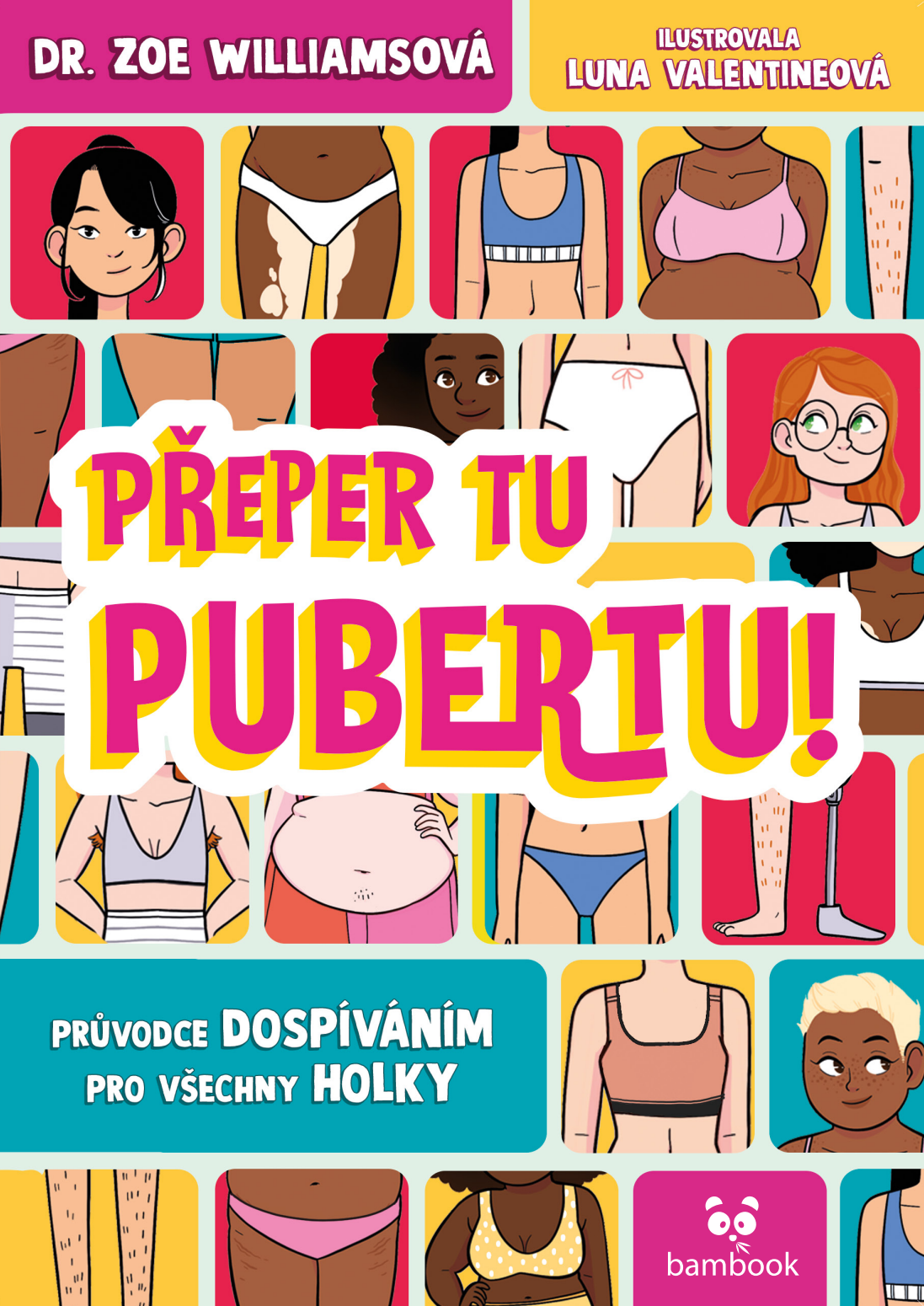


**DR. ZOE WILLIAMSOVÁ**

**ILUSTROVALA  
LUNA VALENTINEOVÁ**



# **PŘEPER TU PUBERTU!**

**PRŮVODCE DOSPÍVÁNÍM  
PRO VŠECHNY HOLKY**

  
**bambook**

**DR. ZOE WILLIAMSOVÁ**

**ILUSTROVALA  
LUNA VALENTINEOVÁ**

# **PŘEPER TU PUBERTU!**

**PRŮVODCE DOSPÍVÁNÍM  
PRO VŠECHNY HOLKY**

  
**bambook**

DR ZOE WILLIAMSOVÁ

# PŘEPER TU PUBERTU!

Text copyright © Dr Zoe Williams 2023

Illustrations copyright © Luna Valentine 2023

All rights reserved.

The right of Dr Zoe Williams and Luna Valentine to be identified as the author and illustrator respectively of this Work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Designs & Patents Act 1988.

Z anglického originálu You Grow Girl! vydaného nakladatelstvím

Wren & Rook v Londýně roku 2023 přeložila Lada Součková.

Sazba Ondřej Mikulecký

Korektury Michaela Tománková

Odpovědný redaktor Jakub Laxar

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2025

Translation © Lada Součková, 2025

Vydala GRADA Publishing, a. s., pod značkou BAMBOOK

U Průhonu 22, Praha 7, jako svou 9930. publikaci.

První vydání, Praha 2025

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

## ***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.*

*Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno.***

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány.***

ISBN 978-80-271-7816-2 (pdf)

ISBN 978-80-247-7593-7 (print)

# OBSAH

|  |                                              |            |
