

**Pracovní listy  
pre sexuálnu výchovu  
na druhom stupni základných škôl**  
*v rámci osnov výchovy k manželstvu a rodičovstvu*

## 1. téma

# TELESNÉ A CITOVÉ ZMENY V OBDOBÍ DOSPIEVANIA



Obdobie búrlivých zmien v tvojom organizme, namáhavý a zložitý proces, ktorý sa končí celkovou premenou na dospelého človeka, nazýva sa **puberta**. Pôsobením hormónov **estrogénu** a **progesterónu** u dievčat a **testosterónu** u chlapcov sa pokojný život zrazu zmení na chaos. Všetko sa začne približne okolo **11. roku**. U dievčat skôr než u chlapcov. Ale každý človek je originál, má svoje vlastné tempo. Nech ťa neprekvapí, keď sa tvoj organizmus poponáhľa, prípadne sa trochu oneskorí. Nijaký vek nie je viac či menej vhodný na začiatok puberty – je len vek vhodný práve pre teba. Často sa zdá, že celý ten zmätok neprebíha presne podľa tvojich predstáv. Našťastie sa raz skončí. Jednoducho dospeješ.

## TELESNÝ VÝVOJ

Meníš sa rýchlejšie a zásadnejšie než v ostatných etapách života. Výrazne rastieš, priberáš na váhe. Menia sa tvoje **telesné tvary**. Vyvíjajú sa **pohlavné orgány**, u dievčat nastupuje **menštruácia** (podrobnejšie v 3. téme), u chlapcov prvá **ejakulácia** (podrobnejšie tamtiež).

### Dievčatá

**Zaokrúhľuješ** sa predovšetkým v oblasti **bokov**, zväčšujú sa ti **prsia**. Vnútri prs sa vyvíja **mliečna žľaza**. Navonok sa mení ich veľkosť aj farba **bradaviek**. Ich tvar, pevnosť i veľkosť sú podmienené geneticky. Vývoj zväčša neprebíha rovnomerne, preto môže byť jeden prsník väčší než druhý. Hoci ženským prsiam sa v súčasnej spoločnosti venuje prehnaná pozornosť, nemusíš mať obavy, ak tvoje prsia nie sú dokonalé. Sú v poriadku také, aké sú.

Hoci množstvo telesného tuku u dievčat sa zväčšuje niekedy viac, než si želaš, telo ho potrebuje. Niektoré dievčatá sú vyššie – samá ruka a noha –, iné sú nižšie, bučatejšie. Zdá sa ti, že svet je plný ľudí, ktorí vyzerajú lepšie ako ty? Netráp sa, ak si teraz pripadáš neforemná a škaredá. Po čase bude všetko tak, ako má byť, na správnom mieste. Môže sa stať, že svoje telo vnímaš silnejšie, než v skutočnosti je. Drastické diéty ani rozličné lieky sľubujúce zaručene štíhlu postavu

nie sú riešením. To, ako budeš vyzeráť v dospelosti, ovplyvňuje dedičnosť a tiež spôsob života. Postavu si najlepšie vyformuješ pohybom a zdravou stravou. To, ako vnímaš samu seba, je v skutočnosti oveľa dôležitejšie než to, koľko vážiš a ako vyzeráš. **Nauč sa mať rada samu seba takú, aká si.**

### **Anorexia**

*Extrémny strach z priberania (psychická porucha príjmu potravy). Človek (častejšie žena) sa snaží schudnúť za každú cenu, aj keď je vychudnutý/á na kosť. Podobne ako **bulímiu** (chorobné prejedanie sa) aj anorexiu spúšťajú vážne psychické problémy, nespokojnosť so samým/ou sebou a túžba po ideálnej postave. Ak ti záujem o to, čo ješ, už komplikuje život, treba vyhľadať odborníka/čku. Liečenie patrí do rúk psychiatra/ičky.*

V puberte narastá **ochlpenie**. Zosilnie a často stmavne. Pribudne v oblasti pohlavných orgánov a v podpazuší. Farba a kvalita chĺpkov je rozličná. Je na tebe, či si chĺpky ponecháš, alebo odstrániš holením či depiláciou.

## **Chlapci**

Rastieš, priberáš na váhe, silnejú ti **svaly**. Mení sa výraz tváre – predlžuje sa, nos a sánka sú výraznejšie, zväčšujú sa aj ruky a chodidlá. **Hrudník** a **ramená** sa rozširujú. Môžu sa objaviť zdurené a **bolestivé prsné bradavky**. Neznamena to, že by ti rástli prsia tak ako dievčatám. Je to len hra hormónov a problémy onedlho zmiznú. Začínaš **mutovať** – hlas sa stáva silnejším, hlbším, ale nemení sa plynule. V puberte nepríjemne preskakuje, občas zvuky vychádzajúce z tvojho hrdla znejú komicky, privádzajú ťa do rozpakov. Po čase sa všetko upraví.

**Penis** sa predlíži a zhrubne, jeho pokožka zmení farbu – stmavne. **Miešok** sa zväčší rovnako ako **semenníky**, pričom jeden semenník býva položený vyššie než druhý.

### **Mám malý penis**

*Pod vplyvom predstavy, že „väčší je lepší“, veľa mladých mužov sa obáva, že ich penis je menší než penis ostatných. Strach, že veľkosť ovplyvňuje mužnosť, schopnosť milovať sa, je zbytočný. V dospelosti penis meria približne 6 – 10 cm a stoporený 12 – 19 cm. Všeobecne platí, že v čase erekcie sa menší penis zväčší viac než ten veľký.*

Okolo penisu, na pokožke mieška aj v podpazuší sa objaví **ochlpenie**. Niekomu zarastá hrudník, brucho, prípadne celé telo. Ako to bude u teba, ovplyvňujú genetické dispozície. Celkovo chĺpky zosilnejú a stmavnú. Je na tebe, či si chĺpky ponecháš, alebo odstrániš holením či depiláciou. Na tvári sa ti objavia prvé **fúzy**. Najskôr na hornej pere, potom na brade a lícach. Kým sa začneš pravidelne **holiť**, budú jemné. Ak si sa raz rozhodol oholiť, mal by si vedieť, že to budeš musieť robiť už celý život.

