



ILONA EINWOHLT
BIANCA SCHAALBURG

HOLKY,

TO MUSÍTE VĚDĚT!
A dospívání bude v pohodě...





HOLKY,

TO MUSÍTE VĚDĚT!

A dospívání bude v pohodě...

ILONA EINWOHLT
BIANCA SCHAALBURG

Grada Publishing

OBSAH

PUBERTA A TĚLO 4

POMOC, MŮJ MOZEK! 6
ZA VŠÍM HLEDEJ HORMONY 8
A ZASE PUPÍNKY! 10
ČISTĚ O KŮŽI 12
HURÁ, CHLOUPKY! 14
POCENÍ A POT 16
PRSA PRO TEBE! 18
SUPER, PODPRSENKA! 20
Z HOLČÍČKY ŽENOU 22
MENSTUAČNÍ CYKLUS 24
VŠE KOLEM MĚSÍČKŮ 26
VLOŽKY, TAMPONY & SPOL. 28
NA GYNEKOLOGII 30
JAK JE TOMU U KLUKŮ 32
TAKHLE VZNIKNE MIMINKO 34
TOP FIT 36



PŘÁTELÉ A RODINA 40

KAMARÁDKY NAVŽDY = 4EVER 42
HÁDKY & SMIŘOVAČKY 44
STRES „ONLINE“ 46
CO TĚ OVLIVŇUJE 48
SILNÁ, SILNĚJŠÍ, NEJSILNĚJŠÍ 50
MÍR, LÁSKA & ŠTĚSTÍ 52





LÁSKA A POCITY 54

ZAMILOVANÁ AŽ PO UŠI 56

KDO KOHO MILUJE? 58

KDO JSEM? 60

ŘEKNI AHOJ! 62

CITY A POCITY 64

NEBE PLNÉ POLIBKŮ 66



SEX A INTIMITA 68

VENUŠE V TOBĚ 70

VŠUDE TO MRAVENČÍ A ŠIMRÁ 73

„NE“ ZNAMENÁ „NE“! 74

SÓLOSEX 76

ŽE BY ORGASMUS?! 78

KONDOM 80

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE 82

OSTATNÍ METODY ANTIKONCEPCE 84

MINIHRÁTKY, NEBOLI PETTING 88

SPÁT SPOLU 90

TO UŽ JE KONEC? 92





PUBERTA A TĚLO



PŘIJDOU TI TYHLE HLÁŠKY ZNÁMÉ?

Nevím, kam
patřím.

Ve škole
je stres!

Beďar na nose?
Zblázním se!

Nikdo mi
nerozumí.

Pořád se potím
a jinak voním.

Jak se asi líbá?

Trapas, ve filmu
se líbají!

Rodiče mi jdou
na nervy!

Dole už mám
první chloupek!

Strašně ráda
sním.

Rostou mi už prsa?

Pomoc!
Rostou mi chlupy
na nohách!

Mám náladu pod psa!
Ani nevím, proč.

A je to tady!
Měsíčky!

Nevejdu se
do ložských šatů!

Chci obejmout
celý svět!

Rodiče jsou
pěkně trapní!

Chce se mi pořád
spát.

Svírá se mi
žaludek.

Pořád něco
zapomínám!



POMOC, MŮJ MOZEK!



Puberta? To mně ještě nehrozí! Opravdu? A nejsi v tom už náhodou až po uši? Možná, že zatím, co si tu v klidu čteš, se ve tvém těle již ledacos mění! Na čem to záleží? Klíč ke změnám v dospívání hledej především ve vlastním mozku! Odtud začne řídicí centrála (*hypothalamus*) vysílat signály podvěsku mozkovému (*hypofýza*). Všechno se dává do pohybu. Pak se začnou dít věci. Podle tělesné a duševní konstituce, tedy podle toho, jak jsi „od přírody naprogramovaná,“ se vzápětí začnou uvolňovat hormony, a ty z ničeho nic začneš růst a sílit...

Tak se postupně z malé holčičky stane dospělá žena!

