

TURINYS

Lytinis brendimas – kas tai?	4
Bet... Kas gi lemia lytinį brendimą?	6
Smegenų žaidimai	8
Varpos ir kita...	10
Kietas gyvenimas	14
Augimo skausmai	16
Plaukai plaukeliai	18
Spuogai ir oda	20
Dėmesys akims ir dantims	24
KK ir asmeninė higiena	26
Viskas apie pėdas	28
Mergaičių lytinis brendimas	30
Meilė ir santykiai	32
Lytiniai santykiai ir kaip atsiranda vaikai	36
Sveika mityba ir gera fizinė būklė	40



APIE TAI, KAIP
TAVO DNR
LEMIĄ, AR
BŪSI AUKŠTAS,
PERSKAITYSI
P. 17



APIE
ODOS PRIEŽIŪRĄ
PERSKAITYSI P. 20



Požiūris į savo kūną 42
Gėdijimas dėl išvaizdos 44
Socialiniai tinklai ir telefonai 46

Internetinės patyčios 48
Patyčios ir bendraamžių spaudimas 50

Mokyklinis gyvenimas 52
Seksizmas ir lyčių lygybė 54

Šeiminiai pašnekesiai 56

Depresija 58

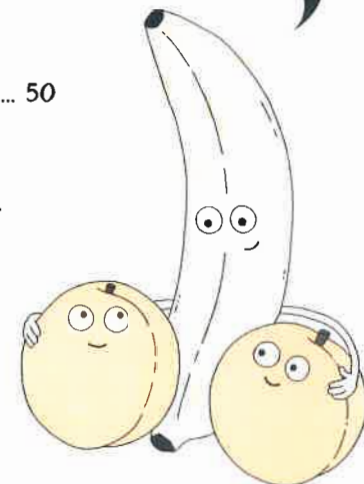
Augti laimingam 60

Žodynėlis 62

Rodyklė 63

Vadovas suaugusiesiems 64

SAVO VARPOS
PASLAPTIS
ATSKLEISI P. 10



Autorė Lizzie Cox
Iliustravo Damien Weighill
Dizaineris Tracy Killick

Iš anglų kalbos vertė Ina Jakaitė
Redagavo Edita Šatkauskienė
Maketavo ir viršelių adaptavo Ligita Plešanova

Copyright © QED Publishing 2017
© Vertimas į lietuvių kalbą, Ina Jakaitė, 2020
© Leidykla „Alma littera“, 2020

First published in the UK in 2017 by
QED Publishing
Part of The Quarto Group

Versta iš: *Growing Up, Guy Talk*

978-609-01-3867-0

Tiražas 2500 egz.
Spausdinta Kinijoje

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

LYTINIS BRENDIMAS – KAS TAI?

Tikriausiai girdėjai kalbant apie lytinį brendimą, bet ką, dėl Dievo meilės, tai reiškia? **LYTINIŲ BRENDIMŲ** vadinami visi pokyčiai, kuriuos patiria tavo kūnas, kai iš berniuko tampa vyru. **SKAMBA DRAMATIŠKA MUZIKA!**

Tu augi nuo pat gimimo akimirkos (tai akivaizdu, kitaip vis dar ritinėtumeisi ant grindų su sauskelnėmis), bet lytiškai bręstant įvyksta didžiausi fiziniai ir emociniai tavo kūno pokyčiai.

NEGALIU SULAUKI,
KADA UŽAUGSIU!



Kiaušiai nusileidžia!

„Kiaušiai nusileidžia“ žargonu reiškia, kad berniukui prasideda lytinis brendimas ir jo sėklidės ima gaminti sėklą. Tačiau tavo sėklidės **IŠ TIKRŲJŲ** nenusileidžia! Jos nusileido į kapšelių senų seniausiai – kai tau nebuvo nė penkerių!

Vykstant šiems pokyčiams tapti aukštesnis, plaukai ims augti vietose, kur jų anksčiau **TIKRAI** nebuvo, ir patirsi visiškai naujus jausmus.

