

BOOM!



ILONA EINWOHLT
BARBARA JUNG



KLUCI,

TO MUSÍTE VĚDĚT!
A dospívání bude v pohodě...





KLUCI,

TO MUSÍTE VĚDĚT!

A dospívání bude v pohodě...

ILONA EINWOHLT
BARBARA JUNG

Grada Publishing

OBSAH

PUBERTA A TĚLO 4

- ŽE BY MOZEK?! 6
- HORMONY? TAK DOBRU MÍRU! 8
- TO CHCE MOTIVACI! 10
- DOBŘE JÍST, DOBŘE RŮST! 12
- BEĎAR! NO A CO? 14
- „HUSTÝ“ POROST! 16
- POTÍM SE JAKO BEJK! NO A? 19
- TVŮJ HLAS SE POČÍTÁ! 21
- MUŽEM NA PLNÉ PECKY! 22
- V PŘÍPADĚ NOUZE 24
- TAKHLE JE TOMU U HOLEK 25



PŘÁTELÉ A RODINA 28

- KLUCI 2 : 0 30
- DÍTĚ SVÝCH RODIČŮ 32
- MEZI NÁMI KLUKY 34
- NEJLEPŠÍ KAMARÁD 36
- BUĎ SÁM SEBOU 38
- POŠTUCHOVÁNÍ A VÍCE 40
- I HÁDKA MÁ BÝT FÉR! 42
- POZOR, KYBER-MOBBING 44
- ŽE BY ZÁVISLÁK? 46





LÁSKA A POCITY 48

OPRAVDOVÉ POCITY 50
PRASKNU VZTEKY! 52
ZAMILOVANÝ AŽ PO UŠI 54
NA RANDE JSEM KING! 55
JAK SE LÍBÁ? 56
VŠECHNO JE LÁSKA 60
KDO KOHO MILUJE? 62
KDO JSEM? 64



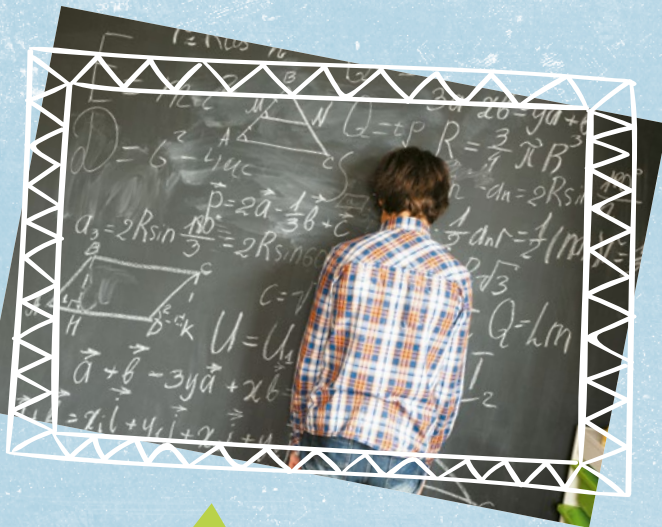
SEX A INTIMITA 66

PENIS 68
KRÁSNÉ SNY 70
ORGASMUS 72
PORNO A FANTAZIE 74
SÓLOSEX 76
NE ZNAMENÁ NE! 78
MALÉ HRÁTKY, NEBOLI PETTING 80
SPÍME SPOLU 81
KONDOM 84
PILULKA 87
TAKHLE VZNIKÁ MIMINKO 90



TO UŽ JE KONEC? 92





Škola je na hlavu!

Rodiče? Jdou mi na nervy!

PUBERTA A TĚLO



JE TI TO NĚJAK POVĚDOMÉ?

Všechno mě štve!
Ale proč?

Na nose mi
svítí bedár!

Nikdo mě
nechápe.

Potím se jako bejk.
Hrůza!

Pořád něco
zapomínám.



Ti týpkové ve filmu
se jen líbají.
Trapas!



Rád si sním...
Jen tak.

Už mi rostou
vousy!

Objal bych teď
celý svět!

Nevejdu se už
do loňských džín!

Pindík si dělá,
co chce!

Pořád bych
jen spal.



Už mám dole
první chlup!



Nevím, kam
patřím.



ŽE BY MOZEK?



