

# Adolescenta

## **Pubertatea**

**Corpurile noastre** se schimba din momentul în care ne nastem si continua sa se schimbe pe parcursul vietii. Se schimba deoarece tot ceea ce este viu creste si se dezvolta.

**Câteodata**, între vârstele de 9 si 15 ani fetele si baietii fac mai mult decât sa creasca în înaltime si în greutate asa cum au facut de la nastere. Fetele încep sa devina femei, iar baietii încep sa devina barbati.

**Aceasta perioada** este numita pubertate. Cuvântul pubertate vine de la cuvântul latinesc “pubertas” care înseamna adult. Când oamenii folosesc cuvântul pubertate, de obicei se refera la toate modificarile fizice ce au loc în corpul unui copil în aceasta perioada.

Majoritatea acestor schimbari dau posibilitatea unei femei si unui barbat sa conceapa un copil.

Celalalt cuvânt folosit pentru a descrie perioada dintre copilarie si maturitate este **adolescenta**. Cuvântul adolescenta vine din cuvântul latinesc “adolescere”, care înseamna a creste. Când oamenii folosesc cuvântul adolescenta, de obicei se refera nu numai la schimbarile fizice ci si la noile gânduri, sentimente, relatii si responsabilitati pe care le au copiii care devin tineri adulti.

Desi cuvintele **adolescenta si pubertate** au înțelesuri diferite oamenii le folosesc, de obicei, ca sinonime. Pubertatea sau adolescenta este o perioada de tranzitie — când un baiat sau o fata nu mai este un copil, dar nu este nici adult înca.

**Fetele**, de obicei, încep pubertatea la 9-11 ani. Baietii, de obicei, o încep un an mai târziu, pe la 10-12 ani. Pentru majoritatea copiilor, pubertatea tine câtiva ani. Acest interval le da ragaz sa se obisnuiasca cu noile corpuri adulte.

**Multitudinea de schimbari** care au loc în corpurile noastre în timpul pubertatii sunt cauzate de hormoni. Hormonii sunt chimicale produse în multe parti ale corpurilor noastre. Acestia calatoresc prin sistemul circulator al corpului (prin sânge) din locul unde sunt produsi pâna acolo unde actioneaza.

Cuvântul **hormon** este de origine greaca, unde însemna a pune în miscare. Exista multe tipuri de hormoni în corpul nostru.

**În timpul pubertatii**, creierul începe sa produca anumiti hormoni. Acesti hormoni trimit un mesaj organelor sexuale — testiculele baiatului si ovarele fetei — care le spune sa începa sa functioneze, sa produca hormoni sexuali.

## **Schimbarile la baieti**

**Corpul tau** trece prin schimbari importante, când începe sa produca hormonii care îți controleaza cresterea si sistemul reproducator. Primul semn vizibil al pubertatii este cresterea sânilor, la fete. Hormonii feminini stimuleaza cresterea grasimii si pe alte parti ale corpului tau: pe coapse, pe fese, etc. Înăuntrul corpului tau sistemul reproducator începe sa se maturizeze. La un moment dat, în timpul acestui proces, vei începe sa ai ciclul. Odata cu aceasta, chiar daca ciclul este neregulat, poti ramâne însarcinata.

### **Din baiat în barbat**

**Schimbarile** care marcheaza dezvoltarea fizica a unui baiat într-un barbat matur, unul care este capabil de reproducere, apar din jurul vârstei de 14 ani si se completeaza între vârstele de 14-18 ani.

**Aceste schimbări** din pubertate — când băieții devin mai înalți și mai muscuțoși, cu umeri mai lați, cu organe genitale mai dezvoltate, și cu par care apare la subsuoară, pe față, pe piept, pe brațe și pe picioare—sunt pricinuite de acțiunea hormonilor, mai ales a hormonului specific bărbătesc, testosteronul.

**Barbatul adult** mai prezintă o schimbare a vocii datorită mării laringelui și datorită faptului că corzile vocale devin mai lungi și mai groase, ducând la îngroșarea vocii, alături de o creștere a cantității de transpirație și a activității glandelor sebacee.

După ce **activitatea testiculară** apare în timpul pubertății, ea continuă normal pe parcursul vieții, cu mici variații. Există o mică reducere a spermei la vârste înaintate și aceasta este asociată cu apariția unor modificări degeneratoare în testicule, dar nu există un declin testicular abrupt, ca menopauza la femei.

