



Obsah



O knize..... 5

1. TĚLO A SEXUALITA

Přechod z dětství k dospívání 8

Každý je jiný

Nové emoce 11

Změny nálad • Co jsou iniciační rituály?

Kluci: mužské pohlavní ústrojí..... 13

Vnitřní pohlavní orgány • Vnější pohlavní orgány

Dívky: ženské pohlavní ústrojí 17

Vnitřní pohlavní orgány • Vnější pohlavní orgány
• Co je ženská obřízka?

Puberta: sexuální vývoj 22

Vztah mozek – hormony • Co se děje u kluků?
• Co se děje u dívek? • Sexuální přitažlivost

Prsa 26

Vývojové fáze • Jak vypadá prso zevnitř? • Různé tvary, různé podprsenky

První menstruace 30

Tvůj přístup k menstruaci • Menstruační cyklus
• Co se každý měsíc děje • Co je premenstruační syndrom (PMS) • Způsoby ochrany, Syndrom toxického šoku (TSS) • Jógové cviky ke zmírnění premenstruačního syndromu

Penis 38

Penis a erekce • Penis a ejakulace • Velikost penisu • Obřízka

Péče o tělo 42

Osobní hygiena • Mýt si vlasy denně?
• Co s pupínky a černými tečkami • Péče o chrup

„Desítka“ 45

Hezký vzhled v dějinách • Současná estetika
• Vlasy... a co máte v rukou • Co je pravdy na „ideálu krásy“

2. SEX A DOSPÍVÁNÍ

Co je sexualita?..... 52

Erotické sny • Erotické fantazie

Sexuální aktivita 57

Autoerotismus • Polibky a doteky • Koitus

Panensství 59

Co panensství znamená? • Co se děje při koitu s panenskou blánou?

Sexuální reakce 60

Fáze sexuální reakce • Koitus a orgasmus: mýty a realita

Sexuální praktiky: orální a anální sex 64

Sexuální orientace 65

Co je homofobie? • Otázky a odpovědi



Sex v jiných kulturách 70

Sex jako rozmnožování 71

Rozmnožování • Antikoncepční metody

Těhotenství 78

Známky těhotenství • Co dělat v případě nechtěného početí • Co je potrat?

Poruchy sexuality 80

Poruchy pohlavní identity • Sexuální dysfunkce
• Parafílie

Sexuální agrese 89

Sexuální obtěžování • Pedofilie • Incest
• Znásilnění • Pornografie

Další praktiky 93

Kybersex • Prostituce





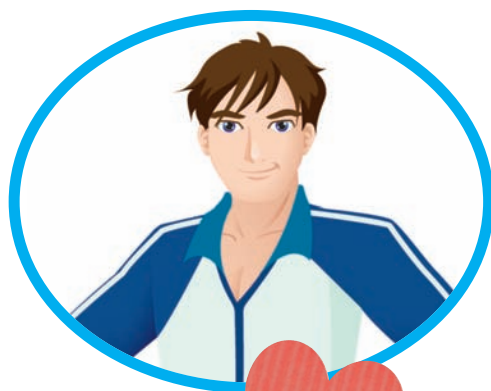
3. ZDRAVÍ A SEXUALITA

Nové pocity... a zodpovědnost	96
Zdravé návyky	98
Fyzická aktivita • Aerobní sporty • Anaerobní sporty • Jiné techniky • Spánek... a pořádný	
Správná výživa	103
Co znamená dobře jíst? • Jak se organismus vyživuje? • Základní skupiny potravin • Voda • Minerály • Vitaminy • Vyvážená strava • Středomořská strava • Dobrá snídaně pro dobrý začátek • Poruchy příjmu potravy • Obezita	
Škodlivé návyky	117
Drogy	
Tlumivé drogy	121
Alkohol • Heroin • Sedativa • Barbituráty • GHB • Rozpouštědla	
Stimulační drogy	129
Kofein • Tabák • Amfetamin • Kokain • Stimulační rostliny	
Halucinogenní drogy	134
Marihuana • Extáze • Kyselina neboli LSD • Halucinogenní houby • DMT	
SPN: Sexuálně přenosné nemoci	140
Kvasinky • Chlamydie • Kondylomy • Kapavka • Žloutenka typu B • Genitální herpes • Veš muňka • Syfilida • AIDS • Trichomoniáza	
Prezervativ	148
Pánské kondomy • Dámské kondomy	