Myslíš si, že ten jediný „nepatrný“ rozdíl mezi dívkou a klukem je jen v tom, co se komu skrývá nebo neskrývá v kalhotkách či pod sukní? Tak to jsi vedle jako ta jedle. A není ani tak rozhodující, že kluci mají asi o 30 % svalů více než dívky, i když je to jistě příjemné. V čem tedy ten zásadní rozdíl vězí?! V tom má od počátku prsty docela „obyčejný“ hormon. **To testosteron z tebe dělá muže!** A se vším, co k tomu patří! Začne to hned při narození: Miminko – chlapeček – má výrazně více hormonu testosteronu než miminko – holčička. Vytváří se chlapci ve varlatech. Díky němu máš oproti holčičímu protějšku silnější a svalnatější stavbu těla, a také víc toužíš po dobrodružství a adrenalinu. V pubertě se ti pak působením testosteronu začnou vyvíjet mužské pohlavní orgány (penis a varlata), ale i druhotné sexuální znaky. Něčeho sis už asi všiml, na něco brzy přijdeš. Během puberty ti například zhrubne hlas, vyraší vousy a celkově dojde i k rozsáhlejšímu ochlupení těla.

TIP

Nějaký plán?!

Biologické předpoklady ovšem zdaleka nestačí, abys zdárně prošel obdobím puberty až do dospělosti. Důležité je, co ty sám ze sebe dokážeš udělat. Máš však všechny předpoklady k tomu, aby z tebe vyrostl silný, citlivý, a přesto úspěšný muž.

I v mozku testosteron ledacos ovlivňuje:

Levá hemisféra mozku – ta, co má na starosti logické myšlení a orientaci v prostoru, jeho působením roste u chlapců rychleji, zatímco ta pravá, kde se nachází smysl pro pocity a kreativitu, zůstává v porovnání s ní o něco menší.

V pubertě se celé tělo začne podobat jednomu velkému staveništi. U kluků i u holek. Má to kromě mnoha příjemných i některé méně příjemné důsledky: Oproti dřívějšímu budeš nejspíš unavenější, zapomnětlivější a vznětlivější. Někdy tě rozčílí i maličkost a vzápětí bys zase objal celý svět! A že někdy o věcech moc nepřemýšlíš? Vrhneš se do prvního dobrodružství, uděláš, co tě napadne, a je ti jedno, jestli je to nebezpečné nebo nevhodné? Že toho dodatečně lituješ? Tak vidíš! Ale proč se tohle všechno děje? To, co ti život v pubertě činí novým a zajímavým, ale jindy ti ho pěkně ztrpčuje, je geniální trik tvého vlastního mozku. Zkouší si, co se už naučil, posiluje nové, správné spoje a vytváří překotně další nervová spojení (*synapse*), zatímco vše, co mu v tu chvíli připadá nadbytečné a nepotřebné, odkládá hned zase stranou. Než se tenhle zmatek „nahoru a dolů“ uspořádá opět do stavu, kdy spolu všechny části mozku budou systematicky spolupracovat a ty už začneš myslet a jednat dospěle, uplyne ještě spousta času. Nějakou dobu ještě nebudeš mít impulzy z mozkové centrály zcela pod kontrolou.

Právě si asi říkáš: „Tohle že jsou ty geniální triky mozku?! Tak proto mám takové problémy s rodiči a občas i sám se sebou?! Proto jsem teď tak unavený? A právě jsem úplně bez nálady, abyste věděli!“

Máš pravdu, za všechno se platí, puberta ti život občas i znepříjemňuje, a nejen tobě, ale i všem okolo. Cožpak se s tím vážně nedá nic dělat?

No, je to období zvrátů a překotného vývoje... Ale počkej, přece něco: Dávej si od nynějška lepší pozor, když už víš co a jak!

Můžeš se tak do budoucna lépe zařídit.

