



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 & SMÍŘOVAČKY 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 nohou!

Mám náladu pod psa!
Ani nevím, proč.

A je to tady!
Měsíčky!

Nevejdu se
do loňských 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 myslí 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



TIP

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 načínčané 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 příkrášlené 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 zapomeňš na celý svět!

A ZASE PUPÍNKY!



Pupínky a beďary patří k dospívání stejně neodmyslitelně jako zmrzlina k horkému létu.

Dokud jsou zblázněné hormony, dostává bohužel zabrat i kůže. Malé, středí i větší beďary, uhříky, vřídky, kdo by se s tím ještě nikdy nesetkal!? Ale i ty sama můžeš něco udělat, abys neběhala po světě s obličejem lesklým jako čerstvý vdoleček a cítila se lépe ve své kůži.

PUBERTA A AKNĚ

INFO

★ Pokud se na obličejí a na zádech vytvářejí uhříky, nežity, a někdy i zahnisané furunkly, hovoří se o **AKNĚ**. Ve vážnějších případech je vhodné vyhledat kožního lékaře, který může předepsat účinné mastičky i další léky.

★ **PLOCHÉ BRADAVICE** jsou nevzhledné, a navíc nakažlivé. V pubertě se často tvoří na obličejí, na hřbetě rukou i na spodní části paží. Po roce až dvou, až se imunitní systém stabilizuje, se samy od sebe zase ztratí, ale většinou působí tak nepěkně, že je na místě nečekat a hned se poradit s kožním lékařem.

★ **TRUDOVITÁ PLEŤ** se ráda zhoršuje při stresu, kouření, nedostatku pohybu, po přílišném požívání alkoholu, při zvýšené konzumaci sladkostí a rychlého občerstvení typu „fast food“!



INFO

★ **KOMEDONY** jsou rozšířené vlasové folikuly na kůži obsahující maz, keratin a bakterie. Vznikají hromaděním tuků a nečistot v pórech, nejčastěji na nose, na bradě a na zádech. Jsou černé, neboť se vlastně jedná o zoxidované mazové zátky v ústí folikulů. ★ **VE STŘEDOVĚKU** se černé pupínky na obličeji pokládaly dokonce za parazity, jindy za červy nacházející se v kůži! Brr! Kůže se proto natírala medem, aby se „červi“ vylákali na sladké. Díky antibakteriálním účinkům medu se však pleť opravdu často vyléčila. Med se totiž s úspěchem užívá při léčbě kožních onemocnění již po tisíce let!



Pokud jsou póry zcela ucpané a maz nemůže nikam odtékat, vytvoří se zanícený vřídek.

Normálně udržují pleť vláčnou a jemnou mazové žlázky, ale během puberty začnou produkovat přemíru mazu, jehož vrchní vrstvička často zatvrdne a vřídek, hovorově bed'ar, je na světě. Namnoží-li se v něm dostatek bakterií, zanítí se a vytvoří se na něm žlutá čepička s obsahem hnisu. Většinou však zmizí sám od sebe, tedy nejlepší je nic nevymačkávat, a už vůbec NE sílou! Trápení by se tím jen prodloužilo!



ČISTĚ O KŮŽI



Pupínky a bedřary svádějí k (h)různému vymačkávání, póry se tím však nevyčistí, dojde k pravému opaku: pleť se jenom více zanítí. **Akné se bohužel zcela odstranit nedá, avšak speciální kosmetické přípravky s ohledem na typ pleti často pomůžou.** Pravidelné čištění obličejovými krémy (*facial lotion*), či pleťovou vodou lze občas prostrídat s pleťovou maskou, nebo pleťovým peelingem odstraňujícím odumřelé buňky pokožky. Určitě tak pleti pomůžes a dodáš jí svěžejší vzhled.



PLEŤOVÉ MASKY PRO KRÁSNOU PLEŤ

INFO

PRO VŠECHNY PLEŤOVÉ MASKY PLATÍ:

Stačí aplikovat jednou za týden.

Při nanášení je nutné vyhnout se očním partiím i oblasti kolem úst.

Pleť se poté řádně opláchně teplou vodou a ošetří krémem či pleťovým mlékem.

A během působení zařadíme: absolutní RELAX!

TIP

Cibule a včelička

Voní zvláště, ale působí na pleť antibakteriálně (cibule) a zmírňuje lokální zánět (med). V hrnci ohřejeme tři polévkové lžičce medu a přisypeme velkou nadrobno nakrájenou cibuli. Po vychladnutí si vzniklou hmotu v silné vrstvě nanese na obličej a necháme působit asi půl hodiny.



TIP

Bramborový obličejík

Rozmačkáme vařenou velkou horkou bramboru, promícháme s vaječným žloutkem a troškou mléka a vytvoříme krémovitou hmotu. Vlažnou hmotu si nanese na obličej a necháme působit asi 20 minut. Brambory mají pozitivní účinky na nečistou pleť.