V pubertě se mozek stává jedním velkým staveništěm! Určitě sis toho taky všimla: jsi vznětlivější, unavenější a zapomnětlivější, občas máš úplně bez důvodu náladu pod psa, ale krátce nato už jsi zase samá akce a legrace a nejraději bys objala celý svět! O ničem moc dlouho nepřemýšlíš, jednoduše uděláš, co tě napadne, žiješ si na plné pecky, riziko, neriziko. Ale právě tohle, co tobě a i tvému okolí občas ztěžuje život, je geniální vlastnost tvého těla, jak se vyrovnávat se všemi výkyvy. Co se to děje? Mozek si zkouší, jestli vše, co se dosud naučil, může používat i nadále, zesiluje a upevňuje zaběhané vazby, nově propojuje nervové buňky (synapse), co se mu nezdá potřebné, ukládá opět stranou, panečku, to už je pořádný kolotoč! Než se však všechno uspořádá a roztrídí a než zase nově budou všechny části mozku spolupracovat, uplyne ještě nějaký čas, kdy nebudeš mít nad všemi impulsy svého těla a mysli úplnou kontrolu. **Pak i ty začneš rozumně a dospěle uvažovat.** Snadné období to zrovna není, ale můžeš na sebe od nynějška dávat větší pozor, když už tušíš co a jak!



ZA VŠÍM HLEDEJ HORMONY



Hormony hrají v těle důležitou roli po celý život. Vylučují žlázy s vnitřní sekrecí a jsou vlastně takovými biochemickými posílky, jejichž úkolem je přenos informací, čímž ovlivňují i vzdálené orgány. V pubertě jsou pro tebe důležité hlavně estrogény, jež nalezneme především ve vaječnících; jejich účinky jsou mnohostranné, v době dospívání ovlivňují mimo jiné i vývoj sekundárních pohlavních znaků ženského těla, například vývoj prsou.

U chlapců přebírá určující roli jiný hormon, testosteron, který je zodpovědný za zmužnění postavy. Může také za mutování, tedy za přeskokování chlapeckého hlasu z vysoké roviny do hluboké, má na svědomí i ochlupení na mužských prsou a mnoho dalších změn.

Hormony však mají v lidském těle, jak už bylo řečeno, funkcí mnohem více. Ne každý ví, že přispívají dokonce k naší dobré náladě a štěstí (**endorfin**), k dobrému spánku (**serotonin**, **melatonin**), k tomu, že bez problémů trávíme potravu (**inzulin**, **thyroxin**), že dokážeme vmžiku nastartovat „mega“ přísun energie, že se do někoho zamilujeme (**oxytocin**) a dokonce se jimi probouzí i chuť na sex (**testosteron**)!



ESTROGEN TESTOSTERON



Relax!

Až se zase nebudeš cítit dobře, lehni si do postele, přetáhni si deku přes hlavu a úplně se „vypni“. A spi, co to dá. Nebo se projdi na čerstvém vzduchu. Bez mobilu! Protože si musíš co? Odpočinout!

Dospívání samo o sobě je pořádně namáhavé.

A jako by toho všeho ještě nebylo málo, i mozek bývá touto dobou méně prokrven, což vysvětluje, proč **se mladí lidé cítí unavenější a náladovější**, proč stačí málo, aby ses zoufalstvím propadla až někam do hlubin, ale za chvíli ses už zase vznášela v oblacích. Absolutní houpačka citů!

Není divu, že jsi často nejistá a všechno si bereš víc k srdci.

Aby ne, nic už není tak, jak bývalo!



Během puberty se tělo mění, nohy se prodlužují, boky

se zakulacují, prsa rostou. Všechno je teď takové divné a cizí... Nepřipadá ti, jako by k tobě ani všechny části tvého těla nepatřily? Neboj se, to je úplně normální! Je jen logické, že jsi pořád při chuti a přibíráš na váze. **Ale dbej na zdravou výživu! Budeš se pak cítit lépe.**

Zapomeň na načínchané idoly krásy z televize a z YouTube! Bud' sama sebou!

Ovšem, to se snadněji řekne, než udělá. Čím dřív však pochopíš, že i úžasné fotomodelky z videí a módních časopisů jsou jen příkrášené a uměle vylepšené normální ženy, tím rychleji se srovnáš s tím, jak vypadáš TY.



TIP

Aby ses cítila dobře, potřebuješ:

- ♥ Sport – protože ucítíš sílu svého těla.
- ♥ Čerstvý vzduch – protože zásobuje buňky kyslíkem.
- ♥ Pohyb – protože podporuje látkovou výměnu.
- ♥ Zdravou stravu – protože jen tak budeš fit.
- ♥ Tanec – protože při něm zapomeš na celý svět!