4. LÁSKA A DOSPÍVÁNÍ

Význam „lásky“	152
Láska v rámci rodiny	155
Rodiče a kamarádi • Sourozenská rivalita • Incest, způsob nelásky • Láska vůči sobě • Sebedestruktivní chování	
Láska a přátelství	162

Od „pobláznění“ k poprvé	166
Někoho jsem sbalil! • První schůzka • Poprvé	
Zamilovanost	171
Láska a sexualita	173
Milostné utrpení a erotická láska	
Vyzrálá láska	176
Zklamání	178
Nevěra • Žárlivost • Tváří v tvář rozchodu	
Výhlídky do budoucnosti	181
Bydlení s kamarády • Svobodní, spolu nebo svoji	
Láska v jiných časech	183
Tři příběhy o zakázané lásce	
Nepostradatelný slovník	187



1. Tělo a sexualita

Přechod z dětství k dospívání

Co si myslíte o svém těle? Postavte se před zrcadlo. To, co vidíte, jste vy, vaše tělo. Je viditelnou částí vaší osobnosti a je důležité naučit se je poznávat a mít rád, vážit si ho i ukočirovat.

Pokud si vaše tělo celou noc až do rána zdánlivě jde vlastní cestou a začínáte se v něm cítit nesví, nemějte přehnané obavy: jste v pubertě. To znamená, že se stáváte divákem a pozorujete z první řady úžasné nastávající změny, které z vás udělají jedinečného a výjimečného člověka.

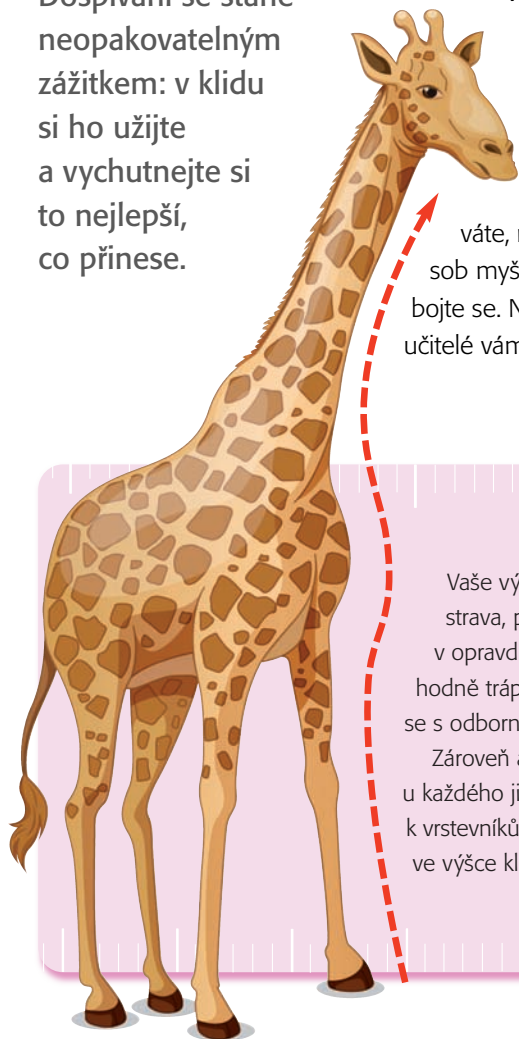
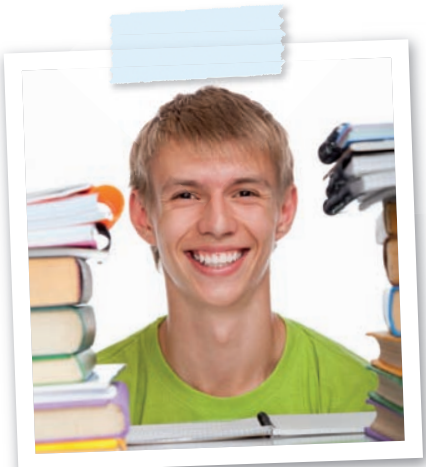
Půjde o změny velmi významné, postihující celou vaši osobnost: tělo i mysl. Budete si v tom novém fyzickém prostoru, který obýváte, muset najít vlastní místo a také osvojit nový způsob myšlení. To už zní složitěji, že ano? Je to tak, ale nebojte se. Nejste v tom sami. Rodiče, sourozenci, kamarádi, učitelé vám rádi pomůžou, kdykoli budete potřebovat.

