

NINA BROCHMANN
ELLEN STØKKEN DAHL



VŠETKO, ČO CHCEŠ
VEDIEŤ O PUBERTE

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

BEZ HANBY PRE BABY

Všetko, čo chceš vedieť o puberte

*Ilustrácie
Magnhild Winsnes*

slovar

OBSAH

AHOJ!	5
PUBERTA – UŽ JE TU!	7
NÍZKA, ALEBO VYSOKÁ?	13
PRSIA	19
BOKY, ZADOK A STEHNÁ	29
ROZPUK A RAST	35
ÚTOK AKNÉ	43
POT	51
VONKAJŠIE POHLAVNÉ ORGÁNY	59
VNÚTORNÉ POHLAVNÉ ORGÁNY	65
VÝTOK	75
MENŠTRUÁCIA	81
PREČO MENŠTRUUJEME?	87
NEPRÍJEMNÁ MENŠTRUÁCIA: BOLESTI, KRČE A HNAČKA	97
HYGIENICKÉ VLOŽKY, TAMPÓNY A MENŠTRUAČNÉ KALÍŠKY	103
MENŠTRUAČNÁ CHUDOBA	121
CHOROBY SÚVISIACE S MENŠTRUÁCIOU	127
KLITORIS	133
HYMEN	137

INTERSEX	145
ČO ZNAMENÁ BYŤ DIEVČATOM?	151
ROZUM A CIT	159
NEHOTOVÝ MOZOG	163
ČO SÚ EMÓCIE?	171
NEGATÍVNE EMÓCIE A DUŠEVNÉ ZDRAVIE	181
DOKONALÁ GENERÁCIA	191
ZBLÍZKA A DÔVERNE	197
ZAMILOVANÁ?	199
BOZKÁVANIE	211
VZRUŠENIE TAM DOLE	217
REBRÍK INTÍMNOSTÍ	225
SEXUÁLNE ZNEUŽÍVANIE	237
NAHÉ FOTKY	243
HRANICE	247
MILÁ ČITATEĽKA	251
KDE MÔŽEŠ POŽIADAŤ O POMOC?	252
ĎAKUJEME!	257
PRAMENE	258



AHOJ!

Voláme sa Nina a Ellen. Sme lekárky a odborníčky na ľudské telo a veľmi nás teší, že si si vybrala práve knihu *BEZ HANBY PRE BABY*.

Tvoje telo sa čoskoro zmení. Alebo sa zmeny už začali? Tešíme sa spolu s tebou, pretože si dobre pamätáme, aké to bolo. A hoci pubertu prežíva každá z nás inak, jedno máme spoločné: dospievame psychicky aj fyzicky. Z dieťaťa dospeješ na ženu a nájdeš si vlastné miesto vo svete. Je to napínavé a úžasné obdobie!

Puberta však môže byť aj náročná, pretože telo a pocity sa menia a nájst odpovede na otázky, ktoré ťa trápia, nie je jednoduché. Učitelia v škole ti možno nepovedia všetko, čo potrebuješ alebo chceš vedieť, ale my áno. Z vlastnej skúsenosti vieme, že znalosti o tele prinášajú pokoj a sebadôveru.

Pred tebou si preskákali pubertu všetky ženy na svete vrátane nás dvoch. Museli sme riešiť všeličo, ale za tie roky sme sa naučili, že na problémy nie sme samy. A práve o tom je naša knižka. Nie si v tom sama. Sme obrovský dievčenský tím, ktorý ti fandí a víta ťa v klube!

Všetko najlepšie ti želajú

Ellen a Nina



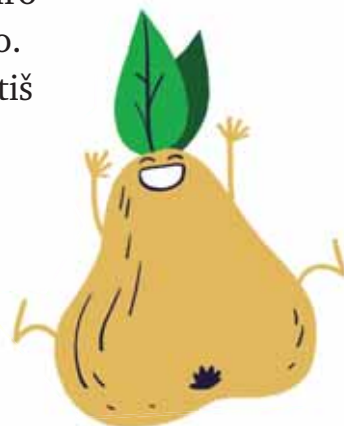


PUBERTA - UŽ JE TU!

Slovo puberta pochádza z latinčiny a znamená „zrenie“ alebo „dospievanie“. Jednoducho, tvoje telo sa zvnútra i zvonka pripravuje na to, aby si mohla o sebe rozhodovať sama a jedného dňa, keď budeš chcieť, mohla mať deti.