TIP

Maska z droždí

Rozmělníme kostku droždí v pěti lžičkách vlažného mléka a vytvoříme vláčnou kaši, již si nanese na obličej. A nešetříme! Po zaschnutí pořádně umyjeme. Droždí podporuje prokrvení kůže, odvádí jedovaté látky a stimuluje vypnutí pleti.



HURÁ, CHLOUPKY!

Během puberty dochází postupně i k ochlupení těla.

Chloupky bývají vlnité či kudmaté, nejčastěji tmavé, jindy rezavé až blond. Objevují se nejdřív v oblasti pohlaví, potom v podpaží. Ochlupení chrání vnější pohlavní ústrojí proti vniku nečistot a bakterií do pochvy a slouží tak k přirozenému „provzdušňování“ stydkých pysků, což se v této přirozeně vlhké oblasti těla hodí. Chloupky v podpaží zabraňují nejen odírání kůže, ale zintenzivňují i jeho specifický pach, neboť v podpaží dochází k uvolňování feromonů se sexuálně přitažlivou vůní, kterou do sebe chlupy v podpažní jamce pojmají, stejně jako pot, který pomáhá ochlazovat tělo. Každé podpaží proto voní jinak. Ale chloupky raší i jinde, například na nohou, kde bývají tmavé barvy. I zde se jimi chrání pokožka, ale moc sexy to nevypadá, a proto na dívčích nohách většinou dlouho nevydrží.



GEN ZODPOVĚDNÝ ZA OCHLUPENÍ pochází z prastaré doby, kdy jsme ještě pobíhali po světě polonazí, a chlupy nás chránily před prochlazením, protože jsme si nežili ve vytápěných prostorách jako dnes. Podle tělesného založení bývaly chloupky rozdílně zbarvené i silné, a tak je tomu i dosud.

INFO

Jestli se rozhodneš chloupky holiť, protože je to moderní, záleží jen na tvém osobním rozhodnutí. Některé dívky se radují, že už jim konečně chloupky začínají rašit, jiným je mdlo při představě, že by jim tmavý chloupek mohl v nestřežené chvíli vykouknout z plavek či z tílka v podpaží. Mimochodem: chloupky na pohlaví rostou rychlostí asi 1 cm za měsíc a zhruba po 5 měsících samy vypadávají.



MALÝ LEXIKON ODSTRAŇOVÁNÍ CHLOUPKŮ

♥ **TRIMOVÁNÍ** Čistými malými nůžkami se zkracují chloupky na pohlaví a v podpaží na požadovanou délku.

♥ **HOLENÍ „NA MOKRO“** Lze použít buď jednorázové holítko či holítko s vyměnitelnými žiletkami v různých velikostech. Nejlepší je vyholovat se pod sprchou a s holicí pěnou.

♥ **ŠTASTNÁ PLEŤ** Platí, že před holením je nutné dostatečně se namydlit holicí pěnou a po vyholení namazat krémem. Tupou žiletkou si lze způsobit poranění kůže.

Vyplatí se častější výměna.

♥ **TECHNIKA:** Opatrně přejíždět žiletkou po kůži ve směru růstu chloupků, pozor na citlivějších partiích, jako je koleno a kotník.

♥ **BIKINOVÁ ZÓNA, TZV. „DO PLAVEK“** Bikinovou zónou je myšlena oblast intimního ochlupení. Zde je nutná zvýšená opatrnost, především v oblasti stydkých pysků.

♥ **DEPILAČNÍ KRÉMY** Jednoduše je nanést, nechat chvíli působit a opláchnout. Obsahují hodně chemie, neboť chemickým působením se chloupky uvolňují. Proto pozor při alergii!

♥ **„LADY SHAVER“** Elektrický holicí strojek, není stoprocentně účinný, ale neohroží nebezpečí zranění.

♥ **VOSK** nebo také „cukrová pasta“ se použije jako taková velká náplast, která se přitlačí na kůži. Při jejím odstranění se vytrhnou chloupky i s kořínky.

♥ **EPILACE EPILÁTOREM** Metoda je jednoduchá, ale s vyššími pořizovacími náklady. Chloupky zato odstraní zhruba na dobu čtyř týdnů.



POCENÍ A POT



Pocení je přirozená tělesná funkce, pot pomáhá regulovat tělesnou teplotu v horku, při sportu i při horečce. Nesčetnými potními žlázami se vylučují z těla až dva litry vody denně, většinou během spánku. **Čerstvý pot je bez zápachu!** Teprve zůstane-li dlouho na kůži a začne se díky činnosti bakterií rozkládat, ucítíme jeho nezaměnitelnou vůni, apokrinními žlázami se totiž vylučují i sexuální výrazné přitažlivé vůně.

Tyto intenzivně „vonící“ žlázy se nacházejí zvláště v podpaží, v oblasti pohlaví a na prsních bradavkách. Začínají však fungovat až od puberty, proto od puberty voní i kluci a holky jinak než doposud.



Takže sem s deodoranty? Ano, ale s mírou.

Deodoranty sice nezabrání pocení, ale dodají tělu příjemně čerstvou vůni a určité produkty s přídavkem hliníku uzavírají potní žlázy.