Dospívání se stane neopakovatelným zážitkem: v klidu si ho užijte a vychutnejte si to nejlepší, co přinese.

Výška

Vaše výška závisí především na genech, ačkoli i vhodná strava, pravidelný pohyb a dokonce lékařská pomoc v opravdu nutných případech udělají své. Pokud vás hodně trápí, že jste nedosáhli výšky úměrné věku, poraďte se s odborníkem.

Zároveň ale nezapomínejte, že rychlost růstu je u každého jiná. I když si v patnácti připadáte vzhledem k vrstevníkům menší, během dalšího roku je můžete ve výšce klidně předběhnout.





Každý je jiný

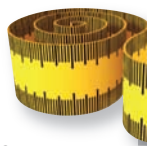
Mění se nejen váš vzhled, ale nastávají i velké psychické změny: toužíte po uznání a obdivu. Pro mnohé z vás je zásadní tělesný vzhled, kterému naše společnost přikládá až přehnaný důraz. I když někdo může splňovat požadavky ideálu krásy, vůbec to neznamená, že bude mít úspěch u druhého pohlaví a v randění.

Podívejte se pozorně na lidi kolem sebe. Velká většina z nich by se na přehlídkové molo nedostala. A přece je kvůli něčemu obdivujete. Třeba kvůli tomu, že jsou laskaví, tolerantní a velkorysí, mají smysl pro humor a vy se s nimi zasmějete.



✓ Nezapomínejte

Menší vzrůst, stud, nesmělost, komplexy, dokonce i depresivní nálada jsou v této životní etapě úplně normální. Všimněte si svých vrstevníků: jsou na tom stejně jako vy, i když se někteří zdají být „nad věcí“.



Zkušenosti

Nesnáším, když mi kluci ze třídy říkají: „Schválně, jestli trochu ztloustneš, špagetko!“ Netuší, že bych si to přála ze všeho nejvíc.

Eva, 17 let

O víkendech radši zůstávám doma, protože si mě holky nevšímají. Měřím metr šedesát a všichni kamarádi jsou vyšší. Nemám šanci někoho sbalit. Co s tím?

Emanuel, 16 let

Hrůza, děs! Na bráchovu svatbu si nemám co vzít na sebe. Hned jak přijdu domů, zalezu do postele.

Zuzana, 16 let

Abyste byli samostatní, musíte se naučit přijmout víc zodpovědnosti a stát se nezávislejšími.



Pamatujte si

Méně přitažlivé partie lze skrýt mnoha způsoby: pár kilo navíc schová oblečení zeštíhlujícího střihu, ti, co mají třicet kilo i s postelí, zvolí volné oblečení světlých barev. Malé dívky sáhnou po botách na podpatku či platformě, upoutat můžete i pěkným účesem nebo šikovnými doplňky.



Podle některých vědců může výška a váha souviset s povahou a charakterem: vysoký štíhlý člověk potřebuje víc duševní aktivity a má rád samotu; plnoštíhlý si užívá dobré jídlo, tvrdě spí a má dobráckou povahu a atletický typ upřednostňuje dobrodružství, akci a sílu.