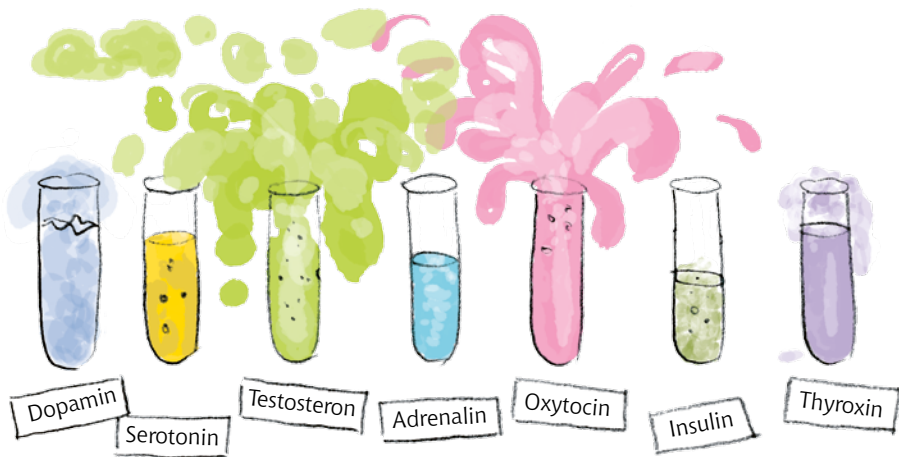
HORMONY!



HORMONY? TAK DOBROU MÍRU!



Hormony, tito geniální „biologičtí posílčiči“, utvářející se v žlázách s vnitřní sekrecí, hrají v celém životě důležitou roli. Jejich hlavní úlohou je přenos informací. A někdy je najdeš i tam, kde bys je asi nehledal: Starají se také o to, abys měl dobrou náladu (*dopamin*), aby ti správně rostly pohlavní orgány (*testosteron*), abys účinně zmobilizoval zásoby energie (*adrenalin*), vydatně spal (*serotonin* a *melatonin*), bezchybně trávil (*insulin* a *thyroxin*), aby ses jednoho dne až po uši zamiloval (*oxytocin*). Dokonce podněcují i chuť na sex (*testosteron*).



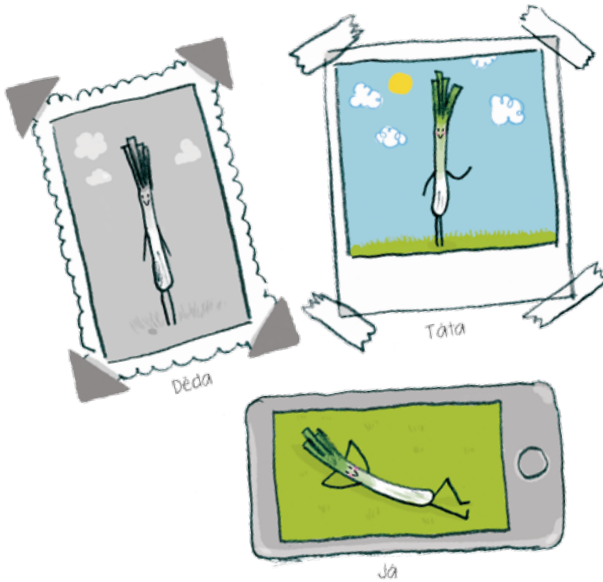
Během puberty se kluci dokážou neuvěřitelně rychle vytáhnout:

Víš, že můžeš vyrůst až 12 centimetrů za rok? Pěkný výkon!

Mysli proto na své zdraví a kvalitně se stravuj.

Ženský hormon, hrající významnou roli v dívčím těle, je především **ESTROGEN**. Jeho přičiněním se správně vyvíjejí ženské pohlavní orgány. U dívek jsou především vaječníky, děloha a prsa, ale důležitý je tento hormon i tam, kde to až překvapí: ovlivňuje například i růst kostí. A víš, co je ještě zajímavé? I v dívčím těle se tvoří trocha „mužského hormonu“ – testosteronu.

INFO



TIP

Úsměv, prosím!

Už sis s tátou prohlédl fotky, když
byl v pubertě? Byl taky takový
výčouhlík, jako jsi teď ty?
A co děda? Ten taky?
V čem jsi jim podobný?
Co jsi po nich zdědil?

Současně s výše popsanými
změnami se v pubertě mění
i podíl svalstva v těle, zvětšuje se
hmotnost kostí, sílí ramena a rozšiřuje se

hrudník. Jednotlivé části těla se však mění v různém tempu, **trvá i několik let, než se tělesné proporce srovnají**, a ty přestaneš být vytáhlý hubeňour, který by pořád jenom jedl.

Kolik kluků přitom touží po svalnatém těle! Co může být lepšího, než stát se fotbalovou hvězdou, hokejistou roku či vylézt nějakou osmitisícovku!

Ale co když z tebe nikdy takový superman nebude? Nevadí. Jsou i jiné hodnoty na světě. Že se však navíc cítíš utahaný jako pes a zpotíš se i při krátkém běhu do schodů? Neboj, i to přejde. Ale že se ještě u tebe POŘÁD NIC neděje? Ale děje!