### **Corpul unui bărbat**

*scheletul*

**Începând de la vârsta de doi ani** băieții cresc cu cca. 5 cm/an până la vârsta de 13-14 ani, când încep să se dezvolte organele sexuale. Adolescența aduce cu ea o creștere rapidă în înălțime și forță. Creșterea rapidă care însoțește pubertatea ține câțiva ani. La sfârșitul acestei perioade de creștere, oasele au devenit mai tari și s-au schimbat în proporție, deoarece diferite părți ale corpului cresc diferit. Odată ce umerii încep să se lătească, soldurile par mai mici în comparație și aceasta silueta caracterizează bărbatul matur.

*parul de pe corp*

**Devreme în pubertate**, parul pubic de la baza penisului începe să apară și, după un timp, începe să crească și pe scrot. Ar putea să crească și în zona anală. Parul pubic crește în mod normal în forma de triunghi cu vârful în jos, sub burta, deși poate ajunge până la buric.

**După aproximativ 1-2 ani**, parul va apărea și la subsuoară și deasupra buzelor. Parul pubic este mai lung și mai cărlițat decât parul prezent pe corp de la naștere.

**În plus**, pe lângă parul pubic cărlițat apare par și pe mâini, coapse și gambe. Parul poate apărea și pe piept, umeri și spate. Parul facial devine mai gros și mai închis la culoare odată cu maturizarea bărbatului. Barba și mustata pot avea aceeași culoare cu parul de pe cap sau diferită.

Cantitatea de **par corporal** este determinată de background-ul etnic sau rasial și de familia unei persoane.

### **Schimbările la fete**

#### **Din față în femeie**

**În ultima parte a adolescenței**, de obicei cu mult după ce menstruația a început, corpul unei fete începe să ia forma celui al unei femei. Înainte de pubertate, fetele și băieții, cu excepția organelor genitale externe, seamănă foarte mult. Schimbările care apar sunt direct legate de secreția hormonilor estrogeni și progesteroni. O față devine mai înaltă, coapsele sunt mai carnoase și este mai curbata. Sâni încep să se umfle și începe să îi crească par la subsuoară și în zona genitală.

**Organele genitale** interne și externe încep să se dezvolte, iar peretii vaginali încep să se îngroșeze. Pot apărea secreții vaginale.

**Forma finală a unei femei**, voluptuoasă sau baietoasă, depinde de două lucruri: în primul rând de cantitatea de hormoni pe care îi produce, iar în al doilea rând de sensibilitatea corpului în reacția la acești hormoni.

**În jurul vârstei de 45 de ani**, funcțiile ovariene încep să scadă treptat și nivelurile de estrogen și progesteron scad la rândul lor, rezultând schimbări corporale, inclusiv dispariția menstruației, pierderea fertilității, slăbirea peretilor vaginali și, foarte des, schimbări ale oaselor, care duc la pierdere în greutate.

### **Corpul unei femei**

#### *scheletul*

**Începând de la vârsta de aproximativ 2 ani**, o fată crește cu cca. câțiva centimetri pe an. Când ajunge la vârsta de aprox. 10 ani începe să crească cu o rată mai mare, ce poate ajunge la 10 cm într-un singur an. Cu toate acestea, cam după 1-3 ani de la apariția menstruației, această creștere rapidă încetinește, până ce fata atinge înălțimea maximă. Deși toate oasele cresc mai lungi, creșterea nu are aceeași rată. Oasele bratelor și ale picioarelor cresc mai repede decât, de exemplu, coloana vertebrală și osul pelvian iau o formă lăta caracteristică.

**O femeie** are un bazin mai lat decât al unui bărbat, pentru a avea loc un bebeluș în dezvoltare și, de asemenea, oasele coapselor sunt mai departate unul de altul. Asta înseamnă că majoritatea femeilor sunt crăcanate. **parul de pe corp**

**Parul pubian** apare de obicei pe la 11-12 ani, după ce au început să crească sâni. Parul pubian este mai lung, mai închis la culoare și mai cârliontat decât parul existent din copilărie pe corp.

**Parul pubian** apare întâi pe vulva și treptat se întinde pe întreaga zonă genitală, formând un triunghi cu vârful în jos. La unele femei parul pubian crește până aproape de buric și pe coapse.

**Femeile** diferă în cantitatea de păr care le crește — unele au mult, altele au foarte puțin. Acesta poate avea orice culoare și nu trebuie să se potrivească cu cel de pe cap. **La aproape doi ani** de la apariția parului pubian, mai mult păr apare la subsuoară.

