

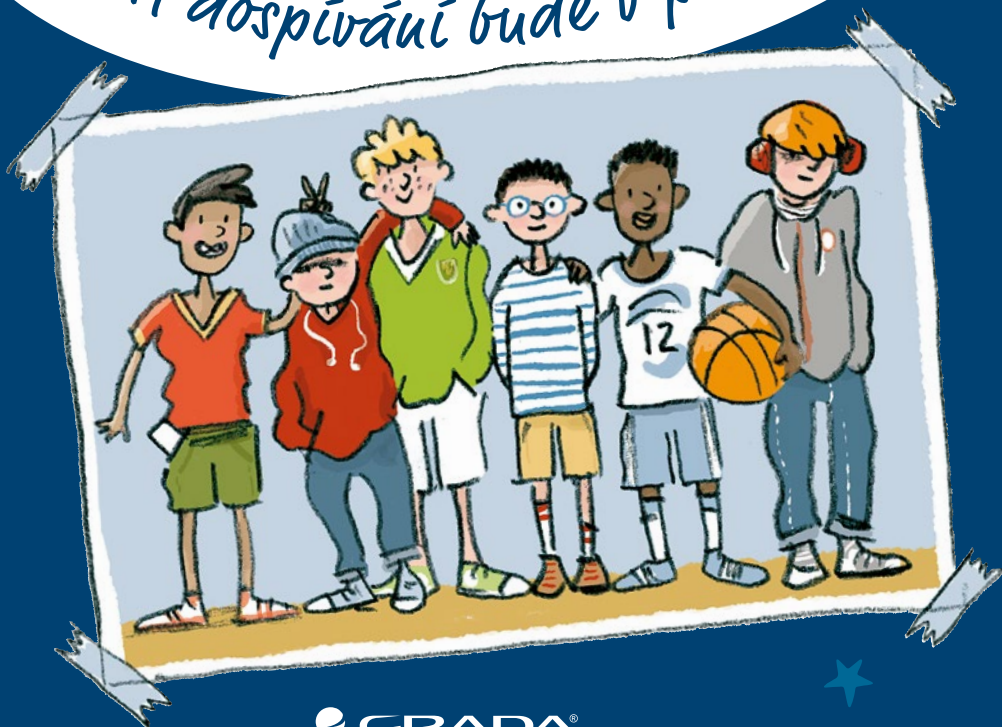


ILONA EINWOHLT
BARBARA JUNG



KLUCI,

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





KLUCI,

TO MUSÍTE VĚDĚT!

A dospívání bude v pohodě...

ILONA EINWOHLT
BARBARA JUNG

Grada Publishing

OBSAH

PUBERTA A TĚLO 4

ŽE BY MOZEK?! 6
HORMONY? TAK DOBROU MÍRU! 8
TO CHCE MOTIVACI! 10
DOBŘE JÍST, DOBŘE RŮST! 12
BEĎAR! NO A CO? 14
„HUSTÝ“ POROST! 16
POTÍM SE JAKO BEJK! NO A? 19
TVŮJ HLAS SE POČÍTÁ! 21
MUŽEM NA PLNÉ PECKY! 22
V PŘÍPADĚ NOUZE 24
TAKHLE JE TOMU U HOLEK 25



PŘÁTELÉ A RODINA 28

KLUCI 2 : 0 30
DÍTĚ SVÝCH RODIČŮ 32
MEZI NÁMI KLUKY 34
NEJLEPŠÍ KAMARÁD 36
BUĎ SÁM SEBOU 38
POŠTUCHOVÁNÍ A VÍCE 40
I HÁDKA MÁ BÝT FÉR! 42
POZOR, KYBER-MOBBING 44
ŽE BY ZÁVISLÁK? 46





LÁSKA A POCITY 48

OPRAVDOVÉ POCITY 50
PRASKNU VZTEKY! 52
ZAMILOVANÝ AŽ PO UŠI 54
NA RANDE JSEM KING! 55
JAK SE LÍBÁ? 56
VŠECHNO JE LÁSKA 60
KDO KOHO MILUJE? 62
KDO JSEM? 64