Každý má své biologické hodinky a vyvíjí se vlastním tempem – jeden vyroste dříve, druhý později, někdo je svalnatější, jiný štíhlejší. Alespoň na jedno se můžeš spolehnout: Jednoho dne dospěješ. Nejpozději ve dvaceti letech totiž dospěje každý.



TO CHCE MOTIVACI!



Chceš vypadat mužněji? **Začni sportovat!** Sportem lze pozvednout i hladinu testosteronu, čímž se trochu zaktivuje i mužné rašení porostu na tváři, zpevní se svalstvo alepší se celková výdrž. A jak to dokáže pozvednout sebevědomí! Pohyb je pro buňky vůbec velmi důležitým impulzem:

Život je totiž od začátku až do konce POHYB A ZMĚNA!

DÍKY SPORTU:

- ... se budeš cítit lépe a ovládneš snáz své tělo.
- ... získáš sebevědomí a sebedůvěru.
- ... odčerpáš agresivitu a přebytečnou energii.
- ... pocítíš zdravou energii a zvýšíš si svou výkonnost.
- ... se tilepší duševní rovnováha.
- ... si ustálíš smysl pro rovnováhu, šikovnost a schopnost správné reakce.
- ... se udržíš fit.

INFO



TIP

Sport

Dáváš přednost individuálnímu sportu, nebo jsi spíše týmový hráč? Máš raději klid, nebo dáváš přednost napětí a adrenalinu? Určitě se ale najde nějaký sport i pro tebe.

Spíš pro uvolnění:
jóga, rybaření,
tanec...

Spíš pro sportovní individualisty:
lehká atletika, box, tenis,
šermování, golf,
plavání, judo

Spíš pro týmové hráče:
fotbal, hokej, házená,
volejbal, basketbal...



Počkej! Než zase zbrkle vyletíš do fitka s vidinou, že z tebe do týdne bude superman, zklidni hormon! Zpočátku zcela postačí, budeš-li chodit po schodech místo toho, aby sis vozil zadek výtahem. Až vyběhneš pět pater bez zadýchání, začneš se hned cítit lépe. A vytáhni si zpod postele činky, určitě tam na tebe někde čekají, proběhni se na fotbalovém hřišti, zaplavej si v bazénu, skoč do rybníka, vyjed' někam na kole! Dokud jsi ve vývoji, zpevňuj si průběžně své svalstvo, ale nepřetěžuj organismus mnohahodinovým tvrdým tréninkem.

Vyhledej si sport, který tě těší a rozhybe ti tělo bez nezdravého přetažení. Jestli to bude v týmu, nebo budeš-li sportovat sám, v tom se ti už meze nekladou. Že špičkoví sportovci sportují i několik hodin denně? Ano, ti si však musí trénovat tělo a zocelovat svaly. Pracují na špičkový výkon, ale to je jejich rozhodnutí a jejich práce!



DOBŘE JÍST, DOBŘE RŮST!

Pizza, burger, křupavé hranolky, mňam! Zadrž! Copak necítíš, jak jsi potom unavený a zpomalený?! Ne, to není náhoda. Fast food a průmyslově zpracované potraviny obsahují mnoho těžko stravitelných tuků a sacharidů, což pro mladé tělo není příliš vhodné. **Že si místo toho dáš alespoň nějaký „soft“ drink?** Takovou cukrovou bombu?! Cožpak to je snad nápoj k uhašení žízně?! Není, ale dobře, máš pravdu, v životě si člověk musí občas i něco užít, ale s mírou, a nezapomeň pak vše zdravou stravou zase vyrovnat! Jen tak zůstaneš fit a nebudeš se cítit jak zmlácený!

SACHARIDY dodávající tělu energii, jsou obsaženy v chlebu, rýži, těstovinách a v obilí. Lepší jsou celozrnné výrobky.

VITAMÍNY, MINERÁLY A VLÁKNINA posilují imunitní systém; najdeš je především v čerstvém ovoci a zelenině. **PROTEINY** jsou zapotřebí nejen k rychlejšímu růstu svalů, ale přispívají i k celkovému zdravému růstu; jsou obsaženy v mase a rybách, obsahují je však i vajíčka, jogurt a sýry.