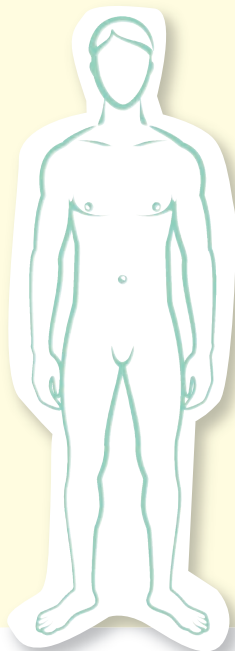
Takto vyhraněné typy ovšem neexistují, všichni jsme neopakovatelnou a jedinečnou kombinací všech tří.

Kretschmerova typologie

Už staří Řekové se snažili rozškátlkovat lidi podle tělesných a duševních vlastností, tedy vytvořit určitou typologii. Jednu z nich vytvořil německý psychiatr Ernst Kretschmer:

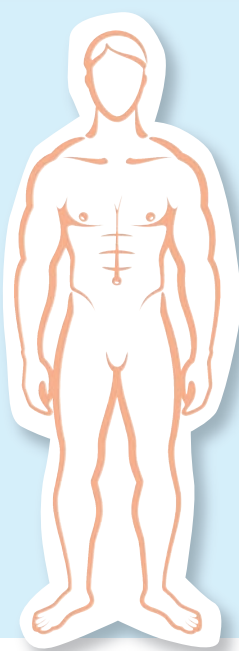
Astenik

Štíhlá vysoká postava, delší končetiny, slabé svaly, úzký obličej.



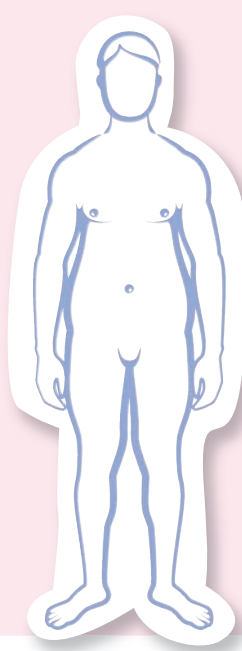
Atlet

Velmi vyvinuté svaly, kosti a končetiny, široká a silná ramena a hrud.



Pyknik

Zaoblené tvary, větší střední část těla (břicho a boky).





Nové emoce

Změny nálad

Možná vás to znepokojuje už jen proto, že si to nedokážete vysvětlit: chvíli jste nadšeně rozjásaní, najednou přijde smutek, lhostejnost a nezájem. Trápíte se pocity, že vám nikdo nerozumí, rodiče se chovají absolutně nemožně, nechtějí vám něco dovolit, pořád ve vás vidí malé dítě. Je to normální, k tělesnému dospívání patří i dospívání emoční. Chcete získat svobodu, ale podvědomě tušíte, že ne až tak moc svobody. Víte, že v určitých věcech ještě stále chcete být vedeni za ruku, ale zároveň chcete volně dýchat.

Znamená to, že se osamostatňujete. Věřte, že ani pro vaše rodiče není snadné si na to zvyknout a přijmout to, protože ať je vám deset nebo čtyřicet, pořád jste jejich dítě.

Hledání vlastního já

Ptáte se někdy sami sebe, kdo vlastně jste? Znepokojuje vás poznávání vlastní osobnosti? Zajímáte se, proč jste vůbec na světě, jaký je smysl života nebo kam směřujete? To je úplně normální.

Jednou nohou jste stále v končícím dětství, druhou už máte v pootevřených dveřích do dospělosti. Otevřít ty dveře dokořán a vstoupit není zrovna jednoduché, někdo se dveřmi elegantně protáhne, další se s nimi trochu popere.



