

TEORIE MUŽSKÉHO TŘESKU

JAK BÝT
ODVÁŽNÝ, SMĚLÝ
A CHYTRÝ



Neurovědkyně, herečka, dospělá dívka

Mayim Bialiková, Ph.D.

xyz

Teorie mužského třesku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Mayim Bialiková, Ph.D.

Teorie mužského třesku – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

CESTA TVÉHO ŽIVOTA

Každá zkušenost, kterou v životě získáš, tě něco naučí. Tento proces učení nikdy nekončí. Představ si cestu, po které jdeš jako malé dítě, rodiče tě drží za ruku, další členové rodiny tě doprovázejí. Kus cesty urazíš s kamarády, nějak se k nim chováš a oni se nějak chovají k tobě. Potkáváš lidi, které máš rád, a jiné, které nesnášíš. Rozhoduješ se, které překážky zkusíš překonat a které bude lepší obejít – toto vše je v podstatě vývoj, kterým prochází tvůj mozek, když dozríváš v muže.

Znamená to tedy, že jednou vynecháš školu a jsi navždy ztracen? Nebo že kdykoliv učiníš rozhodnutí, které sám později vyhodnotíš jako ne moc chytré, nikdy v životě už z tebe nic nebude? Samozřejmě že ne! Znamená to, že je skvělé vnímat sám sebe jako chlapce na cestě, který se učí procházet dětstvím a dospíváním, vyzbrojen veškerou odvahou a úžasem, které dokáže nasbírat. Jsou to těžké výzvy, jimž čelí chlapci v dnešní společnosti, ve které jsou role mužů a žen tak nevyhraněné a propletené, že je obtížné se v tom vyznat. Doufám však, že část této cesty projdeme společně, abychom si ji co nejvíc usnadnili. Nejlepší bude, když ji budeme vnímat jako cestu životem – protože přesně tak to je!

TEORIE MUŽSKÉHO TŘESKU

Jak být odvážný, smělý a chytrý

Mayim Bialiková, Ph.D.

xyz



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Copyright © 2018 by Mayim Bialik
All rights reserved.
Illustrations © 2018 by Kenton Hoppas
Translation © Jana Zamorová, 2026
© Nakladatelství XYZ, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7683-984-7
ISBN e-knihy 978-80-267-7005-3 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-267-7004-6 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7683-998-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Mým milovaným synům

MILESU ROOSEVELTOVI A FREDERICKU HESCHELOVI

Vy jste inspirací a vyšším smyslem všeho,
co dělám. Děkuji, že mi dáváte lekce z Teorie
mužského třesku a každý den mě motivujete
být vám lepší mámou.

Mám vás ráda víc než sushi.



OBSAH

ÚVOD	11
JEDNA / JAK CHLAPECKÉ TĚLO FUNGUJE	15
DVA / JAK CHLAPECKÉ TĚLO ROSTE	45
TŘI / JAK SE CHLAPCI UČÍ	74
ČTYŘI / JAK CHLAPCI MILUJÍ	101
PĚT / JAK SE S TÍM VŠÍM CHLAPCI VYROVNÁVAJÍ	137
ŠEST / JAK JSOU CHLAPCI DŮLEŽITÍ	174
 POZNÁMKA	 198
PODĚKOVÁNÍ	200
O AUTORCE	207

♦ ÚVOD ♦

Kdybyste to náhodou ještě nevěděli, já nejsem chlapec. Nikdy jsem nebyla a nikdy nebudu. Jsem žena, bývala jsem dívka. A pak jsem vyrostla – z dívky v mladou ženu, z mladé ženy v dospělou, jež se stala neurovědkyní a matkou.

Neurovědkyní jsem proto, že mě nesmírně zajímá všechno, co souvisí s mozkem a nervovým systémem. V doktorandském studiu jsem se soustředila na oblast psychoneuroendokrinologie. To je odborný název pro studium chování, které vyplývá z pochopení, jak chemie v mozku dělá dívku dívkou a chlapce chlapcem. Velmi podrobně jsem studovala i chování mužů a žen a jak chemické procesy v našich tělech mění způsob, jakým komunikujeme s lidmi, které v životě potkáváme. Tím jsem žila a dýchala celých sedm let studia na vysoké škole.

