

NINA BROCHMANN  
ELLEN STØKKEN DAHL



UPŘÍMNÝ PRŮVODCE  
PUBERTOU

NINA BROCHMANN A ELLEN STØKKEN DAHL:

# HOLČIČÍ KNIHA

*Upřímný průvodce pubertou*

*Ilustrace  
Magnhild Winsnes*

**slovar**

# OBSAH

AHOJ!	5
PUBERTA – JE TO TADY!	7
VYROSTEŠ HODNĚ, NEBO MÁLO?	13
PRSA	19
BOKY, ZADEK A STEHNA	29
RAŠÍ A ROSTOU	35
BEĎARY ÚTOČÍ	43
POCENÍ	51
PŘIROZENÍ	59
CO JE UVNITŘ	65
VÝTOK	75
MENSTRUACE	81
PROČ MENSTRUUJEME?	87
OPVRÁCENÁ STRANA MENSTRUACE	97
VŠECHNO O MENSTRUÁČNÍCH POMŮCKÁCH	103
MENSTRUÁČNÍ CHUDOBA	121
NEMOCI OVLIVŇUJÍCÍ MENSTRUACI	127
KLITORIS	133
HYMEN	137

INTERSEX	145
MAJÍ VŠECHNY HOLKY DÍVČÍ TĚLO?	151
ROZUM A CIT	159
NEHOTOVÝ MOZEK	163
CO JSOU POCITY?	171
NEGATIVNÍ POCITY A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	181
CÍLEVĚDOMÁ GENERACE	191
PĚKNĚ ZBLÍZKA	197
ZAMILOVANÁ?	199
PUSY A FRANCOUZÁKY	211
ŠIMRÁNÍ V KLÍNĚ	217
ŽEBŘÍK SBLIŽOVÁNÍ	225
SEXUÁLNÍ NÁSILÍ	237
NAHÉ FOTKY	243
OSOBNÍ HRANICE	247
MILÁ ČTENÁŘKO	251
KAM SE OBRÁTIT PRO POMOC?	252
DÍKY	257
POUŽITÉ ZDROJE	258



# AHOJ!

Jmenujeme se Ellen a Nina. Jsme lékařky a zabýváme se lidským tělem. Máme velkou radost, že jsi sáhla po *Holčičí knize*.

Tvoje tělo se brzy promění. Nebo se možná mění už teď? Fandíme ti, protože si dobře pamatujeme, jaké to je. Ačkoli pubertu každá dívka prožívá jinak, jedno máme všechny společné: dozráváme, duševně i tělesně. Z dítěte se stáváš dospělou ženou a hledáš si svoje místo ve světě. Je to nervydrásající, ale fantastické období!

Puberta může být náročná, protože tělo i pocity se mění. Navíc není vždycky snadné najít odpovědi na otázky, které tě napadají. Ve škole se nemusíš dozvědět všechno, co potřebuješ nebo toužíš znát. Proto jsme tady my. Z vlastní zkušenosti totiž víme, že znalost lidského těla, co v něm jak funguje, tě uklidní a dodá ti jistotu.

My dvě, stejně jako všechny ostatní dospělé ženy na světě, jsme pubertou už prošly. Stálo před námi nespočet různých výzev, ale jak jsme později zjistily, ani zdaleka jsme se s nimi nepotýkaly samy. Cílem téhle knihy je ti to ukázat. Nejsi sama. Fandí ti velký tým, který se těší, až tě bude moct přivítat v klubu.

Tvoje

*Ellen a Nina*





## PUBERTA – JE TO TADY!

Slovo puberta pochází z latiny a znamená „dospělý“ či „zralý“. Během puberty dozríváš – trochu jako ovoce. Nikdo tě ale nesní, neboj. Zrání se vyznačuje tím, že se tvoje tělo uvnitř i zvenku připravuje na možnost, že bys jednou chtěla mít děti.

U většiny dívek se jako první vyvíjejí prsa. Potom vyraší tmavé chloupky na přirození a v podpaží. Zároveň začneš rychleji růst, někdy přímo bleskově. Jen během letních prázdnin můžeš své spolužáky přerůst o hlavu.

Změny probíhají nenápadně taky uvnitř těla. Probouzejí se pohlavní orgány.

