

Obsah

Kapitola 1:	Úvod do puberty	5
Kapitola 2:	Manželství	13
Kapitola 3:	Puberta a jak to začíná	25
Kapitola 4:	Jak se mění tvoje tělo	32
Kapitola 5:	Jak se mění tělo kluků	43
Kapitola 6:	Tělesná intimita	47
Kapitola 7:	Změny ve tvém myšlení	57
Kapitola 8:	Chození a zacházení dál	65
Kapitola 9:	Příprava na budoucnost	73



Kapitola 3

PUBERTA A JAK TO ZAČÍNÁ

Vzpomínáš si, co jsi o pubertě četla v první kapitole? Puberta je určitá fáze života, která zahrnuje velké změny ve tvé mysli i na tvém těle, aby ses připravila na to, jak být dospělá. Až budeš dospělá, budeš moci žít nezávisle na svých rodičích, budeš se moci vdát a založit rodinu.



Kluci a holky: podobní, a přece jiní!

Než se dostaneme k detailům, připomeňme si, že když Bůh tvořil svět, stvořil člověka, „aby byl jeho obrazem“ (Genesis 1,27). Z tohoto důvodu mají jak muži, tak ženy určité důležité věci společné. Před Bohem mají oba dva stejnou hodnotu. Oba dva mají Bohem dané svědomí, aby mohli odlišovat

dobré od zlého. Když si to uvědomíme, neměli bychom se pak divit, že některé změny, ke kterým dochází v pubertě, jsou podobné jak u kluků, tak i u holek. U obou se dá očekávat, že se rychle vytáhnou do výšky a že se jim bude měnit tvar těla. Oba dva dospívají nejen na těle, ale také ve své mysli.

Bůh ale také stvořil člověka „jako muže a ženu“ (Genesis 1,27). Z tohoto důvodu se od sebe muži a ženy zásadně liší. Už jsme si ukázali, jak jsou muž a žena zapojeni v odlišných rolích v rámci manželství. Není tedy divu, že bude i jejich příprava na dospělácký život poněkud rozdílná – ve změnách, které během puberty nastávají u chlapců a u dívek, jsou totiž značné rozdíly. Tyto rozdíly samozřejmě nezačínají teprve pubertou – to ví přece každý, kdo už někdy vyměnil dítěti plínku!

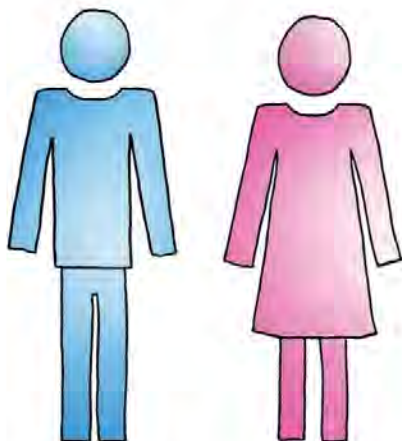
Bůh to vymyslel tak, aby změny, kterými žena v pubertě prochází, ji vybavily do budoucna, aby jednou při zakládání rodiny mohla zastat to, co nemůže udělat žádný muž – otěhotnět, porodit a kojit dítě během několika prvních měsíců jeho života. To, že se od sebe muži a ženy na první pohled liší, co se týče velikosti a tvaru těla, je dáno zásadními rozdíly uvnitř těla každého z nich. Ženy v sobě mají jiné *hormony* než muži (co to jsou hormony, si vysvětlíme kousek dál) a hladina ženských hormonů v různých fázích měsíce kolísá nahoru a dolů, zatímco mužské hormony jsou poměrně stabilní.

Změny, které se během puberty odehrávají v naší mysli, také znamenají, že žena



a muž mají jiné uvažování. Navzájem se liší například v tom, co je potěší nebo co jim způsobí úzkost anebo třeba jak se dívají na určitý problém. Obecně platí, že ženy mají tendenci být citlivější než muži a je pro ně velmi důležité, jak s někým vycházejí. Muži jsou často fyzicky zdatnější a mohou být lepší v logickém rozebírání problémů.*

Muži a ženy jsou naprosto jiní i v tom, co je svádí k hříchu. Bible varuje ženy před pomlouváním (1. Timoteovi 5,13), zatímco muže varuje, aby se nepouštěli do sporů (1. Timoteovi 2,8)!



Rozdíly mezi mužem a ženou se krásně promítají do manželství. Už jsme si v druhé kapitole popsali, že Bůh určil, aby se manžel s manželkou vzájemně doplňovali. Muž byl stvořen k tomu, aby vedl rodinu a obstarával pro ni vše potřebné, za-

* Viz kapitoly 3–6 „Zásadních rozdílů“ od Simona Baron-Cohena vydaných nakladatelstvím Penguin 2003.

tímco žena má rodinu živit a starat se o ni. Žijeme ve společnosti, která předstírá, že tyto rozdíly vlastně ani neexistují, ale tato hra na schovávanou ve skutečnosti ničí jak muže, tak ženy a trpí tím pak i celá společnost.

Jak to všechno začíná?

