

LBRIS

We know
books

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

CARTEA FETELOR

Ghidul pentru pubertate a lui Ellen și Nina

Ilustrații de Magnhild Winsnes

Traducere din limba norvegiană de
Ivona Berceanu

N
NORLA
NORWEGIAN LITERATURE ABROAD

Această traducere a fost finanțată de Norla


PRESTIGE
București, 2024

SALUT!	5
ACUM ÎNCEPE PUBERTATEA!	7
VEI RĂMĂNE SCUNDĂ SAU VEI FI ÎNALTĂ?	13
SÂNII	19
ȘOLDURI, FUND ȘI COAPSE	29
ÎNCOLTEȘTE ȘI CREȘTE	35
CRIZA COȘURILOR	43
TRANSPIRAȚIA	51
PĂRȚILE INTIME	59
INTERIORUL ORGANELOR SEXUALE	65
SECREȚIILE	75
MENSTRUAȚIA	81
DE CE AVEM MENSTRUAȚIE?	87
MENSTRUAȚIA PROBLEMATICĂ: DURERI, CRAMPE ȘI DIAREE	97
TOTUL DESPRE ABSORBANTE, TAMPOANE ȘI CUPE MENSTRUALE	103
CICLUL MENSTRUAL, ÎN CONTEXTUL SĂRĂCIEI	121
BOLILE CARE MODIFICĂ CICLUL MENSTRUAL	127
CLITORISUL	133

HIMENUL	137
INTERSEXUALITATE	145
TOATE FETELE TREBUIE SĂ AIBĂ CORP DE FATĂ?	151
RĂTIUNE ȘI SENTIMENTE	159
CREIERUL TĂU NU ESTE ÎNCĂ PREGĂTIT	163
CE SUNT EMOȚIILE?	171
SENTIMENTELE DURE ROASE ȘI SĂNĂTATEA FIZICĂ	181
GENERAȚIA CARE DOREȘTE PERFORMANȚĂ PE TOATE PLANURILE	191
APROPIEREA DE CEILALȚI	197
TE-AI ÎNDRĂGOSTIT?	199
SĂRUTATUL ȘI SĂRUTUL FRANȚUZESC	211
MĂ CĂDILĂ ATUNCI CÂND URINEZ	217
SCARA APROPIERII DE ALȚI OAMENI	225
AGRESIUNEA SEXUALĂ	237
NUDITATEA	243
LIMITE	247
DRAȚĂ CITITORULE	251
UNDE POTI SĂ CERI AJUTOR?	252
MULTUMIRI	257
BIBLIOGRAFIE	258



ACUM ÎNCEPE PUBERTATEA!

Cuvântul pubertate vine din latină și înseamnă „copt“ sau „adult“. Ești pe cale să te maturizezi, asemenea unui fruct. Atâta doar că nimeni nu te va mânca. Copt nu înseamnă altceva decât că ai un corp pregătit, pe interior și pe exterior, astfel încât, la momentul oportun și atunci când vei dori, vei putea avea copii.

Sânii sunt primii care se modifică la majoritatea fetelor. După aceea îți va crește un nou tip de păr în zona inghinală și la subraț. Simultan, corpul tău va crește, uneori, chiar într-o viteză uimitoare. După vacanța de vară, te poți trezi că ești cu un cap mai înaltă decât băieții din clasa ta.

În tăcere, și în interior se petrece o schimbare. Organele genitale interne se trezesc la viață. Primul semn în această privință îl reprezintă o pată albă pe chi-loți. Acestea se numesc secreții și sunt semnele pre-vestitoare că nu mai e mult până când îți vine menstruația. Menstruația este printre ultimele schimbări ale corpului în pubertate. Când îți



vine ciclul, înseamnă că ți s-a maturizat corpul, pe interior și pe exterior. Mai rămâne însă poate cel mai important aspect: creierul. Acela nu va fi complet dezvoltat până la absolvirea liceului.

CÂND ÎNCEPE PUBERTATEA?

Vârsta intrării în pubertate variază foarte mult. Unor fete le crește păr în zona intimă încă de la vârsta de nouă ani. Alte fete nu observă nicio schimbare, înainte de vârsta de paisprezece ani. Cele mai frecvente cazuri sunt însă acelea în care sânii încep să se modifice în jurul vârstei de zece ani și ciclul vine după împlinirea vârstei de treisprezece ani. Băieții intră la pubertate aproximativ cu un an sau doi mai târziu decât fetele. O perioadă foarte lungă, de la școala generală până prin clasa a X-a, există diferențe marcante între înfățișarea corpurilor noastre și între modurile în care ne comportăm.