|--|----------------------------------------------|------------|
|  | <b>ÚVODEM</b>                                | <b>6</b>   |
|  | <b>KAPITOLA 1</b>                            | <b>11</b>  |
|  | <i>PUBERTA ALIAS CO SE TO SE MNOU DĚJE?!</i> |            |
|  | <b>KAPITOLA 2</b>                            | <b>42</b>  |
|  | <b>MENSTRUACE</b>                            |            |
|  | <b>KAPITOLA 3</b>                            | <b>61</b>  |
|  | <b>MÉ ÚŽASNÉ JÁ A BUDOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ</b>    |            |
|  | <b>KAPITOLA 4</b>                            | <b>77</b>  |
|  | <b>PÉČE O ZDRAVÍ</b>                         |            |
|  | <b>KAPITOLA 5</b>                            | <b>97</b>  |
|  | <b>RODINA A KAMARÁDI</b>                     |            |
|  | <b>KAPITOLA 6</b>                            | <b>116</b> |
|  | <b>SEX, SEXUALITA A VZTAHY</b>               |            |
|  | <b>KAPITOLA 7</b>                            | <b>136</b> |
|  | <b>POVĚDOMÍ O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ</b>            |            |
|  | <b>KAPITOLA 8</b>                            | <b>150</b> |
|  | <b>VÍTEJ VE SVÉM ÚŽASNÉM ŽIVOTĚ!</b>         |            |
|  | <b>DŮLEŽITÉ KONTAKTY</b>                     | <b>156</b> |
|  | <b>SLOVNÍČEK POJMŮ</b>                       | <b>158</b> |
|  | <b>PODĚKOVÁNÍ</b>                            | <b>159</b> |