### **Relatiile**

**A fi atras de cineva este ceva excitant**, dar poți avea o stare de nerăbdare să afli dacă cealaltă persoană simte la fel pentru tine. Dacă o întâlnire duce la o relație, acest lucru poate fi foarte benefic pentru tine: vei avea pe cineva (care nu face parte din familie) cu care să îți împarti timpul și în care să ai încredere, etc. Sexul este o parte importantă a multor relații. Nu neapărat actul sexual propriu-zis, ci și sărutul, atingerea. Nu trebuie să faci sex cu cineva din cauza că te întâlnești cu acea persoană.

### **Prima întâlnire**

#### *două puncte de vedere:*

"**Prima fată** cu care m-am întâlnit a fost Laura, o colegă de clasă. Cred că și-a făcut o părere foarte proastă despre mine. Am fost la film și, imediat ce ne-am așezat, eu am încercat să o sărut. Ea mi-a răspuns oarecum, iar eu m-am gândit: <<Perfect, hai să trec mai departe>> și i-am bagat mâna pe sub bluza. Nu prea a fost de acord cu asta, spunându-mi că vrea să meargă acasă. După un timp mi-am dat seama că lucrul stupid am făcut. Nu poți grăbi lucrurile, deoarece nu tuturora le plac exact și în același timp lucrurile care îți plac tie.

"**Deși îl placeam pe Ionuț**, când am ieșit împreună a fost un eșec total. Am fost la film, dar nu am putut să vad decât două minute din acel film. Ne-am așezat, s-au stins luminile și apoi tot ce știu e că a sărutat pe mine. Cred că am fost prima lui parteneră, deoarece săruta

groaznic. Dupa aceea mi-a bagat mâna sub bluza, si, totusi era prima întâlnire! Îmi plac acele lucruri, dar vreau sa le fac atunci când am chef."

### **Mergi înainte**

**A avea o relatie poate fi foarte bine.** A fi placut de cineva îți poate da senzatii marfa. Multi oameni se simt mai încrezatori atunci când au o relatie. Este greu sa mentii o relatie. Trebuie sa depui eforturi în acest sens. Pot exista tensiuni între parteneri si presiuni din afara. De exemplu prietenii tai îți pot spune ca nu mai petreci timp cu ei.

**Poti simti ca** reputatia ta depinde de persoana cu care te întâlnești. Este foarte usor sa devii gelos si posesiv si sa te întrebi daca prietena /prietenul tau se întâlnește si cu altcineva. S-ar putea sa nu poti vorbi cu partenerul(a) despre aceste lucruri, dar poti apela la o persoana în care ai încredere. Posesivitatea poate parea la început un semn de dragoste, dar dupa aceea acest lucru enerveaza pe celalalt.

### **Despartirea**

**Foarte putini oameni** ramân pentru totdeauna cu persoana cu care au prima relatie. Unii oameni se simt încatusati într-o relatie. Oamenii care stau împreuna doar de dragul de a fi cu cineva nu se simt prea bine si nu sunt potriviti unul pentru celalalt. Relatiile se termina din foarte multe motive. De exemplu pentru ca lucrurile devin prea serioase sau pentru ca unul dintre parteneri se simte folosit sau pur si simplu vrea sa faca altceva. Poate fi foarte dificil sa te desparti, pentru ca poti simti ca ranesti pe cineva. Dar, uneori, despartirea este o usurare pentru amândoi.

### **Vorbeste despre sentimentele tale**

**Acest lucru poate ajuta.** Poate sa te faca sa nu te mai simti singur si-ti poate da sansa de a gasi oameni cu aceleasi sentimente ca ale tale. Vorbind cu oameni care au trecut prin acelasi lucru ca si tine îți poate fi de folos. Cei cu care vorbești pot fi persoane pe care le admiri sau cu care te întâlnești. Persoanele cu care vorbești ar trebui sa fie persoane cu care te simti relaxat/(a) si în care ai încredere. Poate fi chiar un parinte, daca ai o relatie foarte buna cu acesta. A vorbi cu cei care nu-ti sunt foarte apropiati nu este un lucru bun.

### **Dragostea**

**Dragostea este SENSUL vietii.** Dragostea este o parte a vietii. Pentru toate fiintele umane, în special pentru adolescenti aceasta este SENSUL vietii. Este lucrul central al întregii existente.

**Numai stând** si observând cât de mult timp petreceti pentru a va gândi la persoane de sex opus, pentru a visa la persoane de sex opus, pentru a avea fantezii cu persoane de sex opus si asa mai departe, veti constata cât de important este acest capitol. Deoarece este un lucru asa de important pentru existenta umana, dragostea este frustranta si produce confuzie.