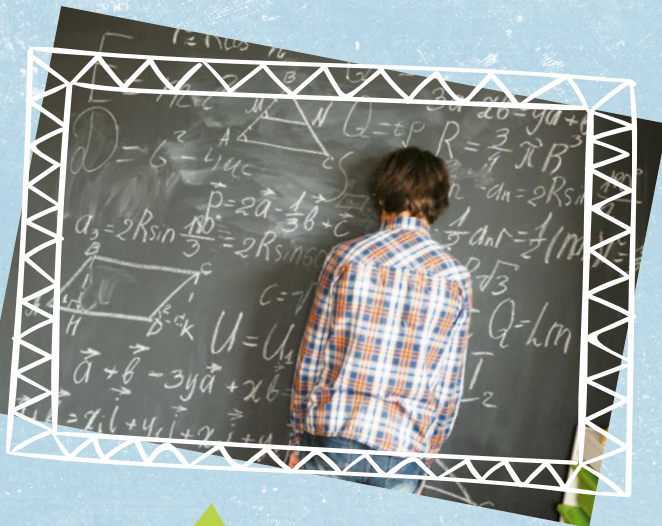
SEX A INTIMITA 66

PENIS 68
KRÁSNÉ SNY 70
ORGASMUS 72
PORNO A FANTAZIE 74
SÓLOSEX 76
NE ZNAMENÁ NE! 78
MALÉ HRÁTKY, NEBOLI PETTING 80
SPÍME SPOLU 81
KONDOM 84
PILULKA 87
TAKHLE VZNIKÁ MIMINKO 90



TO UŽ JE KONEC? 92





Škola je na hlavu!

Rodiče? Jdou mi na nervy!

PUBERTA A TĚLO



JE TI TO NĚJAK POVĚDOMÉ?

Všechno mě štve!
Ale proč?

Na nose mi
svítí bedár!

Nikdo mě
nechápe.

Potím se jako bejk.
Hrůza!

Pořád něco
zapomínám.



Ti týpkové ve filmu
se jen líbají.
Trapas!



Rád si sním...
Jen tak.

Už mi rostou
vousy!

Objal bych teď
celý svět!

Nevejdu se už
do loňských džín!

Pindík si dělá,
co chce!

Pořád bych
jen spal.



Už mám dole
první chlup!



Nevím, kam
patřím.



ŽE BY MOZEK?



Myslíš si, že ten jediný „nepatrný“ rozdíl mezi dívkou a klukem je jen v tom, co se komu skrývá nebo neskrývá v kalhotkách či pod sukní? Tak to jsi vedle jako ta jedle. A není ani tak rozhodující, že kluci mají asi o 30 % svalů více než dívky, i když je to jistě příjemné. V čem tedy ten zásadní rozdíl vězí?! V tom má od počátku prsty docela **„obyčejný“ hormon. To testosteron z tebe dělá muže!** A se vším, co k tomu patří! Začne to hned při narození: Miminko – chlapeček – má výrazně více hormonu testosteronu než miminko – holčička. Vytváří se chlapci ve varlatech. Díky němu máš oproti holčičímu protějšku silnější a svalnatější stavbu těla, a také víc toužíš po dobrodružství a adrenalinu. V pubertě se ti pak působením testosteronu začnou vyvíjet mužské pohlavní orgány (penis a varlata), ale i druhotné sexuální znaky. Něčeho sis už asi všiml, na něco brzy přijdeš. Během puberty ti například zhrubne hlas, vyraší vousy a celkově dojde i k rozsáhlejšímu ochlupení těla.

TIP

Nějaký plán?!

Biologické předpoklady ovšem zdaleka nestačí, abys zdárně prošel obdobím puberty až do dospělosti. Důležité je, co ty sám ze sebe dokážeš udělat. Máš však všechny předpoklady k tomu, aby z tebe vyrostl silný, citlivý, a přesto úspěšný muž.