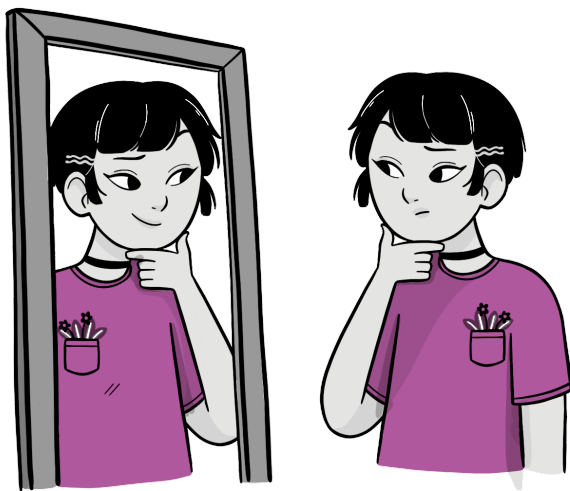
Tuto knihu věnuji dvěma ženám v mém životě, které mi vždy říkaly: „JO, TO ZVLÁDNEŠ!“ –  
mojí mamince Marilyn a mojí učitelce tělocviku Lil Dykesové.

# ÚVODEM

## ZDRAVÍM TĚ...

a mockrát ti děkuji, že jsi sáhla po této knize. Na následujících stránkách najdeš vše, cos kdy chtěla vědět o pubertě, dospívání a rozvoji sebevědomí, aby ses mohla stát tou nejlepší verzí sebe samé. Během puberty tvoje tělo začíná růst mnohem rychlejším tempem – rychleji se vyvíjelo jen v době, kdy jsi byla ještě miminkem. Není to zas tak překvapivé, protože puberta je obdobím, kdy se tvoje tělo přeměňuje z dětského na dospělé.

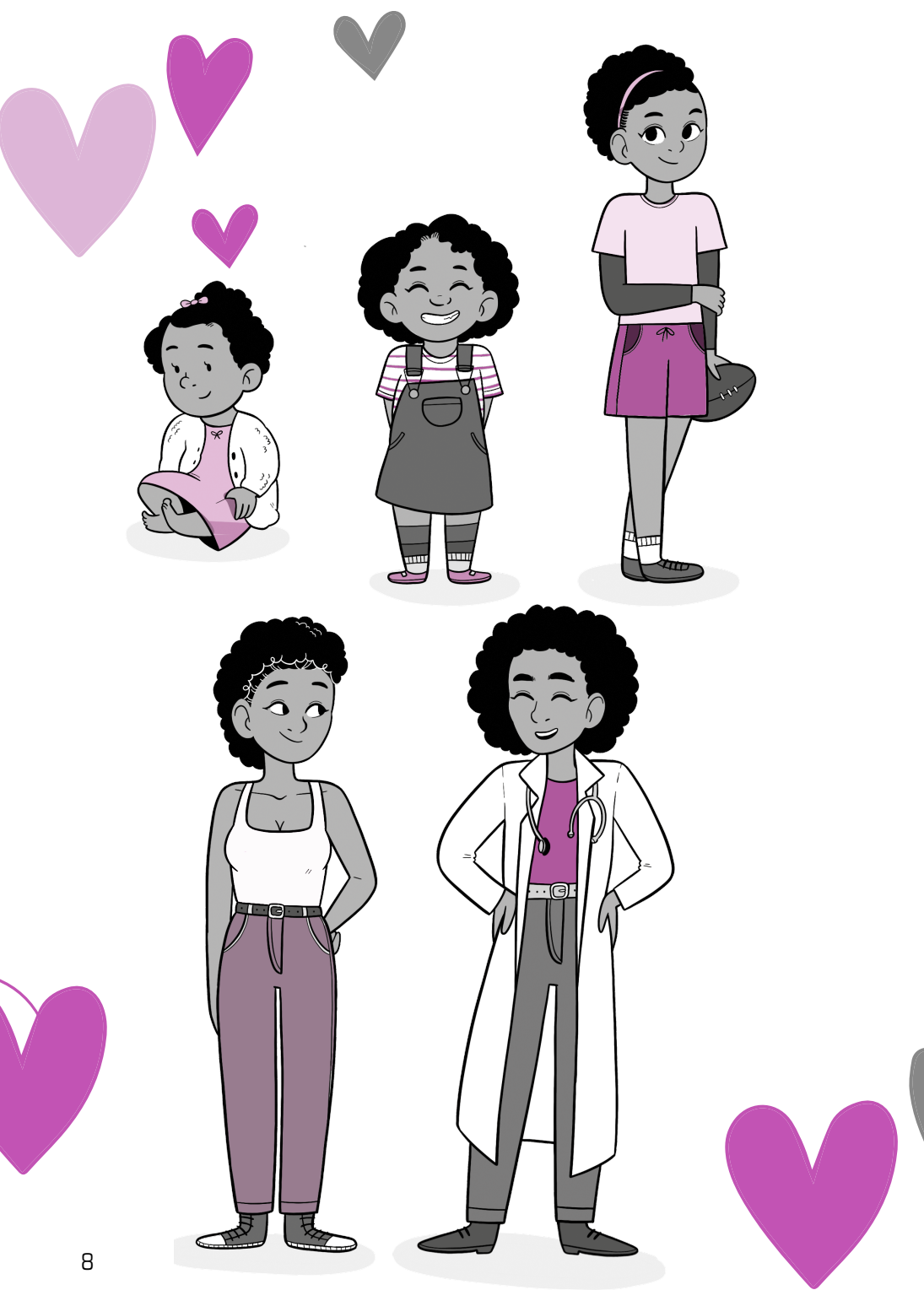
Možná máš sourozence, kteří si už pubertou prošli, takže ti tohle téma může být známé, nebo je to pro tebe něco úplně nového. Ale i kdybys slovo puberta nikdy předtím neslyšela, žádný strach, protože na následujících stránkách najdeš vše, co potřebuješ znát o proměně z dívky v ženu.



