

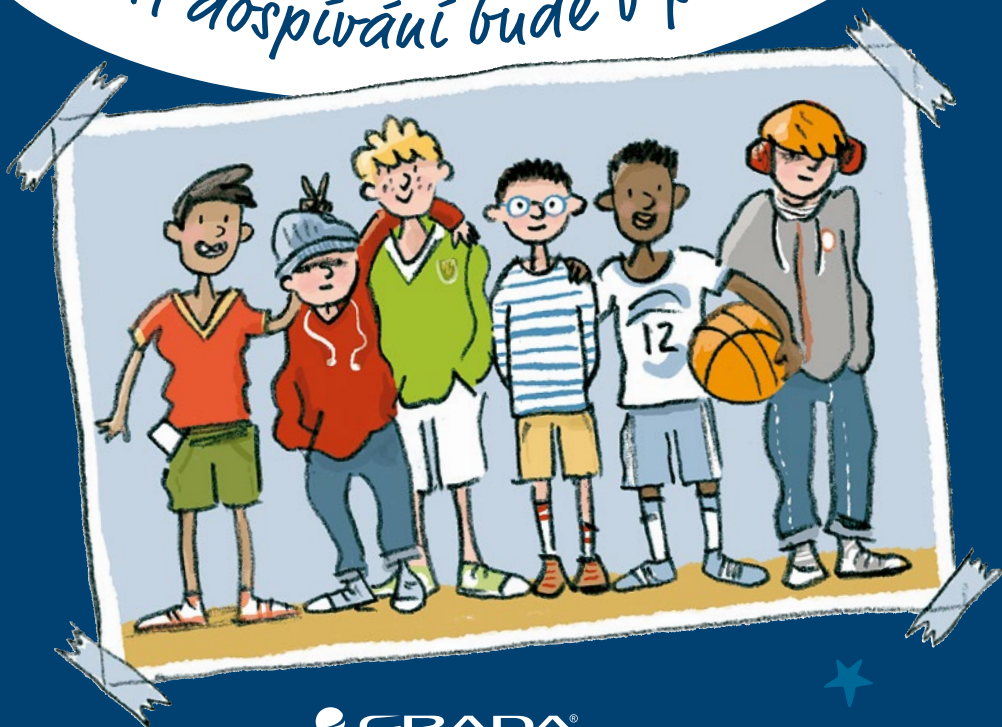


ILONA EINWOHLT
BARBARA JUNG



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



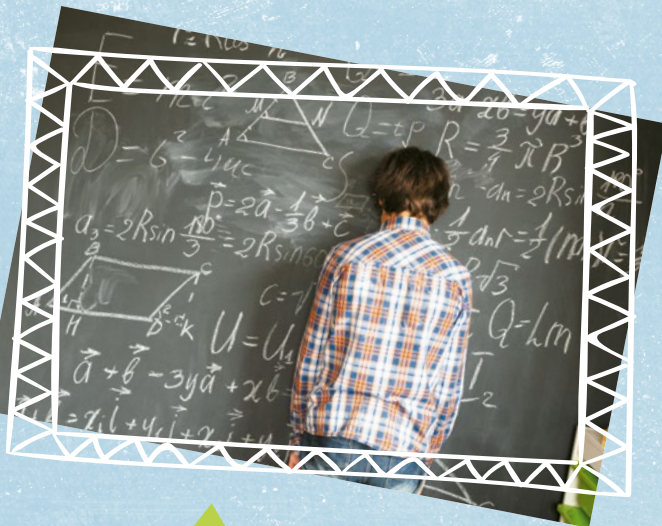
SEX A INTIMITA 66

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. Někou 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.

