

Зміст

Що таке статеве дозрівання?	3
Розклад твого дорослішання	4
Як працюють гормони?	6
Стрибки росту й ваги	8
Нижчий голос	10
Прищі на шкірі	12
Волосся, повсюди волосся	14
Пистецтво гоління	16
Піт, запахи й особиста гігієна	18
Зміни там, унизу	20
І ще трохи змін унизу	22
Нові почуття	24
Що таке секс?	26
Як з'являються діти?	28
Підтримай упевненість у собі	30
Перепади настрою	32
Як впоратися з почуттями?	34
Їжа і вага	36
Сила фізичних вправ	38
Твій особистий простір	40
Дорослішання дівчат	42
Дівчата теж переймаються	44
Словничок	46
Корисна інформація	47
Показчик	48

ЩО ТАКЕ СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ?

Протягом кількох наступних років (їх ще називають перехідним віком) ти помічатимеш значні зміни, що відбуватимуться з твоїм тілом, — і всередині, й зовні!

Зміниться твій вигляд, почуття і навіть думки. Може, звучить трохи лячно, але що більше ти знатимеш про перебіг дорослішання, тим легше буде впоратися зі змінами.

Статеве дозрівання — це назва природного процесу, під час якого ти із хлопчика перетворюєшся на чоловіка. Ти будеш дорослішати: поступово станеш вищим, набереш вагу, твої м'язи зміцніють. Зміниться голос, на тілі з'явиться більше волосся.

Одна з цілей статевого дозрівання — підготувати твоє тіло до того, щоб колись, у майбутньому, ти міг стати батьком. Найважливіше — пам'ятай, що нема чого соромитися, адже дорослішати — це нормально і природно.



РОЗКЛАД ТВОГО ДОРΟΣЛІШАННЯ

Твоє тіло має свій унікальний внутрішній годинник, і тому запустить статеве дозрівання, коли буде готове. І все ж - ось приблизний розклад того, що й коли з тобою відбуватиметься.

8

Зміни ще чекають...



9-10

Розпочинається статеве дозрівання. Можливо, ти зауважиш, що мошонка, пеніс та яєчка збільшилися, чи просто сприймаються трохи по-іншому.



10-11

З'являться нові думки й почуття. Можливо, ти помітиш, що вже росте волосся там, де його раніше не було.



12-13

У тебе розпочнеться стрибок росту, а на обличчі з'явиться перший пушок.



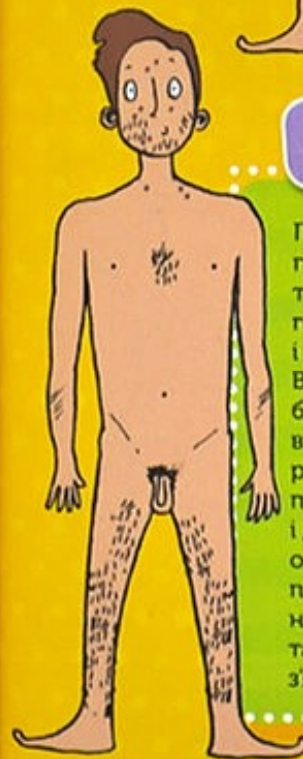
13-14

Пік стрибка росту. Ти виростеш приблизно на 12 см. Зміниться форма тіла, й рослинність на обличчі буде значно помітніша.



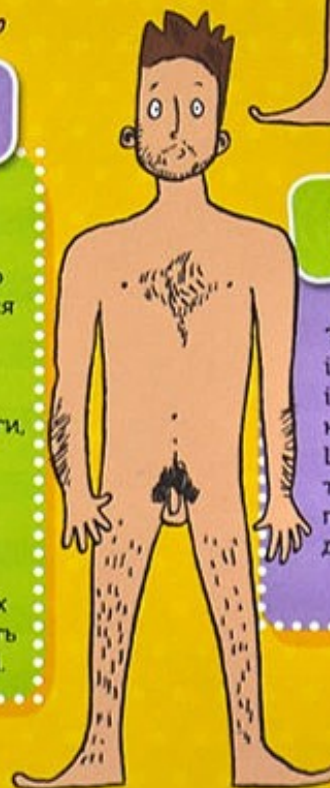
14-15

Почне рости гортань. Тож ти помітиш, що голос ламається і стає нижчим. Волосся на тілі буде густішим: вкриватиме ноги, руки, виросте під пахвами і довкола основи пеніса; подеколи — навіть на грудях та спині. Можуть з'явитися прищі.