### **Prvé holenie**

*Elektrický strojček môže jemnú pokožku poškríabať. Na prvé holenie je vhodnejšia žiletka. Začni tým, že si tvár umyješ teplou vodou, póry sa tak lepšie otvoria. Nad bradou a pod ňou a nad hornou perou sa natri holiacou penou (gélom).*

*Holiť sa začni z každej strany od uší smerom k stredu tváre. Netlač prisilno a po každom ťahu žiletku opláchni teplou vodou. Holenie proti rastu fúzov môže na koži spôsobiť vyrážky.*

*Opláchni sa studenou vodou, aby sa póry znovu stiahli, a utri sa dosucha. Nakoniec použi vodu po holení*

## Dievčatá aj chlapci

Tvoje vlasy aj pokožka sú mastnejšie a začínaš sa podstatne viac **potiť**. Spotená koža nielen zapácha, ale je aj dobrým prostredím pre baktérie. Umývaj sa častejšie, najmä genitálie, chodidlá a podpazušie. Dezodoranty udržia telo „v pohode“ dlhšie, ale ako náhrada mydla sú nevhodné. To isté platí o osobnej bielizni, vymieňaj si ju denne.

Obávaným nepriateľom sú **vyrážky**. Opäť vinou hormónov. Najmä na tvári, hrudi a chrbte, kde je najviac mazových žliaz, ako dôsledok upchaných a zapálených kožných pórov. Vyrážky sa objavujú najmä vtedy, keď potrebuješ vyzeráť dobre. Na trhu je mnoho kozmetických prípravkov, ktoré ti problémy s pleťou uľahčia. Treba ju predovšetkým dôkladne čistiť, najlepšie ako súčasť rannej aj večernej hygieny. Niektoré dievčatá a chlapci využívajú aj kozmetické služby. Ak je stav vážnejší, vyrážky sa zapalujú a hrozí **akné**, radšej sa poraď s kožným/ou lekárom/kou.

## CITOVÉ DOSPIEVANIE

Z telesnej stránky dospeješ pomerne rýchlo. Zhruba medzi 11. a 15. rokom života prebehnú zásadné zmeny v tvojom tele smerujúce k tomu, aby si raz mohol/la mať dieťa. Dievčatá môžu otehotnieť už pred prvou menštruáciou, chlapci sa stávajú plodní, keď sa im v semenníkoch začnú tvoriť spermie (podrobnejšie v 3. téme). V tomto veku však ešte zďaleka nie si pripravený/á niest zodpovednosť dospelých.

## City a pocity

Chvíľu si „v pohode“, veselý/á až bláznivý/á, a zrazu si bezdôvodne mrzutý/á, nahnevaný/á, smutný/á. Nieкто ťa bezdôvodne nadchne, alebo sa ti zdá celkom nemožný/á. Ba čo viac, občas sa najviac hnusíš sám/sama sebe. A vôbec nikto ti nerozumie. Aj to je puberta. **Citová nevyrovnanosť** k nej patrí.

Dospievať je niekedy ťažké, ale aj vzrušujúce. Túžiš po väčšej **slobode**. S tým však súvisí aj nová **zodpovednosť**. Tvoje rozhodnutia totiž ovplyvňujú ľudí naokolo a predovšetkým teba.

**Byť zodpovedný/á** neznamena robíť len to, čo práve chceš a čo ti je príjemné. Treba rozlíšiť, čo je správne a čo nie, aby si nevystavil/a riziku seba ani iných. Byť zodpovedný/á znamená dobre si premyslieť a zvážiť svoje rozhodnutia a byť pripravený/á niest dôsledky.

Občas je ťažké zladať svoje želania s tým, do čoho ťa núti okolie. Najmä rodičia. Doteraz riadili každý tvoj krok a zrazu ich „malý/á“ syn/dcéra odmieta všetko ešte prv, než to stihnú navrhnuť. Si plný/á rozporov. Túžiš byť **samostaný/á**, presadiť si vlastný názor, ale stále ešte závisíš od podpory rodičov a blízkych. Po ich boku sa totiž puberta zvláda akosi ľahšie. Skús pochopiť aj ich, to, ako sa zrazu cítia, aj ich obavy a strach o teba. Kompromis je niekde uprostred. Úprimný rozhovor s rodičmi vyčistí vzťahy a posilní vzájomnú dôveru.

### Ako vyjsť s vlastnými rodičmi?

- *Predovšetkým s nimi hovor. Dovoľ im podieľať sa na tvojom živote*
- *Požiadaj ich o radu, aj keď ju neprijmeš bez výhrad, názor rodičov si vypočuj*
- *Pochop, že majú právo stanoviť isté pravidlá. Skúste sa dohodnúť, ako sa budete vzájomne rešpektovať.*
- *Ak ukážeš dobrú vôľu a dokážeš akceptovať ich „nie“, možno budú nabudúce ochotnejšie súhlasiť s tvojimi návrhmi.*
- *Keď odchádzaš z domu, oznám rodičom, kam a s kým ideš. Dohodnite si čas, kedy sa vrátiš domov. Termín sa snaž dodržať. Ak meškáš, daj o tom rodičom vedieť.*
- *Pomáhaj rodičom bez toho, aby ťa o to museli sami žiadať.*