

# 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 holek .....	40
Kapitola 6:	Tělesná intimita .....	46
Kapitola 7:	Změny ve tvém myšlení .....	56
Kapitola 8:	Chození a zacházení dál .....	64
Kapitola 9:	Příprava na budoucnost .....	72



Kapitola 3

# PUBERTA A JAK TO ZAČÍNÁ

Vzpomínáš si, co jsi o pubertě četl v první kapitole? Puberta je určitá fáze života, která zahrnuje velké změny ve tvé mysli i na tvém těle, aby ses připravil na to, jak být dospělý. Až budeš dospělý, budeš moci žít nezávisle na svých rodičích, budeš se moci oženit 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!

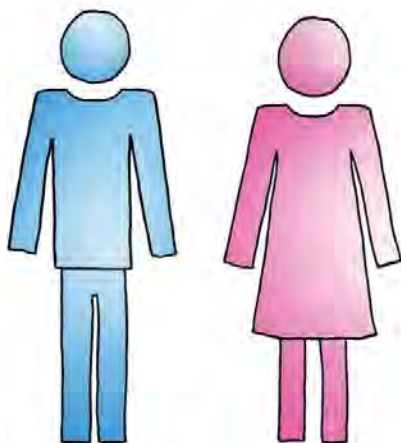
Bůh to vymyslel tak, aby změny, kterými žena v pubertě prochází, ji vybavily do budoucna, aby jednou při zakládání rodiny mohla zastat to, co nemůže udělat žádný muž – otěhotnět, porodit a kojit dítě během několika prvních měsíců jeho života. To, že se od sebe muži a ženy na první pohled liší, co se 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 nakladatelstvem 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 tví kamarádi 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.

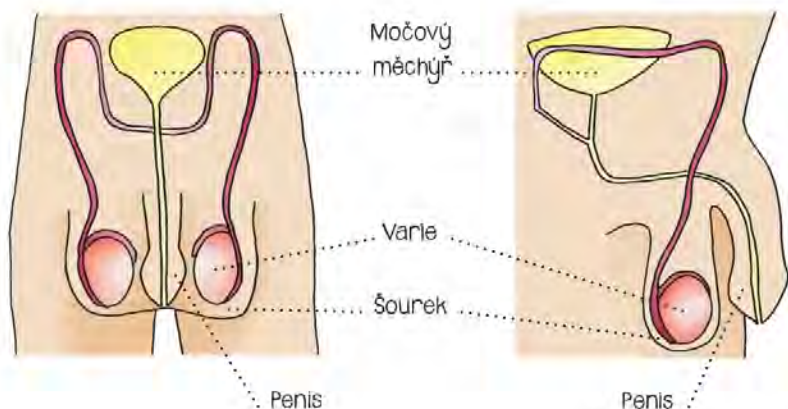
Kapitola 4

# JAK SE MĚNÍ TVOJE TĚLO

Začneme tento oddíl varováním, abys byl opatrný 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.

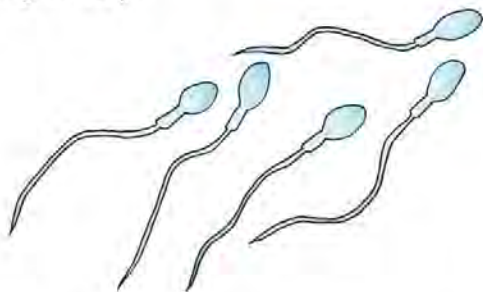
## Změna první: oblast genitálií

Oblast *genitálií* je trojúhelníkovitá oblast mezi nohama, kde se nacházejí rozmnožovací neboli pohlavní orgány. Mužské pohlavní orgány jsou ty části těla, které mu umožňují stát se tátou. Mužská genitální oblast zahrnuje penis, varlata a šourek (viz obrázek níže). Všimni si, že na rozdíl od ženy má muž tyto orgány uloženy vnějšku těla.





U chlapců je první známkou začínající puberty zvětšení varlat, což je způsobeno vlivem hormonů LH (luteinizační hormon) a FSH (folikulostimulační hormon). Ke zvětšení varlat dochází proto, že se v nich vyvíjejí dva typy buněk. Jeden typ buněk vytváří spermie – což jsou mužské protějšky ženských vajíček, akorát že mají ocásky.



Druhý typ buněk má na svědomí uvolňování *testosteronu* – nejdůležitějšího mužského hormonu. Testosteron funguje jako zpráva pro všechny vojáky v poli. Způsobuje mnohé a rozličné změny, které v klučičím těle během puberty nastávají. Ať si vzpomeneš na jakýkoli z těch mnoha rozdílů mezi tělem dospělého muže a tvým nynějším tělem, většina z nich je výsledkem právě působení testosteronu. Mezi tyto rozdíly patří například zvětšení penisu, šourku i varlat.



### ZAJÍMAVOSTI

Aby spermie zdravě rostly, potřebují být varlata v chladnějším prostředí, než je teplota těla (jenom tak asi o stupeň či dva). Proto Bůh uložil varlata mimo tělo v takovém pytlíku, který se nazývá šourek.