

Sprievodca na ceste dospievania

Čo by mali chlapci vedieť



Alma Gross

Čo by mali
chlapci vedieť

Čo by mali chlapci vedieť



Alma Gross

TATRAN

Z nemeckého originálu Alma Gross: Alles, was ein Junge wissen muss:

Ein Buch für Jungs zwischen 10 und 13 Jahren,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Alma Gross, Eisenach 2020,
preložila Eva Mládeková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5520. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign.

Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková

Jazykové redaktorky Zuzana Šulajová, Alexandra Jurišová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © 2020 Alma Gross

Translation © Eva Mládeková 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1659-3

Obsah

Predslov	7
Ako chlapci dospievajú	11
Ako prebieha puberta?	14
Keď telo zmužnie	18
Svaly	20
Každý chlapec sa vyvíja vlastným tempom	23
Hlas	25
Vlasy	27
Pohlavné orgány	30
Vlastnoručne spôsobené príjemné pocity	32
Tvoje právo na vlastnú intímnu zónu	33
Výška a váha	34
Mozog	36
Každý chlapec je iný	38
Dozrievaš aj duševne	41
Pocity	43

Dievčatá	46
Zodpovednosť	48
Sny o budúcnosti	50
Ako sa majú chlapci o seba starať	52
Starostlivosť o telo	53
Ako si umývať telo	54
Tvár vyžaduje osobitnú starostlivosť	56
Aj penis treba udržiavať v čistote	58
Vlasy sú aj na hlave	59
Stravovanie	60
Zabráň poruche príjmu potravy	63
Alkohol, drogy a spol.	64
Šport	66
Relaxácia	68
Ako je to s dievčatami	71
Starosti a radosti dievčat	72
Priateľstvo a láska	73
Konflikty v puberte	75
Na záver	79

Predstov

Dospievanie je skutočne veľká vec. Táto téma určite patrí k najväčším dobrodružstvám, aké chlapec zažíva. Predstav si toto dobrodružstvo ako cestu, na ktorej spoznáš nielen seba, ale aj množstvo iných vzrušujúcich vecí. S mnohými sa v puberte stretneš po prvý raz. V tejto etape života sa z chlapcov stávajú muži a z dievčat ženy.

Čím lepšie budeš pripravený na toto dobrodružstvo, tým menej ťa prekvapia nepríjemné zážitky. Preto by si si mal prečítať túto knihu. Objasní ti všetko, čo musíš vedieť, ak si už vykročil na cestu, počas ktorej sa z dieťaťa stáva dospelý, alebo sa na ňu zakrátko vydáš. Puberta je



koniec detstva. Možno sa už nevieš dočkať, kedy sa začneš holiť a tvoj hlas konečne zmužnie. Rovnako však túžiš po tom, aby si sa na ihrisku vybláznil s ostatnými deťmi.

Toto obdobie nie je vždy ľahké. Veľa vecí sa zmení a mnohé sa ti možno budú aj páčiť. Iné zmeny také príjemné nebudú. Zažiješ, že vlastné telo a pocity ti odrazu budú pripadať cudzo. Všetličo náhle vyzerá celkom ináč. Aj záľuby, ktoré ťa nadchýnali ako dieťa, ťa naraz začnú nudiť. V puberte sa tvoje myšlienky a pocity rútia po horskej dráhe a ty sa budeš rútiť s nimi.

Ani v tomto období sa nemusíš cítiť osamotený. Porozprávaj sa s rodičmi o všetkom, čo sa ťa dotýka. Možno by si si rád prečítal túto knihu spolu s nimi. Aj starí rodičia môžu byť v puberte veľmi dobrí spojenci. Starší brat alebo sestra ti radi odpovedia na tvoje otázky a podporia ťa, keď už prešli pubertou. Ak sa ocitneš vo veľkých problémoch, môžeš sa obrátiť na IPčko.sk. Na Slovensku je viacero poradní pre mladých, napríklad www.dobralinka.sk alebo Linka detskej istoty.

Pracovníci ti radi poradia a nebudú sa ťa pýtať na meno. Poradne sú bezplatné a anonymné. Na internete nájdeš aj ďalšie adresy a telefónne čísla.

Väčšina chlapcov zvládne pubertu bez výraznejších problémov. Keď vieš, čo sa s tebou deje, všetko zvládneš ľahšie. Prečítaj si túto knihu tak, ako ti to vyhovuje, k niektorým kapitolám sa vráť viac rás, iné prebehni raz alebo dva razy. Ak niečo pokladáš za obzvlášť dôležité, môžeš si to podčiarknuť. Znovu sa pozri do tejto knihy, keď toho bude na teba priveľa. Pochopíš, že puberta nie je taká ťažká a každý dospelý ju zvládol. Všetko prekonáš a nakoniec sa z teba stane skutočný muž.



Ako chlapeci dospievajú

Každý raz dospeje. Konečne si vyberieš jedlo podľa vlastnej chuti alebo oblečenie podľa svojho vkusu a nikto ti už nebude prikazovať, kedy máš byť doma. To sú naozaj lákavé vyhliadky.

Ale keď sa puberta naozaj rozbehne, všetko už nebude také ružové. Telo sa mení a tvoje ruky a nohy zrazu neposlúchajú tak, ako si želáš. Aj tvoje pocity dospievajú. Oblúbené detské hračky ťa viac nezaujímajú a najlepší priatelia sa ti zdajú smiešni.



Nič už nie je také, ako bývalo. Škola, rodina, priatelia, všeličo je trochu iné.

Puberta je koniec detstva. Neprichádza však nečakane. Nikto neotočí vypínačom, a z teba je zrazu dospelý človek. Je to skôr neustále krok sem, krok tam. Cez víkend sa cítiš ako správny chlap, ktorý si to poľahky rozdá s dospelými. Ale o dva alebo tri dni neskôr je ti stále do plaču a si rád, keď sa môžeš pritúliť k mame. Je to celkom normálne. Obdobia, keď sa cítiš dospelý, budú čoraz dlhšie a detské fázy čoraz kratšie. Kým skutočne dospieš, prejde takmer desať rokov.

Ale žiadny strach. Obdobie od začiatku puberty asi do osemnástky je najnáročnejšie. Posledné roky určite prekonáš bez väčšej námahy. Puberta je tu aj na to, aby si sa dokázal rozmnožovať. To znamená, že v tom čase príde k prvému výronu semena. Odvtedy musíš myslieť na ochranu, pretože sexuálne zblíženie s dievčaťom môže viesť k splodeniu dieťaťa. Hoci myšlienka na sex môže byť ešte veľmi vzdialená, hlavným zmyslom puberty je dôkladne pripraviť chlapca na všetky riziká.

Puberta sa postará o to, aby sa z chlapca stal otec, keď dozrie čas. A keď sa skončí, vidíme dospelého muža, ktorý je schopný sám zvládať vlastný život a svoje záležitosti. No kým sa tak stane, uplynie ešte veľa času.