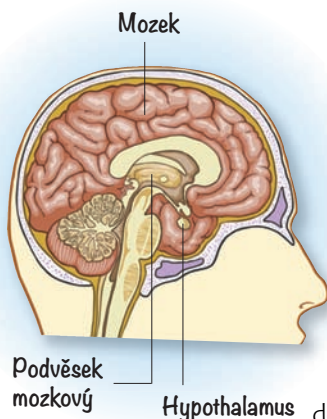
Obličej plný akné,
paže a nohy delší,
než je obvyklé,
mastné vlasy
a pár kilo navíc
vám mohou ubrat
na sebevědomí
a vyvolat pocit
ošklivého
káčátka.



Zkušenosti

Přiznávám, že mám radost, když mi rodiče zavolají a chtějí vědět, kde jsem, přestože je to před kámoši trapás. Ale vím, že mě mají rádi!

Michal, 16 let



Puberta: sexuální vývoj

Vztah mozek–hormony

Lépe už znáte pohlavní orgány jak zvenku, tak zevnitř. Kdo však dal vašim tělům pokyn k tak radikálním změnám?

Puberta začíná v mozkové části zvané hypothalamus. Když je dostatečně vyvinutý, vysílá vysoké hladiny hormonů do jiné části mozku, zvané podvěšek mozkový. Stimulační neboli spouštěcí hormony vylučované hypothalamem uvolňují vyšší hladiny dalších dvou hormonů, folikulostimulačního (FSH) a luteinizačního (LH), z podvěšku mozkového. Díky těmto dvěma novým hormonům se v ženských vaječnících začínají vyvíjet vajíčka a vylučovat ženské pohlavní hormony (progesteron a estrogen), zatímco mužská varlata vylučují sperma a testosteron.

Pokud rostete poměrně stabilně, budete se díky některým změnám cítit dobře. V důsledku jiných změn možná nebudete ve své kůži, protože ucítíte, že rostete jako „z vody“.

Naštěstí máte kamarády, se kterými můžete sdílet avatary dospívání. Hodně trpělivosti, dobrou náladu a... jen do toho!

Významné změny

- Změny hlasu: takzvané „hýkání“.
- Nečekaný bláznivý smích.
- Zrudlé tváře.
- Otravné pupínky, výsledek hormonálních změn.
- Zjevně bezdůvodná náhlá nervozita.

Dospívající kluci rostou rychleji než dívky, asi 8–9 centimetrů za rok až do konce puberty.



Mezi dvanácti a osmnácti lety

... se vytváří takzvané primární a sekundární znaky. Primární znaky jsou veškeré změny týkající se pohlavních orgánů, k sekundárním dochází v jiných částech těla. Některé u opačného pohlaví zdůrazňují odlišnosti, které nás přitahují.





