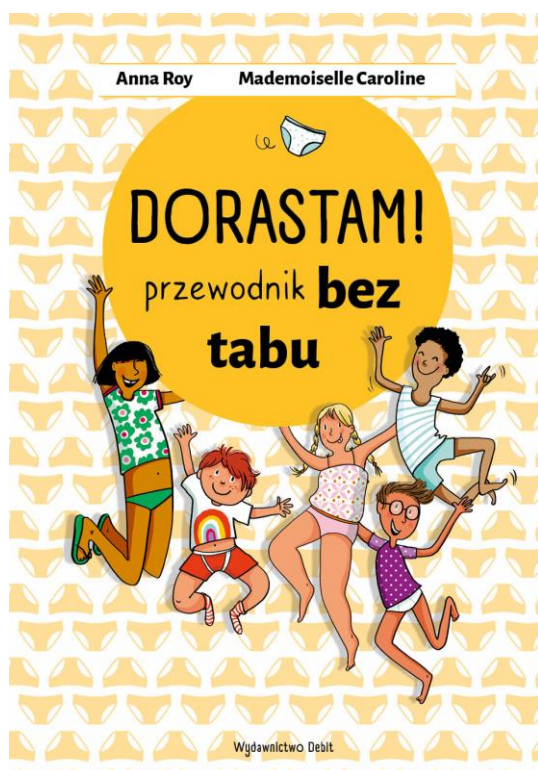




Autor: Anna Roy
Ilustracje: Mademoiselle Caroline
Tłumaczenie: Elżbieta Janota
ISBN 978-83-68826-16-6
Format : 165 x 225 mm
Liczba stron: 96 stron
Oprawa zintegrowana
Cena: 39,90

Wiek: 10+

Premiera: 23 września 2026

#dojrzewanie #bez tabu
#rozwój emocjonalny
#dla chłopców #dla dziewczyn

Oto książka, która wspiera świadome dorastanie.

Ten nowoczesny przewodnik dla dziewcząt i chłopców w przystępny sposób odpowiada na najważniejsze pytania dotyczące ciała, intymności i dojrzewania.

Książka w prosty i bezpośredni sposób tłumaczy, jak funkcjonuje ludzkie ciało. Porusza tematy, o których często trudno rozmawiać, takie jak zmiany w okresie dojrzewania, higiena czy emocje związane z dorastaniem.

- *Co widzę w lustrze, jeśli mam żeńskie narządy płciowe?*
- *A co, jeśli mam męskie narządy płciowe?*
- *Jak zmieni się moje ciało?*
- *Jak dbać o higienę intymną?*
- *Co zrobić i do kogo zwrócić się o pomoc, gdy doświadczam przemocy?*

Dzięki ilustracjom i lekkiej formie książka pomaga młodym czytelnikom lepiej zrozumieć siebie i innych oraz budować zdrowe podejście do intymności i granic.

Anna Roy

położna, pisarka i dziennikarka programu TV *La Maison des maternelles* (Dom mam), cieszącego się we Francji wielką popularnością, a także twórczyni podcastu *Sage-meuf* (Położna-kumpelka).

Mademoiselle Caroline

pisarka i ilustratorka. Ma na koncie kilka komiksów o rodzicielstwie.

Czym jest dojrzewanie?

Co to znaczy, że ktoś staje się kobietą lub mężczyzną?

Dojrzewanie to ogół fizycznych i psychologicznych zmian, w wyniku których twoje dziecięce ciało stanie się ciałem osoby dorastającej, a później dorosłej.

Jednak wejście w okres dojrzewania nie znaczy jeszcze, że od razu stajemy się „kobietą” lub „mężczyzną”. Oznacza tylko, że nasze ciało jest w stanie powołać do istnienia dziecko, a to bardzo dobra wiadomość, bo mówi nam, że wszystko w naszym organizmie działa jak należy. Ale nic się nie martw, to jeszcze nie pora na dzieci – może zresztą nigdy nie zechcesz ich mieć!

Ogólnie rzecz biorąc, u dziewczynek okres dojrzewania rozpoczyna się średnio w wieku 11 lat (między 8 a 14 rokiem życia), a u chłopców w wieku lat 12 (między 9 a 14 rokiem życia). Zmiany zachodzą przez kilka lat – od 4 do 6. Czasem dojrzewanie rozpoczyna się nieco za wcześnie lub za późno. Warto wtedy pójść do lekarza, by upewnić się, że wszystko jest w porządku.

18

Skąd wiadomo, że to już?

Pojawia się owłosienie na rękach, nogach i narządach płciowych, zmienia się głos, szybko rośniesz, być może na twarzy wyskakuje ci przyszcze, doświadczasz wahań nastroju...

Jeśli jesteś dziewczynką, pojawia się pierwsza miesiączka, powiększają ci się piersi i poszerzają biodra...

Jeśli jesteś chłopcem, powiększają ci się penis i jądra, masz wytryski, obniża się twój głos...



19

U chłopców

Co znajduje się w środku?

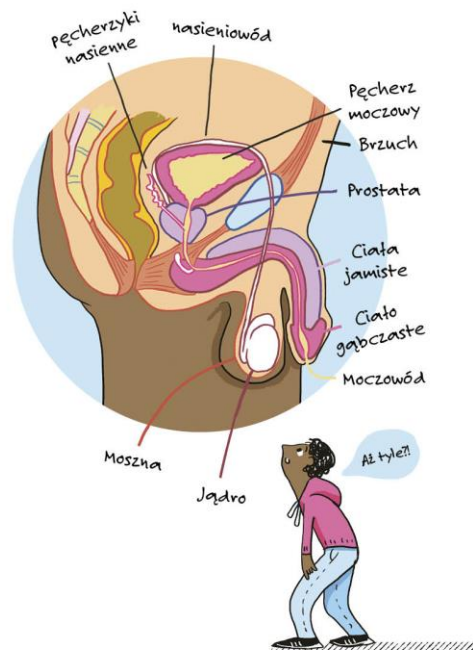
Oto, co byś znalazł, gdybyś zajrzał pod skórę:

Wewnątrz penisa znajdują się **moczowód** (wiesz, rurka, którą płynie mocz), arterie, żyły, ciała jamiste i ciało gąbczaste.

Gdy **ciała jamiste** i **ciała gąbczaste** napędlą się krwią, robią się twarde, a wtedy mówimy o erekcji (zobacz wyżej).

Wewnątrz **moszny** znajdują się **jądra** – tu produkowane są **plemniki**, a powyżej przyłączone są najądrza – tu plemniki dojrzewają. Jądra to dwa małe gruczoły wielkości niewielkiej piłeczki lub szklanej kulki.

W **brzuchu**, przyklejona do pęcherza moczowego, znajduje się prostata, która częściowo odpowiada za produkcję spermy. Są tam również pęcherzyki nasienne, wytwarzające płyn, który stanowi prawie 70% objętości nasienia. Zawiera on wiele substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania plemników.



56

57