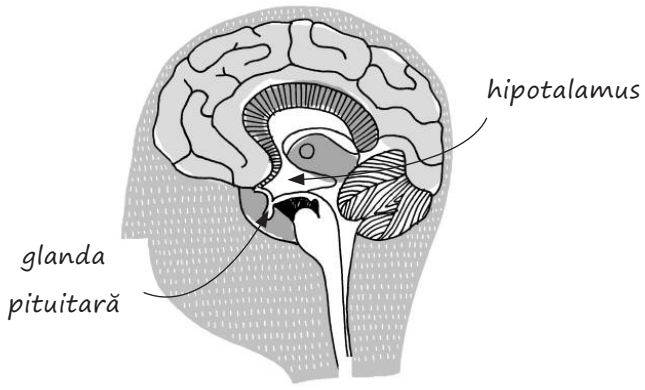
Hormonii nu au legătură numai cu pubertatea. Corpul nostru e capabil să producă peste 30 de hormoni, fiecare cu misiunea lui. De exemplu, hormonul adrenalină este eliberat atunci când intri în

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

Declanșatorul pubertății

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

Atunci când corpul este pregătit pentru asta, 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 sangvin către testicule – cele două mingiuțe care atârnă în spatele penisului. Imediat, testiculele tale încep să producă, pe cont propriu, niveluri ridicate de hormoni, denumiți hormoni sexuali, și atunci 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 din corpul tău, una dintre cele mai importante fiind că testiculele cresc, putând astfel să producă și mai mult testosteron.

Hormonii nu doar îți transformă corpul. Ei îți influențează de asemenea stările sufletești și felul în care te comporți. Un nivel ridicat al testosteronului îi poate determina pe oameni să fie deopotrivă mai îndrăzneți în fața riscurilor și mai ambițioși.

Ce declanșează declanșatorul?

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.

Știai 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 regiune.)

Aaaaah! PREA MULTĂ informație

Ai în față o carte groasă, 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 mai liniștească.

Întoarce pagina pentru o scurtă trecere în revistă a pubertății care să te ajute în viața de adolescent.

- Schimbările din corpul tău sunt absolut firești.
- Fiecare băiat trece prin pubertate într-un alt ritm: la tine este normal să înceapă mai repede decât la prietenii tăi sau, de asemenea, să înceapă mai târziu.
- 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 orice, mai ales pe cei din familie și pe prieteni.
- Este normal să ai coșuri și să crezi că arăți aiurea.
- Absolut TOȚI, băieți și fete, chiar și cei mai siguri pe ei, cei mai admirați pe care îi cunoști, se confruntă cu aceleași probleme ca și tine.
- Până vei avea în jur de 18 ani, corpul tău se va opri din această schimbare atât de rapidă și vei avea timp să te obișnuiești cu noua ta versiune, deși creierul tău va mai avea nevoie de câțiva ani pentru asta.

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

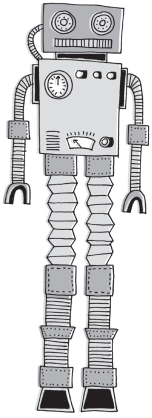
Unul dintre primele semne că începe pubertatea este acela că pui câteva kilograme în plus și devii mai mare și mai înalt. Creșterea este unul dintre cele mai bune lucruri când vine vorba despre pubertate: înseamnă că, în timp, vei fi mai puternic și vei alerga mai repede. Mai înseamnă că oamenii pe care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

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



Unii băieți vor trece prin salturi 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 lățesc.*
- *Mușchii devin mai puternici.*



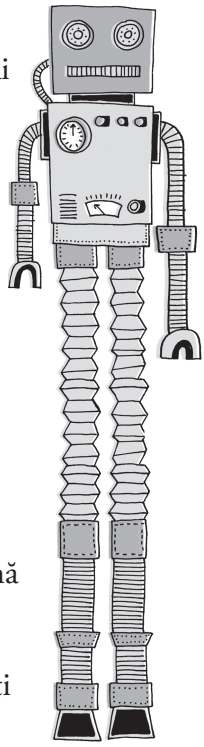
Dacă ai un puseu de creștere timpuriu, atunci te vei opri din creștere mai devreme. Dacă începi să te dezvolți mai târziu, nu fi îngrijorat, îi vei prinde din urmă – și poate chiar îi vei depăși – pe prietenii tăi mai înalți.

Atunci când ești nerăbdător să crești mare, așteptarea poate fi frustrantă, desigur! 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. Îți va fi foame mai des și va trebui să mănânci mai mult decât erai obișnuit. Vei avea nevoie, de asemenea, de mai mult somn. Nu uita, creșterea în greutate este normală și sănătoasă atât înainte, 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. În orice formă fizică te-ai afla, mai ales când crești, este important să mănânci sănătos și să nu renunți nicio clipă la sport.

Forța și responsabilitatea

Mărimea și forța nu apar peste noapte, dar tot poți să fii surprins când vezi că ești capabil să ridici greutăți mai mari decât 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, aceasta era singura neplăcere pe care o puteai provoca. 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.

Ți s-a schimbat vocea? Dintr-odată a început să-ți crească păr peste tot? Hormonii ți-au luat-o razna și nu știi cum să-i ții sub control? Sentimentele, sexualitatea, relațiile, despărțirile, prieteniile, examenele, mâncatul sănătos, bărbieritul, sportul, stresul, responsabilitățile, drogurile, alcoolul, contracepția, rețelele de socializare – o mulțime de necunoscute care-ți dau bătăi de cap? Nu-ți face griji, totul va fi OK! Cartea de față, acum în ediție revizuită și adăugită, a fost scrisă special pentru tine.

Tot ce trebuie să faci este să rămâi calm și să citești în continuare, pentru că vei găsi răspunsuri la toate întrebările tale – despre modificările care parcă apar peste noapte în corpul și creierul tău, despre cum să ai mai multă încredere în tine, despre cum să legi sau să dezlegi relații, despre pericolele la care ai putea fi expus. Și nu uita: chiar dacă anii adolescenței vin la pachet cu suișuri și coborâșuri, e cel mai bun moment să încerci lucruri noi, să faci ce-ți place și să te distrezi!

Iar dacă ești părinte sau profesor al unui băiat aflat în pragul adolescenței, cartea este utilă și pentru tine. Este ghidul de care ai nevoie ca să înțelegi lucrurile din perspectiva lui și să-ți fie mai ușor să treci cu bine, împreună cu el, peste una dintre cele mai importante perioade pentru maturizarea lui.

familia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2226-2
9 786064 422262