Věci se začínají měnit mezi 9. a 11. rokem u dívek a mezi 10. a 13. u chlapců. U každého člověka to začíná v jinou chvíli. Vůbec si nedělej starosti, pokud jsou tvé kamarádky už v pubertě a ty ještě ne. Všechny změny se nedějí naráz, ale nastávají postupně v rozmezí několika let, takže dost možná z puberty nevyjdeš, dokud ti nebude aspoň 15 nebo 16.



ZAJÍMAVOSTI

Dívky se většinou ocitají v pubertě asi o rok dříve než chlapci. To je ten důvod, proč mnohé dívky na nějaký čas přerostou chlapce stejného věku, aby je kluci později zase dohnali a většinou je svou výškou znovu předehnali.

Puberta nastává, když tvůj mozek začne pracovat na tom, aby se ti do krevního oběhu vylučovaly určité chemické látky, takzvané *hormony*. Hormony se dají popsat jako takoví chemičtí poslové – jejich úkolem je přenést zprávu z jedné části těla do druhé. Tyto hormony pak probudí různé zvláštní části těla a odstartují v nich změny – u chlapců i u dívek jde o jiné části těla a o jiný průběh změn.

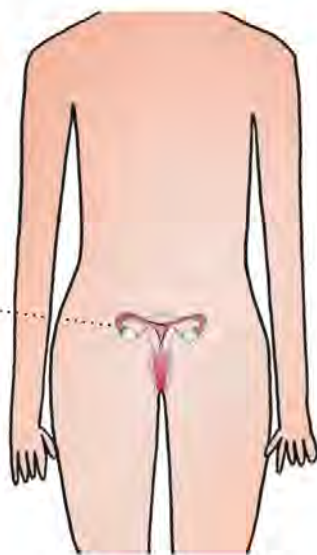
Kapitola 4

JAK SE MĚNÍ TVOJE TĚLO

Začneme tento oddíl varováním, abys byla opatrná v tom, jak uvažuješ nebo jak se vyjadřuješ, když se mluví o následujících věcech. Budeme se zabývat zvláštními částmi těla, o nichž apoštol Pavel říká, že jsou „neslušné“ (1. Korintským 12,23). Mínil tím, že jsou to části těla, které běžně nikde neukazujeme, ale zakrýváme je oblečením. Ten verš nás nabádá, abychom s těmito částmi těla zacházeli se zvláštní „slušností“. To znamená, že musíme být opatrní už i jen v tom, abychom o těchto věcech mluvili správně a s úctou.

Než si povíme něco více o tom, jak se tělo dívek v pubertě mění, podívejme se na následující obrázek. Zobrazuje části těla, které ženě dovolují mít děti (jde o reprodukční neboli rozmnožovací orgány). Většina těchto orgánů se skrývá uvnitř podbříšku.

Ženské
rozmnožovací
orgány



Podívejme se blíže...

S pomocí tohoto obrázku zkus najít a rozpoznat následující **tučně** vytištěné části těla:



Ženská vajíčka se utvářejí ve dvou **vaječnicích**. Vaječník také produkuje dva ženské hormony zvané *estrogen* a *progesteron*. Estrogen způsobuje mnohé důležité změny v období puberty – změny *uvnitř* těla, které ženě umožňují mít dítě, i změny *vnější*, jako třeba růst prsou, aby žena mohla kojit své dítě. Progesteron zase způsobuje, že se sliznice, kterou je vystlaná děloha, zduří, když se připravuje na těhotenství.

Pro **dělohu** se používá i starší poetický výraz „lůno“. Jde o místo, kde se dítě vyvíjí, dokud není připraveno se narodit.

Vejcovod spojuje vaječník s dělohou.

Děložní čípek je vstupní brankou do dělohy a odděluje dělohu od pochvy. Většinou je velmi úzký, ale umí se doširoka rozevřít, aby tudy mohlo při porodu projít dítě.

Pochva (vagina) představuje porodní cesty. Tudy se rozmnožovací orgány otevírají směrem ven z těla.

Teď, když jsme si popsali některé důležité části dívčího těla, jsme už připraveni si prostudovat určité změny, které v těle dívek nastávají během puberty.

Změna první: přichází menstruační cyklus

Ženské hormony estrogen a progesteron jsou zodpovědné nejen za velké změny, které přicházejí s pubertou, ale také za celý proces, který Bůh vymyslel tak, aby žena mohla mít dítě. Tento proces se odvíjí podle toho, jak hladina těchto hormonů v ženském těle vzrůstá nebo klesá v přibližně 28denních cyklech, a nazýváme ho tedy menstruační cyklus. Pokud žena neotěhotní, nese s sebou každý z těchto přibližně měsíčních cyklů krvácení z vagíny; tomu se říká měsíčky. Většina mladých žen začne mít měsíčky před dovršením 14. roku života.

Na obrázku níže máme kruh, který představuje celý 28denní (měsíční) menstruační cyklus. Růžová barva zobrazuje 5 dní krvácení, tedy měsíčky. Zelená označuje 5 plodných dní (ob-