

ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

ΓΙΑ
ΑΓΟΡΙΑ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ!

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ;

Ίσως έχεις ακούσει να λένε για κάποιον ότι «περνάει εφηβεία». Αλλά τι στο καλό σημαίνει αυτή η λέξη; **Εφηβεία** ονομάζονται οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου όταν από αγόρι γίνεσαι άντρας. **Ταρατα-τζούμ!**

Μεγαλώνεις από τη στιγμή που γεννήθηκες (είναι προφανές, γιατί διαφορετικά θα μπουσουλούσες ακόμη φορώντας πάνα). Όμως τις μεγάλες αλλαγές τις παρατηρείς όταν φτάνεις στην εφηβεία, αλλαγές που επηρεάζουν το σώμα σου και τη συναισθηματική σου κατάσταση.

ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ, ΠΟΤΕ
ΘΑ ΜΕΤΑΛΙΩΣΩ;



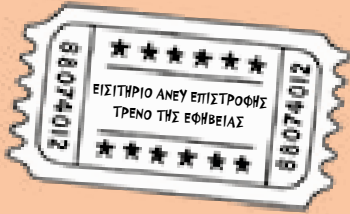
Μπαλάκια!!!

Οι όρχεις είναι τμήμα των ανδρικών γεννητικών οργάνων. Όταν το αγόρι μπαίνει στην εφηβεία, βλέπει τα μπαλάκια του να μεγαλώνουν αισθητά και να αρχίζουν να παράγουν σπέρμα. Όχι ότι πριν δε μεγάλωναν! Απλά ήταν μέσα στο όσχεο – από τη στιγμή που γεννήθηκες!

Αλλαγές όπως το να ψηλώνεις, να αποκτάς τρίχες εκεί που **ΔΕΝ ΥΠΗΡΧΑΝ** πριν και να νιώθεις συναισθήματα που είναι εντελώς καινούρια για σένα.

Εμπρός λοιπόν!

Απ' ό,τι φαίνεται, έχεις δρόμο μπροστά σου, έτσι δεν είναι; Προπαντός **ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ!** Όταν τελειώσεις αυτό το βιβλίο, θα ξέρεις τα πάντα για τις αλλαγές που πρόκειται να σου συμβούν και θα είσαι πανέτοιμος να ανέβεις στο τρένο της εφηβείας.



Η αρχή

Τα περισσότερα αγόρια μπαίνουν στην εφηβεία ανάμεσα στα 9 και στα 15. Ωστόσο κάποια θα δουν τις αλλαγές νωρίτερα ενώ άλλα αργότερα – η εφηβεία είναι διαφορετική για τον καθένα.

Ο ρυθμός με τον οποίο συμβαίνουν όλες αυτές οι αλλαγές διαφέρει επίσης από άτομο σε άτομο. Μερικά αγόρια θα περάσουν την εφηβεία τους σε έναν χρόνο ή και σε λιγότερο, ενώ άλλα θα χρειαστούν αρκετά χρόνια μέχρι να ολοκληρωθεί η ανάπτυξή τους.

Όταν μιλάμε για εφηβεία, δεν υπάρχει σωστό και λάθος: συμβαίνει όταν είναι να συμβεί και διαρκεί όσο χρειάζεται να διαρκέσει. **ΜΗΝ ΠΑΝΙΚΟΒΛΗΘΕΙΣ** λοιπόν και να μην ανησυχήσεις αν η ανάπτυξή σου ολοκληρωθεί νωρίτερα από ό,τι στους φίλους σου ή πάρει περισσότερο χρόνο – στο τέλος όλοι θα πατήσετε.

Πότε αρχίζει;

Είναι σημαντικό να θυμάσαι πως δεν υπάρχει καθορισμένος ή «φυσιολογικός» χρόνος για το ξεκίνημα της εφηβείας. Καλύτερα λοιπόν να βάλεις στην άκρη το ημερολόγιο, γιατί δεν υπάρχει συγκεκριμένη ημερομηνία που να γράφει **ΑΡΧΗ ΕΦΗΒΕΙΑΣ**. Συγγνώμη, αλλά δε δουλεύει έτσι το πράγμα!



ΑΛΛΑ... ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ;

Είσαι έτοιμος για **ΛΙΓΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ**; *υποβλητική μουσική* Όλα έχουν σχέση με τις ορμόνες, τις χημικές ουσίες που κυκλοφορούν στο αίμα και λένε στα κύτταρα και στα όργανα του σώματός σου να κάνουν συγκεκριμένα πράγματα. Φαντάσου tes san mikrouς xηmikoús aggeλιοφόρους που δρομολογούν την εφηβεία και δε σταματούν να λένε στον οργανισμό σου πώς να αναπτυχθεί και να αλλιάξει καθώς μεγαλώνεις.

ΟΡΜΟΝΕΣ ΝΙΝΤΖΑ!



