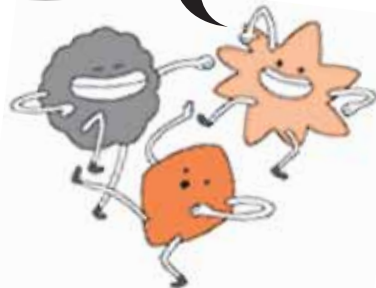


JAK SE ALE STANE, ŽE JE ČLOVĚK V PUBERTĚ?

Jsi připraven na trochu **VĚDECKÝCH POZNATKŮ?**
DRAMATICKÁ ZNĚLKA Všechno to způsobují hormony – chemické sloučeniny ve tvém těle, které putují krevním řečištěm a říkají tvým buňkám a orgánům, co mají dělat. Můžeš si je představit jako malé chemické posly, kteří nastartují pubertu, a jak se z tebe stává muž, dávají tvému tělu pokyny, jak se má vyvíjet a měnit

HORMONY-NINDŽOVÉ!



JAK DLOUHO JSEM SPAL?



1. FÁZE Všechno začíná tehdy, když jeden z hormonů, o nichž jsme mluvili, dorazí do místa ve spodní části tvého mozku, které je malé jako hrášek a říká se mu podvěšek mozkový neboli hypofýza. Hormon tam doputuje a dá hypofýze pokyn, aby začala vylučovat nové, odlišné hormony, jako třeba testosteron z tvých varlat (jimž se někdy říká poněkud obhrouble „**KOULE**“, protože mají... prostě kulatý tvar). Tvá varlata poté začnou vytvářet sperma neboli semeno, což jsou mužské buňky, které spolu s ženským vajíčkem – když se spojí – vytvářejí zárodek dítěte. Také začneš být vyšší, často znenadání vyrosteš hned o několik centimetrů. Tomu se říká „růstový spurt“.

2. FÁZE Zatímco rosteš do výšky a také začínáš víc vážit, porostou i tvá varlata a u kořene penisu ti začnou rašit jemné chloupky. Těm se říká pubické ochlupení.



MY TO NĚJAK SKOULÍME!

3. FÁZE Tvůj penis začne být delší. V této fázi se chlapcům často začíná i prohlubovat hlas a dochází k „mutování“. Neboj, nestane se z tebe mutant! Mutování v souvislosti s hlasem znamená, že ti hlas občas trochu přeskakuje, ale to je naprosto normální – během nějaké doby se to usadí.

4. FÁZE Pubické ochlupení i nadále roste a penis se stává širší a delší. Kůže je mastnější, což může vést ke vzniku pupínek (VIZ S. 20–23). Začnou ti růst také chlupy v podpaží a nad horním rtem a na bradě se objeví první vousy. Je to tak, vstupuješ na **ÚZEMÍ KNÍRŮ!**

VĚDĚL JSI, ŽE...

... hodně chlapců u sebe na začátku puberty pozoruje zduření nebo citlivost v oblasti jedné nebo obou prsních bradavek? Ale to není důvod k panice – nestane se z tebe žena – je to jenom dočasný projev řádění hormonů, obvykle netrvá déle než několik měsíců.



5. FÁZE Když puberta končí, dosáhl jsi své plné výšky a máš širší ramena. Vousy ti teď rostou už pravidelně a možná se rozhodneš začít holit (VIZ S. 18–19). Teď jsi fyzicky **MUŽEM**.