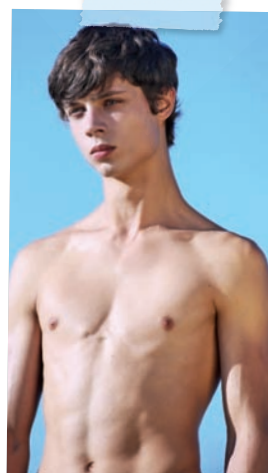
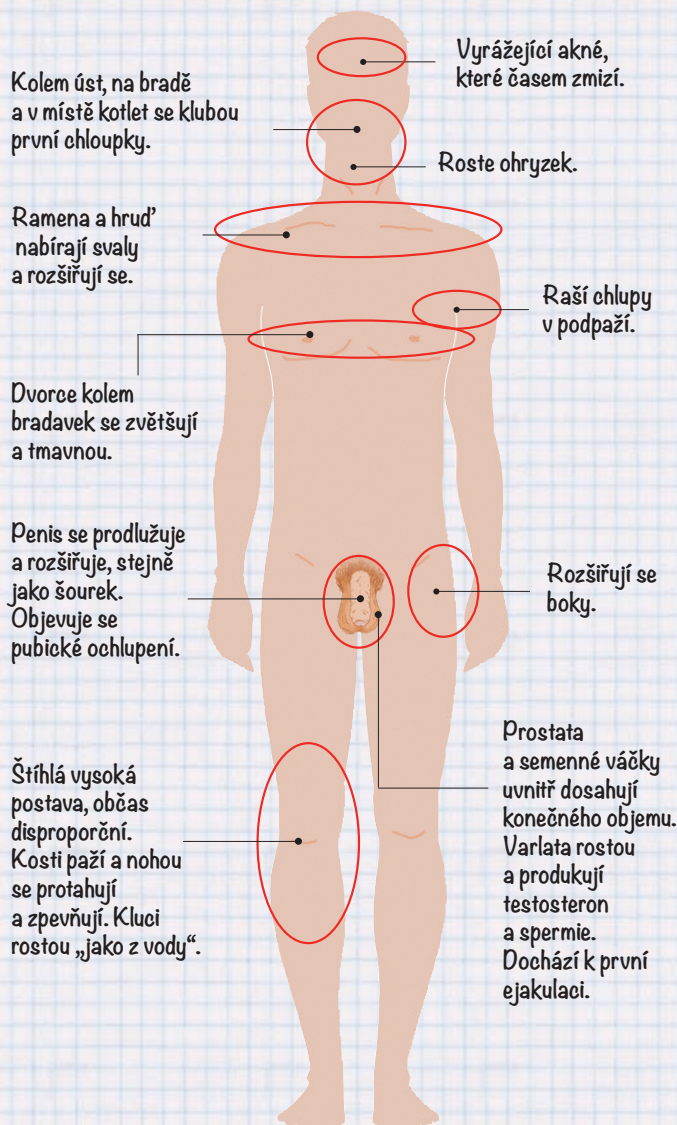
Co se děje u kluků?

Když varlata dostanou pokyn k produkci testosteronu, tělo zrychleně a viditelně zahájí změny. Ne všichni kluci se vyvíjejí stejně ve stejném věku. Je to individuální, někdo je ve čtrnácti ještě dítě, jiný skoro dospělý muž. Není to žádná porucha, je to dědičné, patrně i rodiče dospívali pomaleji.

Údaj

Varlata od puberty produkují mezi 100 a 300 miliony spermií denně.

Jak jsou na tom oni



Něco navíc

Pohlavní zralost

Může se stát, že někdo začne dospívat předčasně, ještě před dosažením deseti let. Tělo sice dospívá, ale rozum je pořád dětský, takže si s tím dotyčný neporadí; mohou se dostavit úzkostné a nejisté stavy. Nejlepší je neváhat a poradit se s psychologem.



Co se děje u dívek?

U dívek vyšle mozek pokyn do vaječníků, které se okamžitě připraví na vylučování hormonů zvaných estrogen a progesteron, napomáhajících dozrání vajíček. Od této chvíle uvolní vaječnický každý měsíc během ovulace jedno jediné zralé vajíčko, a pokud žena neotěhotněla, odchází z těla v podobě menstruace.



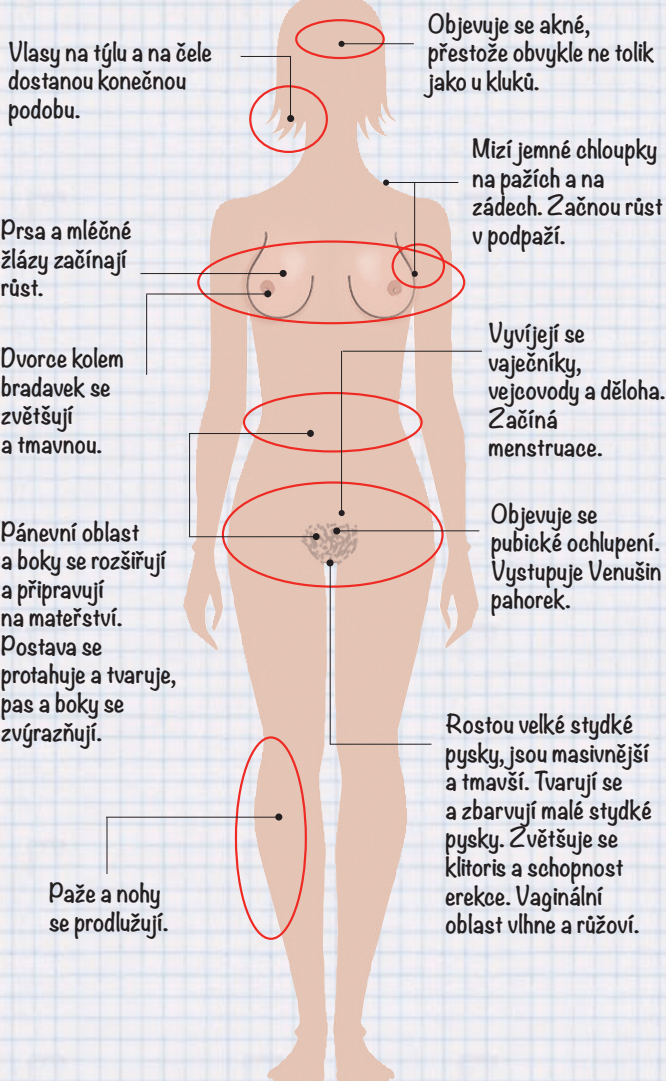
Dívky často přirozeně mluví o změnách s kamarádkami, s ženami z okruhu příbuzných nebo s matkami.

