

KAS YRA

BRENDIMAS?

Sveiki sulaukę brendimo! Tai ypatingas gyvenimo etapas, kai kūnas patiria daugybę pokyčių. Šie pokyčiai gali atrodyti keisti, netikėti, nemalonūs ar džiuginantys, bet jie visi būtini tam, kad įvyktų pati didžiausia transformacija: suaugtų tavo protas ir kūnas. Turbūt jau ėmei pastebėti, kaip keitiesi pats, tavo draugai ir bendraklasiai. Kas kartą, kai dėl šių pokyčių pasijusi nejaukiai, prisimink, kad jie visi yra normalūs ir reikalingi.

SUŽINOK DAUGIAU!

Bręstant kūnas labai pasikeičia. Jis staiga išstypsta ir pasiruošia suaugusiųjų santykiams, keistose vietose ima želti plaukai. Pasikeičia ir tavo kūno forma, kvapas bei oda. Tačiau nesirūpink, šie pokyčiai neištiks tavęs netikėtai. Brendimas vyksta pakankamai lėtai, tad spėsi prie visko prisitaikyti.





KODĖL AŠ?

Kiekvienam suaugusiajam teko pereiti brendimo laikotarpį, vadinasi, teks ir tau! Nesvarbu, ar tavo kūnas moteriškos, ar vyriškos lyties, tavęs laukia daugybė pokyčių. Kadangi prieš tave brendimą išgyveno daugybė žmonių, nesunku nuspėti, ką per šiuos metus patirsi.

KODĖL DABAR?

Nuo pat kūdikystės tavo kūnas nuolatos augo ir keitėsi. Bręstant dar labiau išryškėja ir susiformuoja kai kurios kūno dalys. Kiekvieno žmogaus brendimas prasideda ir baigiasi savu laiku. Jis gali prasidėti labai anksti, pavyzdžiui, aštuonerių metų mergaitėms ir devynerių metų berniukams, ir tęstis net iki septyniolikos–devyniolikos metų. Brendimas visiškai priklauso nuo hormonų – jie dalyvauja perduodant signalus, kuriuos tavo smegenys siunčia į tam tikrus organus. Šioje knygoje apie juos pasakosime.



KODĖL APIE TAI KALBAMĖS?

Kalbėtis apie brendimą yra svarbu dėl daugelio priežasčių. Pirmiausia, tai normali gyvenimo dalis! Jokiu būdu negalvok, kad tau kažkas negerai. Antra, nusipelnei žinoti, kas vyksta su tavo kūnu. Tai žinodamas galėsi geriau pasiruošti ir prisitaikyti. Trečia, brendimas paveikia intymias kūno vietas ir sukelia daug keistų pokyčių, todėl kalbėtis apie jį gali būti nejauku. O mes čia mediciniškai tiksliai ir labai pagarbiai kalbėsime apie VISKĄ.



KO TIKĖTIS...

IR KAIP ŠI KNYGA GALI TAU PADĖTI?

Ši knyga yra skirta tau padėti, kai bus sunku. Tai tavo asmeninis gidas po brendimo pasaulį. Gal ieškosi pavadinimo kokiai nors kūno daliai, o gal bandysi išsiaiškinti, ar tai, ką jauti, yra normalu, – mes papasakosime tau viską, kas, kur, kaip ir kodėl vyksta šiuo intensyviu kūno kaitos laikotarpiu. Gali perskaityti visą knygą vienu prisėdimu, skaityti po skyrelį arba grįžti prie jos tik tada, kai kils klausimų. Spręsk pats, kaip tau geriausia!

ATSAKYSIME Į ŠIUOS IR KITUS KLAUSIMUS:

Kodėl mano pažastys keistai kvepia, o delnai – ne?

Kokio ūgio galiu užaugti?

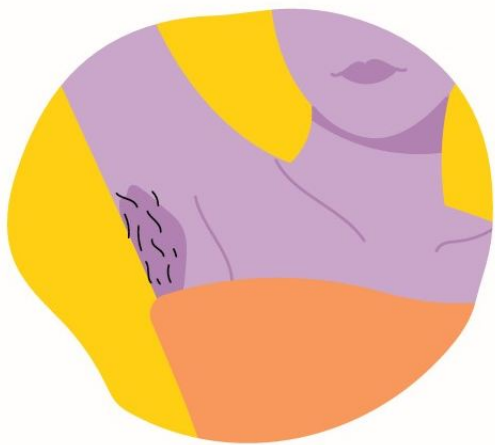
Kodėl naktį man pasistoja penis?

Iš kur kraujuoju per mėnesines?

Kodėl man kartais būna liūdna?

KAIP BRENDIMAS VEIKIA MANO KŪNĄ?

Įvairiausiai! Vienus pokyčius pamatysi, kitus pajusi, o dar kitus išgirsi. Kai kurie pokyčiai yra nulemti lyties, taigi įvyks priklausomai nuo to, vyriškuosius ar moteriškuosius lyties organus turi. Kiti pokyčiai laukia visų. Maža to, tie pokyčiai skirtingiems žmonėms nutinka skirtingu laiku. Štai kodėl brendimą kiekvienas išgyvena skirtingai – nėra dviejų vienodų žmonių!



