

PUIŠU GRĀMATA

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

GUTTEBOKA

Din guide til puberteten

Illustrert av
Magnhild Winsnes

NĪNA BROKMANE un ELLENE STEKENE DĀLE

PUIŠU GRĀMATA

Tavs ceļvedis pubertātē

Ilustrējusi
Mangnhilla Vinsnēse

No norvēģu valodas tulkojusi
Raita Kozlovska



ZVAIGZNE ABC

SATURS

Sveiks!	7
No puīša par virieti.....	9
Ķermenis.....	19
Apmatojums.....	29
Sviedri.....	39
Piņņu krīze.....	47
Balss lūzums.....	55
Vēderleja.....	61
Penis.....	65
Sēklinieku maisiņš un sēklinieki.....	75
Erekcija.....	81
Onānisms.....	89
Orgasmi un sēklas noplūde	97
Sēklas ražotne.....	107
Bērnu radišana	113
Kas ir puisis?.....	121
Kad tur, lejā, rodas problēmas.....	131
Uzmanību! Ari smadzenes turpina attīstīties.....	139

Emocijas - augšup lejup kā pa amerikāņu kalniņiem.....	149
Gana labs.....	163
Psihiskas saslimšanas.....	177
Tuvības pakāpieni.....	187
Pirmā mīlestība.....	191
Skūpstīšanās, maigošanās un izpēte.....	205
Sekss.....	215
Pornogrāfija.....	235
Intimas bildes un kailfoto.....	241
Seksuālā vardarbība.....	247
Robežas.....	253
Jauns sākums.....	259
Nevilcinies, lūdz palīdzību, kad tā ir nepieciešama.....	260
Pateicības.....	265
Avoti.....	266
Par autorēm.....	271
Par ilustratoriem.....	271



SVEIKS!

Mūs sauc Ellene un Nīna. Mēs esam ārstes un ķermeņa speciālistes, un mums ir prieks, ka tavās rokās ir nonākusi “Puišu grāmata”.

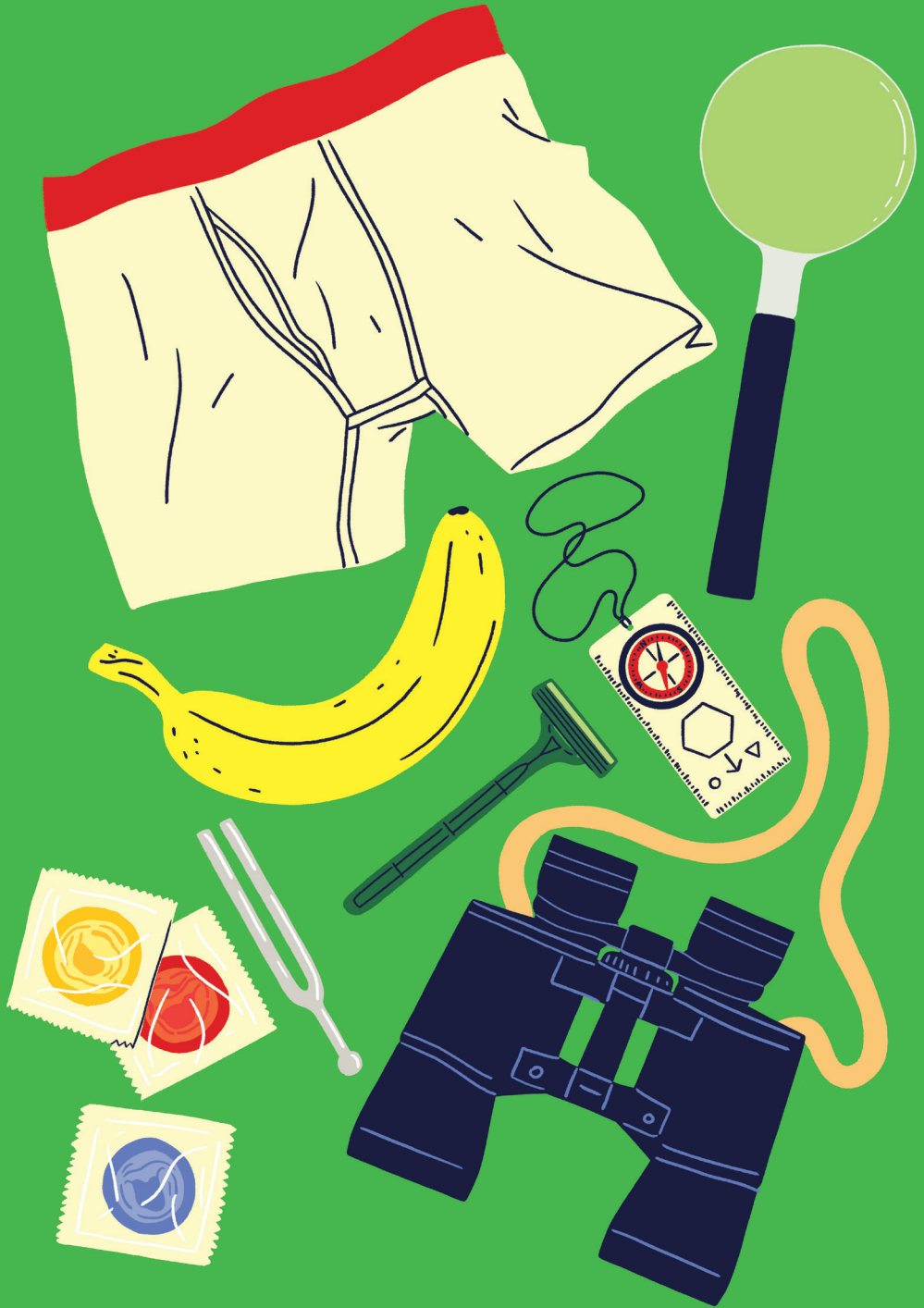
Pubertāte ir visdramatiskākās pārvērtības, kuras tev jāpiedzīvo, tomēr vienlaikus arī visdabiskākā norise, kas ir notikusi ar ikvienu pieaugušo. Mēs priecājamies par tevi, jo labi atceramies, kā tas bija. Pubertāte ir laiks, kad savu ķermeni nāksies iepazīt no jauna. Tu pamazām stiepsies garumā, parādīsies vairāk apmatojuma, balss kļūs zemāka, un orgāni vēdera lejasdaļā kļūs tādi kā pieaugušam vīrietim. Vienlaikus pakāpeniski nobriedīs arī smadzenes, emocijas var kļūt spēcīgākas un grūtāk kontrolējamas. Gan iekšēji, gan ārēji tu no puīša pārtapsi par vīrieti.

