

ČO JE PUBERTA?

Pravdepodobne si už mnoho ľudí počula rozprávať o tom, že práve „prechádzajú pubertou.“ No čo len to zvláštne slovo na P znamená? **PUBERTA** je názov pre všetky zmeny, ktorými prechádza tvoje telo, keď sa z dievčata meníš na ženu. Áno, jedného dňa naozaj musíš vyrásť. **UF.** (Žartujem, mami).



Odtedy si sa narodila, rastieš (jasné, inak by si doteraz v plienke lozila po zemi). Keď sa dostaneš do puberty, tvoje telo zasiahnu výraznejšie zmeny, ktoré ťa ovplyvnia fyzicky **A** psychicky.

Kedy sa začína?

Je dôležité uvedomiť si, že nie je žiaden stanovený „normálny“ čas, keď sa puberta má začať. Takže kalendár, v ktorom máš zakrúžkovaný dátum s nápisom **ZAČIATOK PUBERTY**, ti veľmi nepomôže. Prepáč!

Čakajú ťa zmeny, pri ktorých ti narastú prsia, chlpy ti začnú rásť aj na takých miestach, kde predtým **ROZHODNE** neboli a zažiješ pocity, ktoré sú pre teba úplne nové.

Všetci na palubu!

Zdá sa, že puberta prináša mnoho starostí, však? **NEMAJ STRACH**, táto kniha ti povie všetko, čo ťa čaká, takže na konci budeš pripravená nasadnúť na vlak zvaný Puberta.



Začiatky

U väčšiny dievčat sa puberta začína medzi 8. a 14. rokom, pričom niektoré spozorujú zmeny skôr, niektoré neskôr. Puberta je u každého iná.

Obdobie, počas ktorého sa zmeny udejú, sa tiež u každého líši. Sú dievčatá, u ktorých puberta trvá rok alebo menej, no ostatným zaberie niekoľko rokov, kým sa ich vývoj úplne dovŕši.

V puberte nie je nič správne alebo nesprávne: začne sa, keď sa začne, a trvá tak dlho, ako sa jej chce. Takže **NESTRESUJ**, ani sa netráp kvôli tomu, že si predbehla alebo zaostávaš za svojimi kamoškami. Na konci sa všetky rozdiely vyrovnajú.