APIE KĄ KALBĖSIMĖS?

Ši knyga yra padalyta į skyrius. Kiekviename skyriuje bus gilinamasi į skirtingas temas, aprašomi didieji brendimo pokyčiai. Tikimės, kad čia rasi visą reikiamą informaciją brendimui suprasti. Jeigu kils daugiau klausimų, būtinai kreipkis į gydytoją arba patikimą suaugusįjį.

KOKS TAS ŽODIS?

Daugelis šioje knygoje vartojamų terminų ir žodžių tau gali būti nauji. Tai moksliniai terminai, o ne kokie juokingi ar madingi slengo žodeliai. Tikruosius pavadinimus išmokti svarbu tam, kad galėtum laisvai užduoti klausimus gydytojui ar pasidalyti rūpesčiais su patikimu suaugusiuoju. Nesupratęs kokio nors žodžio patikrink žodynėlyje knygos pabaigoje. Jei susidomėsi ir apie brendimą norėsi sužinoti daugiau, ten pat rasi ir kitų nuorodų.

SKAMBA KEISTAI

Kai kurios mūsų aptariamos temos tau gali skambėti kiek kvailai ar pasirodyti nepatogios. Nieko tokio! Labai nuodugniai ištyrinėsime intymias kūno vietas, santykius su kitais žmonėmis ir psichikos sveikatą. Aptarsime ir vyrų, ir moterų kūno pokyčius, vadinsi, galėsi pasirinkti, skaityti viską ar tik tai, kas aktualu tau. Mokytis iš knygos šaunu ir dėl to, kad, jei ir susigėsi, niekas nepastebės!





Kodėl
BREŠTANT
keičiasi
mano KŪNAS?

TU ESI

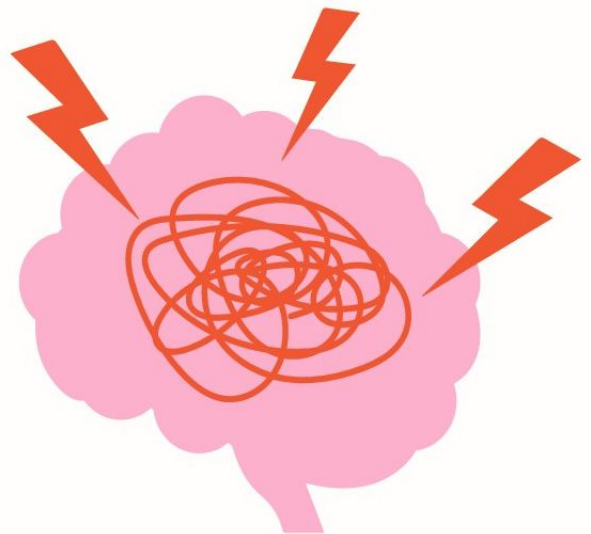
UNIKALUS

(KAIP IR VISI KITI)

Iš pradžių brendimas gali atnešti visokių iššūkių. Juk kūnas patiria DIDŽIULIUS pokyčius, be to, šiuo laikotarpiu gali jaustis labai vienišas. Tačiau apsidairyk aplink! Greičiausiai ir kiti tavo bendraamžiai susiduria su panašiais iššūkiais. Visų kūnai skirtingi, bet visi šį neįprastą metų pereiną kartu.

RUOŠTIS ATEIČIAI

Daugumai kyla klausimas: kada viskas prasidės? Visi esame skirtingi, bet turime du būdus išsiaiškinti, kada pradėti ruoštis šiems kūno pokyčiams. Pirmasis – pasižiūrėti, ką sako statistika. Mergaitėms brendimas paprastai prasideda tarp aštuonerių ir dvylikos metų, o berniukams – tarp devynerių ir trylikos. Antrasis būdas yra paklausti, kaip brendo tavo biologiniai tėvai! Jeigu jautiesi patogiai, pasiteirauk jų, kada jie pastebėjo pirmuosius brendimo požymius. Tikėtina, kad ir tu pradėsi bręsti panašiu metu.



KAM VISO TO REIKIA?

Gal tai nuskambės beprotiškai, tačiau bręstame tam, kad galėtume pratęsti giminę. Teisingai – turėti vaikų. Tačiau nesirūpink, tau tikrai nebūtina dabar (ar kada nors ateityje) susilaukti kūdikio! Vis dėlto būtent dėl šios priežasties keičiasi mūsų kūnas – iš vaiko virstama suaugusiuoju. Daugiau apie tai, kaip hormonai keičia mūsų organizmą, papasakosime kituose skyriuose. Tai mažos molekulės, kurios perduoda signalus mūsų kūne. Brendimo metu jie daro įtaką mūsų organizmui, mąstymui ir nuotaikai.