Možná se to na první pohled zdá být trochu strašidelné a matoucí, ale společně najdeme odpovědi na všechny možné otázky, kterých teď asi máš plnou hlavu. Podíváme se na to, jak se během dospívání tvoje tělo, pocity a vztahy s tvými blízkými můžou měnit. Dozvíš se vše, co potřebuješ vědět o menstruaci, hormonech a o tom, jak pečovat o své zdraví. A zajistíme, že budeš sebevědomá, informovaná, pozitivně naladěná, připravená a možná i trochu nadšená z toho, co se děje, ať už se právě teď nacházíš v jakékoli fázi puberty.

Tato kniha navíc není jen o fyzických změnách. Chci, abys v sobě našla sílu mluvit o svém duševním zdraví, abys byla připravena navazovat a udržovat zdravé mezilidské vztahy a abys získala pocit, že jsi vybavena veškerými znalostmi potřebnými k tomu, abys mohla v dnešním světě vzkvétat a prospívat.

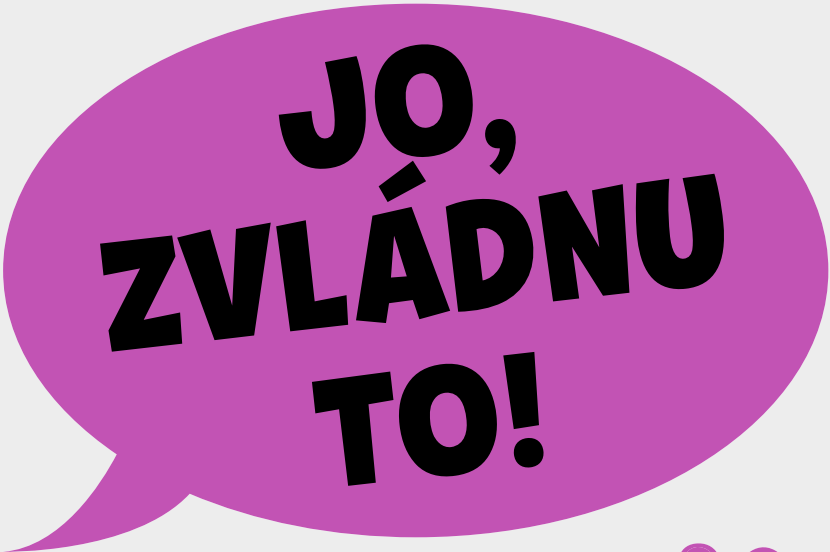
Ale popořadě. Nejdřív bych se ti měla trochu představit. Jmenuji se Zoe. Jsem doktorka, televizní moderátorka, maminka a atletka. A před pár lety jsem byla také gladiátorkou! (Jo, čteš správně!)





