

Lizzie Cox



DOJRZEWANIE



CHĘĆ- PĄKI

Ilustracje Damien Weighill
Przełożyła Anna Studniarek

NASZA KSIĘGARNIA

SPIS TREŚCI

Dojrzewanie ... 4

Ale... skąd się bierze dojrzewanie? ... 6

Zabawy z mózgiem ... 8

Słowo na „p” – penisy ... 10

Trzeba być twardym ... 14

Bóle wzrostowe ... 16

Włosy do góry ... 18

Wypryski i skóra ... 20

Oczy i zęby ... 24

Zapach ciała i higiena osobista ... 26

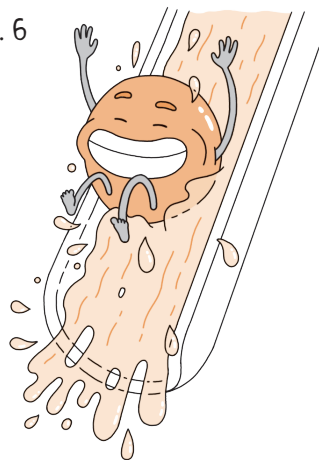
Wszystko o stopach ... 28

Dziewczyny i dojrzewanie ... 30

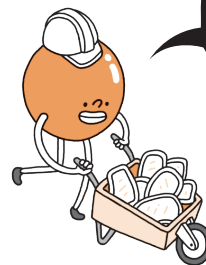
Miłość i związki ... 32

Seks i skąd się biorą dzieci ... 36

Zdrowe odżywianie i sport ... 40



ZOBACZ, JAK DBAĆ
O SKÓRĘ – STRONA 20



Postrzeganie własnego ciała ... 42

Zawstydzanie z powodu wyglądu ... 44

Media społecznościowe i telefony ... 46

Cyberprzemoc ... 48

Dręczenie i presja rówieśnicza ... 50

Życie w szkole ... 52

Seksizm i równouprawnienie ... 54

Porozmawiajmy o rodzinie ... 56

Depresja ... 58

Jak dorastać szczęśliwie ... 60

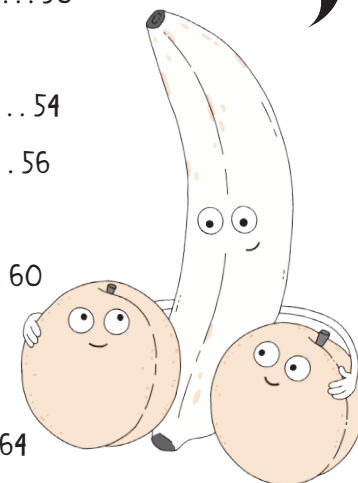
Słowniczek ... 62

Indeks ... 63

Poradnik dla dorosłych ... 64



ODKRYJ
TAJEMNICE
SWOJEGO PENISA
– STRONA 10



DOWIEDZ
SIĘ, JAK DNA
WPŁYWA NA
TWÓJ WZROST
– STRONA 17



Tytuł oryginału
Growing up. Guy Talk

Copyright © QED Publishing 2017

Polish edition copyright © Wydawnictwo
„Nasza Księgarnia”, Warszawa 2022

Translation copyright © Anna Studniarek 2022

Redaktor prowadząca *Anna Garbał*
Opieka redakcyjna *Joanna Kończak*
Korekta *Joanna Kończak, Anna Garbał,*
Zuzanna Laskowska
Redaktor techniczny, DTP, adaptacja okładki
Agnieszka Dwilińska-Łuc

Książkę wydrukowano na papierze
Ecco-Book Cream 80 g/m² wol. 2,0.

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl
tel. 22 643 93 89

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl

ISBN: 978-83-10-13726-5
PRINTED IN POLAND

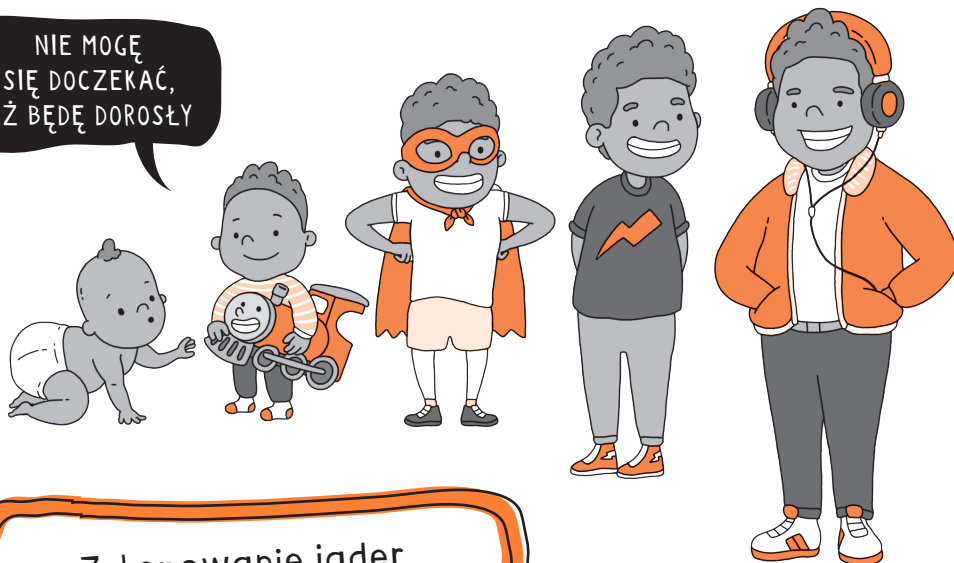
Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2022 r.
Wydanie pierwsze
Druk: EDICA Sp. z o.o., Poznań