16+

Ти виростеш іще вищим, і тоді почнуть наростати м'язи. Цей процес триватиме приблизно до 21 року.

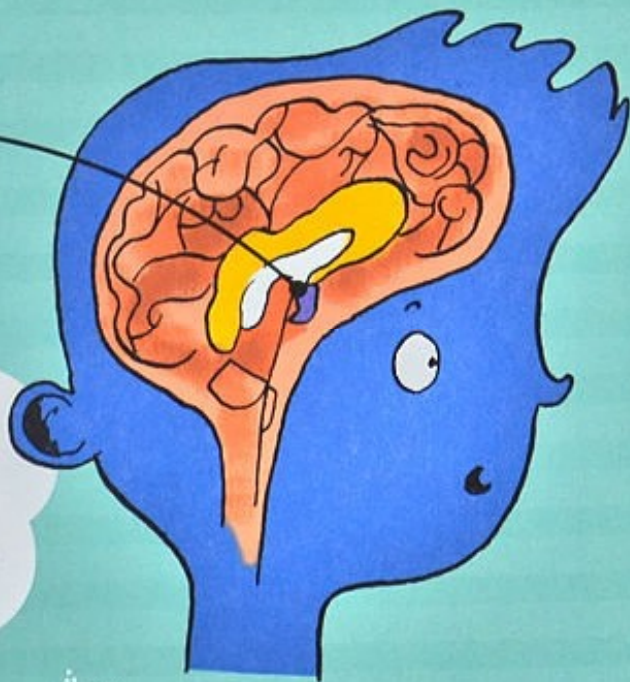


ЯК ПРАЦЮЮТЬ ГОРМОНИ?

Усі дорослішають по-різному, проте в кожного зміни починаються насамперед у мозку.

Гормони — наче посланці. Вони мандрують у крові й спонукають різні частини твого тіла змінюватися. У віці близько 10 років твій мозок починає виробляти гормон, що називається GnRH (ГнРГ - гонадотропін-рилізінг-гормон). GnRH посилає сигнал яечкам: мовляв, настав час діяти чоловічим статевим гормонам — їх називають андрогени і тестостерон. Саме ці гормони запускають дорослішання, і у яечках починають вироблятися статеві клітини — сперматозоїди.

Ділянка мозку, що називається гіпоталамус, виробляє GnRH.



У хлопців є трохи жіночих гормонів, а в дівчат — дециця тестостерону. Це може видатися дивним, проте саме в такий спосіб ми створені!



Статеві гормони запускають також усі інші зміни перехідного віку. Так триватиме, аж доки тобі виповниться 21 рік. Дивовижний процес! Ти почуватимешся значно дорослішим.

Гормони спровокують бурю емоцій. Подеколи ти будеш злитися, засмучуватися чи дратуватися, а інколи тебе охоплюватиме почуття неймовірного щастя чи дикого захвату. Коли в тілі вируватимуть гормони, ти часом почуватимешся незвично і спантеличено. Але не хвилюйся: зрештою почуття вгамуються.

СТРИБКИ РОСТУ Й ВАГИ

Може, тобі здається, що вже й зараз ви із друзями виглядаєте зовсім по-різному. Але чекай-но: дорослішання змінить усе ще більше!

Деяко з твоїх друзів почне рости вже в 11 років, а інші виглядатимуть як раніше, аж до 14. Звісно, неабияк дратує, коли доводиться бути першим чи останнім. Проте не переймайся: це не перегони, і ти з усім впораєшся.



Дорослішання не проходить, як під лінійку. Твоє тіло не зможе рости рівномірно й логічно. Деякі хлопці спочатку набирають вагу. Інші знезацька витягуються. А ще хтось помітить, що спершу в нього стрімко ростуть ступні.

Чого очікувати

- ★ Хлопці стають вищими і важчими. Твій зріст збільшиться приблизно на 12 см.
- ★ Почнуть рости м'язи.
- ★ Верхня частина тіла хлопців виглядатиме не так, як у дівчат. М'язи ростимуть, тому плечі стануть ширшими.

Пожливо, ти відчуватимеш болі росту. Це неприємні відчуття, які можуть з'явитися десь у 12 років, – тулий, ниючий біль у руках, ногах, навіть у спині. Таке є нормою. Але якщо сильно турбуватиме, звернися до лікаря.

Невже у мене ростуть груди?



Майже у половини хлопців під час перехідного віку трохи набрякають груди. Не переживай – жіночий бюст у тебе не виросте! Набрякання – це реакція на сплеск гормонів. Воно минає, проте поговори з лікарем, якщо непокоїшся.