Vairumam puīšu ir daudz neskaidrību par pubertāti. Esam atbildējušas uz tūkstošiem jautājumu gan savās lekcijās, gan mūsu ārstu praksē. Kad man sāks augt bārda? Cik liels būs penis? Kā atgūt prieku pēc nelaimīgas mīlestības? Kā nodarboties ar seksu?

Mēs esam uzrakstījušas “Puišu grāmatu”, lai sniegtu tev atbildes, kurām vari uzticēties. Tu iemācīsies sevi saprast un rūpēties par savu fantastisko ķermeni. Pubertāte ir nervus kutinošs, pārsteidzošs laiks, un mēs gribētu padarīt to saprotamāku, lai tu nejustos šajās pārvērtībās viens.

Ar sveicieniem,

Ellene un Nīna



NO PUIŠA PAR VĪRIETI

Pubertātē tavs ķermenis piedzīvos ievērojamas izmaiņas. Varbūt izmaiņas notiek jau šobrīd? Pubertāti katrs var pieredzēt diezgan atšķirīgi, tomēr visiem kopīgs ir viens: tu nobriedīsi gan prātā, gan ķermenī. No bērna tu kļūsi par pieaugušo un atradīsi savu vietu pasaulē.

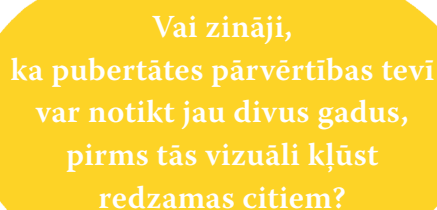


Ķermeņa pārvērtības

Vīrieša ķermenim var būt tūkstošiem variantu: garš vai īss, tievs vai resns, ar bagātīgu apmatojumu vai gandrīz bez tā. Sākoties pubertātei, tu vēl nezini, kāds būs tavš ķermenis. Tādēļ ir pilnīgi normāli izjust ziņkārību, nepacietību un satraukumu.

Kas ir pubertāte?

Vārds “pubertāte” cēlies no latīņu valodas un nozīmē “pieaudzis” vai “nobriedis”. Pubertātes laikā tu sasniedz *dzimumbriedumu*. Tas nozīmē, ka spēsi nākotnē radīt bērnus, ja kādreiz to vēlēšies.



Vai zināji,
ka pubertātes pārvērtības tevi
var notikt jau divus gadus,
pirms tās vizuāli kļūst
redzamas citiem?

Izmaiņas norit arī tavās smadzenēs. Tas notiek tādēļ, lai tu pamazām spētu atdalīties no savas ģimenes un vēlāk varētu uzsākt patstāvīgu dzīvi. Smadzenes vingrinās plānošanā un mērķu noteikšanā, lai kādreiz tu būtu spējīgs parūpēties gan par sevi, gan tiem, ko mīli.