Všechno, o čem píšu, jsem se naučila, když jsem učinila nejzásadnější rozhodnutí v životě, a to stát se mámou. Můj první syn se narodil, když jsem ještě studovala. V době psaní této knihy bylo Milesovi 12 let a jeho bratru Frederickovi 9, ten se narodil těsně poté, co jsem získala doktorát. Jo, říkají mi máma doktorka, když přistupuji příliš technicky k čemukoliv od odřeného kolena

po nešetrnou odpověď na otázku: „Ale mami, proč se musím sprchovat? Vždyť jsem se sprchoval před třemi dny!“ Hlasy mých synů, jejich zkušenosti, prožitky, touhy a potřeby jsou stále se mnou jako s matkou i jako s doktorkou neurověd; mým cílem je co nejlépe zprostředkovat všem čtenářům této knihy, co jsme se společně naučili.

První roky života svých synů jsem strávila jako matka v domácnosti. K herectví, kterému jsem se věnovala v mládí, jsem se vrátila, když mému mladšímu synovi byly asi dva roky. Ztvárnila jsem roli Amy Farrah Fowlerové v *Teorii velkého třesku*. Mám ráda svou práci a stejně ráda jsem matkou svým synům. A nejradši jsem máma, která je zároveň vědkyně.

Když jsem psala svou knihu *Teorie ženského třesku*, věnovala jsem se zejména vlastní cestě od „dívky, která ne vždy zapadala“ k „ženě, která ne vždy zapadá“. Vyčnívala jsem kvůli tomu, že mě vždy přitahovaly věci, o kterých se říká, že jsou „pro kluky“. Víš, já jsem taková drsná máma, což mně i mým synům vyhovuje. Jsem typ ženy, která zbožňuje sportovní auta. Mám ráda každý sport, na který si vzpomeneš: ať už jej sleduji v televizi, sama aktivně sportuji nebo se o sportu bavím s ostatními – jsem sportovec tělem i duší. Jsem první, kdo v parku navrhne dát si jedno kolo wrestlingu. Raději chodím do přírodovědných muzeí a stavím lego, než nakupuju nebo si dělám manikúru. Miluju všechny superhrdiny a akční filmy. Jsem to, čemu se říkalo „klukoholka“ nebo také „holka, která se chová jako kluk“, ale teď tomu říkám „prostě já“!

Po vydání *Teorie ženského třesku* mi připadalo přirozené pokračovat knihou, kterou nyní držíš v rukou. *Teorie mužského třesku* je o cestě chlapců od dětství, kdy se ve světě teprve hledají, k mladým mužům, kteří mohou být důvěryhodnými, produktivními a milujícími otci, učiteli, lékaři, přáteli, spolupracovníky a hybateli změn ve světě. Zahrnula jsem sem vyjádření skutečných dospívajících chlapců – mužů nejrozličnějšího původu, s rozličným povoláním a životním stylem – která v celé knize uvádím pod titulkem „Vlastními slovy...“. Tyto oddíly jsou v každé kapitole. Chci, aby tato kniha byla autentická a srozumitelná, zábavná i poučná, rozmanitá a smysluplná.

V knize se budeme zabývat všemi důležitými věcmi, které se chlapců týkají. Například jak se vyvíjí a funguje mužské tělo? Co znamená porozumět tomu, jak mužské tělo roste na základě výživy, jak se rozvíjí fyzicky, emočně a duševně? Co chlapci a mladí muži v 21. století potřebují, aby se stali přínosem pro společnost, která je tak často nechápe? A to možná nejdůležitější: se všemi mnohdy protichůdnými informacemi o tom, jak se chlapci mají chovat – nebýt příliš hrubí, nebýt příliš hodní –, jak můžeme společně pochopit biologii a psychologii procesu jejich dospívání, abychom dokázali více tolerovat všechny možné typy chlapců, co existují?

Teorie mužského třesku je určena nejen jim, ale rovněž mladíkům, mužům, kteří dříve byli chlapci, a komukoliv, kdo chce lépe poznat úžasné tajemství toho, co znamená být chlapcem. Pojďme společně zjistit, co obnáší proměna chlapce v muže. Připraveni? Usazení? Jdeme na to!

jedna

♦ JAK CHLAPECKÉ TĚLO FUNGUJE ♦

Vítej u *Teorie mužského třesku!* Asi tě napadne: *proč tuble knihu píše žena?* Inu, strávila jsem celkem 12 let studiem lidského mozku a těla se specializací na studium chemických látek v našich mozcích a tělech, které rozhodují o mnoha důležitých věcech: od toho, zda se ti vyvine penis, přes hormony, které způsobují růst chloupků na těle, až po nejsložitější záležitosti, jako jsou tvoje emoční reakce, a dokonce i to, co si rád oblékáš nebo jestli se rád díváš na televizi.