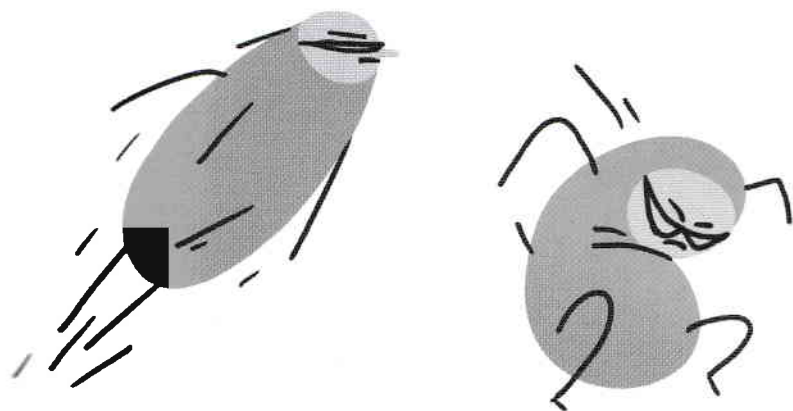


Fii calmă! Toate fetele trec prin pubertate, dar nu simultan.

DE CE SUNTEM ATÂT DE DIFERITE?

Există mai multe lucruri care influențează momentul în care intrăm în pubertate. De exemplu, contează din ce familie provenim, cât de multă mâncare consumăm și cât de mult dormim. Ce anume au în comun toate aceste elemente? Acestea ne influențează creierul. În creierul nostru se produc substanțele care dictează când anume intrăm la pubertate. Aceste substanțe se numesc hormoni.

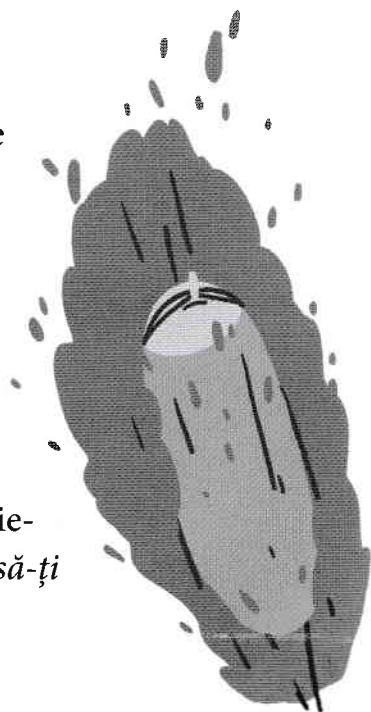
De exemplu, dacă dormi sau mănânci prea puțin, creierul nu izbutește să producă atât de mulți hormoni, așa încât va trebui să te odihnești mai mult înainte de intrarea la pubertate. Când creierul este convins că și corpul tău este pregătit, atunci se pornește să producă hormoni. Hormonii conduc corpul și îi transmit mesajul că este timpul să înceapă să se schimbe.



CE SUNT HORMONII?

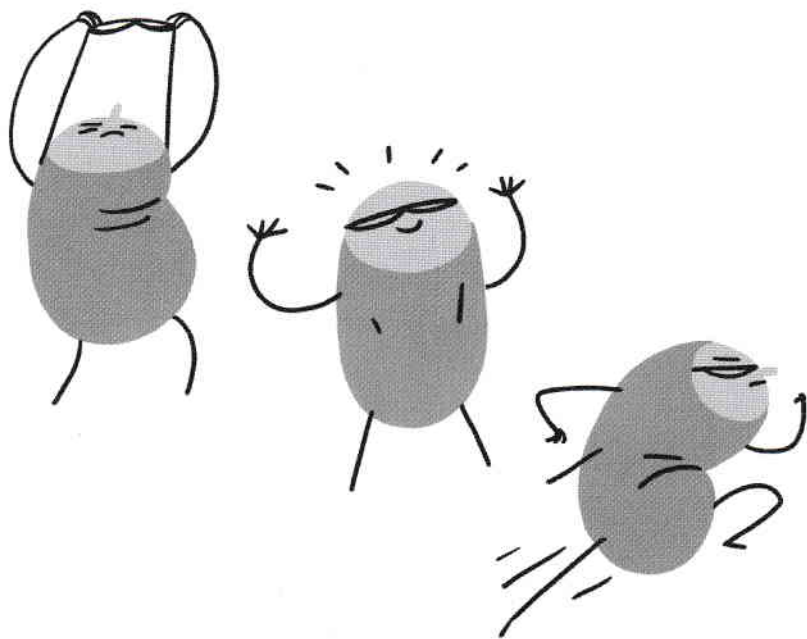
Hormonii nu sunt produși doar de creier, ci și de alți factori din corp. Ei sunt transportați de sânge prin toate vasele de sânge din corp. Corpul tău se folosește de hormoni pentru a transmite un mesaj despre ceea ce trebuie făcut.