**În functie de** sexul tau (baiat/fata) schimba genul din **întrebarile de mai jos**, pe care fiecare adolescent si le pune:

\*De ce ma urasc fetele?

\*De ce ma simt asa stângaci în prezenta fetelor?

\*De ce ma gândesc la fete tot timpul desi nu as vrea?

\*De ce doare asa tare?

\*De ce mi se pare ca altii nu au aceleasi probleme?

\*De ce unii pot sa se duca pur si simplu la o fata, sa vorbeasca cu ea si dupa aceea sa iasa în oras si sa se distreze? De ce majoritatea lor sunt atleti?

\*De ce fetele frumoase sunt asa?

\*De ce par fetele ca sunt atrase de baieti care sunt evident idioti si care se poarta cu ele foarte rau? Eu m-as purta cu o fata mult mai bine, dar asta nu schimba nimic. De ce?

\*Ce este gelozia, si de ce ma supar atât de mult din cauza asta?

\*O sa gasesc vreodata pe cineva cu care sa ma casatoresc? Când?

\*De ce asta nu se poate întâmpla acum?

\*Cum voi sti ca mi-am gasit fata cu care trebuie sa ma casatoresc?

\*Acum, ca ma gândesc mai bine, ce este casatoria? De ce exista casatoria? De ce nu putem sa facem sex cu cine vrem tot timpul?

\*Ce este dragostea?

\*De ce adultii par sa nu aiba aceste probleme?

\*De ce spun parintii mei ca sunt îndrăgostiti si de ce pentru mine a fi îndrăgostit pare total diferit? Cu alte cuvinte de ce dragostea lor pare plictisitoare, de ce se cearta si de ce nu se tin niciodata de mâna?

**S-ar putea sa va fi pus si voi câteva dintre aceste întrebări.** Evident, problemele sunt complicate.

**O metoda** de a începe sa înțelegi dragostea este sa o încerci treptat. Vom începe cu aspectele fundamentale de viata în legatura cu dragostea. Odata ce înțelegi aceste fapte, ai o baza. Dupa aceasta poti trece mai departe.

### **Aspectele vietii privind dragostea**

**Primul si cel mai important** aspect de viata legat de dragoste este: dragostea este ceva fundamental existent în creierul uman. Nu poti face nimic în legatura cu asta. Nu poti s-o pornesti si s-o opresti. Este acolo, este activa si asta-i tot. De fapt, este aproape imposibil sa separi dragostea de existenta umana. Pentru adolescent sunt unul si acelasi lucru.

**Al doilea aspect** este ca exista diferite tipuri de dragoste si trebuie sa hotărâm despre ce vorbim când spunem cuvântul dragoste.

**Iata** câteva tipuri de dragoste cu care ai putea fi familiar:

\*dragostea parinteasca — parintii își iubesc copiii si acest tip de dragoste si devotement sunt diferite de alte tipuri

\*dragoste crestineasca — “Iubeste-ti aproapele” si multi oameni pot face acest lucru. Ei iubesc pe cei din jurul lor deoarece sunt fiinte umane

\*dragoste prieteneasca — o prietenie strânsa între doua persoane implica o anumita încredere si devotement, care înseamna dragoste. Deci, doua femei, doi barbati sau un barbat si o femeie, care se cunosc de mult timp si au trecut prin multe împreuna, pot spune ca se iubesc. Nu exista nici un fel de atractie romantica sau sexuala implicata.

\*dragostea materiala — poti auzi pe cineva spunând : ”Iubesc masina aia” sau “Iubesc filmul acela”. Este dragoste pentru un obiect.

\*dragoste fizica (dorinta sexuala) — aceasta este o forma a dragostei materiale, dar aplicata unei persoane si nu unui obiect si este legata exclusiv de sex. O fata ar putea spune “Îl iubesc pe Tom Cruise!” sau un baiat ar putea spune, bazat doar pe felul cum arata o fata “O iubesc pe fata aia!”. Asta-i dorinta sexuala.

\*dragoste romantica — când vorbesc despre dragoste, majoritatea adolescentilor se gândesc la aceasta. Este combinatia dintre prietenie, atractie sexuala si cautarea persoanei cu care sa te casatoresti. Este cautarea persoanei cu care vrei sa întemeiezi o familie si sa îți petreci restul vietii.

