

## Cuprins

Ce este pubertatea?	3
Vârsta pubertății	4
Cum funcționează hormonii?	6
Sâni și sutiene	8
Aceeași vârstă, etape diferite	10
Schimbări ale pielii	12
Transpirație, mirosuri și igienă personală	14
Păr în anumite zone	16
Acolo jos	18
Ce este ciclul menstrual?	20
Partea concretă a menstruației	22
Cum să faci față ciclului menstrual	24
Sexul explicat	26
Cum se fac copii	28
Sentimente noi	30
Cum să faci față schimbărilor de dispoziție	32
Alimentație sănătoasă	34
Puterea mișcării	36
Stima de sine și imaginea corporală	38
Corpul tău și intimitatea	40
Pubertatea la băieți	42
Și băieții își fac griji	44
Cuvinte de reținut	46
Index	48

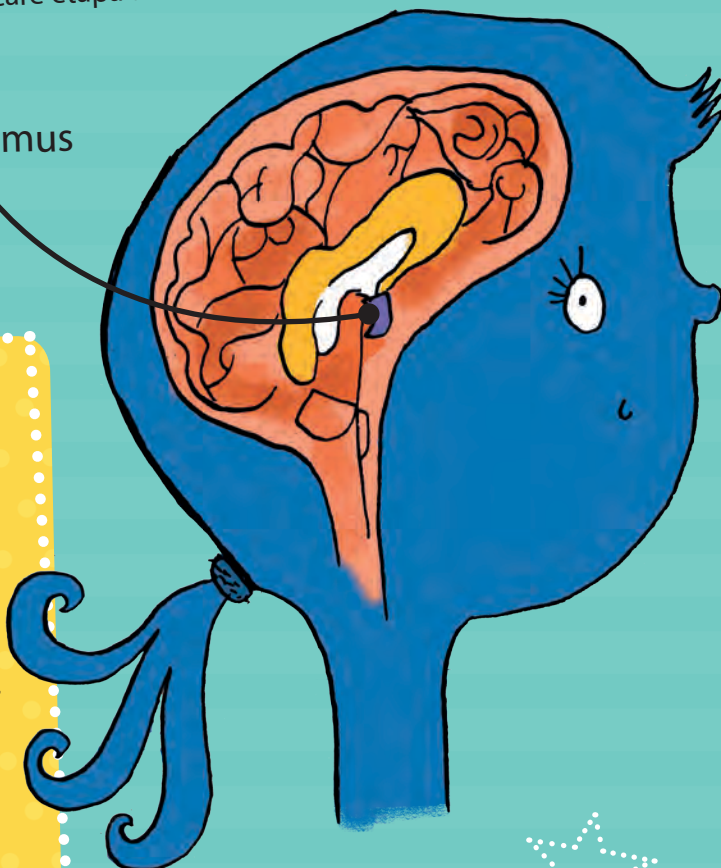
# CUM FUNCȚIONEAZĂ HORMONII?

În perioada pubertății, hormonii  
îți transmit corpului tău ce are de făcut.

Aceștia sunt mesageri chimici care circulă prin corpul tău,  
declanșând fiecare etapă a călătoriei spre pubertate.

O parte din creier  
denumită hipotalamus  
produce GnRH.

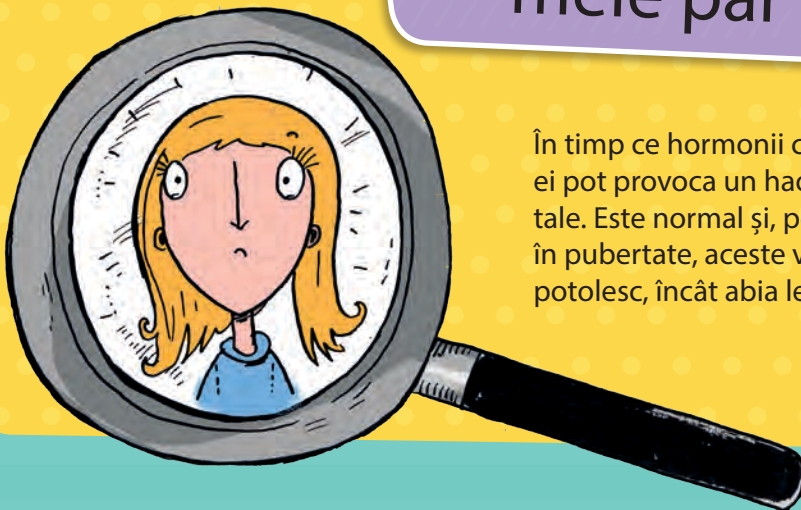
În jurul vârstei de 8 ani,  
creierul începe să producă  
un hormon numit GnRH,  
care declanșează apoi  
producerea a încă doi  
hormoni în creier. Aceștia  
sunt responsabili cu  
mesajele transmise ovarelor  
tale să producă hormoni  
sexuali feminini numiți  
estrogen și progesteron,  
care declanșează ulterior  
pubertatea.