Creierul poate de exemplu să-i transmită uterului următorul mesaj: *E timpul să-ți vină menstruația*. După ce uterul își face treaba, creierul primește următorul mesaj: *Acum urmează să-ți vină menstruația!*



CE FAC HORMONII?

Hormonii noștri decid când începe pubertatea, cât de repede se desfășoară și când se încheie. Unii hormoni ne fac să creștem, alții ne fac să ne îndrăgostim. Unii hormoni ne fac să ne fie foame sau să ne simțim obosiți. Mulți dintre hormonii noștri acționează noaptea, când dormim. Atunci corpul nostru se odihnește pe deplin! De aceea este important să dormiți îndeajuns pe durata pubertății. Atunci creștem și ne dezvoltăm așa cum trebuie.



HORMONII SEXUALI

Hormonii care au legătură cu sexul sunt deosebit de importanți la pubertate. Aceștia se numesc hormoni sexuali. Asta, deoarece ne preschimbă corpul din cel de copil, într-unul de bărbat sau de femeie. *Estrogenul* este hormonul feminin, în vreme ce *testosteronul* este hormonul masculin. Estrogenul face ca fetelor să se le crească sâni și să acumuleze mai multă grăsime pe corp.

Testosteronul face ca băieților să le crească barbă, păr pe corp, schimbarea vocii și mai mulți mușchi. Atât fetele, cât și băieții au câte puțin din fiecare tip de hormon. Din cauza hormonului masculin fetele au coșuri, ten mai gras și pe durata pubertății începe să le crească păr pe corp.

Ce este o fată?

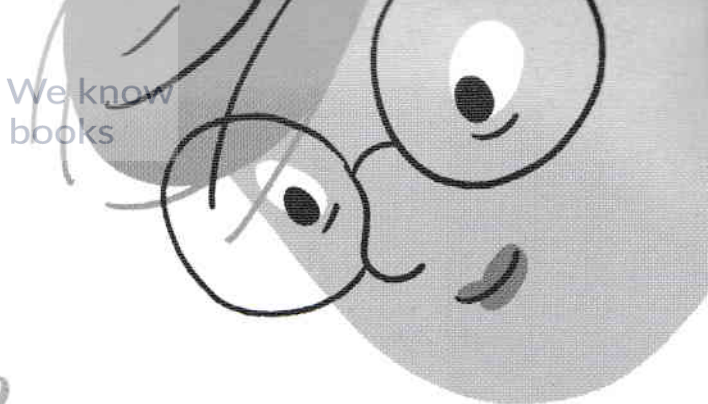
După cum vezi, noi scriem despre fete și băieți, hormoni feminini și masculini și despre corpuri de bărbați și de femei. Dar este important să rețineți că nu există întotdeauna un semn de egal între tipul de corp pe care îl avem și genul de care aparținem. Dar e important să rețineți că nu întotdeauna sexul pe care îl avem este același cu genul de care aparținem.

Unele persoane au corp care prezintă semne distinctive ale ambelor sexe, iar unii se identifică cu un al treilea sex, care nu este nici de fată, nici de băiat. Nu tot ceea ce scrie în cartea aceasta este valabil pentru toate fetele. Dar indiferent dacă ești fată sau nu, noi credem că te vei regăsi poate printre rândurile scrise de noi.

LBRIS

VEI RĂMÂNE SCUNDĂ SAU VEI FI ÎNALTĂ?

We know
books



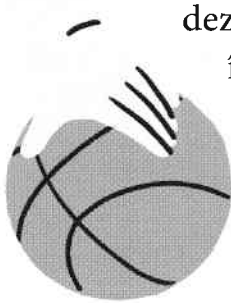
Nina are o înălțime de puțin peste 160 de centimetri, în timp ce Ellen are în jur de 170 de centimetri. Înălțimea medie a femeilor din Norvegia este de 167 de centimetri. Așadar, Nina se situează în partea inferioară a scalei, în timp ce Ellen este aproape de medie. Am putea fi tentați să credem că lucrurile mereu au stat așa, că Nina a fost mereu cea mai scundă. Dar nu e așa. Mai demult, și Nina a fost înaltă. Când Nina a avut doisprezece ani, a fost cea mai înaltă din clasă. Ellen, dimpotrivă, a fost cea mai scundă din clasa ei, aproape pe toată durata claselor a VIII-a, a IX-a și a X-a. Cum se face atunci că lucrurile s-au schimbat?

