



LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, and DELHI
A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

A fordítás alapja:
100 % Me: The how, why, and when of growing up
First published in Great Britain, 2009

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2009
A Penguin Company

Fordította © Nagy Györgyi Eszter, 2015

Szerkesztette: Kenyó Ildikó

Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

ISBN 978-963-304-267-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2015
Felelős kiadó: Szauer Péter



www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.
Felelős vezető: Tóth Péter

Nyomás: TBB, Slovakia

Írta: Elinor Greenwood

Design: Claire Patané, Rachael Smith, Clémence de Molliens, Hedi Gutt, Gemma Fletcher,
Sadie Thomas, Emma Forge, Tom Forge, and Clare Harris

A Dorling Kindersley szeretné megköszönni a fényképek felhasználásának engedélyezését az alábbiaknak:

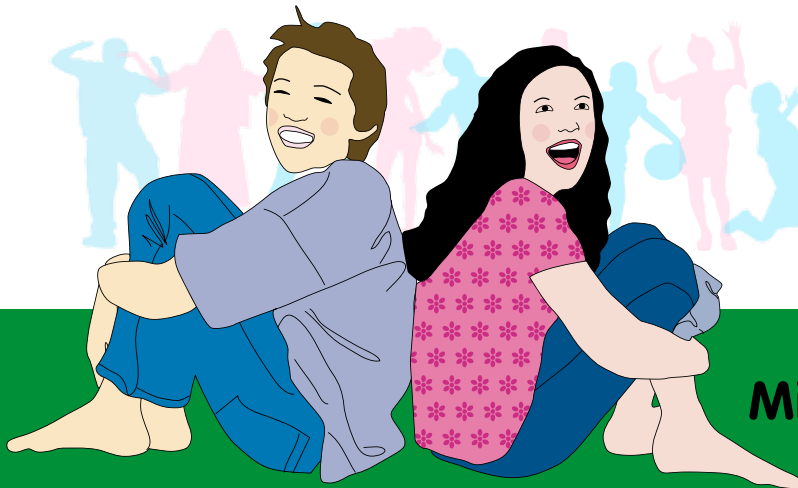
(Kulcs: f – fent; l – lent; k – középen; m – messzebb; j – jobbra; b – balra; t – legfelül)

Alamy Images: Elmtree Images 57kjf; Foodfolio 42kj, 94lj; D. Hurst 42lb; Mode Images Limited / Richard Gleed 28–29 (háttér). Corbis: Darama 74kb; Peter M. Fisher 51lb; Lawrence Manning 26 (háttér), 27 (háttér), 76 (háttér), 77 (háttér); Mika / Zefa 88–89; Redlink 49kbl; Emma Rian / Zefa 34j; Gregor Schuster / Zefa 30–31 (háttér). **DK Images:** Simon Brown 41mlb. **Getty Images:** Photographer's Choice / Jacobs Stock Photography 17kjl; Photonica / Gregor Schuster 8–9l, 62–63l; Riser / Tom Fowlks 82–83; Science Faction / William Radcliffe 58k, 59k; Stone / Francesco Reginato 74t (háttér); Stone / Tim Flach 9tj, 63tj; Stone+ / Matthias Clamer 72–73; Taxi / Andy Reynolds 84–85; Taxi / Walter Wick 66k. **Carrie Love:** 44l, 45j. **PunchStock:** Corbis 32–33, 52–53; Digital Vision / B2M Productions 51lj; Digital Vision / Jessica Wedvick 61kl, 94mlb; Pixland 21tk, 36lb; Stockbyte 6–7 (háttér), 38–39 (háttér), 60–61 (háttér). **Science Photo Library:** John Bavosi 55k, 95lb. **Shutterstock:** 3d_kor 86; 78lj; Aliciahh 86lb, 86lj, 86kbf, 86kbl, 86kbf, 86kjl; Michael D. Brown 87lj, 87tb; Drawperfect 58lb, 58kb, 59kb; Fee Graphic 96; Christos Georgiou 59lj; Viktor Gmyria 87kbl; Sabri Deniz Kizil 12kjf; Georgijevic Miroslav 48kbl; Monkey Business Images 4lb; NatUlrich 18tj, 19tj; Pepita 57kbf.

Minden más kép: © Dorling Kindersley. További információ: www.dkimages.com



Lányoknak 6-37



Mindenkinek 38-59



Fiúknak 60-91



Előszó

Ez a könyv neked szól, ha éppen most éred el a serdülőkort, vagy már el is kezdődött nálad. Ez az életkor sok kihívást tartogat számodra; hol a sírás kerülget majd, hol összeveszel a barátaiddal, és a testedben végbemenő rengeteg változás miatt teljesen kétségbe is eshetsz. Bárhogy érzed magad most, biztos lehetsz benne, hogy nem vagy egyedül. Ebben a könyvben megtalálsz minden biztatást és információt, ami segít túlélni ezt az időszakot.