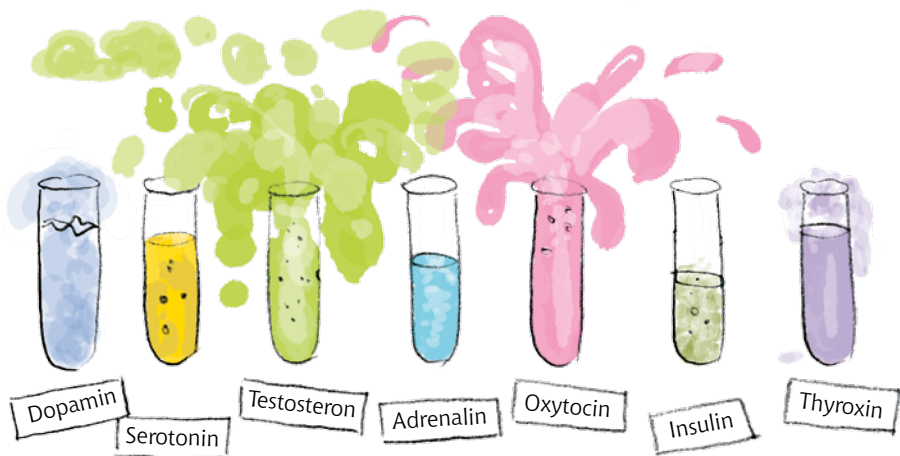
HORMONY!



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*).



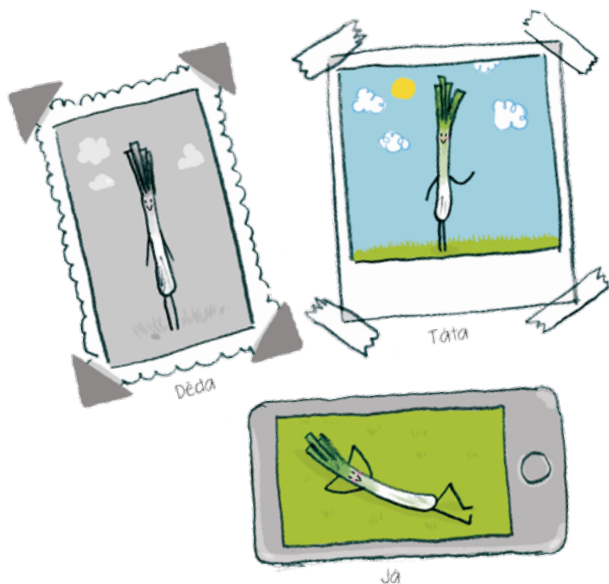
Během puberty se kluci dokážou neuvěřitelně rychle vytáhnout:

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 vyrostle dříve, druhý později, někdo je svalnatější, jiný štíhlejší. Alespoň na jedno se můžeš spolehnout: Jednoho dne dospěješ. Nejpozději ve dvaceti letech totiž dospěje každý.



TO CHCE MOTIVACI!



Chceš vypadat mužněji? **Začni sportovat!** Sportem lze pozvednout i hladinu testosteronu, čímž se trochu zaktivuje i mužné rašení porostu na tváři, zpevní se svalstvo alepší se celková výdrž. A jak to dokáže pozvednout sebevědomí! Pohyb je pro buňky vůbec velmi důležitým impulzem:

Život je totiž od začátku až do konce POHYB A ZMĚNA!

DÍKY SPORTU:

- ... se budeš cítit lépe a ovládneš snáz své tělo.
- ... získáš sebevědomí a sebedůvěru.
- ... odčerpáš agresivitu a přebytečnou energii.
- ... pocítíš zdravou energii a zvýšíš si svou výkonnost.
- ... se tilepší duševní rovnováha.
- ... si ustálíš smysl pro rovnováhu, šikovnost a schopnost správné reakce.
- ... se udržíš fit.

INFO



TIP

Sport

Dáváš přednost individuálnímu sportu, nebo jsi spíše týmový hráč? Máš raději klid, nebo dáváš přednost napětí a adrenalinu? Určitě se ale najde nějaký sport i pro tebe.

Spíš pro uvolnění:
jóga, rybaření,
tanec...

Spíš pro sportovní individualisty:
lehká atletika, box, tenis,
šermování, golf,
plavání, judo

Spíš pro týmové hráče:
fotbal, hokej, házená,
volejbal, basketbal...