Ako prvé sa u väčšiny dievčat menia prsia. Potom sa v rozkroku a podpazuší objaví ochlpenie. Zároveň začneš rásť, niekedy až neuveriteľne rýchlo. Môže sa stať, že po letných prázdninách sa vrátiš do školy a budeš o hlavu vyššia ako chlapci.

Telo sa nebadane mení aj zvnútra. Prebúdať sa začínajú aj vnútorné pohlavné orgány, čoho prvým znakom je biely fliáčik

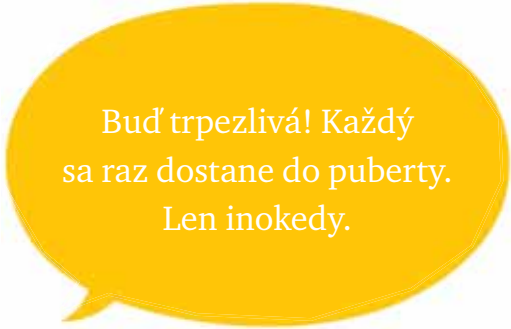


na nohavičkách. Voláme to výtok. Je to známka, že už čoskoro začneš menštruovať. Menštruácia je jedna z posledných zmien, ktoré v puberte nastanú. Keď totiž začneš menštruovať, tvoje telo je vyspelé zvnútra i zvonka. Tá najdôležitejšia časť však stále dospieva – mozog. Plne sa vyvinie až po dvadsiatke.

KEDY SA ZAČÍNA PUBERTA?

Vek, keď prichádza puberta, sa výrazne líši. Niektorá si nájde prvé chĺpky v rozkroku už v ôsmich rokoch, u iných niet po puberte ani stopy až do štrnástich.

Dievčatám sa začínajú meniť prsia zvyčajne v desiatich rokoch a menštruovať začínajú v trinástich. Chlapci dospievajú o rok alebo dva neskôr ako dievčatá. Pomerne dlhý čas na základnej a strednej škole sú preto obrovské rozdiely v našom výzore a správaní.



Buď trpezlivá! Každý sa raz dostane do puberty. Len inokedy.

PREČO SME TAKÉ ODLIŠNÉ?

Čas dospievania ovplyvňujú mnohé veci. Napríklad to, z akej rodiny pochádzame, koľko jeme a spíme. Čo však majú spoločné? Všetky ovplyvňujú mozog. Práve v ňom totiž vznikajú špeciálne látky, ktoré určujú, kedy sa puberta začne. Nazývame ich hormóny.

Ak napríklad málo spíš alebo ješ, mozog nie je schopný vyrobiť potrebné množstvo hormónov. Usúdi, že skôr ako sa telo pustí do náročnej premeny, malo by si ešte trochu oddýchnuť. Hormóny telo riadia, a keď príde čas, aby sa začalo meniť, dajú mu vedieť.



ČO SÚ HORMÓNY?

Hormóny sa netvoria len v mozgu, ale aj v ďalších miestach tela. Rozvádzajú sa v ňom krvným obehom. Telo ich využíva na posielanie správ o úlohách, ktoré treba splniť.

Mozog môže napríklad poslať maternici správu nasledujúceho znenia: *Teraz je ten správny čas na menštruáciu.* Keď maternica úlohu splní, mozog dostane hormonálnu spätnú väzbu. Úloha je splnená! *Menštruácia je tu.*



ČO ROBIA HORMÓNY?

Hormóny určujú, kedy sa začne puberta, aký rýchly bude mať priebeh a kedy sa skončí. Niektoré spôsobujú, že rastieme, iné, že sa zamilujeme. Vďaka niektorým vyhladneme, zatiaľ čo iné majú na svedomí únavu. Veľa hormónov najlepšie funguje v noci počas spánku, keď má telo pokoj, ktorý potrebuje na svoju prácu. Preto je v puberte také dôležité veľa spať. Môžeme rásť a vyvíjať sa, ako potrebujeme.



POHLAVNÉ HORMÓNY

Obzvlášť dôležité sú v puberte pohlavné hormóny, pretože premieňajú telá z detských na mužské či ženské. Ženský pohlavný hormón sa nazýva *estrogén*, mužský *testosterón*. Pôsobením estrogénu dievčatám rastú prsia a na tele sa im ukladá viac tuku. Testosterón zase zariadi, že chlapcom rastie brada a chlpy na tele, hrubne im hlas a tvorí sa

im viac svalstva. Dievčatá aj chlapci majú trocha z oboch pohlavných hormónov. Práve mužský hormón spôsobuje, že dievčatá majú v puberte akné a mastnú pleť a dole im začína rásť ochlpenie.