Během svého života jsem se naučila jednu zásadní věc – život je jako horská dráha a přináší spoustu vzestupů i pádů. Když jsem byla malá, byla jsem velmi stydlivá a měla jsem těžké astma, kvůli kterému jsem trávila dost času v nemocnici a hodně jsem chyběla ve škole. To zapříčinilo, že jsem z mnoha situací měla strach. Moji rodiče se rozvedli, když jsem byla malá, a s maminkou a s bratrem jsme měli finanční potíže. Zároveň jsem byla jedinou černoškou ve škole, takže jsem se neustále cítila jako podivín a neustále jsem si uvědomovala (obzvláště s mým afro účesem), že vypadám jinak. Tohle všechno, v kombinaci s fyzickými a emocionálními změnami, které během puberty všichni zažíváme, způsobilo, že velmi dobře vím, jak těžké dospívání někdy může být.

Ale přežila jsem to a podařilo se mi splnit si své sny. A vím, že ty to dokážeš taky. Moje oblíbené motto zní:



**JO,  
ZVLÁDNU  
TO!**

Skutečně věřím, že každý má potenciál dosáhnout čehokoli, co si umane. Doufám, že na konci této knihy se budeš cítit dost silná na to tvrdě pracovat, mířit vysoko a věřit sama sobě, protože to je recept na to, jak mít co nejlepší život a zároveň s grácií a sebevědomím ustát vzestupy a pády puberty.

Při čtení této knihy si v každé kapitole povšimni malých poznámek s „lékařskými recepty“ – co naplat, jednou doktorka, navždy doktorka! Nejsou to ale recepty na léky, nýbrž úkoly a rady, které si můžeš doma vyzkoušet a pak je aplikovat ve svém životě.

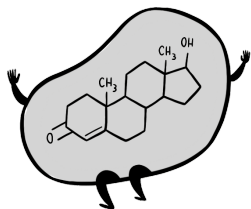
A ano, narazíš tu i na pár pasáží, ve kterých se ti s něčím svěřím, protože všichni děláme chyby a nikdo z nás neudělá pokaždé všechno správně. Doufám, že tě tyhle momentky rozesmějí, rozpláčou, přimějí si povzdychnout nebo souhlasně pokývat hlavou!

Tak co, pustíme se do toho?

# KAPITOLA 1

## PUBERTA ALIAS CO SE TO SE MNOU DĚJE?!

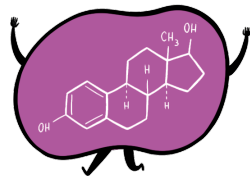
Ze všeho nejdřív si řekněme, co to vlastně ta puberta je. V kostce se jedná o období, kdy se tvoje tělo mění z dětského na dospělé. Je to **OBROVSKÁ** změna, takže není vůbec překvapivé, že období puberty může působit jako fyzická i emocionální horská dráha.



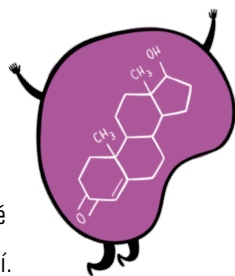
Puberta obvykle začíná mezi osmým a třináctým rokem u dívek a mezi devátým a čtrnáctým rokem u chlapců.

Pokud dívka začne projevovat známky puberty před osmým rokem, nazývá se to předčasná puberta a je vhodné navštívit praktického lékaře. Pokud máš pocit, že se ti něco takového děje, požádej rodiče, poručníka nebo jinou důvěryhodnou dospělou osobu, aby ti pomohla kontaktovat doktora.

