

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

alex frith
felicity brooks

Cum cresc băieții?

PUBERTATEA PE ÎNȚELESUL TUTUROR



Ilustrații de Kate Sutton

Traducere din engleză de
Ludovic-Ștefan Skultéty

Cuprins

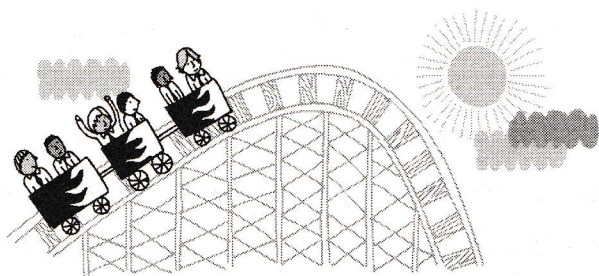
1. Un tu nou-nouț	9
2. De ce mi se întâmplă asta?	15
3. Mai mare, mai înalt, mai puternic, mai rapid	21
4. Mai păros	25
5. Chiț, chiț, poc!	33
6. Tu și penisul tău	37
7. La ce folosește?	45
8. Cum controlezi erecțiile	53
9. Îngrijirea pielii	59
10. Tu și corpul tău	67
11. Mănâncă sănătos	75
12. Aleargă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