I v mozku testosteron ledacos ovlivňuje:

Levá hemisféra mozku – ta, co má na starosti logické myšlení a orientaci v prostoru, jeho působením roste u chlapců rychleji, zatímco ta pravá, kde se nachází smysl pro pocity a kreativitu, zůstává v porovnání s ní o něco menší.

V pubertě se celé tělo začne podobat jednomu velkému staveništi. U kluků i u holek. Má to kromě mnoha příjemných i některé méně příjemné důsledky: Oproti dřívějšímu budeš nejspíš unavenější, zapomnětlivější a vznětlivější. Někdy tě rozčílí i maličkost a vzápětí bys zase objal celý svět! A že někdy o věcech moc nepřemýšlíš? Vrhneš se do prvního dobrodružství, uděláš, co tě napadne, a je ti jedno, jestli je to nebezpečné nebo nevhodné? Že toho dodatečně lituješ? Tak vidíš! Ale proč se tohle všechno děje? To, co ti život v pubertě činí novým a zajímavým, ale jindy ti ho pěkně ztrpčuje, je geniální trik tvého vlastního mozku. Zkouší si, co se už naučil, posiluje nové, správné spoje a vytváří překotně další nervová spojení (*synapse*), zatímco vše, co mu v tu chvíli připadá nadbytečné a nepotřebné, odkládá hned zase stranou. Než se tenhle zmatek „nahoru a dolů“ uspořádá opět do stavu, kdy spolu všechny části mozku budou systematicky spolupracovat a ty už začneš myslet a jednat dospěle, uplyne ještě spousta času. Nějakou dobu ještě nebudeš mít impulzy z mozkové centrály zcela pod kontrolou.

Právě si asi říkáš: „Tohle že jsou ty geniální triky mozku?! Tak proto mám takové problémy s rodiči a občas i sám se sebou?! Proto jsem teď tak unavený? A právě jsem úplně bez nálad, abyste věděli!“

Máš pravdu, za všechno se platí, puberta ti život občas i znepříjemňuje, a nejen tobě, ale i všem okolo. Cožpak se s tím vážně nedá nic dělat?

No, je to období zvrátů a překotného vývoje...

Ale počkej, přece něco: Dávej si od nynějška lepší pozor, když už víš co a jak!

Můžeš se tak do budoucna lépe zařídit.

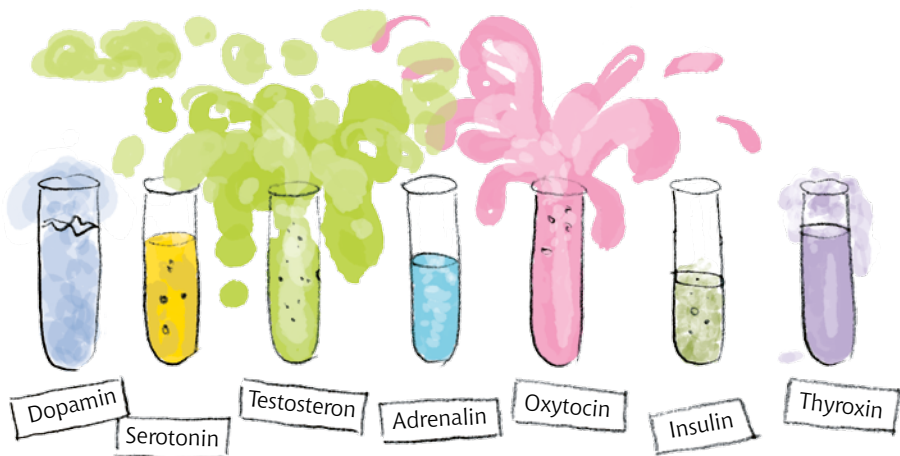
HORMONY!



HORMONY? TAK DOBROU MÍRU!