**Acest articol** este despre “Dragoste” si ati înteles bine ca este vorba despre dragostea romantica.

**În urmatoarea parte a articolului**, termenul de dragoste se va referi la acest tip.

**Dragostea** este legata de atractia sexuala mai ales la adolescenti.

**Acesta este al treilea aspect al vietii în legatura cu dragostea.** Legatura între dragoste si atractie sexuala este puternica si importanta. Multi oameni va vor spune ca dragostea si atractia sexuala pot fi separate. Aceasta este adevarat, dar atunci vei avea dragoste prieteneasca, nu romantica, sau vei avea dragoste bazata pe dorinta sexuala, fara prietenie. Aceasta duce la **al patrulea aspect de viata**: atractia sexuala este un fapt de viata. Exista patru aspecte importante despre sex, care pot fi usor trecute cu vederea:

**Atât barbati, cât si femeile** au parti importante ale anatomiei special pentru sex si reproducere. Picioarele sunt parti ale anatomiei special pentru mers. Urechile sunt parti ale anatomiei special pentru auzit. Ca sa fie clar, barbati au penis si testicule, iar femeile au vagin si organele reproducatoare femeiesti (uter, trompe uterine, etc). La barbati organele sexuale produc sperma si contin un mecanism de “livrare” a ei, iar la femei organele sexuale accepta sperma, produc ovule si un mediu propice în care copilul se poate dezvolta. Când sperma si ovulele se întâlnesc într-o femeie, se formeaza un copil. Este atât de simplu.

**Organele sexuale produc hormoni sexuali**, care curg prin sistemul circulator si afecteaza atât anumite parti ale creierului, cât si organele sexuale în sine.

**Creierul contine structuri fizice si sisteme speciale pentru sex.** Anumite componente din aceste sisteme reactioneaza la hormonii sexuali, iar alte parti raspund la stimuli vizuali si tactili.

**Exista o dorinta biologica de reproducere**, care poate fi considerata esenta existentei umane. Ai putea spune ca “Oamenii sunt facuti ca sa dea nastere la alti oameni”, iar aceasta este corect din punct de vedere biologic.

**Când iei toate aceste patru aspecte** — organele sexuale, sistemul hormonal, structura creierului si nevoia biologica de reproducere — poti vedea de ce sexul este atât de important pentru oameni. Poti vedea si un alt lucru : Sexul nu este ca nimic altceva.

**Acesta este cel mai important aspect al vietii.**

## Sexul

**Ar trebui, oare**, sa începi sa faci sex, daca esti un(o) adolescent(a)? Aceasta este decizia ta. Ar trebui totusi sa tii cont de câteva lucruri :

**-sexul neprotejat** poate duce usor la sarcina.

**-chiar si sexul protejat** poate conduce, uneori, la sarcina.

**-daca o persoana are o B.T.S.**, partenerul(a) acestei persoane o poate dobândi, chiar si folosind protectie.

**Aceste trei puncte** pot constitui motive pentru care un adolescent sa nu faca sex. Ele constituie dezavantaje. Totusi, ele nu au oprit pe nimeni de la a face sex. Însa, fii atent(a) la numarul de infectii cu B.T.S.-uri, la numarul de avorturi si la numarul de mame adolescente, numar care creste în fiecare an.

**Parerea adultilor** este ca adolescentii nu ar trebui sa faca sex. Ceea ce uita ei este însa ca mintea si corpul unui adolescent îi trimit semnale care îi indica opusul. Întrebarea

adolescentilor este daca logica ar trebui sa câstige în conflictul cu propriile dorinte. Poti sa-ti învingi dorintele pâna te casatoresti? Aceasta-i întrebarea. Mai jos avem 2 lucruri pe care ar trebui sa le tii minte în acest sens.

**Facând sex** faci o promisiune tacita copilului care ar rezulta. Scopul sexului este procreerea. De aceea, facând sex tu spui : “Sunt de acord sa am grija de acest copil”.

**Copiii aduc o multime de probleme.** Au nevoie de atentie constanta, necesita cheltuieli mari si este nevoie de 2 oameni pentru a-i îngriji.

**Daca iei decizia** sa faci sex înainte de casatorie, fa-o constient de faptul ca, odata ce s-a nascut un copil, esti responsabil pentru el în urmatorii 18 ani. Aceasta înseamna ca vei renunta la un capital enorm de libertate personala si financiara.

În general, **sexul adolescentin e ca un drog.** Pare ca te simti bine când îl faci, dar pe termen lung te simti rau. Este o “senzatie ieftina”, care aproape ca nu are nici o valoare. De asemenea, încearca sa separe sexul de copii, ceea ce este imposibil.