Kto je dievča?

Ako vidíš, píšeme o dievčatách a chlapcoch, o ženských a mužských hormónoch, o mužskom a ženskom tele. Je však dôležité mať na pamäti, že telo, ktoré máme, sa nie vždy zhoduje s pohlavím, ku ktorému patríme. Existujú aj chlapci s dievčenskými telami a dievčatá s chlapčenskými telami.

Niektorí ľudia majú zmiešané telá, iní sa stotožňujú s tretím pohlavím – nie sú to ani dievčatá, ani chlapci. Existuje však toľko spôsobov, ako byť dievčaťom. Nie všetko spomenuté v tejto knihe sa bude týkať každého, ale či už si dievča, alebo nie, veríme, že aspoň niečo z toho, o čom píšeme, sa ti môže zísť.






NÍZKA, ALEBO VYSOKÁ?

Nina meria niečo vyše 160 centimetrov, Ellen má asi 170 centimetrov. Nórkky merajú priemerne 167 centimetrov, takže Nina sa nachádza v spodnej časti škály a Ellen je viac-menej v strede. Človek by si myslel, že to tak bolo vždy, že Nina vždy patrila k nižším, ale nie je to tak. Boli časy, keď bola považovaná za vysokú. Ako dvanásťročná patrila k najvyšším dievčatám v triede. Zato Ellen bola takmer počas celej strednej školy najnižšia. Ako je teda možné, že Ellen Ninu prerástla?


V PUBERTE RASTIEME

S prestávkami rastieme od okamihu, keď sa narodíme. Ako bábätká rastieme šialeným tempom, často aj niekoľko centimetrov za mesiac. Potom sa rast spomalí. V detstve narastíme pravidelne niekoľko centimetrov ročne. A keď príde puberta, naše telo začne opäť rásť veľmi rýchlo. Hovoríme o *prudkom telesnom raste*. Môžeme vyrásť až o desať centimetrov za rok!



A stylized illustration of a hand holding a basketball. The hand is light-skinned and has a blue wristband. The basketball is orange with black lines. The background is white.


To však môže spôsobiť problémy. Všetko oblečenie je ti zrazu zo dňa na deň malé. Kosti často rastú odlišným tempom, takže jednotlivé časti tela vyzerajú ako dieliky rôznych skladáčiek. Ruky a nohy rastú v porovnaní so zvyškom tela prirýchlo a zrazu pôsobia nemotorne a neohrabane. Našťastie telo sa s tým časom vyrovná a všetky diely do seba nakoniec zapadnú.

A stylized illustration of a person's leg. The leg is light-skinned and has a red and white striped sock. The person is wearing a red dress. The background is white.

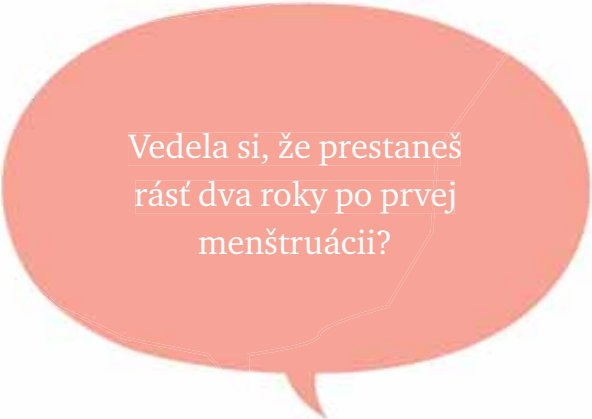
O tom, koľko vyrastieme a ako rýchlo, rozhoduje mozog tvorbou hormónu, ktorý sa volá rastový. Krvným obehom ho vysiela do celého tela s jasnou správou: *Je čas rásť!*

KOŠŤ A CHRUPAVKA

Kostra sa skladá z vyše dvesto kostí. Keď mozog vyšle do tela rastový hormón, urobí presne to, čo sa im

A stylized illustration of three people raising their hands. The person on the right has dark hair and is wearing a yellow shirt. The person in the middle has dark hair and is wearing a dark shirt. The person on the left has dark hair and is wearing a dark shirt. The background is white.

povie: začnú rásť. Najviac sa naťahujú dlhé kosti v rukách a nohách. Kosti však rastú len v detstve. Kosti detí majú totiž na konci špeciálne chrupavkovité časti, ktoré sa nazývajú rastové platničky. Keď rastový hormón stimuluje rastové platničky, vytvoria novú kosť, a kosti sa predĺžia. V závere puberty však skostnatejú a kosti viac nerastú, aj keď mozog stále produkuje rastový hormón. U väčšiny ľudí rastové platničky úplne zmiznú medzi šestnástym až dvadsiatym rokom.