Hormony, tito geniální „biologičtí posílčci“, utvářející se v žlázách s vnitřní sekrecí, hrají v celém životě důležitou roli. Jejich hlavní úlohou je přenos informací. A někdy je najdeš i tam, kde bys je asi nehledal: Starají se také o to, abys měl dobrou náladu (*dopamin*), aby ti správně rostly pohlavní orgány (*testosteron*), abys účinně zmobilizoval zásoby energie (*adrenalin*), vydatně spal (*serotonin* a *melatonin*), bezchybně trávil (*insulin* a *thyroxin*), aby ses jednoho dne až po uši zamiloval (*oxytocin*). Dokonce podněcují i chuť na sex (*testosteron*).



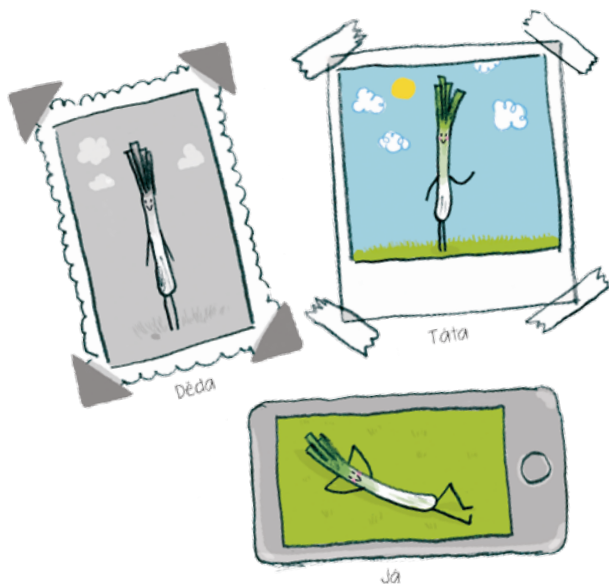
Během puberty se kluci dokážou neuvěřitelně rychle vytáhnout:

Víš, že můžeš vyrůst až 12 centimetrů za rok? Pěkný výkon!

Mysli proto na své zdraví a kvalitně se stravuj.

Ženský hormon, hrající významnou roli v dívčím těle, je především **ESTROGEN**. Jeho přičiněním se správně vyvíjejí ženské pohlavní orgány. U dívek jsou především vaječníky, děloha a prsa, ale důležitý je tento hormon i tam, kde to až překvapí: ovlivňuje například i růst kostí. A víš, co je ještě zajímavé? I v dívčím těle se tvoří trocha „mužského hormonu“ – testosteronu.

INFO



TIP

Úsměv, prosím!

Už sis s tátou prohlédl fotky, když
byl v pubertě? Byl taky takový
vyčouhlík, jako jsi teď ty?
A co děda? Ten taky?
V čem jsi jim podobný?
Co jsi po nich zdědil?

Současně s výše popsanými změnami se v pubertě mění i podíl svalstva v těle, zvětšuje se hmotnost kostí, sílí ramena a rozšiřuje se hrudník. Jednotlivé části těla se však mění v různém tempu, **trvá i několik let, než se tělesné proporce srovnají**, a ty přestaneš být vytáhlý hubeňour, který by pořád jenom jedl.

Kolik kluků přitom touží po svalnatém těle! Co může být lepšího, než stát se fotbalovou hvězdou, hokejistou roku či vylézt nějakou osmitisícovku! Ale co když z tebe nikdy takový superman nebude? Nevadí. Jsou i jiné hodnoty na světě. Že se však navíc cítíš utahaný jako pes a zpotíš se i při krátkém běhu do schodů? Neboj, i to přejde. Ale že se ještě u tebe POŘÁD NIC neděje? Ale děje!

Každý má své biologické hodinky a vyvíjí se vlastním tempem – jeden vyroste dříve, druhý později, někdo je svalnatější, jiný štíhlejší. Alespoň na jedno se můžeš spolehnout: Jednoho dne dospěješ. Nejpozději ve dvaceti letech totiž dospěje každý.

