

LBRIS

We know  
books

  
gama®

# **NU TE PANICA,**

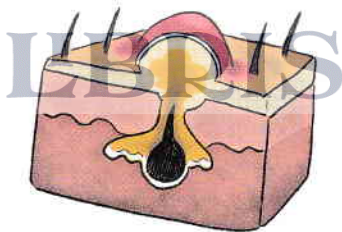
# **EȘTI LA PUBERTATE!**

Ghid pentru  
**băieți**

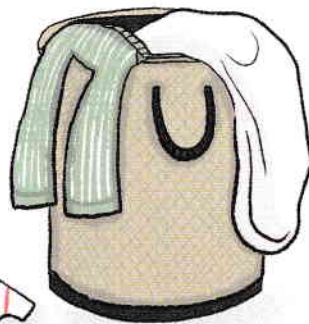
Tim Collins și  
Jennifer Naalchigar



Traducere din limba engleză  
de Gregoria Petrea

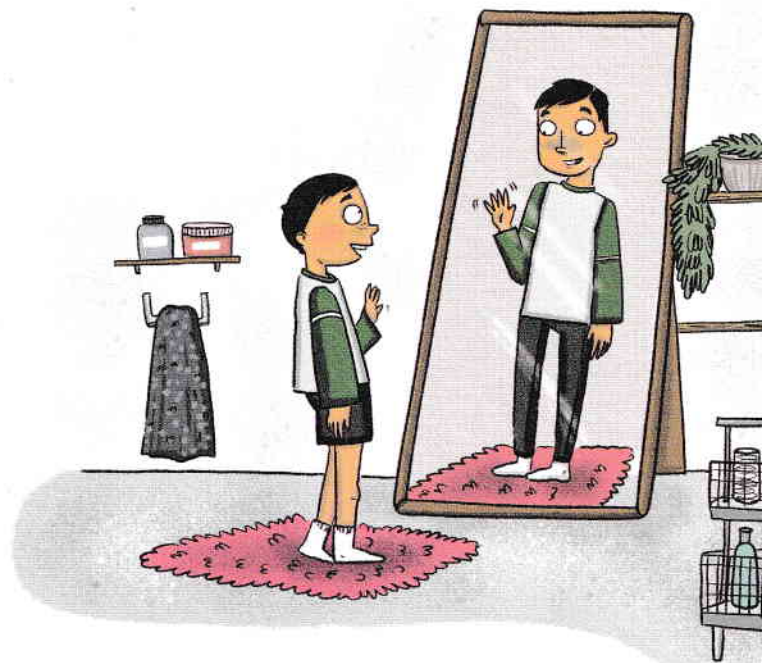


We know  
books



## CUPRINS

- 4 Nu te panica!
- 6 Toate se schimbă
- 8 Crești. Mai mult. Și mai mult.
- 10 Parcă nu-i vocea ta!
- 12 Hormonii sunt de vină
- 14 Problema coșurilor
- 16 Bună, părosule!
- 18 Este oare timpul să te bărbierești?
- 20 Menține-te curat
- 22 Ai grijă de corpul tău
- 24 Trage un pui de somn
- 26 Acolo jos...
- 28 Primele iubiri
- 30 Ai toane?
- 32 Când totul devine copleșitor
- 34 Spune ce ai pe suflet
- 36 Este timpul să „fii bărbat”?
- 38 În ritmul tău, către destinația ta
- 40 Sfârșitul pubertății
- 42 Calendarul pubertății
- 44 Întrebări frecvente
- 46 Dicționar
- 48 Index



# LIBRARIILE WE KNOW BOOKS NU TE PANICA!

Poate că ai auzit de pubertate și probabil știi că ți se va întâmpla și ție.  
Dar ce este mai exact? Îți vom explica în această carte.

## ESTE TIMPUL PENTRU O SCHIMBARE

Vei trece printr-o mulțime de schimbări în timpul pubertății, ceea ce pare înfricoșător. Dar, de fapt, n-ai de ce să-ți faci griji. Nu-i ca și cum te-ai transforma în vâcolac când este lună plină, deși CHIAR vei deveni puțin mai păros. Schimbările vor fi treptate și vei avea timp să te adaptezi.



**DE LA BĂIEȚI LA BĂRBAȚI**

Pubertatea este perioada în care te transformi din băiat în bărbat. Vei deveni un adult capabil să facă copii. Dar, înainte să te plângi că nu vrei să stai treaz toată noaptea să schimbi scutece, nimeni nu se așteaptă să faci asta ACUM. Înseamnă doar că vei putea să faci asta într-o zi, dacă vei dori.



AM AUZIT CĂ ÎȚI  
CREȘTE ÎNCĂ O  
BUCĂ...