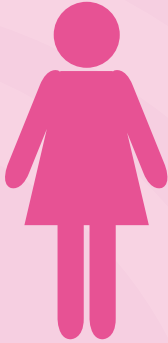
A szerelemtől a tested működéséig szó lesz mindenről, amiről érdemes tudnod, vicces tesztekkel és menő rajzokkal kiegészítve. A könyv három fejezetből áll: egy a lányoknak, egy a fiúknak, egy pedig mindenkinek szól, így a lányok is sok mindent megtudhatnak a fiúkról, és viszont. Érdemes tehát végiglapoznod az egész könyvet, hogy tisztába kerülj mindazzal, ami érdekel, és ne feledd: **EZ MIND RÓLAD SZÓL!**



Hogyan használd ezt a könyvet?

Tény, hogy a lányok és a fiúk különböznek, és a serdülőkort is egészen másképp élik meg. Ezért a könyv három fejezetből áll: az első csak a lányokról szól, a második mindkét nemről, a harmadik pedig csak a fiúkról.

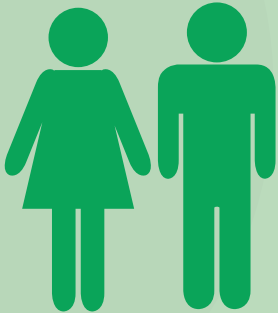
Lányoknak



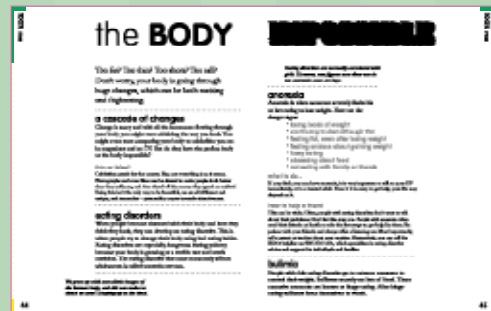
A lányoknak szóló részben megtudhatsz mindent a mellről és a menstruációról, a nemi hormonokról és a lányok testének működéséről, valamint olvashatsz a lányok számára fontos érzésekről és témákról.



Mindenkinek



A mindkét nemnek szóló részben a minden serdülőt érintő témákról, például az anorexiáról és a pattanásokról tudhatsz meg többet. Az itt található témák a fiúkat és a lányokat is érintik.



Fiúknak



A fiúknak szóló részben a mutálásról, az erekcióról, a borotválkozásról, a nemi hormonokról a fiúk testének működéséről, valamint a fiúk számára fontos érzésekről és témákról olvashatsz.





Lányoknak

Mitől lányok a lányok? 8

Testbeszéd 10

A hormongyár 12

Lányból » nő 14

A felnőtté válás 16

Mellkisokos 18

Melltartóvásárlás 20

Kívül-belül 22

A női ciklus 24

A fürdőszobában 26

Szerelmi élet 28

Ez igaz szerelem, vagy csak múló fellángolás? 30

Mozogj rendszeresen! 32

Tök gáz, vagy tök jó? 34

Tévhitek elosztatása 36



Kényelmetlen
az új melltartóm.

20.0.

Szeretném
ellógni a tesiórát.

32.0.

Mindig ő jár
a fejemben.

28.0.

24.0.

Ajjaj,
azt hiszem,
megjött!

12.0.

Miért vagyok
rosszkezdű?





Mitől lányok a

lányok?

A lányok nyilvánvalóan mások, mint a fiúk. De mégis, mitől lesz valaki lány? A fiúk és a lányok testfelépítése nagyjából megegyezik – négy fontos különbséget leszámítva.

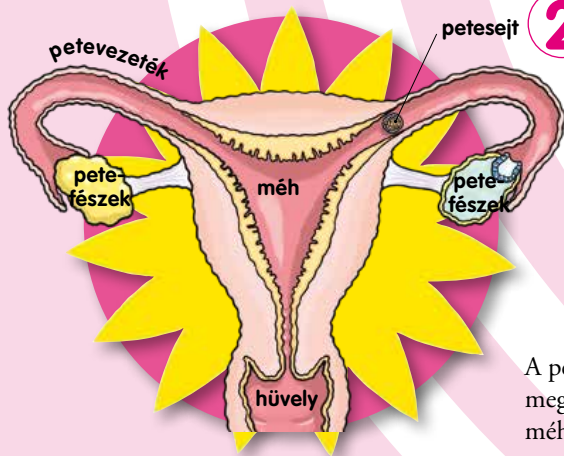
1 A hormonok

A serdülőkorban a legtöbb változásért egy női hormon felelős: az ösztrogén. A menstruációs ciklust a progeszteron, az ösztrogén és más hormonok együttesen szabályozzák.