Ale pozor, přemíra chemie nedělá tělu dobře, volme raději deodoranty na přírodní bázi. A pokud se někdo bez viditelného důvodu potí přespříliš, je na místě porada s lékařem. Někdy jsou na vině hormony, jindy přemíra stresu a strachu, nebo užívání některých léků.

Ve své podstatě je však zvýšené pocení v pubertě úplně normální.



TIP

Tipy proti pocení

- ♥ Ať už se jedná o chodidla, kožní záhyby na „zadní části“, či o oblast podpaží, pravidelné omývání šalvějovým čajem tvorbu potu úspěšně redukuje. ♥ Při nadměrném pocení není vhodná konzumace černé kávy, černého čaje, alkoholu ani ostrých kořeněných jídel, protože tvorbu potu podporují.
- ♥ Osvěžující je se během dne vysprchovat, nebo si omýt podpaží – a vyměnit si tričko. ♥ A chce to pít a pít, nejlépe ovocné nápoje naředěné vodou a čistou vodu.
- ♥ Bavlňené oblečení více „dýchá“. Polyester a materiály z umělých vláken vůni zpceného těla zesilují.

Zvýšená produkce mazu v mazových žlázách = mastná pleť = mastné vlasy

V pubertě je namísto pravidelná hygiena, při nadměrném maštění vlasů je vhodné mýt si je i denně jemným vlasovým šampónem bez silikonů a jednou týdně neškodí nedráždivý vlasový zábal. Je však zbytečné vlasy přepečovávat a utrácet kapesné za předražené produkty. Dobrý sestřih vlasů je lepší investicí do pěkné vizáže. Šikovná kadeřnice se zkušenostmi také ráda poradí, co s roztřepenými konečky vlasů, či jak se zbavit lupů.

TIP

Citrónová emulze na vlasy

Smícháme šťávu ze dvou citrónů s 0,25 l vody a vmasírujeme do vlasů a do vlasové pokožky. Necháme asi pět minut působit a opláchneme vlažnou vodou.

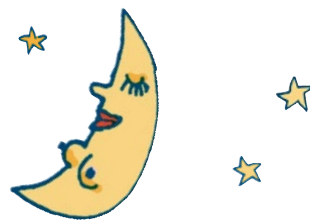


TIP

Medový vlasový zábal

Dvě lžičce jogurtu smícháme se dvěma lžícemi medu a nanese na umyté vlasy. Ty pak zabalíme do ručníku, necháme asi 10 minut působit a nakonec propláchneme dostatečným množstvím vlažné vody.

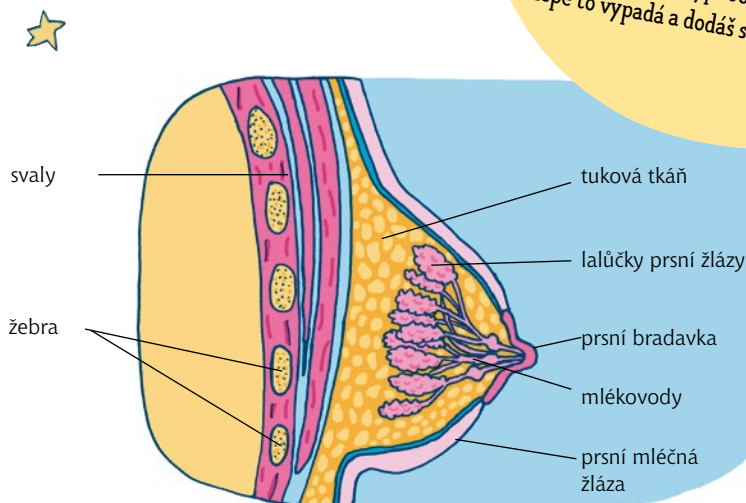
PRSA PRO TEBE!



Tělo roste, postava se zaobljuje a zjemňuje, a ty **se stáváš pomalu, ale jistě dospělou ženou**. Prsa jsou toho jasným a neklamným důkazem, proto se počítají mezi druhotné pohlavní znaky. Nejdřív se začnou zvýrazňovat a tmavnout prsní bradavky, pod nimiž dochází k vývoji mléčných žláz a potom se poprsí začne zaoblovat celé. Během tohoto růstu jsou prsa velice citlivá na dotek, někdy lze pociťovat i lehký tlak či pnutí. Obojí však odezní, jakmile prsa dorostou, což je asi v 21 letech.

TIP Pro pěkné poprsí

- ♥ Lepšího prokrvení pokožky, a tím i jejího vypnutí, docílíš střídavým sprchováním teplou a studenou vodou či potíráním prsů kostkou ledu.
- ♥ Dekolt a pokožku prsou si pravidelně krémuj.
- ♥ Zvol si na sport vhodnou podprsenku, která prsům poskytne dostatečnou oporu. ♥ Trénuj prsní svalstvo, zařaď třeba kliky nebo plavání.
- ♥ Hlavu vzhůru, vypnout prsa a žádné hrbení! Lépe to vypadá a dodáš si zdravé sebevědomí.



Mléčné žlázy produkují mateřské mléko nezávisle na velikosti poprsí.