Visi į vietas!

Regis, teks susidoroti su daugybe dalykų, tiesa? Na, **NEBIJOK**, perskaitęs šią knygą būsi gerai informuotas apie tai, kas nutiks, ir visiškai pasiruošęs lytinio brendimo traukiniui.



Pradžia

Daugumai berniukų lytinis brendimas prasideda tarp 9 ir 15 metų, bet kai kuriems pokyčiai pasireiškia anksčiau, o kitiems – vėliau, lytinis brendimas visiems skirtingas.

Tempas, kuriuo šie pokyčiai vyksta, irgi skiriasi. Kai kurie lytiškai subręsta per metus ar trumpiau, o kitiems prireiks kelerių metų, kol visiškai išsivystys.

Kalbant apie lytinį brendimą nėra teisingų ar neteisingų dalykų, jis įvyksta tada, kada įvyksta, ir užtrunka tiek laiko, kiek užtrunka. Norime pasakyti, kad neverta pulti į **PANIKA** ar jaudintis dėl to, kad vystaisi greičiau ar lėčiau už savo draugus, nes galiausiai visi susilyginsite.

Kada tai prasideda?

Svarbu prisiminti, kad nėra nustatyto ar „normalaus“ laiko, kada turi prasidėti lytinis brendimas. Todėl gali padėti tą kalendorių – apibrėžęs datą ir užrašęs **LYTINIO BRENDIMO PRADŽIA** nieko nepeši. Atleisk!



AUGTI LAIMINGAM

Augti ne visada lengva. Tiesą sakant, tai gali būti sunkiausias laikas tavo gyvenime. Kūnas ir jausmai keičiasi sparčiai ir gan gluminamai, todėl kartais būna sunku susitvarkyti!

MES PADARĖME TAI KARTU!



Kas gali padėti?

Geriausias patarimas, kurį galime tau duoti, yra toks – nemėgink išgyventi sudėtingų situacijų vienas. Jei tau sunku, **SU KUO NORS PASIKALBĖK**. Tai gali būti patikimas suaugęs žmogus, draugas ar mokytas specialistas. Yra puslapių internete ir pagalbos linijų, kurios gali padėti.

Tikimės, kad ši knyga suteikė tau bent kokių vaizdinių apie tai, ko tikėtis iš lytinio brendimo ir kaip susitvarkyti su viskuo, kas su juo susiję. Vieną dalyką būtina turi prisiminti – **TAU PAVYKSI**

Čia rasi patarimų ir paramos*

VAIKŲ LINIJA: <http://www.vaikulinija.lt/>

JAUNIMO LINIJA: budi savanoriai
konsultantai 8 800 28888 arba
<http://www.jaunimolinija.lt/laiskai>

LINIJA DOVERIJA
(rusų kalba paaugliams ir jaunimui):
emocinę paramą teikia savanoriai moksleiviai
8 800 77277

VILTIES LINIJA, pagalbą teikia
savanoriai ir psichikos sveikatos
specialistai 116 123 arba
<http://paklausk.kpsc.lt/contact.php> ir
vilties.linija@gmail.com

* BŪTINA PRIŽIŪRĖTI INTERNETU BESINAUDOJANČIUS VAIKUS. YPAČ JIEMS PIRMA KARTA LANKANTIS NEPAŽĪSTAMAME PUSLAPYJE. LEIDĖJAI IR AUTORĖ NEATSAKO UŽ PUSLAPIŲ. PAMINĖTŲ ŠIOJE KNYGOJE. TURINĮ.

Teigiamas požiūris į lytinį brendimą

PRISIMINK, kad nesi pirmas žmogus, kuris susiduria su šiais jausmais ar išgyvena lytinį brendimą. Kiekvienas suaugusysis, kurį matai, išgyveno lytinį brendimą ir pasiekė kitą krantą, tad **TU IRGI GALI!**

PAKARTOK tris kartus garsiai: „**AŠ TVIRTAS**, stiprus ir su viskuo galiu susitvarkyti.“ Taip, gali pasijusti truputį kvailai, bet tai tikrai padeda.