2 A nemi szervek

A női nemi szervek a testen belül helyezkednek el – nem úgy, mint a fiúknál. Az agy és a két petefészek női nemi hormonokat termel, a petefészkekben pedig petesejtek találhatóak. A petefészkeket a petevezetékek kötik össze a méhvel. A hüvely (vagina) a méhből kivezető csatorna. A női mell (emlő) anyatej termelésére képes.

A petefészkekből havonta egy petesejt lökődik ki. Ha ezt megtermékenyíti egy férfi hímivarsejtje (spermiuma), az a méhen belül magzattá fejlődik. Ha nem termékenyül meg, a menstruáció során távozik a testből (lásd 24-25. o.).





3 Az agy

A tudósok régóta folytatnak kísérleteket, hogy meghatározzák, milyen különbségek vannak a férfi és a női agy között.

A fiúk és a lányok agya fizikailag is eltérő. A lányoké kisebb (de ennek bizonyítottan semmi hatása sincs az intelligencia mértékére – bocs, fiúk!). Serdülőkorban a lányok agya hamarabb kezd fejlődni, mint a fiúké (igaz, a fiúk később viszonylag gyorsan behozzák a lemaradást).



4 A kromoszómák

Tested minden sejtje 23 kromoszómáért tartalmaz, ezek egyike az ivari kromoszómáért. Alakjuk az X és az Y betűkre hasonlít. Ezek határozzák meg a nemedet. Mindkét szülődtől egy-egy kromoszómát örökölsz. Ha ez két X, lány, ha egy X és egy Y, akkor fiú leszel.

Tested minden sejtjében egy-egy XX-kromoszómáért található. Ez azt jelenti, hogy minden sejtjed – összesen több mint 10 billió! – „tudja”, hogy lány vagy.

X-kromoszómák



Testbeszéd



A tested egész életed folyamán változik. A nők életciklusa négy szakaszra bontható.

2

Serdülőkor

A serdülőkor alatt átalakul a tested, és elkezdődik a menstruációs ciklusod. Ez egy átmeneti állapot, amelynek során a tested alkalmassá válik arra, hogy gyereket szülj.

1

Gyermekkor

Az első szakasz a gyermekkor, amely a születéstől egészen a serdülőkor (pubertás) kezdetéig tart.

A sejtjeid DNS-láncait alkotó gének még azt is meghatározzák, hogy mikor kezdődjön a serdülőkor vagy a menopauza (klimax).



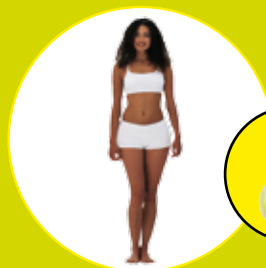
Testalkatok

Többféle testalkat és testméret létezik. Mindenkinnek a génjei határozzák meg, hogy melyik típusba tartozik. Mit gondolsz, melyik illik rád a leginkább?



Homokóra

Gömbölyű csípő és mellkas, vékony derék.



Körte

Keskeny vállak, széles csípő, comb és fenék.



3

Az érett kor

Elérted a felnőttkort,
és már nem nősz tovább.



4

Menopauza

Azt az életkort jelöli,
amikor végleg abba-
marad a menstruációs
ciklusod, és nem
szülhetsz többé
gyereket.

Szeresd a tested!

Bármilyen is a testalkatod,
ne érezd magad rosszul
miatta! Az, hogy ki vagy,
SOKKAL fontosabb, mint
hogy hogyan nézel ki.
Gondold végig a következőket!

>> Kezeld az átlagos testma-
gasságra/testsúlyra vonatkozó
arányszámokat fenntartásokkal!
Számokra az a tökéletes testsúly,
ahogyan jól érezd magad
a bőrödben, és boldog,
egészséges, aktív életet élhetsz.

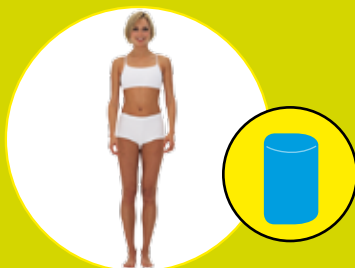
>> A magazinok, a hirdetések,
a reklámok folyamatosan agyon-
retusált, modell alkatú lányokkal
bombáznak. Arra készíthetnek,
hogy úgy érezzük, mintha ők
lennének a normálisak, mi pedig
nem...

>> Sokakat rossz érzéssel tölt el,
ha kövérebbnek vagy egyszerűen
csak átlagosnak érzik magukat.
Netán túl soványnak látják azt,
aki a tükörből visszanez rájuk.
Az efféle összehasonlításokból
nehéz győztesként kikerülni...



Alma

*Felül szélesebb a mellkas és a
has, a lábak viszont vékonyak.*



Egyenes/henger

*Nyúlánk, kevésbé gömbölyded
alkat.*