DOJRZEWANIE

Pewnie słyszałeś, jak ludzie mówią o „okresie dojrzewania”. Ale co to właściwie oznacza? **DOJRZEWANIE** jest nazwą na wszystkie procesy, jakie zachodzą w twoim ciele, kiedy z chłopca zmieniasz się w mężczyznę. **PROSIMY O WERBLE.**

Rośniesz od chwili narodzin (to oczywiste, inaczej nadal raczkowałbyś w pieluchach), ale dojrzewanie to czas, kiedy zmieniasz się najbardziej, zarówno fizycznie, jak i umysłowo.

NIE MOGĘ SIĘ DOCZEKAĆ, AŻ BĘDĘ DOROSŁY



Zstępowanie jąder

Może zetknąłeś się kiedyś z określeniem „zstępowanie jąder”? To fizjologiczny proces, w czasie którego jądra zstępują do moszny, a który zwykle kończy się przed piątym rokiem życia.

Zmiany te obejmują gwałtowny wzrost, włosy wyrastające w miejscach, w których **ZDECYDOWANIE** nie było ich wcześniej, pojawienie się zupełnie nowych uczuć.

Wszyscy na pokład!

To brzmi bardzo poważnie, prawda? **NIE BÓJ SIĘ** – kiedy przeczytasz tę książkę, będziesz wiedział, czego się spodziewać, i będziesz gotowy wsiąść do pociągu dojrzewania.



Początek

Większość chłopaków wchodzi w okres dojrzewania między dziewiątym a piętnastym rokiem życia, ale niektórzy zaczynają zauważać zmiany wcześniej, a niektórzy później – każdy dojrzewa inaczej.

Przebieg tych zmian również jest inny zależnie od osoby. Niektórzy chłopcy mogą przejść okres dojrzewania w ciągu niecałego roku, a u niektórych trwa to kilka lat.

Nie ma ścisłych zasad dojrzewania – dochodzi do niego wtedy, kiedy do niego dochodzi, i trwa ono tyle, ile trwa. Przede wszystkim **NIE WPADAJ W PANIKĘ** i nie martw się, że zaczynasz dorastać wcześniej lub później niż koledzy – w końcu wszystko się wyrówna.

Kiedy się zaczyna?

Należy pamiętać, że nie ma ustalonego ani „normalnego” terminu rozpoczęcia dojrzewania. Odłóż więc kalendarz – zaznaczenie daty i wpisanie „**POCZĄTEK DOJRZEWANIA**” nic nie da. Przykro mi!



WŁOSY DO GÓRY

Wraz z dojrzewaniem pojawiają się włosy. Właściwie może się wydawać, że pojawiają się i rosną coraz obficiej **WSZĘDZIE** – na twarzy, nogach, piersi, pod pachami i tam na dole.



9 lat



12 lat



15 lat

Włosy wokół penisa i jąder nazywa się owłosieniem „tonowym”, ponieważ wyrastają na kości łonowej... **SPRYTNE**. Są również zwykle bardziej szorstkie i kręcone niż włosy na głowie.

Golenie: co, kiedy i jak?

W miarę, jak będziesz stawał się mężczyzną, na twojej twarzy zaczną wyrastać włosy. Zazwyczaj najpierw pojawiają się na górnej wardze, a później brodzie i szczęce.

U niektórych chłopaków te włosy są gęste, ciemne i rosną całkiem szybko, a inni mają coś, co przypomina raczej „meszek” – delikatniejsze, jaśniejsze włoski – albo w ogóle prawie nie mają włosów.



Jak się golić

1. **NIGDY** nie pożyczaj nikomu swojej maszynki do golenia i **ZAWSZE** używaj pianki albo żelu do golenia, żeby uniknąć swędzącej wysypki i zacięć.
2. Gól się **Z GÓRY DO DOŁU**, długimi, równymi pociągnięciami – i nie naciskaj za mocno!
3. Zgól najpierw policzki i brodę, a później górną wargę. Pomaga przy tym ściśnięcie wargi między zębami, żeby naciągnąć skórę.
4. **REGULARNIE** zmieniaj maszynkę, żeby nie była pełna zarasków i obrzydliwa.