Estrogenul îți face sânii să crească. De asemenea, declanșează procesul care îți pregătește anumite părți ale corpului să facă un bebeluș, precum uterul sau pântecul, unde se va dezvolta acesta, și trompele uterine, care sunt răspunzătoare de transportul ovulelor în uter. Estrogenul joacă un rol și în puseul de creștere, ajutându-ți corpul să dobândească forme mai rotunjite, de femeie. Celălalt hormon feminin, progesteronul, ajută la debutul menstruației, deoarece îngroașă mucoasa uterului în fiecare lună.

Există o mulțime de discuții despre hormoni, care sunt feminini și care masculini, dar băieții și fetele au, de fapt, de ambele feluri. Băieții au câțiva hormoni feminini, iar fetele au unii masculini, precum testosteronul, atât de necesar creșterii musculare și osoase.

## De ce sentimentele mele par altfel?



În timp ce hormonii circulă prin corpul tău, ei pot provoca un haos în sentimentele tale. Este normal și, pe măsură ce înaintezi în pubertate, aceste valuri de emoții se potolesc, încât abia le mai observi.

# TRANSPIRAȚIE, MIROSURI ȘI IGIENĂ PERSONALĂ

Corpul nostru este acoperit de glandele sudoripare care elimină transpirație pentru a ne răcori atunci când ne este prea cald. Probabil nu ți-ai observat transpirația când erai copil, dar o vei remarca în perioada pubertății.

Pubertatea maturizează glandele sudoripare, făcându-le mai active. Vei observa că tu și prietenele tale transpirați mult mai mult. Vei vedea transpirație pe față, o vei simți la subraț, iar în zilele caniculare vei observa cum se prelinge pe piele.

Vei transpira când ești nervoasă sau emoționată, când mergi pe jos sau chiar atunci când dormi. Nu este nimic în neregulă cu transpirația – corpul tău are nevoie de ea pentru a se răcori. Cu toate acestea, va începe să miroasă atunci când se va amesteca cu bacteriile de pe piele. Dacă nu te speli, vei obține ceea ce se numește miros corporal.



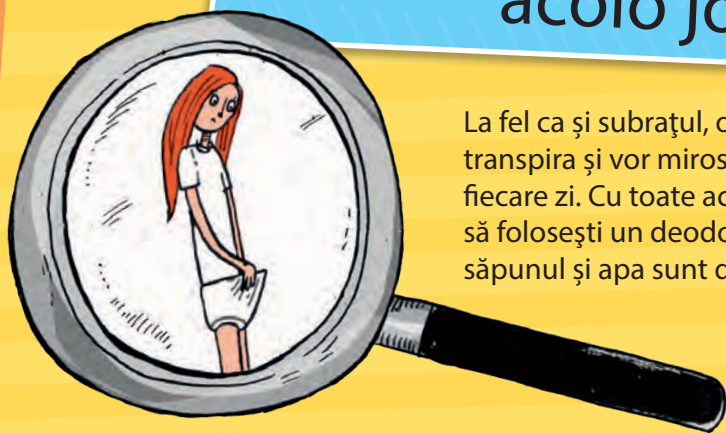


Este normal să transpiri mai mult când:

- ★ ți-e cald;
- ★ mănânci picant;
- ★ faci mișcare;
- ★ ești furioasă și neliniștită;
- ★ ești aproape de menstruație.

Cea mai bună metodă de a scăpa de mirosul corporal este să păstrezi o bună igienă personală. Acest lucru presupune să te speli zilnic, să te schimbi de haine în fiecare zi și să alegi să folosești un deodorant sau un antiperspirant la subraț. Antiperspirantele reduc cantitatea de transpirație care ajunge la suprafață și pot atenua mirosul corporal.

## De ce mă simt transpirată acolo jos?



La fel ca și subrațul, organele tale genitale vor transpira și vor mirosi urât dacă nu le speli în fiecare zi. Cu toate acestea, nu este nevoie să folosești un deodorant în această zonă – săpunul și apa sunt de ajuns.

# CUM SĂ FACI FAȚĂ SCHIMBĂRILOR DE DISPOZIȚIE

Uneori nu vei ști cum să faci față emoțiilor schimbătoare: este în regulă.