Počkej! Než zase zbrkle vyletíš do fitka s vidinou, že z tebe do týdne bude superman, zklidni hormon! Zpočátku zcela postačí, budeš-li chodit po schodech místo toho, aby sis vozil zadek výtahem. Až vyběhneš pět pater bez zadýchání, začneš se hned cítit lépe. A vytáhni si zpod postele činky, určitě tam na tebe někde čekají, proběhni se na fotbalovém hřišti, zaplavej si v bazénu, skoč do rybníka, vyjed' někam na kole! Dokud jsi ve vývoji, zpevňuj si průběžně své svalstvo, ale nepřetěžuj organismus mnohahodinovým tvrdým tréninkem.

Vyhledej si sport, který tě těší a rozhybe ti tělo bez nezdravého přetážení. Jestli to bude v týmu, nebo budeš-li sportovat sám, v tom se ti už meze nekladou. Že špičkoví sportovci sportují i několik hodin denně? Ano, ti si však musí trénovat tělo a zocelovat svaly. Pracují na špičkový výkon, ale to je jejich rozhodnutí a jejich práce!



DOBŘE JÍST, DOBŘE RŮST!

Pizza, burger, křupavé hranolky, mňam! Zadrž! Copak necítíš, jak jsi potom unavený a zpomalený?! Ne, to není náhoda. Fast food a průmyslově zpracované potraviny obsahují mnoho těžko stravitelných tuků a sacharidů, což pro mladé tělo není příliš vhodné. **Že si místo toho dáš alespoň nějaký „soft“ drink?** Takovou cukrovou bombu?! Cožpak to je snad nápoj k uhašení žízně?! Není, ale dobře, máš pravdu, v životě si člověk musí občas i něco užít, ale s mírou, a nezapomeň pak vše zdravou stravou zase vyrovnat! Jen tak zůstaneš fit a nebudeš se cítit jak zmlácený!

SACHARIDY dodávající tělu energii, jsou obsaženy v chlebu, rýži, těstovinách a v obilí. Lepší jsou celozrnné výrobky.

VITAMÍNY, MINERÁLY A VLÁKNINA posilují imunitní systém; najdeš je především v čerstvém ovoci a zelenině. **PROTEINY** jsou zapotřebí nejen k rychlejšímu růstu svalů, ale přispívají i k celkovému zdravému růstu; jsou obsaženy v mase a rybách, obsahují je však i vajíčka, jogurt a sýry.

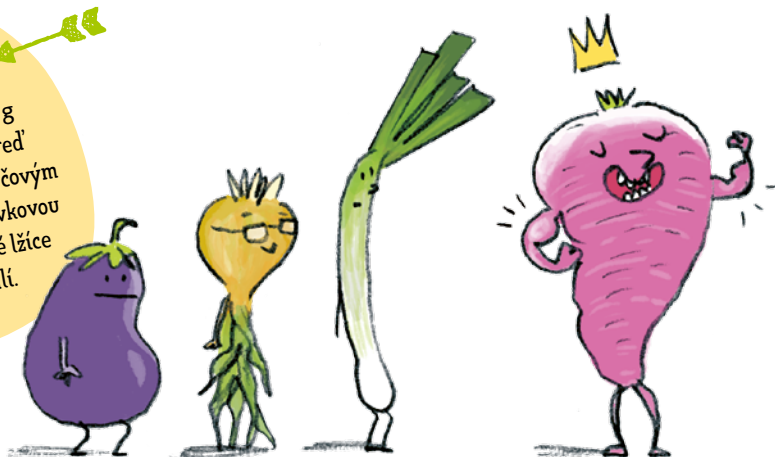
BÍLKOVINY (živočišného původu) a **ŽELEZO** potřebujeme pro zdravý růst a tělesný vývoj. Jsou obsaženy v mase – ovšem nepochází-li z nezdravého velkochovu, nedbajícího na zdraví chovných zvířat. Najdeš je však také v „červené“ zelenině.

INFO

TIP

Banánová pochoutka

Rozmačkej banány s 150 g netučného tvarohu, rozřed' 400 ml mléka (rozmixuj tyčovým mixerm), přimíchej polévkovou lžici medu a 3 polévkové lžíce strouhaných mandlí.





