

TURINYS

Taigi, kas yra lytinis brendimas? 4

Bet... kas gi lemia lytinį brendimą? 6

Smegenų žaidimai 8

Pakalbėkime apie krūtis 10

Viskas, ką turi žinoti apie liemenėlę12

Mėnesinės 14

Plaukai plaukeliai 18

Spuogai ir oda 20

Akims ir dantims irgi reikia dėmesio 24

KK ir asmeninė higiena 26

Viskas apie pėdas 28

Berniukų lytinis brendimas 30

Meilė ir santykiai 32

Lytiniai santykiai ir kaip atsiranda vaikai 36

Kontracepcija 38

APIE SAVO
KŪNO POKYČIUS
PERSKAITYSI P. 14

APIE ODOS
PRIEŽIŪRĄ
PERSKAITYSI
P. 22

APIE SKIRTINGAS
ŠEIMAS
PERSKAITYSI
P. 56

Sveika mityba ir gera fizinė būklė 40

Požiūris į savo kūną 42

Gėdijimas dėl kūno 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 laimingai 60

Žodynėlis 62

Rodyklė 63

Patarimai suaugusiesiems 64

Autorė Lizzie Cox
Iliustravo Damien Weighill
Dizaineris Tracy Killick

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

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

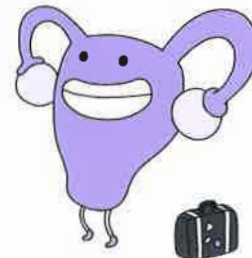
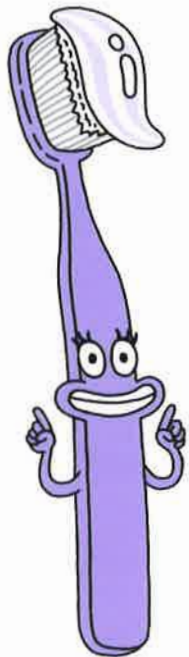
First published in the UK in 2017 by
QED Publishing
Part of The Quarto Group

Versta iš: *Growing Up, Girl Talk*

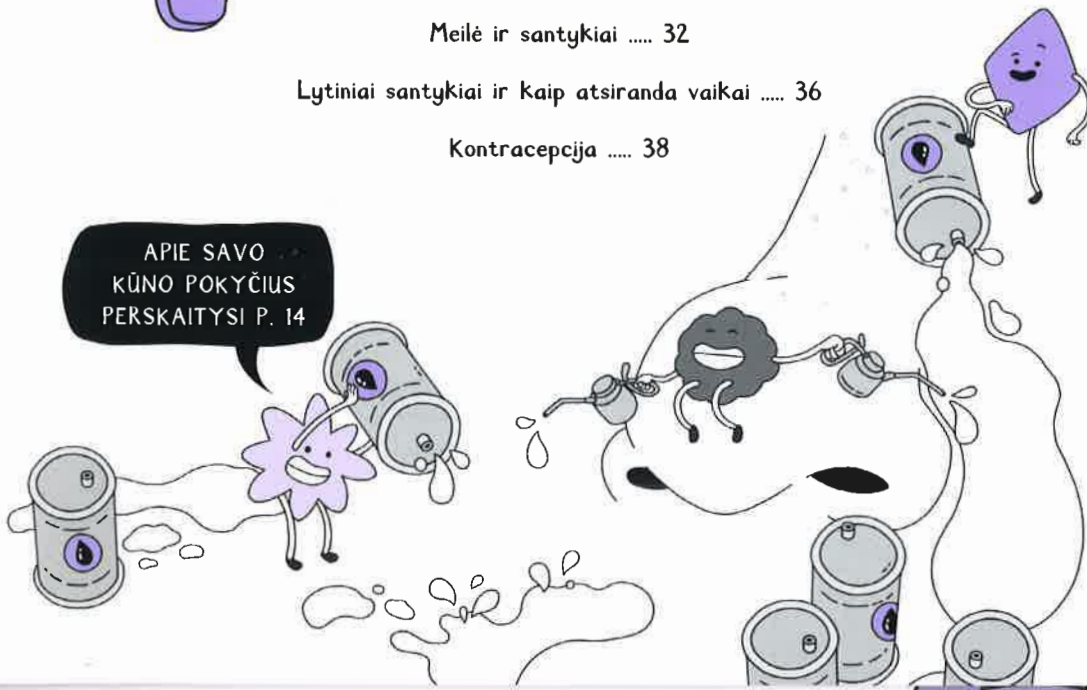
ISBN 978-609-01-3866-3

Tiražas 3000 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.



APIE SKIRTINGAS
ŠEIMAS
PERSKAITYSI
P. 56



TAIGI, KAS YRA LYTINIS BRENDIMAS?