NOI CREȘTEM ÎN TIMPUL PUBERTĂȚII

Noi creștem inegal și în hopuri încă de la naștere. Când suntem bebeluși, creștem într-un ritm alert, de multe ori, câțiva centimetri pe lună. Apoi, creșterea se mai temperează. În anii copilăriei creștem uniform și constant câțiva centimetri pe an. Când vine pubertatea, corpul începe să crească din nou foarte rapid. Acesta se numește un puseu de creștere. Putem să creștem chiar și zece centimetri pe an!

Asta poate să producă niscaiva probleme. Dintr-odată, peste noapte,




A stylized illustration of a hand holding a ball, possibly a basketball, with simple black lines and a grey shaded area.

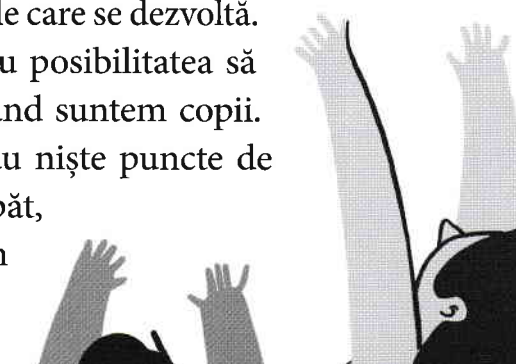
hainele ne sunt prea mici. Adeseori, articulațiile mâinilor și ale picioarelor se dezvoltă într-un ritm inegal, astfel încât părțile corpului ni se pot părea niște bucăți dezarticulate, ca la un joc de puzzle. Brațele și picioarele pot fi disproporționate de lungi, în comparație cu restul corpului, adolescenții devenind cam neîndemânatici o perioadă. Din fericire, structura se va echilibra ulterior, astfel încât părțile se vor îmbina armonios.

Creierul este cel care decide cât de repede și cât de mult creștem. El produce practic un hormon care se numește de creștere. Acela transmite un mesaj pe calea sângelui către tot corpul: *A venit timpul să crești!*


OASE ȘI CARTILAJE

A vertical illustration on the left side of the page showing a person's arm and hand, with a striped sleeve and a hand reaching up.

Scheletul este alcătuit din peste 200 de cartilaje din țesuturi conjunctive. Acestea fac exact ceea ce le transmite creierul, prin intermediul hormonilor de creștere: încep să crească. Cu predilecție, tendoanele lungi de la brațe și de la picioare sunt cele care se dezvoltă. Articulațiile noastre au posibilitatea să crească doar atunci când suntem copii. Articulațiile copiilor au niște puncte de creștere în fiecare capăt, care sunt alcătuite din mult țesut conjunctiv moale.

An illustration at the bottom right showing the silhouettes of several people with their arms raised in the air, suggesting a crowd or a group of children.

Când aceste articulații primesc hormoni de creștere, creează noi țesuturi osoase, astfel că și tendoanele devin tot mai lungi. Spre finalul pubertății, acele porțiuni de țesut conjunctiv se transformă în os dur. Atunci, articulațiile nu mai pot să crească, chiar dacă creierul ar produce mai mulți hormoni de creștere. La majoritatea oamenilor, hormonii de creștere dispar complet pe la vârsta de 16-20 de ani.



După doi ani, după ce ți-a venit ciclul, știi că nu mai crești ?

Alte părți ale corpului ar putea continua să crească, chiar dacă articulațiile tale nu vor mai dispune de capacitatea de a crește. Printre altele, nasul și urechile tale vor continua să asculte de hormonul creșterii și se vor face mai mari. De aceea fața ta se va schimba, după ce creșterea ta în înălțime s-a încheiat.

MENSTRUATIA ȘI ÎNĂLȚIMEA

Cea mai intensă perioadă a puseului de creștere durează aproximativ un an. Apoi vine un alt musafir: menstruația. După ce îți vine menstruația, corpul tău va crește constant, într-un ritm mai domol, apoi încetează să mai crească. Asta se întâmplă la aproximativ doi ani după prima menstruație. Atunci vei atinge înălțimea maximă și nu vei mai crește prea mult până să devii adult.

Prin urmare, cu cât îți vine menstruația mai repede, cu atât mai devreme te vei opri din creștere. Fetele care intră la pubertate la o vârstă mai mică rămân adeseori mai scunde decât cele care