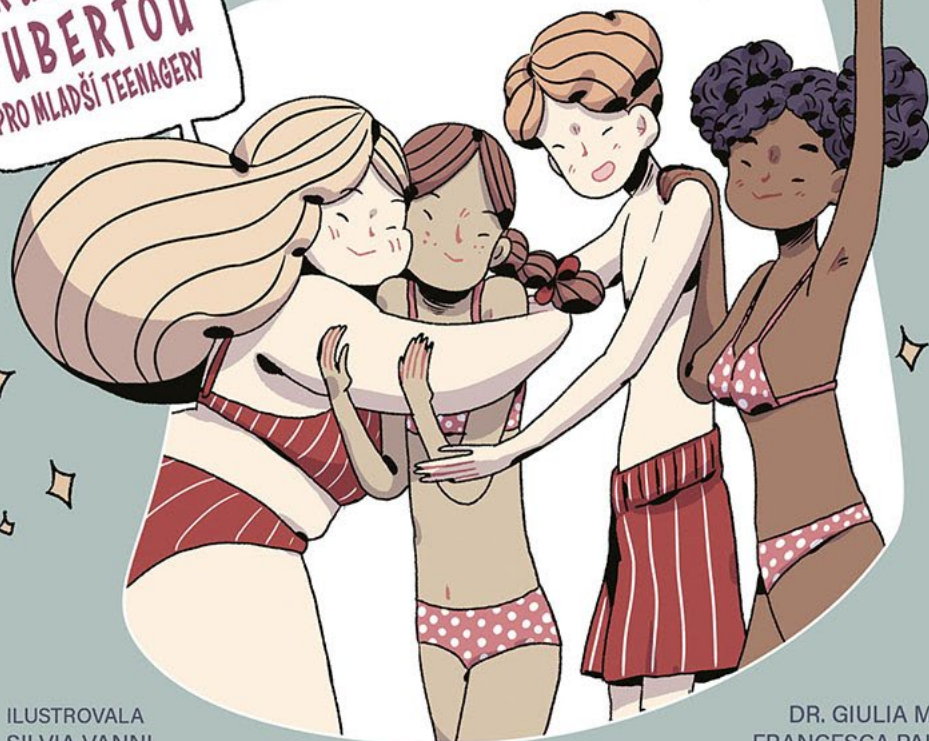


CO SE DĚJE

s mým

TĚLEM

PRŮVODCE
PUBERTOU
PRO MLADŠÍ TEENAGERY



ILUSTROVALA
SILVIA VANNI

NAPSALY
DR. GIULIA MARCHESI
FRANCESCA PALAZZETTI

C PRESS

Co se děje s mým tělem?

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Dr. Giulia Marchesi, Francesca Palazzetti

Co se děje s mým tělem? – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

CO SE DĚJE s mým TĚLEM



ILUSTROVALA
SILVIA VANNI

NAPSALY
DR. GIULIA MARCHESI
FRANCESCA PALAZZETTI

C P R E S S



NEŽ ZAČNEŠ ČÍST





Tato kniha je určena právě tobě – hlavně teď, když je ti mezi **10 a 13 lety**. Má ti být společníkem na cestě pubertou, což je období plné změn, které každý prožívá jinak a vlastním tempem. Bude se měnit tvoje tělo i tvoje myšlenky, pocity a vztahy s lidmi kolem tebe. Někdy se říká, že puberta a dospívání (ano, je mezi nimi rozdíl – ale o tom si ještě povíme) je „náročné“ období, kdy se z dětí stávají úplně „nemožní“ nebo „tvrdohlaví“ jedinci. Možná si nebudeš rozumět s lidmi, kteří jsou ti blízcí, a může být těžké najít společnou řeč i s těmi, které máš rád/a. Někteří dospělí dokonce tvrdí, že by tohle období mělo co nejrychleji skončit. Jenže takové řeči vůbec nepomáhají pochopit, co se během téhle neuvěřitelné proměny vlastně děje – ani mladým lidem, jako jsi ty, ani dospělým, kterým na tobě záleží. Tvoje **tělo totiž právě odvádí obrovský kus práce** – orgány a tělesné systémy se začínají specializovat, vznikají nové funkce, propojení, myšlenky a procesy, které tě budou provázet po celý zbytek života. Věříme, že informace osvobozují – protože když něčemu rozumíš, můžeš to lépe zvládat. A přesně toho bychom chtěli dosáhnout.

Budeme si povídat o **těle, emocích, myšlenkách, souhlasu, vztazích** i o tom, jak vnímáme sami sebe ve světě kolem nás. **Čeká nás společná cesta** jedním z nejdůležitějších období života.

MŮŽEŠ PŘI TOM
ZAŽÍVAT RŮZNÉ
POCITY – A ÚPLNĚ
VŠECHNY JSOU
V POŘÁDKU.



NA STRÁNKÁCH TÉHLE KNIHY
MOŽNÁ NAJDEŠ VĚCI, KTERÉ PŘÁVĚ
PROŽÍVÁŠ, A POCHOPÍŠ, PROČ SE
DĚJÍ. NEBO TI KNIHA POMŮŽE SE
NA NĚ PŘEDEM PŘIPRAVIT – ABY TĚ
NEPŘEKVAPILY NEBO NEVYDĚSILY, AŽ
JEDNOU PŘIJDOU.