Vedela si, že prestaneš rásť dva roky po prvej menštruácii?

Ostatné časti tela môžu rásť ďalej, aj keď kosti už túto schopnosť stratili. Napríklad nos a uši naďalej počúvajú rastový hormón a zväčšujú sa. Tvár sa ti teda bude meniť, aj keď prestaneš rásť do výšky.

MENŠTRUÁCIA A VÝŠKA

Najintenzívnejšia časť prudkého telesného rastu trvá asi rok. Potom prichádza nové prekvapenie: menštruácia. Keď začneš menštruovať, rast sa spomalí, až sa nakoniec, asi dva roky po prvej menštruácii, úplne zastaví. Dosiahla si svoju maximálnu výšku a ani neskôr už veľmi nevyrastieš.

Čím skôr teda začneš menštruovať, tým skôr prestaneš rásť. Dievčatá, ktoré prichádzajú do puberty skôr, bývajú

nižšie ako dievčatá, u ktorých puberta nastúpi neskôr. Je to všeobecné pravidlo, no pri každom pravidle existujú výnimky. Ak si vysoká už v čase, keď dostaneš prvú menštruáciu, ľahko skončíš medzi najvyššími spolužiačkami. Veď sa predsa nezmenšíš len preto, že si začala skoro menštruovať.

Už vieš, prečo je Ellen vyššia ako Nina? Nina začala menštruovať ako desaťročná a prestala rásť v dvanástich. Ellen dostala menštruáciu o päť rokov neskôr a mala teda dosť času, aby Ninu prerástla.

BOLÍ TO, KEĎ RASTIEME?

Veľa detí trpí pred pubertou aj počas nej rastovými bolesťami. Sú to neškodné, hoci nepríjemné bolesti svalov na nohách. Objavujú sa najmä večer, najčastejšie na zadnej strane lýtok a vo veľkých svaloch na prednej strane stehien. Zvyčajne trvajú polhodinu až hodinu a potom sa stratia. Rastové bolesti ustúpia samy od seba, nie sú potrebné žiadne lieky ani iná liečba.



Aká budeš vysoká?

Naša výška sa odvíja väčšinou od toho, akí vysokí sú naši rodičia – rozhoduje genetika. Ak ťa zaujíma, aká vysoká asi narastieš, môžeš si to vypočítať:

Spočítaj výšku svojej mamy a otca, odpočítaj trinásť centimetrov a výsledok vydeľ dvoma.

Dostaneš svoju najpravdepodobnejšiu výšku, ale treba to brať s rezervou. Nakoniec môžeš mať pokojne o desať centimetrov viac alebo menej, najmä ak je jeden z rodičov veľmi vysoký alebo veľmi nízky.

V prípade chlapcov je vzorec podobný, len trinásť centimetrov treba pripočítať a nie odpočítať.



PRSIA

Ženské prsia majú všetky možné tvary aj veľkosti. Môžu byť veľké a mäkké ako vankúšiky alebo malé a pevné ako slivky. Niektoré mieria dohora ako skokanský mostík, iné zas k sebe alebo k podpazušiu. Líšia sa aj bradavkami. Tie môžu vyzeráť ako malé tanieriky alebo dorastú len do veľkosti mince. Niektoré smerujú dovnútra, iné von.

TVRDÉ, BOLESTIVÉ HRČKY

Väčšine dievčat sa v puberte zmenia prsia ako prvé. Najskôr sa zduria bradavky. Pod nimi si môžeš pod kožou nahmatať tvrdé, bolestivé hrčky, ktoré sa hýbu medzi prstami. Najprv ich zvyčajne cítiš len na jednom prsníku. Prsníky a bradavky sa postupne zväčšujú, preto môže byť spanie na bruchu bolestivé, nepríjemný je aj dotyk látky na pokožke. Môže zabolieť, aj keď ťa do prs niekto štouchne.