

CO ŽE JE TA PUBERTA?

Asi jsi slyšela, jak lidé o někom říkají, že „je v pubertě“. Ale co vlastně to slovo začínající na „P“ znamená? **PUBERTA** je označení všech změn, kterými prochází tvé tělo, když se z tebe stává žena. Ano, jednoho dne totiž budeš dospělá. – **NÉÉÉ, POMÓÓC!** (Dělám si legraci, mami.)



Ve skutečnosti rosteš a dospíváš už od chvíle, kdy ses narodila (to je jasné, jinak by ses ještě teď v plenkách batolila na podlaze). Puberta ale znamená, že se ve tvém těle odehrávají obrovské změny, a to **JAK** fyzické, **TAK** citové.

Kdy začíná?

Je důležité si zapamatovat, že neexistuje žádná stanovená nebo „normální“ doba, kdy by měla puberta začít. Takže ten kalendář zase klidně odlož – v tomto případě si zkrátka nelze zakroužkovat určité datum a napsat k němu „**TEĎ ZAČÍNÁ PUBERTA**“. Sorry!

Změny: růst prsou, začátek měsíčků, růst chloupků na místech, kde **V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ** předtím nebyly, a pocity, které jsou pro tebe úplně nové.

Všichni nastupovat!

To zní jako docela hodně věcí, které je třeba nějak zpracovat, vid? Ale **NEMĚJ STRACH** – než dočteš tuhle knihu, budeš mít přehled o tom, co má nastat, a budeš úplně připravená do puberty nastoupit.



Začátek

U většiny dívek začíná puberta mezi 8. a 14. rokem, ale některé začnou pozorovat změny dřív a jiné zase později – puberta je zkrátka u každé dívky jiná.

Rychlost, s jakou všechny tyto změny probíhají, se také liší. Někdo může projít pubertou za rok nebo i za kratší dobu, jinému může trvat sedm let, než úplně dospěje.



Co se puberty týče, nelze tu říct, co je dobré a co je špatné: nastane, kdy nastane, a trvá tak dlouho, jak trvá. Proto bychom tě rádi povzbudili, abys **NĚPROPADALA PANICE** nebo obavám, že se vyvíjíš dřív nebo později než tvé kamarádky – na konci se totiž všechno srovná.