Existuje ohromné množství výzkumů o tom, co vytváří všechny ty různé typy chlapců a mužů. Jsi typ chlapce, co má rád muzikály? Nebo by sis radši vypíchl oko párátkem, než abys vydržel sledovat *Fantoma opery*? Jsi ten, koho zajímají děvčata, a trávíš čas zjišťováním, která dívka ze školy lajkuje tvoje fotky na instagramu, nebo se spíš cítíš lépe s chlapci? Nebo tě možná nejvíc baví souboje s nerfkami a videohry a o žádném randění radši nepřemýšlíš? Máš strach z fyzických výzev jako jsou různé překážkové dráhy, možné rvačky na školním dvoře a jakékoliv sportovní akce, v nichž se vyskytuje míč? Každý z nás je jiný a právě to dělá lidské bytosti tak úžasnými: každý jsme jedinečný.

Proces přerodu v odvážného, smělého a chytrého muže začíná už v chlapeckém věku a postupně se zdokonaluje během celého života. Náš svět nabízí chlapcům mnoho příležitostí, ale také mnoho výzev. Nejlepším způsobem, jak plavbě v tomto moři porozumět, je začít od základů. Podívejme se na vše nejprve z hlediska biologie.

Od chlapce k mužskému třesku

Všiml sis, že některé dívky ve třídě jsou najednou o dost větší, než bývaly? A že mnoho dívek z tvé třídy je vyšších než většina



chlapců? Možná sis toho nevšiml, ale věř mi: brzy to uvidíš. Vše je způsobeno neuvěřitelným procesem zvaným puberta, což je z pohledu biologie vysvětlení, jak se z chlapce stane mladík a posléze dospělý muž. Tak proč jsou dívky na druhém stupni vyšší než většina chlapců? Prostě proto, že u dívek puberta začíná dříve než u chlapců (10 let vs. 12 let) a jedním z nejčastějších ukazatelů puberty je nastartování růstu do výšky. Chlapci však obvykle rozdíl rychle doženou a okolo 16 let je již většina chlapců vyšší než dívky (samozřejmě to neplatí pro každou jednotlivou dívku a každého jednotlivého chlapce).

Co se tedy v pubertě přesně děje? Přibližně ve věku mezi 12 a 16 lety (přičemž u některých chlapců vše může začít o trochu dříve nebo o něco později) se tvoje tělo a mozek začínají měnit. Jde o fyzikální a chemický proces, který je zcela zásadní pro to, čemu říkám mužský třesk. Chlapci začínají mít dospělejší rysy v obličejí a svalnatější tělo, hlasy se prohlubují. Penis a varlata dozrávají, jak se tělo připravuje na proces přetvoření v mladého muže. Na genitáliích a v podpaží se objeví ochlupení a zároveň se tato místa začnou vyznačovat výraznou vůní. Začneš objevovat jemné chloupky nad horním rtem, ty časem zesilují, až se musejí oholit, pokud si ovšem nechceš pěstovat knírek. Akné neboli uhry jsou také běžnou součástí puberty a emoce a prožívání mohou být mnohem intenzivnější než kdykoliv dříve.

U některých chlapců se tyto změny dostaví rychle, avšak u jiných si dávají na čas. Neexistuje „správný“ okamžik, kdy tyto změny musejí začít, je to svým způsobem čekání na to, až se tak stane.

Vzpomínám si na některé chlapce na střední, kteří měli dokonce i v posledních ročnících vyšší hlas než já, ale nakonec to dohnali.

Co se tedy v pubertě vlastně děje?

XY

Jakže? Dobrá, odpověď je vlastně Y – může to znít podivně, ale myslí se tím chromozomy. V každé buňce našeho celého těla máme DNA. DNA je soubor molekul, které jsou velmi pevně spojeny a nesou veškeré informace, které naše tělo potřebuje ke své existenci. DNA každého z nás je kombinací mateřské a otcovské DNA a obsahuje informace zakódované v takzvaných genech. DNA zahrnuje desítky tisíc genů, jež určují fyzický vzhled, třeba barvu očí, výšku a nebo i to, jestli dokážeme ohnout kloub palce dozadu. (Umíš to? Já ano!) Naše DNA má i geny, které určují mnohem složitější věci, třeba jestli jsme typ člověka, který se rád mazlí se štěňátkem, nebo jestli jsme sebevědomí či naopak nesmělí.