Arī emocijas pubertātes periodā var kļūt spēcīgākas un grūtāk kontrolējamas. Iespējams, tu kļūsti dusmīgāks nekā agrāk, tevi vairāk sāk kaitināt vecāki vai arī pirmoreiz iemīlies ne pa jokam. Pamazām parādās arī seksuālas domas un vēlmes. Visas šīs emocijas palīdz veidot ciešas saites ar apkārtējiem cilvēkiem un vienlaikus var pasargāt arī no briesmām.

Kas ir hormoni?

Pubertāti vada hormoni. Hormoni ir mazas, bioloģiski aktīvas vielas, kas pa asinsvadiem cirkulē ķermenī. Šīs vielas darbojas kā ziņneši; viena ķermeņa daļa nosūta ziņu citai, ka jārisina kāds uzdevums. Tieši hormoni nosaka, kad sāksies pubertāte, cik garš tu izaugsi un kad tas notiks.

Kā es pamanīšu, ka ir sākusies pubertāte?

Pubertāte sākas nemanāmi, kad sēklinieki, tās divas lodītes sēklinieku maisiņā, sāk augt. Kopš tā brīža sēklinieku uzdevums ir hormonu ražošana. Tomēr no sēklinieku augšanas sākuma līdz laikam, kad pamanīsi ķermenī arī citas izmaiņas, parasti pāiet aptuveni divi gadi. Vispirms vairumam appeņa pamatni parādās jauna veida apmatojums, ko sauc par kaunuma apmatojumu.

Kad man sāksies pubertāte?

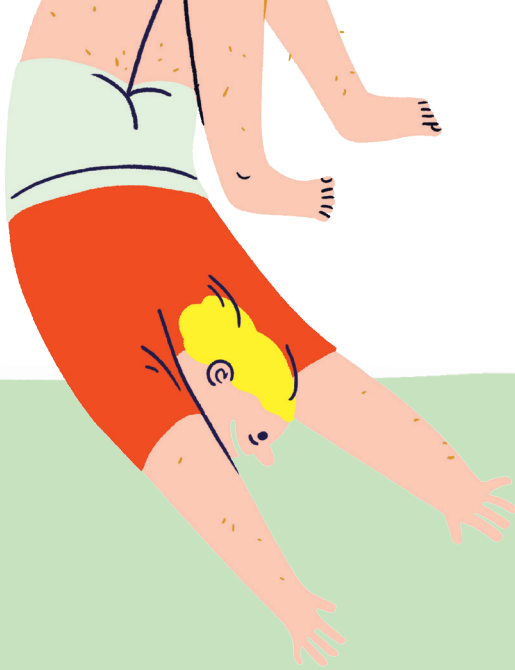
Neviens iepriekš nevar precīzi paredzēt, kad pubertāte sāksies. Vairumam puīšu tas notiek starp 9 un 14 gadu vecumu. Ja tevi interesē un vēlies minēt, ir vērts pajautāt vecākiem. Ja viņiem pubertāte sākās agrīni vai arī vēlū, iespējams, ar tevi notiks līdzīgi.

Tāpat pubertātes sākumu nosaka iedzimtība, tomēr to ietekmē arī mūsu veselības stāvoklis. Ja, piemēram, cilvēks ir nopietni slims, pubertāte var aizkavēties. Var teikt, ka ķermenim vajag pietiekami daudz enerģijas, lai paveiktu šo lielo darbu – pusi pārvērstu par vīrieti.

KAS NOTIEK PUBERTĀTĒ

- Sēklinieki aug lielāki un sāk ražot dzimumhormonus, kas nosaka turpmākās pārvērtības pubertātē.
- Sēklinieku maisiņš kļūst lielāks, tā āda top tumšāka un raupjāka.
- Vēdera lejasdaļā un citur uz ķermeņa parādās apmatojums.
- Penis kļūst garāks un resnāks.
- Tu vairāk svīsti un sāk nelāgi smakot, ja nemazgājies.
- Zem krūšu galiem var parādīties sataustāms, mīksts pietūkums. Parasti tas pāriet viena gada laikā.
- Sēklinieki sāk ražot *spermatozoīdus*. Tas nozīmē, ka tu spēj radīt bērnus.





- **Balss kļūst zemāka. Laiku pa laikam tā var aizlūzt vai kļūt griezīga.**
- **Ādamābols uz kakla var kļūt pamanāmāks un vairāk izvirzīts uz āru.**
- **Tu straujāk audz. Pamazām skelets sāk stiepties ne tikai garumā, bet arī platumā, tādēļ tavi pleci un krūškurvis kļūst platāki.**
- **Arī muskuļi aug un kļūst spēcīgāki.**
- **Āda uz sejas un ķermeņa augšdaļas kļūst taukaināka, var parādīties pinnes un pūtītes.**
- **Tev sāk augt bārda un ūsas.**
- **Emocijas kļūst spēcīgākas, nevaldāmākas un grūtāk kontrolējamas.**
- **Smadzenes nobriest un iegūst jaunu “šefu”: pieres daivu. Tā palīdz plānošanā un emociju savaldīšanā.**

