

## Schimbări la fete - din fată 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 cărnoase și este mai curbată. Sâni încep să i se umfle și începe să îi crească păr la subsuoară și în zona genitală. Primul semn vizibil al pubertății este creșterea sânilor, la fete. Hormonii feminini stimulează creșterea grăsimii și pe alte părți ale corpului: pe coapse, pe fese, etc. Înăuntrul corpului, sistemul reproducător începe să se maturizeze. La un moment dat, în timpul acestui proces, vei începe să ai ciclu. Odată cu aceasta, chiar dacă ciclul este neregulat, poți rămâne însărcinată. Organele genitale interne și externe încep să se dezvolte, iar pereții vaginali încep să se îngroașe. Pot apărea secreții vaginale. Forma finală a unei femei, voluptuoasă sau băiețoasă, depinde de două lucruri: în primul rând de cantitatea de hormoni pe care îi produce, iar în al doilea rând de cum reacționează corpul 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 pereților vaginali și, foarte des, schimbări ale oaselor, care duc la pierderea în greutate.



## Corpul unei femei

**Scheletul:** Începând de la vârsta de aproximativ 2 ani, o fată crește cu aproximativ câțiva centimetri pe an. Când ajunge la vârsta de aproape 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 brațelor și ale picioarelor cresc mai repede decât, de exemplu, coloana vertebrală și osul pelvian iau o formă lată 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. Părul pubian apare de obicei pe la 11-12 ani, după ce au început să crească sâni. Părul pubian este mai lung, mai închis la culoare și mai cârlionțat decât părul existent din copilărie pe corp.

Părul pubian apare întâi pe vulvă și treptat se întinde pe întreaga zonă genitală, formând un triunghi cu vârful în jos. La unele femei, părul 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 părului pubian, va crește și părul de la subsuoară.

**“Un drum în viață: Bucșani - între București și Europa!  
Servicii sociale pentru copii și tineri din mediul rural din județul Giurgiu”  
Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Fondului ONG în România**

# ADOLESCENȚA





## Pubertatea - transformări la băieți și la fete

Corpul nostru se schimbă din momentul în care ne naștem și continuă să se schimbe pe parcursul vieții. Se schimbă, deoarece tot ceea ce este viu crește și se dezvoltă. Între 9 și 15 ani, fetele și băieții trec printr-o serie de transformări. Această perioadă este numită pubertate. Cuvântul pubertate vine de la cuvântul latinesc "pubertas" care înseamnă adult. Când oamenii folosesc cuvântul pubertate, de obicei se referă la toate modificările fizice ce au loc în

corpul unui copil în această perioadă. Majoritatea schimbărilor dau posibilitatea unei femei și unui bărbat să conceapă un copil.

Celălalt cuvânt folosit pentru a descrie perioada dintre copilărie și maturitate este adolescența. Cuvântul adolescența vine din cuvântul latinesc "adolescere", care înseamnă a crește. Când oamenii folosesc cuvântul adolescență, de obicei se referă nu numai la schimbările fizice, ci și la noile gânduri, sentimente, relații și responsabilități pe care le au copiii care devin tineri adulți.

Deși cuvintele adolescența și pubertate au înțelesuri diferite, oamenii le folosesc, de obicei, ca sinonime. Pubertatea sau adolescența este o perioadă de tranziție - când un băiat sau o fată nu mai este un copil, dar nu este nici adult încă. Fetele, de obicei, încep pubertatea la 9-11 ani. Băieții, de obicei, o încep un an mai târziu, pe la 10-12 ani. Pentru majoritatea copiilor, pubertatea ține câțiva ani. Acest interval le dă răgaz să se obișnuiască cu noile corpuri adulte.

Schimbările care au loc în corpurile noastre în timpul pubertății sunt cauzate de hormoni. Hormonii sunt chimicale produse în multe părți ale corpurilor noastre. Aceștia călătoresc prin sistemul circulator al corpului (prin sânge) din locul unde sunt produși până acolo unde acționează.

Cuvântul hormon este de origine greacă, unde înseamnă a pune în mișcare. Există multe tipuri de hormoni în corpul nostru. În timpul pubertății, creierul începe să producă anumiți hormoni. Acești hormoni trimit un mesaj organelor sexuale - testicule la băiat și ovare la fete - care le spune să începă să funcționeze, să producă hormoni sexuali.



*Corpul tău trece prin schimbări importante, când începe să producă hormonii care îți controlează creșterea și sistemul reproducător*

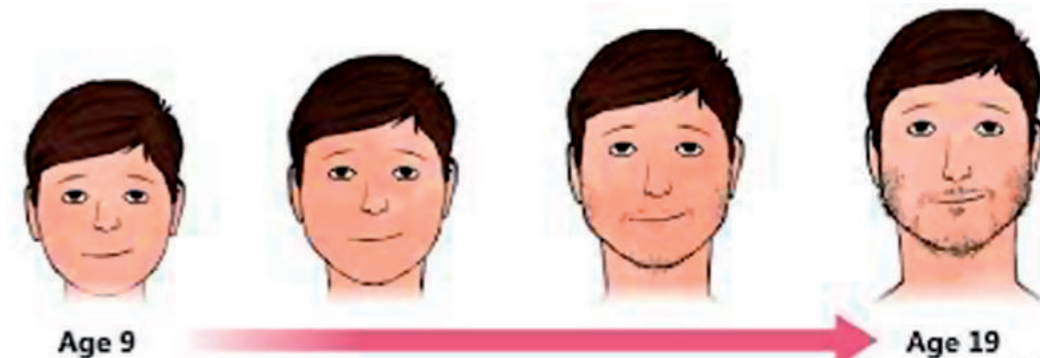
## Schimbări la băieți - din băiat în bărbat

Schimbările care marchează dezvoltarea fizică a unui băiat într-un bărbat matur, unul care este capabil de reproducere, apar din jurul vârstei de 14 ani și se completează între vârstele 14-18 ani.

Aceste schimbări care se produc la pubertate - când băieții devin mai înalți și mai musculoși, cu umeri mai lași, cu organe genitale mai dezvoltate, și cu păr 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.

Și vocea suferă modificări. Corzile vocale devin mai lungi și mai groase, laringele se mărește și astfel se produce o îngroșare a vocii, totodată, crește cantitatea de transpirație și activitatea 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 aproximativ 5 cm pe 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 devin mai tari și se schimbă în proporție. Odată ce umerii încep să se lățească, soldurile par mai mici în comparație, iar această siluetă caracterizează bărbatul matur.

**Părul de pe corp:** Devreme în pubertate, părul pubic de la baza penisului începe să apară, după un timp, începe să crească și pe scrot. Ar putea să crească și în zona anală. Părul pubic crește în mod normal în formă de triunghi cu vârful în jos, sub burtă, deși poate ajunge până la buric. După aproximativ 1-2 ani, părul va apărea și la subsuoară și deasupra buzelor. Părul pubic este mai lung și mai cârlionțat decât părul prezent pe corp de la naștere. În plus, pe lângă părul pubic cârlionțat, apare păr și pe mâini, coapse și gambe. Părul poate apărea și pe piept, umeri și spate. Părul facial devine mai gros și mai închis la culoare odată cu maturizarea bărbatului. Barba și mustața pot avea aceeași culoare cu părul de pe cap sau diferită. Cantitatea de păr corporal este determinată de background-ul etnic sau rasial și de familia unei persoane.