**OBȚINE INFORMAȚII REALE**

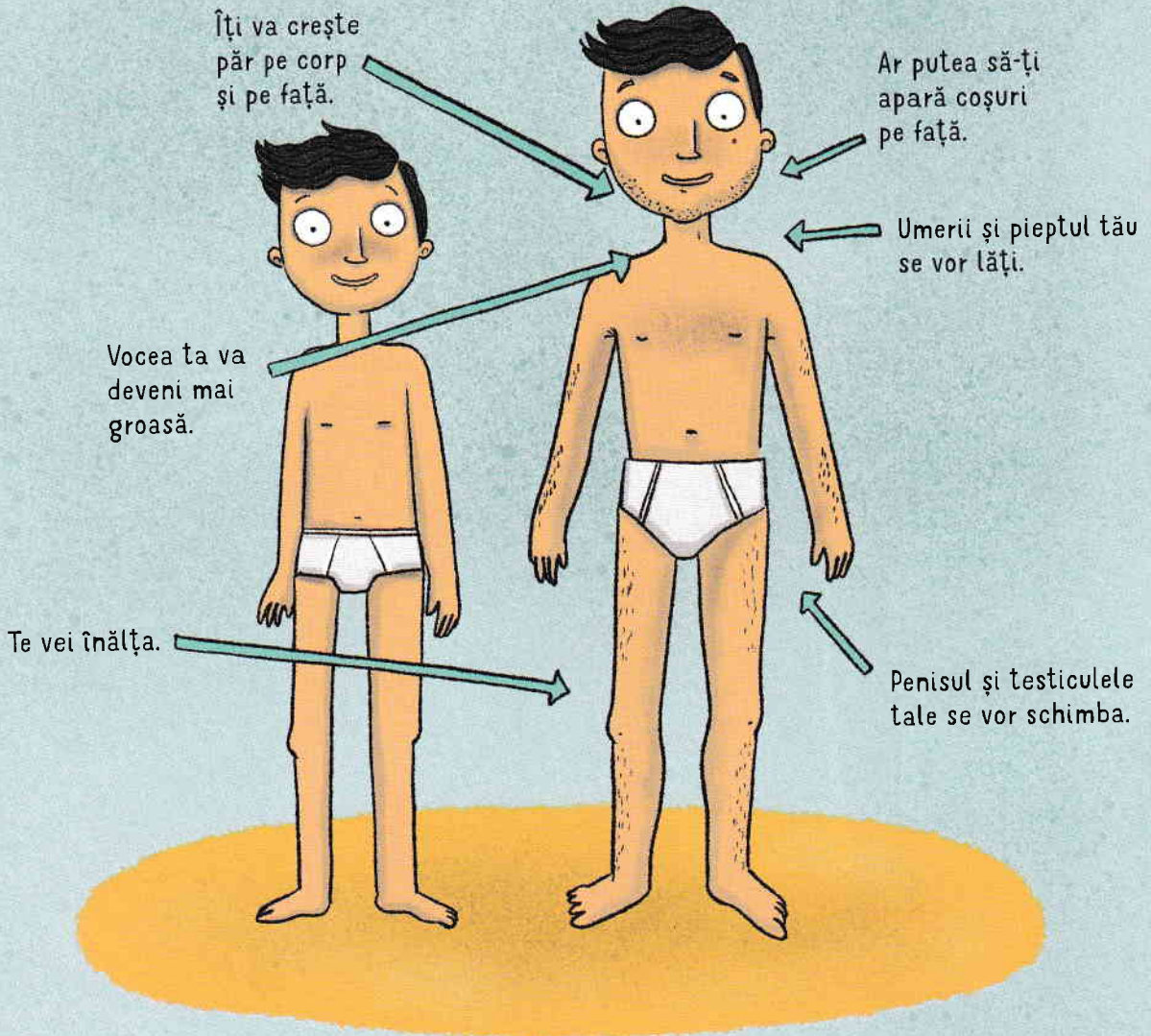
Pubertatea poate fi o provocare. Dar, dacă știi la ce să te aștepti, îți va fi puțin mai ușor. Ai început deja bine căutând informații în această carte, în loc să ascuți zvonurile de la locul de joacă.

Așa că hai să aflăm ce te așteaptă. Citește mai departe. Și NU TE PANICA!

# TOATE SE SCHIMBĂ

Te-ai schimbat toată viața ta. A fost o vreme când nu făceai altceva decât să stai întins pe spate și să gângurești toată ziua. Iar acum nu mai faci asta. (Cel puțin, așa sper.)

În timpul pubertății, vei trece prin MULTE schimbări:



## ACOLO JOS

We know

Aceste schimbări nu se vor întâmpla toate deodată și... stai puțin. A chicotit cineva? Din cauză că am spus „penis” și „testicule”, nu-i așa? Ei bine, acum poți să chicotești cât vrei, pentru că va trebui să vorbim la un moment dat și despre ce se va întâmpla „acolo jos”. S-ar putea să ți se pară jenant, dar este important să știi TOT ce se va întâmpla.



Așa cum spuneam, aceste schimbări nu se vor întâmpla toate deodată și vei avea o mulțime de puseuri de creștere, urmate de perioade în care nu se întâmplă mare lucru.

DRUMUL  
VIEȚII

Copilărie

Maturitate



Perioada de sugar



Pubertate



## SCHIMBĂRI DE DISPOZIȚIE

Pe lângă faptul că vei arăta diferit, te vei și simți diferit. S-ar putea să te simți fericit la un moment dat, iar în clipa următoare să fii nervos sau stresat. Asta pentru că pubertatea poate provoca schimbări de dispoziție.

În paginile următoare, vom cerceta mai amănunțit toate aceste schimbări.