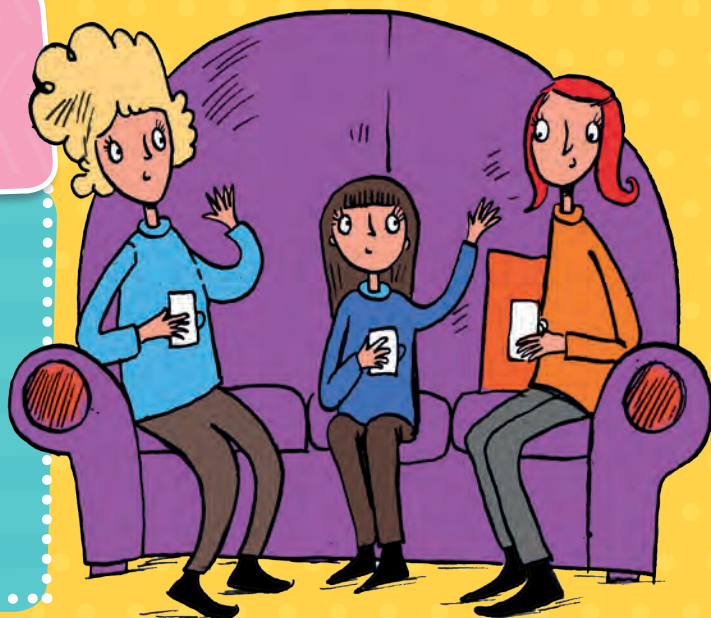
În perioada pubertății vei învăța să-ți gestionezi emoțiile intense și vei avea timp să-ți cunoști noul tău corp. Iată ce te va ajuta și ce nu!

## Vorbește despre ceea ce simți

Poate fi foarte dificil, pentru că uneori nu vei ști, de fapt, cum te simți! Nu uita! Nu trebuie să spui tot ce ai pe suflet. Dar spune-le celorlalți când simți că nu ai valoare sau ai emoții intense și explică-le de ce ai nevoie – chiar dacă este vorba de doar puțin timp singură. Fii sinceră când te simți capricioasă și supărată. Încercarea de a afișa o atitudine teribilistă sau de a fi furioasă pe toată lumea te va face să te simți și mai prost.

## Discută cu părinții tăi

Părinții nu îți pot citi gândurile – nu vor ști că ești tristă, supărată sau că ai avut o zi proastă dacă nu le spui tu. Ei vor înțelege că, uneori, ai nevoie să petreci timp singură și că alteori vei vrea o îmbrățișare pentru încurajare și alinare.



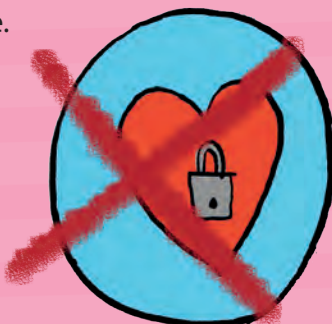


## Relaxează-te

Aceasta nu înseamnă să petreci ore întregi vorbind la telefon sau în compania prietenilor, ci să-ți faci timp să te relaxezi. Pubertatea consumă multă energie și, uneori, te vei simți epuizată și sătulă de toate. Este foarte important să-ți petreci o parte din timp relaxându-te.

## Ce favorizează schimbările de dispoziție?

- ★ O dietă nesănătoasă: dacă mănânci prost sau sari peste mese în perioada pubertății, vei avea mai puțină energie. Oboseala poate duce la schimbări de dispoziție și la certuri.
- ★ Păstrarea sentimentelor în interior: dacă ascunzi cum te simți, vei deveni mai furioasă și mai tristă.
- ★ Lipsa somnului: fără 10 ore de somn pe noapte este greu să-ți controlezi emoțiile.



# ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

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 sănătoasă, 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 norocoasă să nu te îngrași oricât ai mânca, însă consumul de alimente nesănătoase te va face să te simți balonată și apatică, iar dispoziția ta va fi și mai imprevizibilă.



Ca să susțină creșterea rapidă în înălțime din perioada pubertății, apetitul tău se va mări și va trebui să mănânci porții mai mari.

Hrănește-mă!

La pubertate, multor fete nu le place să se îngrașe și să capete forme. Deși aceste schimbări sunt normale, pot să le facă să creadă că trebuie să intre la dietă sau să sară peste mese.

Nu te agăța de ideea că trebuie să ai grijă de ceea ce mănânci și cât cântărești. Dacă te îngrijorează greutatea ta, discută cu părinții tăi și consultă medicul pentru sfaturi adecvate. Să urmezi diete la modă pe care le țin prietenele tale îți poate afecta grav sănătatea.



## Ce să faci dacă crezi că prietena ta are o tulburare alimentară?



Tulburările alimentare apar atunci când oamenii devin obsedați de ceea ce mănâncă. Ei pot să mănânce tot timpul, să arunce mâncarea sau să se înfometeze. Dacă bănuiești că o prietenă face un astfel de lucru, spune unui adult în care ai încredere ca să îi poată oferi ajutor.