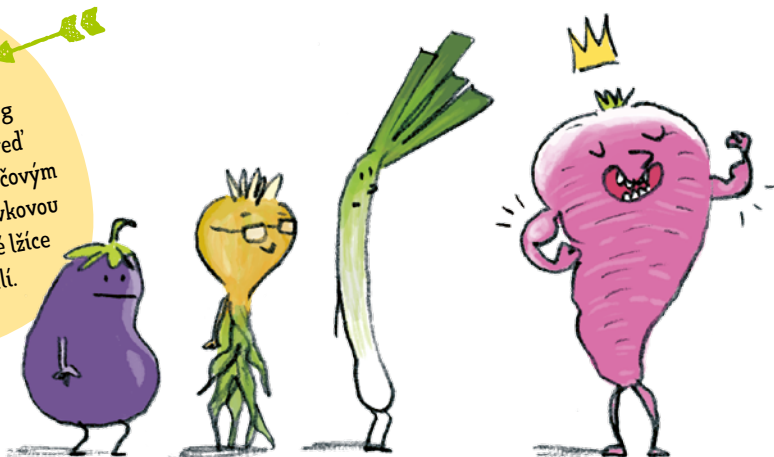
BÍLKOVINY (živočišného původu) **A ŽELEZO** potřebujeme pro zdravý růst a tělesný vývoj. Jsou obsaženy v mase – ovšem nepochází-li z nezdravého velkochovu, nedbajícího na zdraví chovných zvířat. Najdeš je však také v „červené“ zelenině.

INFO

TIP

Banánová pochoutka

Rozmačkej banány s 150 g netučného tvarohu, rozřed' 400 ml mléka (rozmixuj tyčovým mixermem), přimíchej tyčovým lžící medu a 3 polévkové lžíce strouhaných mandlí.





ZDRAVĚ PO CELÝ DEN

Studentská směs – poskytuje mozku energii.

Jablka, pomeranče, kiwi – a jiné ovoce, které máš rád.

Multivitaminový nápoj či smoothie – vypít aspoň jednu sklenku denně!

Zeleninové tyčinky – paprika, okurka, mrkev – jíst neomezeně!

Voda – vždy se vyplatí dostatečně pít! A při sportu ještě více!

Kokosová voda – skvěle uhasí žížeň, ne nadarmo bývá nápojem sportovců.



GAUČÁK, NEBOLI BRAMBORA DOMÁCI!



TIP

Nezapomeň:

Vysedáváním u počítače se žádné dodatečné kalorie nespalují!

BEĎARI! NO A CO?



Dokud máš „rozlítané“ hormony, je pochopitelně celé tělo ve zmatku.

Nežehrej proto hned na svou pleť. Normální maštění pleti je v pořádku, i mazové žlázy mají svou pozitivní úlohu: Pečují o to, aby kůže zůstala hebká a vláčná.

Ale když pak v pubertě začnou mazové žlázy vytvářet mazu více, vrchní vrstvička kůže se snadno ucpe a beďary jsou na světě. Nashromáždí-li se

v nich navíc bakterie a vytvoří-li se trocha hnisu – a uřík je na světě. Často navíc nevyskočí jenom jeden beďárek: Na tváři a na zádech se jich panečku občas vytvoří celé souhvězdí! A když se sem tam nějaký z nich zaníť a vytvoří se bolestivě podebrané vřidky, je to dost nepříjemné. V tom případě se už hovoří o akné. Nezkoušej si ale sám nic vymačkávat a netlačit na okolní kůži násilím. Dej ty prsty pryč! Tím se problémy jen zhoršují. Zanícená místa se většinou uzdraví sama od sebe, a pokud ne, zajdi si raději k lékaři.

TIP

Čiště na vlastní kůži

Starej se o svou pleť. Nemusíš běhat po světě s více beďary, než je opravdu nutné, na trhu existuje široký výběr kosmetiky pro mladistvé. Pokud však máš vážnější problémy, neřeš je sám, popros o radu v lékárně, nebo navštiv kožního lékaře.

TIP

Beďary vyskakují:

... při stresu, při nedostatku pohybu, pokud kouříš, holduješ-li fast foodu či alkoholu, anebo jsi moc „na sladké“.



TIP

Beďary nenávidí ...

... čistotu a pravidelnou hygienu, tedy i čištění pleti obličej speciálními kosmetickými výrobky. Stejně nesnášejí ošetření termálním bahnem, někdy stačí jemné „potupání“ Tee Tree olejem.