IMKIS KO NORS, kas priverstų tave garsiai **KVATOTIS**: gal pažiūrėk mėgstamą televizijos laidą, pakviliok su draugu ar pakutenk jaunesnį broliuką, kol jis pristigs kvapo!

UŽRAŠYK tris savo ypatybes, kurios tau patinka, kad ir kokios menkos jos būtų. Pasijutęs liūdnas ar prislėgtas, pažvelk į tą sąrašą ir prisimink, kodėl esi **YPATINGAS**.

NEPAMIRŠK, kad **VISI** yra skirtingi, toks gyvenimas. Skirtumai yra gerai, nes daro mus žmonėmis.

PASITIKĖJIMAS yra raktas. Nenorime pasakyti, kad reikia kelti triukšmą ar siekti būti dėmesio centre, svarbu pasitikėti savimi ir tuo, kas esi. Mylėk save, tada pasaulis irgi taip darys.



Esi stiprus, **NUOSTABUS** ir nepaprastas žmogus. Tu žengi pirmuosius žingsnius kelyje į suaugusiųjų pasaulį ir likusią savo gyvenimo dalį. Tai jaudinanti kelionė, ir net jei susidursi su sunkumais ar kliūtimis, tiesiog eik toliau ir viską **ĮVEIKSI**.

VADOVAS SUAUGUSIESIEMS

Lytinis brendimas paliečia ne tik tuos, kurie jį išgyvena, – jis gali tapti **TIKRU IŠŠŪKIU** ir bauginančiu laiku šeimoms ir mokytojams. Ši knyga skirta padėti ne tik berniukams, kurie išgyvena transformaciją iš vaiko į suaugusįjį, bet ir jums.

Gali būti puiku šią knygą skaityti kartu. Jus ji gali pamokyti, kaip kalbėti apie fizinius ir emocinius pokyčius, kurie ateina sulig lytiniu brendimu. O vaikui ji suteikia progą užduoti **KLAUSIMUS** apie lytinį brendimą ir viską, kas su juo susiję.

Jei jūsų sūnus ar mokinys nori perskaityti šią knygą vienas, pasiūlykite jam vėliau aptarti knygos turinį, kad galėtumėte atsakyti į visus galbūt kilsiančius klausimus.

Kartais berniukui būna sunku prašyti pagalbos ir jis mėgina su viskuo susidoroti vienas. Leiskite jam suprasti, kad jis gali **PASIKALBĖTI** su jumis, kada tik jam prireiks. Kartais vien žinoti, kad jūs jį remiate, yra neįkainojama, net

jei berniukas ne visada pasirengęs dalintis ar atsiverti.

Vyrai ir moterys vaidina svarbų vaidmenį užtikrinant berniuko sveikatą ir gerovę, taip pat nuo jų priklauso, kokį įspūdį jis susidaro apie priešingą lytį. Su pasitikėjimu remkitės šia knyga, **MOKYDAMI** berniuką, kad atviras pokalbis ir nesidrovėjimas prašant patarimo ar pagalbos yra laimingo augimo pamatas.

MOKYTOJAI irgi labai svarbūs. Įsitinkinkite, kad jūsų mokyklos politika, kuri turi būti sudaryta pasitarus su tėvais ir mokiniais, garantuoja jums palaikymą mokant ir atsakant į klausimus. Jei jaučiate, kad mokyklos politiką reikia atnaujinti ar pataisyti, imkitės darbo ir tai pasiekite!

Rodykite kelią!

Mūsų elgesys ir veiksmai veikia berniuko pasaulio suvokimą ir tai, kaip jis bendrauja su kitais. Būdami jautrūs, rūpestingi ir atviri, mes galime pamėginti sugriauti kai kuriuos stereotipus, susijusius su vyriškumu.



PASKAITYKIME KARTU