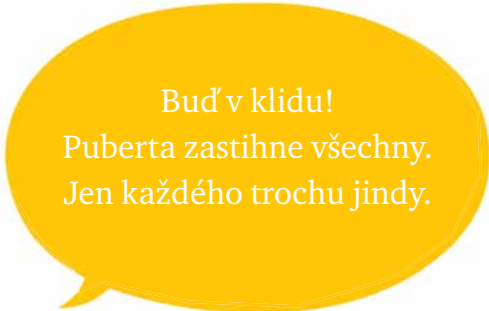




První známkou je bílá skvrna na kalhotkách, které se říká výtok. Výtok předznamenává *menstruaci* (neboli menses, periodu, měsíčky či „krámy“). Ta patří k posledním tělesným změnám. Když se objeví menstruace, je tělo vyvinuté uvnitř i navenek. Ještě ale zbývá dost možná naše nejdůležitější součást: mozek. Ten se vyvíjí a mění přibližně až do dvacítky.

## KDY PUBERTA ZAČÍNÁ?

Puberta začíná u každého v jiném věku. Někomu začnou chloupky na přirození růst už v osmi letech, jiní si žádných známek puberty nevšimnou až do čtrnácti. Obvykle to nicméně bývá u holek tak, že prsa se začnou vyvíjet asi v deseti letech a menstruace přichází ve třinácti. Kluci prožívají pubertu o jeden až dva roky později. To je důvod, proč jsou mezi chlapci a dívkami docela dlouho na základní škole tak velké rozdíly v tělesné vyspělosti i v chování.



Buď v klidu!  
Puberta zastihne všechny.  
Jen každého trochu jindy.

## PROČ TO MÁ KAŽDÝ JINAK?

Existuje několik příčin, které začátek puberty ovlivňují – třeba rodinný původ, kolik toho sníš nebo jak dlouho spíš. Co mají všechny tyhle věci společného? Ovlivňují mozek. A v mozku vznikají zvláštní látky, které určují, kdy puberta začne. Těmhle látkám říkáme *hormony*.

Pokud například málo spíš nebo jíš, nemá mozek sílu vytvořit hormonů dostatek. Myslí si proto, že bys měla ještě odpočívat, než pubertu spustí. Jakmile se mozek domnívá, že je tělo připravené, zahájí produkci hormonů. Ty tělo řídí a předají mu vzkaz, že nastal čas proměny.



## CO JSOU HORMONY ZAČ?

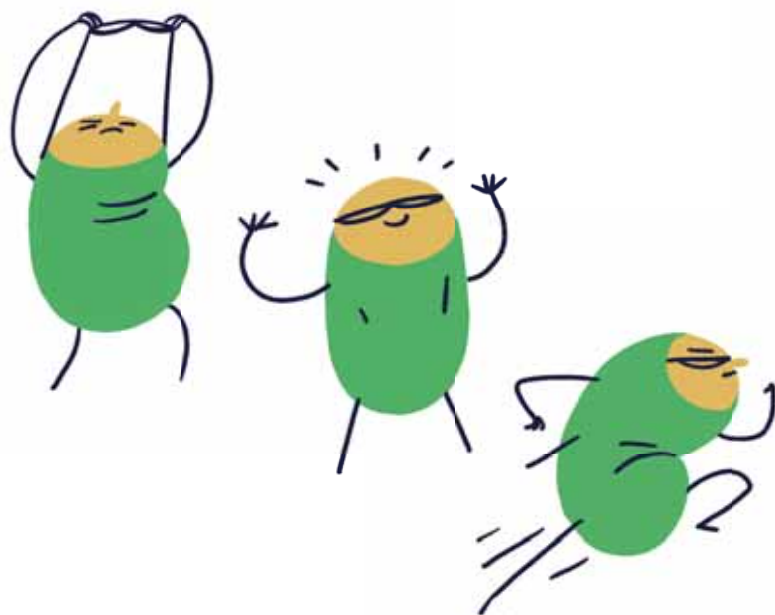
Hormony nevznikají jen v mozku, ale v mnoha různých částech těla a cestují mezi nimi krevním oběhem. Tělo je používá jako posílčiky – nosí vzkazy s úkoly.