ZDRAVĚ PO CELÝ DEN

Studentská směs – poskytuje mozku energii.

Jablka, pomeranče, kiwi – a jiné ovoce, které máš rád.

Multivitaminový nápoj či smoothie – vypít aspoň jednu sklenku denně!

Zeleninové tyčinky – paprika, okurka, mrkev – jíst neomezeně!

Voda – vždy se vyplatí dostatečně pít! A při sportu ještě více!

Kokosová voda – skvěle uhasí žízeň, ne nadarmo bývá nápojem sportovců.



GAUČÁK, NEBOLI BRAMBORA DOMÁCÍ!



TIP

Nezapomeň:

Vysedáváním u počítače se žádné dodatečné kalorie nespálují!

BEĎARI! NO A CO?



Dokud máš „rozlítané“ hormony, je pochopitelně celé tělo ve zmatku.

Nežehrej proto hned na svou pleť. Normální maštění pleti je v pořádku, i mazové žlázy mají svou pozitivní úlohu: Pečují o to, aby kůže zůstala hebká a vláčná.

Ale když pak v pubertě začnou mazové žlázy vytvářet mazu více, vrchní vrstvička kůže se snadno ucpe a beďary jsou na světě. Nashromáždí-li se

v nich navíc bakterie a utvoří-li se trocha hnisu – a uřík je na světě. Často navíc nevyskočí jenom jeden beďárek: Na tváři a na zádech se jich panečku občas utvoří celé souhvězdí! A když se sem tam nějaký z nich zanítí a vytvoří se bolestivě podebrané vřidky, je to dost nepříjemné. V tom případě se už hovoří o akné. Nezkoušej si ale sám nic vymačkávat a netlačit na okolní kůži násilím. Dej ty prsty pryč! Tím se problémy jen zhoršují. Zanícená místa se většinou uzdraví sama od sebe, a pokud ne, zajdi si raději k lékaři.

TIP

Čiště na vlastní kůži

Starej se o svou pleť. Nemusíš běhat po světě s více beďary, než je opravdu nutné, na trhu existuje široký výběr kosmetiky pro mladistvé. Pokud však máš vážnější problémy, neřeš je sám, popros o radu v lékárně, nebo navštiv kožního lékaře.

TIP

Beďary vyskakují:

... při stresu, při nedostatku pohybu, pokud kouříš, holduješ-li fast foodu či alkoholu, anebo jsi moc „na sladké“.



TIP

Beďary nenávidí ...

... čistotu a pravidelnou hygienu, tedy i čištění pleti obličejové speciálními kosmetickými výrobky. Stejně nesnášejí ošetření termálním bahnem, někdy stačí jemné „potupání“ Tee Tree olejem.





TIP

Plet'ová maska z droždí

Rozmělni kostku čerstvého droždí v pěti polévkových lžících vlažného mléka a rozmíchej na řídkou kašičku, kterou si naneseš na pleť. Po zaschnutí se z pleti droždí opatrně setře vlažnou vodou. Drožděná maska podporuje prokrvení pokožky a vyrovnává pleť. Stačí jednou týdně!

PUBERTÁLNÍ AKNÉ je tvořeno zhnisanými a zanícenými beďary a uhříčky v obličeji a na zádech. Je-li jich už moc, je na čase poradit se s kožním lékařem, aby ti předepsal vhodný krém či mastičku.

KOMEDONY jsou černé tečky na kůži, vlastně ucpaná ústí mazových žlázek, projevující se černými tečkami, nejčastěji na obličeji či na zádech. Vyústění mazových žlázek bývá tmavé, protože maz na povrchu kůže oxiduje, jsou vyplněny mazem, keratinem a bakteriemi.

PLOCHÉ BRADAVICE jsou nevzhledné a navíc nakažlivé. Tvoří se v pubertě na obličeji, na hřbetě rukou a na spodní části paží. Asi za dva roky, po stabilizaci imunitního systému, postupně vymizí, často však působí tak nevzhledně, že je lepší nečekat a poradit se s kožním lékařem o jejich odstranění.