Nikdo ti nemůže dopředu říct, jaká bude tvoje zkušenost s pubertou, protože pro každého z nás je to čistě individuální zážitek. Může to být jak úžasné, tak i náročné období. Každopádně jsem tady, abych tě ujistila, že všechny výzvy ustojíš a že na konci tohoto procesu z tebe bude šťastná a sebevědomá osobnost.



Během puberty si začneš všimnout změn na sobě i na lidech okolo sebe – od toho, jak vypadáš a jak se cítíš, až po to, jaké máš vztahy s ostatními. V této kapitole tě provedu fyzickými změnami, které ve tvém těle probíhají.



Pevně věřím, že ve věděni je síla, takže jakmile lépe porozumíš tomu, co se s tebou děje, budeš se cítit plně připravená tyto změny zvládat a lépe pochopíš i emocionální výkyvy, které u tebe také můžou nastat. To je jeden z hlavních důvodů, proč jsem tuto knihu napsala – tak moc bych si přála, abych bývala měla tolik informací, když jsem sama vyrůstala!

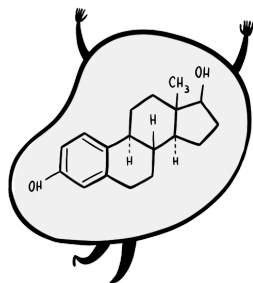
## Hormony

Co se týče emocionálních změn, možná sis už všimla, že se tvá nálada začala měnit – nahoru a dolů, tam a zase zpátky. V jednu chvíli si připadáš, že létáš v oblacích, a hned nato to může vypadat, že se ti zhroutil celý svět! Nedělej si s tím prosím starosti, je to naprosto normální. Napíšu to ještě jednou, důrazně, velkými písmeny:

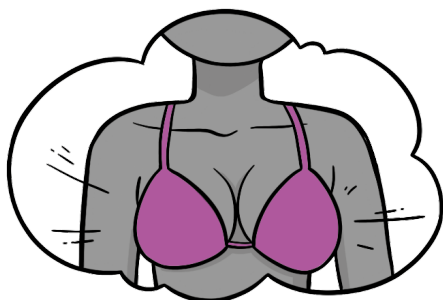
**NEDĚLEJ SI S TÍM PROSÍM STAROSTI, JE TO NAPROSTO NORMÁLNÍ!**

Výkyvy nálad během puberty jsou způsobeny hlavně látkami, které se nazývají hormony – a věř mi, že s těmi se v této knize seznámíš dopodrobna.

S příchodem puberty začnou dívky produkovat mnohem víc hormonu zvaného estrogen, zatímco chlapci začnou produkovat víc hormonu zvaného



testosteron. Tyto hormony způsobí, že se tvoje tělo začne měnit v několika různých ohledech. Každý z nás je naprosto jedinečný, takže tyto změny prožíváme každý jinak. Připravili jsme pro tebe ilustrace, na kterých si ukážeme, jak se tvoje tělo bude měnit...



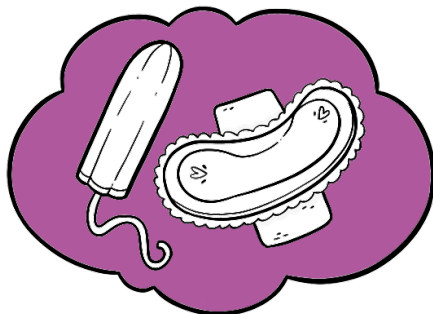
**PRSA** – začnou ti růst prsa a zvětší se ti bradavky