Mozek může například poslat děloze vzkaz: *Nastal čas spustit menstruaci.* A když děloha úkol vykoná, dostane mozek opět díky hormonům zprávu: *Menstruace spuštěna!*



## CO HORMONY DĚLAJÍ?

Právě hormony rozhodují, kdy puberta začne, jak rychle proběhne a kdy skončí. Díky některým z nich vyrosteme, díky jiným se zamilujeme. Můžou i za pocit hladu nebo únavy. Řada hormonů působí nejvíc v noci, zatímco spíme. Tehdy má totiž tělo klid na práci! Proto je důležité v pubertě dbát na dostatek spánku. Potom náležitě rosteme a vyvíjíme se.



## POHLAVNÍ HORMONY

Obzvláště důležité jsou během puberty hormony, které ovlivňují pohlavní orgány, a kterým se proto říká pohlavní hormony. Mění naše dětská těla v dospělá těla žen, nebo mužů. Ženský pohlavní hormon je *estrogen*, zatímco mužský *testosteron*. Díky estrogeneru holkám narostou prsa a zakulatí se jim boky. Klukům díky testosteronu narostou vousy

a chlupy, zhrubne jim hlas a vyvinou se svaly. Kluci i holky mají v těle i trochu hormonu druhého pohlaví. Právě testosteron může u dívek v pubertě za akné, mastnou pleť a tmavé chlupy.

### *Co znamená být dívka?*

Jak vidíš, píšeme o holkách a klucích, o ženských a mužských pohlavních hormonech, o ženském a mužském těle. Ale pamatuj, že ne vždycky se dá udělat rovnítko mezi tělem a pohlavím. Existují kluci s holčičím tělem a holky s klučičím.

Někdo může mít tělo, které nese znaky obou pohlaví, a někdo se zase identifikuje s takzvaným třetím pohlavím, a není tím pádem ani holka, ani kluk. Být dívka tak nemá jediný přesný význam. Ne všechno v téhle knize bude odpovídat každé bezezbytku, ale každopádně věříme, že tě četba obohatí.





## VYROSTEŠ HODNĚ, NEBO MÁLO?


*Nina dnes měří lehce přes 160 centimetrů, zatímco Ellen kolem 170 centimetrů. Norky měří průměrně 167 centimetrů, čemuž Ellen zhruba odpovídá, kdežto Nina je menší. Jeden by si myslel, že Nina byla nižší než Ellen odjakživa. Tak to ale není. Nina bývala na svůj věk kdysi vysoká. Ve dvanácti patřila k nejvyšším holkám ve třídě. Naopak Ellen byla ve třídě skoro celou střední školu nejnižší. Jak je možné, že dnes je to naopak?*

### V PUBERTĚ ROSTEME

Už od narození rosteme nepravidelně. Miminko roste překotným tempem, často o několik centimetrů měsíčně. Potom se růst zpomalí. Coby děti rosteme nepřetržitě několik centimetrů ročně.

Když přijde puberta, růst se znova zrychlí. Období zrychleného růstu dítěte se říká *růstový spurt*. V pubertě můžeš ročně vyrůst klidně o deset centimetrů!



A stylized illustration of a hand holding a basketball. The hand is light-skinned with simple line drawings for fingers. The basketball is orange with black lines. The background is white.

To s sebou někdy nese problémy. Na jednu je ti všechno oblečení malé doslova přes noc. Kostí rostou různým tempem, takže jednotlivé části těla vypadají jako dílky, které k sobě nepasují. Paže a nohy jsou oproti zbytku těla moc dlouhé a kvůli tomu si připadáš neohrabaně. Naštěstí se tělo postupem času srovná a všechny dílky zapadnou na své místo.

Jak moc a jak rychle vyrosteme, určuje mozek. Vyrábí totiž takzvaný růstový hormon a vysílá ho do celého těla s jasnou zprávou: *Je načase spustit růst!*

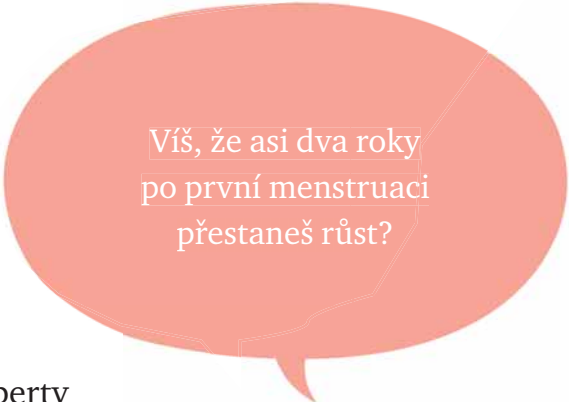
## KOSTI A CHRUPAVKY

Kostru tvoří víc než 200 kostí. Když obdrží od mozku prostřednictvím růstového hormonu příslušnou zprávu, začnou růst. Prodlužují se zejména dlouhé



kosti v pažích a nohách.