ABSCESY A FURUNKLY tvoří podebraná zhnisaná zanícená kůže.

Zánět je způsobený mikroby. Větší vrádek je vždycky lepší přenechat k ošetření lékaři.

SINUS PILONIDALIS je zánětlivé onemocnění kůže, především

v sedací kožní řase. Trpí na ně více muži než ženy

a v pubertě se stav zhoršuje.

Přispívá k tomu i zde rostoucí ochlupení. V tomto případě je lepší zajít k lékaři.

INFO



„HUSTÝ“ POROST!



V době puberty dochází k ztelnějšímu ochlupení těla. Proč jsme vlastně takoví chlupáci? Kdysi dávno neexistovaly vyhřívané domy a náš předek pračlověk běhal po venku i v zimě skoro nahý. Tento gen našim předkům tedy velmi pomáhal! Dokázali tak lépe udržovat a regulovat tělesnou teplotu. Teď už si sice žijeme v komfortu a v teple, o němž se pralidem ani nezdálo, ale ochlupení ze starých časů nám dosud zůstalo, především u mužské části lidstva. No dobře, tak jsou muži zarostlí, k správnému chlapovi to tak nějak patří. A vždyť je to dokonce hezké, nezdá se ti? Podle genetického založení můžou být chlupy zakroucené či rovné, delší či kratší, pevnější či měkčí, a někdy bývají, i krásně zbarvené. Zrzavé, černé, blond... Tady si příroda opravdu vyhrála!

Ochlupení vyraší většinou nejdříve **kolem pohlaví**, potom v podpaží a na nohou, někomu více, někomu méně. V pubertě chlupy také ztmavnou a zhrubnou.

Ochlupení kolem penisu chrání pyj před choroboplodnými zárodky a při pohlavním aktu zabraňuje přílišnému tření o kůži.

Chloupky v podpaží absorbují pot a přispívají také k ochlazení těla. Přenášejí i sexuální feromony (intenzivně vonící látky přitahující druhé pohlaví) a chrání pokožku v podpaží před přílišným třením. Pokud ti však připadají příliš dlouhé či jinak neestetické, vyhol si je, nebo si je přistřižni nůžkami.

Zvýšená činnost mazových žlázek = mastná pleť

= mastné vlasy. Logické, ne? I o vlasy je nutné pečovat. Vhodné je denní mytí jemným šampónem a jednou týdně si dopřej vlevo popsanou octovou kůru. Ale vlasy se nemají ani „přepečovávat.“ Mnohé módní kosmetické přípravky jsou co do účinku značně přeceňované, a navíc lezou hodně do peněz.

TIP Kouzlo s jablečným octem

0,2 litru jablečného octa smíchej s 0,1 litrem vlažné vody a vlij do uzavíratelné lahvičky. Po umytí vlasů si poklepáváním bříšky prstů vmasíruj tekutinu do vlasů až na pokožku. Pozor, nesmývat! Nakyslá vůně brzo vyprchá a odměnou ti zůstanou pěkné lesklé vlasy.

První vousy se objevují zpočátku jako jemné chmýří

nad horním rtem, pak na tváři, a později vyraší i na bradě. Někdo je potěšený, jiný zaskočený a touží si tu mužskou ozdobu co nejrychleji oholit. Jak silně a jak rychle komu vousy rostou, je individuální.

Ale je nutné vyvrátit jeden mýtus:

Ne, holením se růst a pevnost vousů většinou nepodpoří.



ZAJÍMAVÁ FAKTA

Mužské vousy jsou silné jako měděný drát a rostou asi 0,5 mm za 24 hodin, a to i v noci.



Kdyby se muž neholil a vousy mu nepadaly, byly by na konci jeho života až devět metrů dlouhé!



TIP

Pomoc!

Někdy chlup z vousů zaroste a jeho okolí se zanítí. Opatrně ho čistou pinzetou vytáhni a místo si pořádně vydezinfikuj.