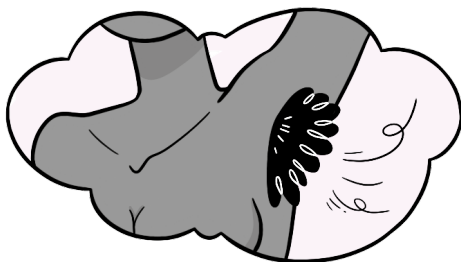
**KŮŽE** – zvýšená produkce kožního mazu může způsobit, že tvoje pleť a vlasy budou mastnější a na obličeji, krku, hrudi a zádech se ti může objevit akné

**TĚLO** – tvoje tělo vyroste do výšky a můžeš se začít zaoblovat v oblasti boků a prsou

**MENSTRUACE** – spustí se ti menstruační cyklus



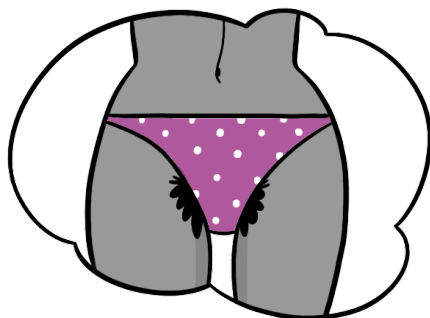
**STRIE** – jak tvoje tělo poroste,  
můžou se ti na kůži objevit tenké  
proužky



**PODPAŽÍ/INTIMNÍ PARTIE** – v těchto oblastech ti  
začne růst ochlupení a aktivují se ti potní žlázy, což může  
způsobovat tělesný zápach

### **RUCE A NOHY**

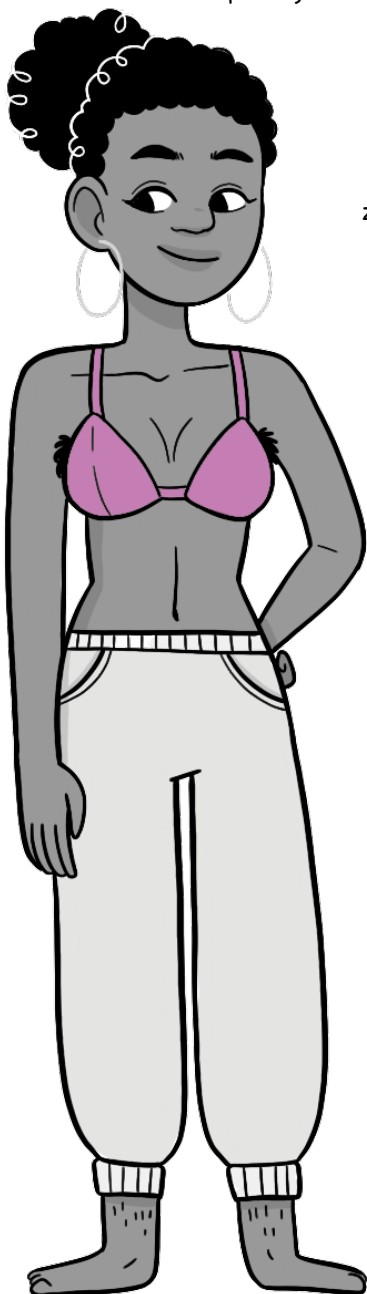
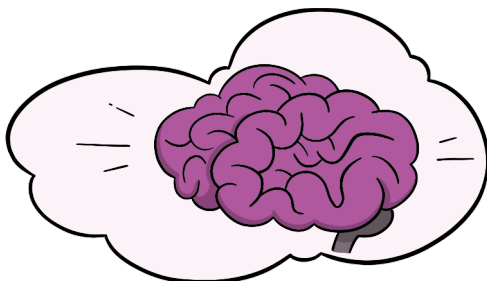
– i tady ti začne  
růst víc chloupků