Uvnitř každé jednotlivé buňky je tedy těsně sbalená kulička všech informací, které vymezují v podstatě všechno, co se tě týká. Když se mámino vajíčko setká s tátovou spermií a je počato miminko, mateřská a otcovská DNA se nakombinují – půlku má tedy od mámy, půlku od táty – a právě ten okamžik spojení vajíčka a spermie rozhodne, zda miminko bude chlapec, nebo děvče. Jsi mužského rodu, protože je to zakódované v tvé DNA.

A co tam dělá to Y? Inu, když se podíváš na DNA pod mikroskopem, zjistíš, že část DNA, která určuje, jestli dítě bude chlapec, nebo děvče, vypadá jako X nebo jako Y. Tady je obrázek chromozomu X a chromozomu Y, což je odborné slovo pro strukturu DNA natlačenou do každé jednotlivé buňky.

Celé to funguje tak, že když se matčino vajíčko setká s otcovou spermií, poskytne X. Otcova spermie může předat také X nebo Y; je to v podstatě jako hodit si mincí, padesát na padesát.



Takže kdykoliv se setká mateřská a otcovská buňka, matka předá novému miminku X a otec druhé X nebo Y.

Pokud otec předá chromozom X, miminko bude mít dva chromozomy X a vyvine se jako dívka. Pokud otec předá chromozom Y, miminko pak bude mít jeden chromozom X (od matky) a druhý chro-

mozom Y a vyvine se v chlapce. To je způsobené kritickým genem zvaným SRY, což je anglická zkratka (sex-determining region Y) pro „oblast Y rozhodující o pohlaví“ – není to moc originální název, já vím. A možná ti to bude připadat divné, ale „výchozí“ nastavení tvé anatomie je stát se dívkou... Teprve když se do všeho zamíchá

chromozom Y a SRY vyšle zvláštní signál: „Jsi chlapec!“, začne se vytvářet protein zvaný TDF neboli testis-determining factor (faktor určující tvorbu varlat). To znamená, že „výchozí“ ženské části těla změní nastavení a začnou se měnit v mužské. Ten proces je skutečně ohromující.

A co tedy mají X a Y společného se začátkem puberty? Nuže, chromozomy X a Y nesou na povrchu své struktury chemické informace, které se aktivují v určitých fázích života. A chromozom Y má schopnost nastartovat vysílání signálů do tvého mozku prostřednictvím jakýchsi posílů ve formě proteinů a chemických látek. Našemu mozku dojde zpráva: „Je to tady! Puberta začíná!“. Hypofýza a související struktury v mozku začnou uvolňovat do celého těla velmi speciální chemické látky. Tyto chemické látky se nazývají hormony.



Hormony vyvolají začátek puberty a jsou odpovědné skutečně za všechny změny, které se odehrávají během procesu mužského třesku a okolo dospívání vůbec.

Puberta

Během dospívání se mění tvé tělo. Některé změny vidíš, jiné nejsou viditelné. Vědci se ve skutečnosti stále ještě snaží plně pochopit, jak hormony ovlivňují naše těla a naše mozky.

Určitě máš okolo puberty spoustu otázek. Já vím, také jsem je měla. Některé z nich možná najdeš tady níže.

- Kdy mi na těle začne růst ochlupení?
- Jak to je s holením knírku? Jak se to dělá?
- Jsem na své tělo zvyklý. Jaké to bude, až se můj penis a varlata změní?
- Jak probíhá puberta u holek a co všechno se děje s jejich tělem?
- Víím, že chlapci nemohou otěhotnět, ale neměl bych o tom procesu také něco vědět?
- Proč se cítím tak divně, když potkám někoho, kdo se mi líbí?

Pojďme se tedy podívat, co se během puberty děje s chlapci a co s dívkami. Chlapcům i dívkám začíná růst ochlupení v podpaží, přičemž chlapci mívají obvykle toto ochlupení výraznější než dívky. Chlapcům raší ochlupení okolo penisu a dívkám okolo