POKRAČOVÁNÍ NA DALŠÍ STRÁNCE





HOLENÍ NA MOKRO? TAKHLE!

- Nejlepší je začít po sprchování, kdy jsou vousy měkké a kůže vláčná. Rozetři si holicí krém po obličeji a nešetři jím. Nechej ho chvíli působit (mezitím si můžeš třeba vyčistit zuby).
- Nejdřív si ohol krk, pak tváře a nakonec vousy nad rty a bradu (stejně postupuj i při holení na sucho).
- Natáhni si kůži proti směru holení, tím se vousy narovnají a dají se snadněji odříznout, také žiletky mají lepší skluz. Jestli se holiš proti růstu vousů, či po jejich růstu, to už je tvoje věc.
- Během holení si žiletku průběžně oplachuj pod teplou vodou.
- Po holení si na pleť nanes emulzi po holení. Vhodná je zvláště u mastnější pleti, avšak hodí se i u napjaté, suché či podrážděné pokožce. Ošetřuje pleť a hojí drobná poranění. Nezapomeň se pak řádně opláchnout. A chce to často měnit žiletky!

TIP

Voda po holení

Ošetřením pleti po holení se dezinfikují drobná poranění a zánícení kůže. Ale vyhledej si nějakou příjemnou vůni. Nejsi na světě sám, měla by proto být příjemná i tvému okolí.

Holení na sucho

je pohodlné a jednoduché, zvláště rostou-li ti vousy rychle a denně se holiš. Existuje velký výběr kvalitních holicích strojků.



POTÍM SE JAKO BEJK! NO A?!

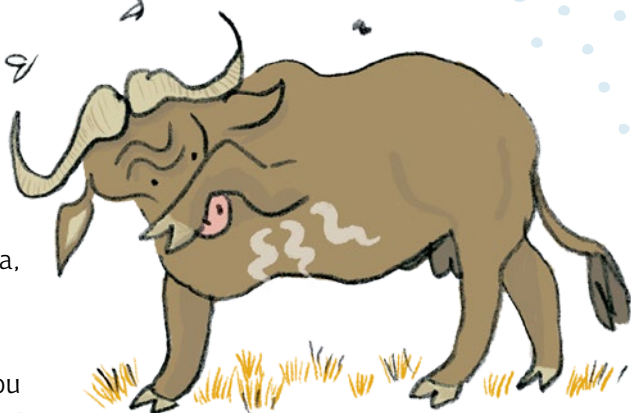
Pocení je přirozená funkce těla,

reguluje se jím tělesná teplota.

Kůže vypotí nesčetnými potními žlázkami až dva litry tekutiny denně, většinou v době spánku, ale i za horka, při sportu, nebo při horečce.

Jestli se ale potíš příliš a bez zjevné příčiny, porad' se s lékařem. Někdy jsou na vině hormony, jindy stres nebo strach. Zvýšené pocení mají na svědomí i některé léky.

Nezapomeň však, že během puberty je přiměřeně zvýšené pocení normální.



A nyní je na čase vyvrátit ještě jednu vžitou pověru:

Ne! Čerstvý pot opravdu nesmrdí! Jen pokud zůstane na kůži déle a začnou ho rozkládat bakterie, může pak nepříjemně smrdět. Což se takhle osprchovat?

Vůně čistého těla je nejpřirozenější. Ale co dělat, pokud to právě není možné? Pak je vhodným řešením deodorant.

Deodoranty sice proti samotnému pachu zpoceného těla příliš nezmůžou, ale aspoň

kolem sebe šíří příjemnou vůni, která odér zpoceného těla účinně přebije. Máš-li tedy nepříjemný pocit, že jsi přese všechnu snahu cítit více, než je ti milé, přibal si do batohu účinný deodorant jako protipachovou zbraň na každý den. A ještě jedna rada:

Výrobky s hliníkovými solemi, tzv. *antitranspiranty*, uzavírají navíc potní žlázy a zmírňují tvorbu potu. Pozor však, nejsou zdravotně zcela bez rizika!!



POKRAČOVÁNÍ NA DALŠÍ STRÁNCE