TOUTO KNIHOU TI CHCEME DÁT DO RUKY POMYSLNOU VÝBAVU, KTEROU MŮŽEŠ MÍT VŽDYCKY U SEBE – AŽ UŽ JSI KDEKOLI.

Najdeš v ní základní nástroje – například **správná pojmenování jednotlivých částí těla**. Věříme, že jejich znalost je klíčová, protože většina dnešních dospělých neměla možnost se o svém těle učit podrobně. A to má své důsledky – často pro ně není snadné používat správné pojmy, když mluví o vlastním těle nebo tělech druhých.

CHCEME, ABY VAŠE GENERACE BYLA LÉPE PŘIPRAVENÁ!

Chceme, abys poznal/a své **tělo** a porozuměl/a tomu, jak **funguje** – a taky jak fungují těla ostatních. Protože postupně, jak budeš růst a objevovat svět kolem sebe, tě čekají nové role a zkušenosti.

Když porozumíš tomu, z čeho se tvoje tělo skládá a jak funguje, pomůže ti to vnímat sebe sama jako jedinečný, mnohohrstevnatý a rozmanitý celek. Díky tomu snáz pochopíš, jak se tvoje **potřeby** a **práva** propojují s potřebami a právy ostatních – a právě na tom stojí každá zdravě fungující společnost.

Chceme ti říct, že abychom mohli poznat, co opravdu potřebujeme a co nám vyhovuje, musíme naslouchat tomu, jak se cítíme. Je důležité vnímat své **pocity, vjemy, dojmy i pochybnosti** – všechno, co patří do **světa emocí** (když se týkají jen nás) i do **světa vztahů** (když souvisí s druhými). Právě v období puberty mohou být tyto prožitky silnější než kdy dřív.

BUĎ V KLIDU – VŠECHNO TOHLE K PUBERTĚ PATŘÍ. PAMATUJ, ŽE V TOM NEJSI SÁM NEBO SAMA. A POKUD NĚCO PROŽÍVÁŠ PŘÍLIŠ SILNĚ NEBO TI NĚCO DĚLÁ STAROSTI, VŽDYCKY SE MŮŽEŠ OBRÁTIT NA DOSPĚLÉHO, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ.

A PROTOŽE KAŽDÉ TĚLO
SE VYVÍJÍ JINAK RYCHLE,
NEZAPOMEŇ – NESUĎ SVÉ
TĚLO ANI TĚLA OSTATNÍCH
JEN PROTO, ŽE SE NEMĚNÍ
STEJNÝM TEMPEM JAKO
OSTATNÍ.

Chceme, abys pochopil/a, jak důležitý je **souhlas** – tedy to, že ke každému kontaktu s druhými přistupujeme s respektem a ohledem. Jde o to, aby byly vždycky dodržovány jak naše hranice, tak hranice ostatních. Hranice jsou osobní limity, které si každý z nás nastavuje tak, aby se cítil bezpečně – vycházejí z toho, co nám je příjemné a co nás těší, ale i z toho, co nám příjemné není nebo co nám může ubližovat.

VE SVÉM JÁDRU ZNAMENÁ SLOVO „SOUHLAS“ NĚCO JAKO „SPOLEČNÝ POCIT“ – TEDY SDÍLENÉ ROZHODNUTÍ, ŽE VŠICHNI ZÚČASTNĚNÍ CHTĚJÍ TOTÉŽ.



V TÉHLE KNIZE JSME SE ROZHODLI MLUVIT PŘÍMO K TOBĚ, PROTOŽE CHCEME, ABYS INFORMACE, KTERÉ NABÍZÍME, DOSTAL/A PRÁVĚ TY.



Nenajdeš tady výrazy jako „dívky“ a „chlapci“. Místo nich používáme označení „těla typu XX“ a „těla typu XY“, protože tyto pojmy se vztahují k tělesným znakům, a ne k tomu, jak se člověk sám cítí nebo s čím se ztotožňuje (více k tomu najdeš na straně 31).

X A Y JSOU POHLAVNÍ CHROMOZOMY.

LIDÉ, KTEŘÍ SE NARODILI S ŽENSKÝM POHLAVÍM, MÍVAJÍ ZPRAVIDLA POHLAVNÍ CHROMOZOMY XX, ZATÍMCO LIDÉ, KTEŘÍ SE NARODILI S MUŽSKÝM POHLAVÍM, MÍVAJÍ OBVYKLE CHROMOZOMY XY.

Tahle kniha je určená tobě, ale klidně se o ni můžeš podělit s kýmkoli budeš chtít – třeba když ti něco v ní bude připadat složité nebo když se budeš chtít dozvědět víc.

Možná ji přečteš celou najednou, možná si nejdřív vybereš jen to, co tě nejvíc zajímá. A možná ji na chvíli odložíš a vrátíš se k ní později.

AŤ UŽ NA TO PŮJDEŠ JAKKOLI – PŘEJEME PŘÍJEMNÉ ČTENÍ!