Tikriausiai girdėjai kalbant apie lytinį brendimą, bet ką, dėl Dievo meilės, tai reiškia? **LYTINIŲ BRENDIMU** vadinami visi pokyčiai, kuriuos patiria tavo kūnas, kai iš mergaitės tampa moterimi. Taip, vieną dieną tu būsi suaugusi. **FUI.** (Mama, aš tik juokauju.)



Tu augi nuo pat gimimo akimirkos (tai akivaizdu, kitaip vis dar ritinėtumeisi ant grindų su sauskelnėmis), bet lytinio brendimo metu įvyksta didžiausi fiziniai **IR** emociniai tavo kūno pokyčiai.

Kada tai prasideda?

Svarbu prisiminti, kad nėra nustatyto ar „normalaus“ laiko, kada turi prasidėti lytinis brendimas. Todėl gali mesti į šalį kalendorių su apibraukta data ir užrašyti **LYTINIO BRENDIMO PRADŽIA**, taip nieko nebus. Deja!

Vykstant šiems pokyčiams tau užaugs krūtys, prasidės mėnesinės, plaukų atsiras ten, kur jų anksčiau **TIKRAI** nebuvo, ir imsi išgyventi visiškai naujus jausmus.

Visi į vietas!

Regis, teks susitvarkyti su daugybe dalykų, ar ne? Na, **NEBJOK**, perskaičiusi šią knygą sužinosi apie tai, kas nutiks, ir būsi visiškai pasiruošusi lytinio brendimo traukiniui.



Pradžia

Daugumai mergaičių lytinis brendimas prasideda tarp 8 ir 14 metų, bet vienoms pokyčiai pasireiškia anksčiau, kitoms vėliau, lytinis brendimas visoms skirtingas.

Tempas, kuriuo šie pokyčiai vyksta, irgi skiriasi. Kai kurios lytiškai subręsta per metus ar dar greičiau, o kitoms prireikia iki septynerių metų, kad visiškai išsivystytų.

Kalbant apie lytinį brendimą nėra teisingų ar neteisingų dalykų, jis vyksta tada, kada vyksta, ir trunka tiek laiko, kiek reikia. Todėl neverta pulti į **PANIKA** ar jaudintis dėl to, kad vystaisi greičiau ar lėčiau už savo drauges, – galiausiai visos susilyginsite.

AUGTI LAIMINGAI

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



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. Tačiau 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 PIRMĄ KARTĄ LANKANTIS NEPAŽIŠTAMAME PUSLAPYJE. LEIDĖJAI IR AUTORĖ NEATSAKO UŽ PUSLAPIŲ, PAMINĖTŲ ŠIOJE KNYGOJE, TURINĮ.

Kas gali padėti?

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

Teigiamas požiūris į lytinį brendimą

PRISIMINK, kad nesilieči 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 TVIRTA**, stipri ir su viskuo galu 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 jaunesnę sesutę, kol ji ims spiegti!

UŽRAŠYK tris savo ypatybes, kurios tau patinka, kad ir kokios menkos jos būtų. Pasijutusi liūdna ar prislėgta, pažvelk į tą sąrašą ir prisimink, kodėl esi **YPATINGA**.

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**.

PATARIMAI 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 mergaitėms, kurios išgyvena transformaciją iš vaiko į suaugusįjį, bet ir jums.

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

Jei jūsų duktė ar mokinė nori perskaityti šią knygą viena, pasiūlykite jai vėliau aptarti knygos turinį, kad galėtumėte atsakyti į visus jai galbūt kilsiančius klausimus.

Leiskite jai suprasti, kad ji gali **PASIKALBĖTI** su jumis, kada tik jai to reikės. Kartais svarbu tik išklaudyti, o gal jai prireiks žmogaus, kuris visa tai jau išgyveno, **PATARIMO**. Šiaip ar taip, žinoti, kad jūs ją remiate, yra neįkainojama.

Rodykite kelią!

Jaunos mergaitės žvelgdamos į mus nori matyti stiprių ir pasitikinčių savimi **MOTERŲ** pavyzdį. Tai, kaip mes veikiame ir elgamės, daro įtaką jų pasaulio suvokimui, todėl mylėkite save ir būkite teigiamas pavyzdys vėlesnei kartai.

Vyrai taip pat vaidina svarbų vaidmenį užtikrinant mergaitės sveikatą, gerovę ir tai, kokį įspūdį ji susidaro apie priešingą lytį. Su pasitikėjimu remkitės šios knygos turiniu **MOKYDAMI** mergaitę, kad atviras pokalbis ir nesidrovėjimas prašant patarimų ar pagalbos yra laimingo augimo pamatas.

MOKYTOJAI irgi yra labai svarbūs. Įsitikinkite, 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 politika reikia atnaujinti ar pataisyti, imkitės darbo ir siekite!



PASKAITYKIME KARTU