

Puberta: o co vlastně jde?

Dříve musela většina chlapů zastávat špinavou, namáhavou a nebezpečnou práci. To můžeš klidně i dneska, jestli chceš, ale nezapomínej, že jsou i kluci, ze kterých se stali tanečníci, kuchaři, muzikanti... na co si vzpomeneš. Můžeš být, kým chceš. Všechno to přijde, až se jednoho dne začneš měnit v dospělého...

Abys vůbec po narození přežil, museli ti rodiče se vším pomáhat. Tvůj mozek byl jako houba. Nasával obrovský objem informací jako superpočítač! Na konci svého prvního roku jsi byl nejspíš o 25 centimetrů vyšší a třikrát těžší, než když ses narodil.

Ve tvém světě se toho dělo tolik, že v den tvých třetích narozenin by si tvůj mozek už býval dal raději pauzu.

A teď už jsi na prahu období známého jako puberta - období, během kterého se mozek a tělo připravují na budoucnost plnou neopakovatelných dobrodružství.

Tohle jsi věděl?

Už od narození je tvůj mozek dvakrát aktivnější než mozek dospělých! Sleduj ten výsledek!



Ty: Jaký má puberta smysl?

My: Jednoduchý, připravit tě na život dospěláka. Během puberty tvé tělo vyrostne, zesílí a bude plodné, což znamená, že budeš moct být tátou, až to uznáš za vhodné. V tomto období se také začnou měnit funkce mozku, budeš myslet jinak a začneš se osamostatňovat. Na konci puberty už k přežití nebudeš potřebovat vůbec nikoho.

O krok napřed

Puberta začíná u holek dříve než u kluků (to naštvě!). Proto jsou možná některé holky ve třídě vyšší než ty. Brzy je ale dohoniš, nebo dokonce předhoniš. Uvidíš!

Důležité

Ještě než budeš číst dál, zapamatuj si, že pubertu prožívá každý jinak! Neexistují žádná pravidla, takže změny, kterými tvůj nejlepší kamarád projde ve dvanácti, tě mohou potkat až ve čtrnácti nebo i později. Na tom ale nic není, jasně?

Základ všeho

Hormony jsou přírodní chemické látky, které vznikají v mozku, odkud putují po celém těle a obracejí všechno naruby. Hormony jsou základem puberty.

Nejdříve...

Jeden takový hormon opustí mozek a vydá se na cestu k podvěsku mozkovému – malé žlázy o velikosti hrášku, umístěné v dolní části mozku. Když sem hormon dorazí, začnou se tu vytvářet dva další hormony.

...a pak...

Ty dva hormony putují celým tělem až k orgánům rozmnožovací soustavy, kterým dají signál, aby začaly vyrábět hormon zvaný testosteron. Ten má na starosti proměnu tvého těla z chlapeckého na mužské – wow.

Klučičí prsa

Možná budeš mít v určitém období pocit, že ti trochu opuchly a zcitlivěly bradavky. To je jen dočasné a během několika měsíců to přejde. Je to úplně normální a neznamená to, že se z tebe stává ženská. Je to tím, že máš trochu poblázněné hormony.

Hormonální koktejl

Kluci a holky mají v těle úplně stejné hormony. U holek mají ale na starosti jiné věci.

Pět stadií puberty

Pamatuj si, že uvedené roky jsou jen přibližné a že puberta začíná u každého jinak. Někteří kluci ji mají hned za sebou, u jiných to chvílku trvá.



První stadium (od 9 do 12 let) Zvenčí toho zatím moc vidět není. Uvnitř těla se ale začínají vytvářet hormony, díky kterým ti začnou dozrávat varlata. Na konci prvního stadia zjistíš, že jsi najednou o dost vyšší.

Druhé stadium (od 9 do 15 let) Varlata a šourek se ti začnou postupně zvětšovat. Na penisu se toho ale moc nezmění. Možná ti začnou u kořene růst jemné chloupky. Pořád rosteš a přibýváš na váze.



Třetí stadium (od 11 do 16 let) Naroste ti více pubického ochlupení a varlata a šourek se ti budou i nadále zvětšovat. I když už budeš mít o něco delší penis, nebude o nic silnější. Dál porosteš do výšky, rozšíří se ti obličej a začneš mutovat.

Čtvrté stadium (od 11 do 17 let) Pubické ochlupení, varlata i šourek ti porostou dál. Penis bude delší a tlustší, i když není ztopořený. Možná budeš mít první ejakulaci. Začne se ti mastit kůže a nejspíš se objeví i první pupínky. V podpaží ti začnou růst chlupy a nad horním rtem a na bradě vousy.



Páté stadium (od 14 do 18 let) Už budeš téměř mít svou dospělou výšku a široká ramena. Genitálie a pubické ochlupení už budeš mít skoro jako dospělí. Naroste ti také více chlupů na těle a vousů na tváři. Možná se už budeš i pravidelně holit.