Kosti nám rostou jen v dětství. Tehdy totiž mají na obou koncích měkkou chrupavčitou oblast. Působením růstového hormonu vznikají kostní buňky a kost roste do délky. Ke konci puberty chrupavku nahradí tvrdé kosti. Pak si mozek může produkovat růstový hormon, jak chce, ale kosti už dál nerostou. U většiny lidí zmizí růstová chrupavka mezi šestnáctým a dvacátým rokem.



Víš, že asi dva roky po první menstruaci přestaneš růst?

Jiné části těla ale rostou dál. Růstový hormon bude působit například na tvůj nos nebo uši. Proto se ti bude měnit obličej i poté, co přestaneš růst do výšky.

## MENSES A VÝŠKA

Nejrychlejší růstový spurt trvá zhruba rok. Potom se objeví nový návštěvník: menstruace. Po prvním menses se růst zpomalí, až se po asi dvou letech zastaví úplně. V tu chvíli dosáhneš své maximální výšky a o moc větší už nebudeš ani v dospělosti.

To znamená, že čím dřív menstruaci dostaneš, tím dřív přestaneš růst. Proto jsou časně vyspělé dívky zpravidla nižší než ty, které puberta zastihne později. Každé pravidlo má ale výjimku. Pokud jsi vysoká už v době, kdy začneš



menstruovat, pořád můžeš patřit k nejvyšším dívkám ve třídě. Kvůli brzké menstruaci se samozřejmě nescvrkneš.

*Schválně, jestli už jsi uhodla odpověď na záhadu výšky Niny a Ellen? Nina dostala svoji první menstruaci v deseti letech, a růst tak přestala ve dvanácti. Ellen začala menstruuovat o pět let později, díky čemuž Ninu přerostla.*

## **BOLÍ, KDYŽ ROSTEME?**

Řada dětí se kvůli růstu potýká s bolestí, jak před pubertou, tak během ní. Jedná se o neškodné, ale nepříjemné bolesti ve svalech a kostech. Často se ozývají večer a sídlí v zadní části lýtek a velkých svalech v přední části stehen. Většinou trvají půl hodiny až hodinu a přejdou samy od sebe, nejsou tak třeba žádné léky ani jiná lékařská péče.



## Jak moc vyrosteš?

Naši výšku určují zejména geny, tedy výška rodičů. Pokud tě zajímá, jak moc vyrosteš, můžeš si to zkusit vypočítat:

Sečti výšku mámy a táty, odečti třináct centimetrů a číslo pak vyděl dvěma.

Výsledek ti prozradí tvoji nejpravděpodobnější výšku. Rozptyl je ale velký – můžeš být o deset centimetrů menší nebo větší, a to obzvláště v případě, že jeden z tvých rodičů je hodně nízký nebo hodně vysoký.

Pro kluky je vzoreček skoro stejný, jen se třináct centimetrů naopak přičte.



# PRSA

Prsa mají různou velikost, tvar i barvu. Velká bývají měkká jako polštář a malá pevná jako švestka. Některá prsa připomínají křivkou skokanský můstek, jiná se rozbíhají k podpaží nebo se naopak uprostřed dotýkají. Různé jsou i bradavky a prsní dvorce – veliké od drobné mince až po menší podšálek. Některé bradavky směřují dovnitř, jiné ven.

## TVRDÉ CITLIVÉ HRUDKY

Jako první se u dívek v pubertě většinou mění právě prsa. Nejprve dochází ke zpevnění bradavek. Pod kůží, za bradavkou, se objeví tvrdá, ale citlivá hrudka, která se dá nahmatat prsty. Často nejdříve jen u jednoho prsu. Jak prsa a bradavky rostou, může být nepohodlné spát na břicho nebo nosit těsné oblečení. Štouchanec do prsou najednou bolí.