ΜΑ ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΚΟΙΜΟΜΟΥΝΑ;

ΣΤΑΔΙΟ 1 Όλα αρχίζουν όταν μια από αυτές τις ορμόνες ταξιδεύει προς μια περιοχή του εγκεφάλου σου μικρή σαν μπιζέλι, την υπόφυση. Εκεί προστάζει τον αδένα της υπόφυσης να εκκρίνει νέες ορμόνες, μεταξύ των οποίων και την τεστοστερόνη από τους όρχεις. Δουλειά της τεστοστερόνης είναι να βοηθήσει στην ανάπτυξη των ανδρικών σεξουαλικών χαρακτηριστικών. Οι όρχεις αρχίζουν τότε να παράγουν σπέρμα, το αρσενικό κύτταρο που δημιουργεί μωρό όταν συναντηθεί με ένα γυναικείο ωάριο. Επίσης αρχίζεις να ψηλώνεις, καμιά φορά πολύ απότομα, κάτι που είναι γνωστό ως «αυξητική έκρηξη».

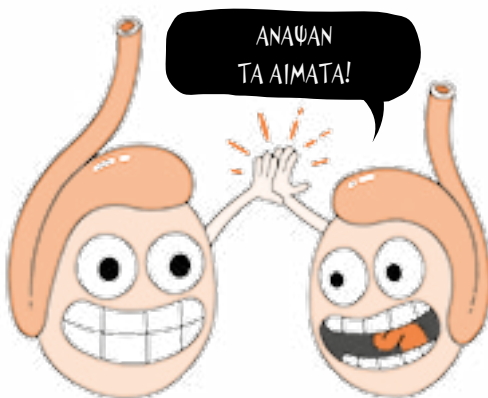


ΣΤΑΔΙΟ 2 Καθώς ψηλώνεις και παίρνεις βάρος, οι όρχεις σου μεγαλώνουν κι αυτοί με τη σειρά τους, και αρχίζει να φυτρώνει ένα λεπτό χνούδι στη βάση του πέους σου. Αυτό ονομάζεται τριχοφυΐα του εφηβαίου.

ΣΤΑΔΙΟ 3 Το πέος σου αρχίζει να μακραίνει. Συχνά σ' αυτό το στάδιο η φωνή των αγοριών γίνεται βαθύτερη και κάνει κοκοράκια. Είναι λίγο αστεία κι ενοχλητική καμιά φορά, αλλά **ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ**, γιατί είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό που θα περάσει καθώς θα ολοκληρώνεται η ανάπτυξη σου.

Το ήξερες;

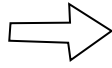
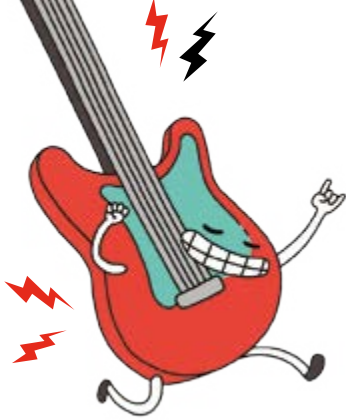
Πολλά αγόρια που βρίσκονται στην εφηβεία παρατηρούν ένα πρήξιμο στη μια ή και στις δύο θηλές και μια ιδιαίτερη ευαισθησία. Μην πανικοβιάζεσαι, δεν πρόκειται να γίνεις ξαφνικά κορίτσι! Είναι κάτι προσωρινό που οφείλεται στη δράση των ορμονών και συνήθως διαρκεί λίγους μόνο μήνες.



ΣΤΑΔΙΟ 4 Οι τρίχες στο εφηβαίο σου μεγαλώνουν και το πέος σου φαρδαίνει και μακραίνει. Η επιδερμίδα σου γίνεται πιο λιπαρή και ίσως γεμίσεις σπυράκια (βλ. 20–23). Βγάζεις τρίχες στις μασχάλες, πάνω από τα χείλια και στο πιγούνι. Χοπ, έφτασες στην επικράτεια του **ΜΟΥ-ΣΤΑΚΙΟΥ!**



ΣΤΑΔΙΟ 5 Στο τέλος της εφηβείας, θα αποκτήσεις το τελικό ύψος σου, ο θώρακάς σου θα φαρδύνει, θα βγάλεις γένια και μουστάκι και μπορεί να αποφασίσεις ότι έφτασε η ώρα για ξύρισμα (βλ. σ. 18–19). Από την άποψη της φυσιολογίας έγινες **ΑΝΤΡΑΣ**.



Τρίχες ξεφυτρώνουν παντού,
το δέρμα σου πολιορκείται από την ακμή
και ξαφνικά τα κορίτσια δε σου φαίνονται πια
τόσο εκνευριστικά...

Τι συμβαίνει;

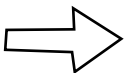
Λοιπόν, αγόρια: Ας πούμε τα πράγματα
με τ' όνομά τους. Το να μεγαλώνεις μοιάζει
σαν ν' ανεβαίνεις στο τρενάκι του τρόμου,
αλλά, αν γνωρίζεις τι σε περιμένει,
μπορεί να γίνει πολύ πιο εύκολο.

Σ' αυτό τον οδηγό θα βρεις όλα όσα χρειάζεται να ξέρεις,
από το ξύρισμα μέχρι την κοινωνική σου ζωή.

Χαλάρωσε λοιπόν και απόλαυσε την εφηβεία σου!



από 10 ετών



ISBN:978-618-03-1603-2



9 786180 316032

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 81603