**GENITÁLIE** – tvoje  
vulva se zvětší



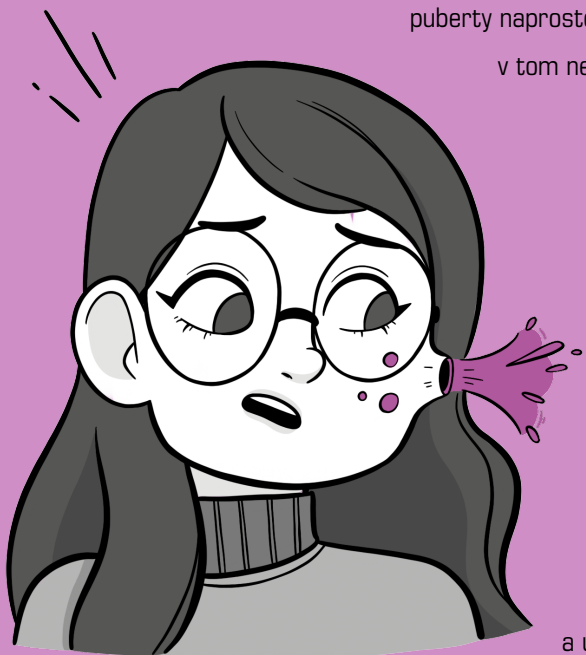
**MOZEK** – zvýšené množství hormonů ovlivňuje  
část mozku, která řídí emoce, což může  
způsobovat výkyvy nálad



# Pleť

## Pupínky

Jednoho dne se probudíš a... **PROBOHA, CO TO MÁŠ NA OBLIČEJI ZA OBŘÍ SOPKU?!** Všichni jsme se s nimi setkali. Pupínky. Objevují se, když to nejméně očekáváš, a obvykle tehdy, když máš naplánováno něco opravdu vzrušujícího. Jako by čekaly jen na to, aby ti pokazily den. Pamatuj ale na dvě věci: Za prvé, že budeš mít vždycky pocit, že pupínky vypadají hůř, než tomu doopravdy je. A za druhé, že pupínky jsou během puberty naprosto běžné, takže v tom nejsi sama.



Objevují se kvůli hormonálním změnám, které stimulují mazové žlázy. Vlasové folikuly (a potažmo póry) ve tvé kůži se rozšiřují a ucpávají se mazem a odumřelými kožními

buňkami. Některé pupínky můžou být bílé, těm se říká bílé tečky, a některé můžou být černé. Ty jsou – jaké překvapení! – známé jako černé tečky. Někdy bakterie žijící na pokožce způsobí zánět, pupínky pak můžou zčervenat a bolet.

## Akné

Akné je název pro to, když má člověk hodně pupínků. Je to velmi běžný stav – týká se osmi z deseti teenagerů. Obvykle nepřetrvává do dospělosti, většina lidí se ho zbaví po čtyřech nebo pěti letech. Typicky se akné objevuje na obličeji, ale může se vyskytnout také na jiných místech, například na krku, hrudi, zádech, ramenou nebo hýždích. Projevy akné můžou být opravdu frustrující, ale existuje několik věcí, které můžeš udělat, aby ses mu vyhnula. (Skvělou zprávou je, že jsou daleko jednodušší než doporučení doktora Daniela Bordera, který roku 1651 navrhoval, aby se lidé pupínků zbavili tím, že je budou třít rukou mrtvého člověka!) Tady je několik z nich:

- 1. Čištění.** Když jde o pupínky a akné, nejdůležitější je čištění pleti. Je opravdu důležité čistit pleť důkladně dvakrát denně, ráno a večer, jemným čisticím gelem nebo čisticí pěnou. Nečisti ale příliš často a nepoužívej nešetrná mýdla a peelingy, protože tím můžeš pleť zmást, až si začne myslet, že je příliš suchá, takže začne produkovat víc mazu, a to znamená víc pupínků. Může to znít divně, vzhledem k tomu, že maz způsobuje pupínky, ale je opravdu důležité, abys zároveň udržovala pleť hydratovanou, protože hydratace funguje jako ochranná bariéra. Pokud máš