Něco navíc

Kůže

Pokožka se díky hormonálním změnám hydratuje a zjemňuje, kromě oblasti hrudi, zad a obličeje, kde se objevuje akné. Okolo ramen, boků, hýždí a břicha se vytváří úložisko tuku.

Jak jsou na tom ony





Pokud jsi dívka...

Na opačném pohlaví tě začnou přitahovat široká ramena, vystupující lícní kosti a brada. A co takhle hluboký hlas a zarostlá tvář?



Pokud jsi kluk...

Začneš si všimát ženských křivek a zaoblení a nejspíš se za některou dívkou i ohlédneš. Stranou ale nezůstane ani tón hlasu a pohyby.



✓ Zkušenosti

Klukům se líbí jen prsa!

Tak to mně Viktor řekl, že se mu líbím, protože ho umím rozesmát, nepřipadá ti to úžasné?

*Karmen a Marie,
13 a 14 let*

Sexuální přitažlivost

Přitažlivost, kterou cítíme vůči lidem, je velkou neznámou. Ať už je vnější důvod jakýkoli, vždy najdete někoho, komu se bude líbit váš úsměv, oči, způsob chůze nebo něco jiného, co by vás ani nenapadlo.

Vlastní zkušenosti a postřehy, co se děje s námi a s lidmi kolem, vám pomáhají porozumět, proč dochází k sexuální přitažlivosti.

Fyzické
a chemické
procesy souvisí
s probuzením
pohlavních
hormonů.



Teorie sexuální přitažlivosti

Přitažlivost feromonů: Ty vylučují pach vnímaný podprahově, nevědomě, povzbuzující sexuální touhu. Dokonce i kosmetický průmysl používá zvířecí či syntetické feromony ke zvýšení přitažlivosti parfémů a dalších výrobků.

Přitažlivost míry: Muži na to jdou matematicky. Přitahují je ženy s číslem 0,70. Čeho se týká? Obvod pasu děleno obvodem boků.

Přitažlivost přírodního výběru: Výběr se zakládá na zdravé rozmnožovací schopnosti. Mladí muži vyhledávají jako matku svých dětí například mladou ženu s širokými boky, zdravým

vzhledem a hustými vlasy. Ženy preferují někoho odvážného a silného, aby je ochraňoval.

Přitažlivost založená na nevědomí: Psychoanalytik Carl Gustav Jung vysvětlil, že žena hledá v muži svou nevědomou mužskou část nebo úlohu, kterou nazval „animus“, zatímco muž pátrá po své nevědomé ženské části nebo úloze zvané „anima“.

Psychologická přitažlivost: náš sexuální zájem podněcují psychické vlastnosti: nadšení, pohyb, bystrost, tvořivost, zvědavost a veselá povaha.