ACH, TEN WĄS!

Ale wiesz co? To wszystko jest **NORMALNE**. Nie przejmuj się, że nie rozwijasz się prawidłowo, bo nie masz wielkich wąsów – brak gęstego owłosienia na twarzy nie oznacza, że nie jesteś mężczyzną.



PAMIĘTAJ

Produkty do stylizacji włosów nie są przeznaczone tylko dla dziewczyn. Wielu mężczyzn korzysta z wosku, żelu albo pianki do układania włosów, jak również z farb do włosów i suszarek. W końcu czemu tylko dziewczyny mają się dobrze bawić?

Włosy na piersi czy nie?

Choć wielu mężczyzn pozostawia włosy wyrastające na piersi, niektórzy postanawiają je usunąć. Każda z tych decyzji jest dobra. To osobisty wybór! Ale powinieneś wiedzieć, że włosy na ciele są ważne. Ogrzewają cię, chronią twoją skórę przed zaraskami i tworzą barierę, która sprawia, że ubranie tak cię nie obciera.

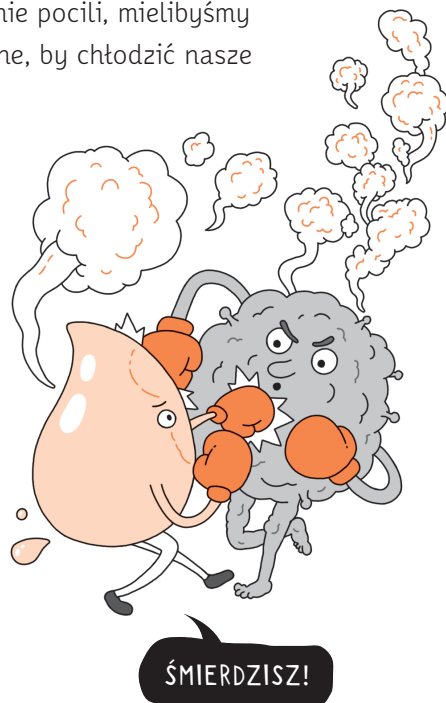
ZAPACH CIAŁA I HIGIENA OSOBISTA

Pot to część życia. Właściwie, gdybyśmy się nie pocili, mielibyśmy poważne kłopoty, bo pocenie się jest konieczne, by chłodzić nasze ciała i chronić je przed przegrzaniem.

Zapach ciała

Gotowy, żeby dowiedzieć się, czym jest zapach ciała? Przede wszystkim musisz wiedzieć, że masz dwa rodzaje GRUCZOŁÓW POTOWYCH. Pierwsze działają od urodzenia, ale drugie zaczynają funkcjonować dopiero w czasie dojrzewania — ono tak jakby budzi te leniuszki.

Drugi typ gruczołów wydziela naturalne toje, które reagują z bakteriami na skórze, czego efektem jest zapach ciała. **FUJ.**



Teraz, kiedy masz więcej działających gruczołów potowych (w sumie około trzech milionów!), zaczynasz bardziej się pocić, szczególnie pod pachami. **ZAPACH CIAŁA MOŻE BYĆ BARDZO NIEPRZYJEMNY**, warto więc dbać o czystość i świeżość.

Wiedziateś?

Psy się nie pocią! Dlatego tak często dyszą z wywieszonymi językami — w ten sposób pozbywają się nadmiaru ciepła i ochładzają.



Higiena

Myj się często, żeby pozbyć się nieprzyjemnego zapachu. Powinieneś brać **PRYSZNIC** co najmniej co drugi dzień, a szczególnie, kiedy uprawiasz sport albo po prostu bardzo się spocisz.

Szybkie oplukanie się nie pozwoli ci się pozbyć ze skóry wszystkich bakterii! Umyj starannie całe ciało mydłem albo żelem pod prysznic. Możesz również zacząć używać delikatnego dezodorantu z antyperspirantem pod pachami, żeby pozbyć się zapachu potu.

Mam pytanie!



Czy powinienem myć penisa i jądra mydłem?

Tak, na dole też się możesz bardzo spocić. Pod prysznicem umyj delikatnie jądra, a w czasie mycia penisa odciągnij napletek (jeśli go masz) — ale nie **SZORUJ!** Te części ciała są delikatne i nie chcesz ich uszkodzić!



Jak mogę dopilnować, żebym nie cuchnął?

Dezodorant jest twoim najlepszym przyjacielem, podobnie jak staranne mycie ciała i włosów. Brudne ubranie też śmierdzi, bo wchłania zarazki i pot. Codziennie zmieniaj bieliznę i wrzucaj ubrania do kosza na pranie po paru założeniach.