

# PUBERTA DOSPÍVÁNÍ SEXUALITA

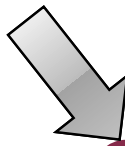
# PUBERTA (DOSPÍVÁNÍ)

= období (proces) fyziologických změn, kdy se tělo DÍTĚTE mění na tělo FYZICKY DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA schopného se ROZMNOŽOVAT

- ⊙ schopnost reprodukce
  - ženy - 1. ovulace
  - muži - začátek spermatogeneze
- ⊙ hormonálně podmíněno
- ⊙ proces zrání
- ⊙ dozrává **HYPOTHALAMUS**

## ADRENARCHÉ

- aktivace nadledvin
- tvorba androgenů
- tělesný zápach
- růst ochlupení
- stimulace růstu

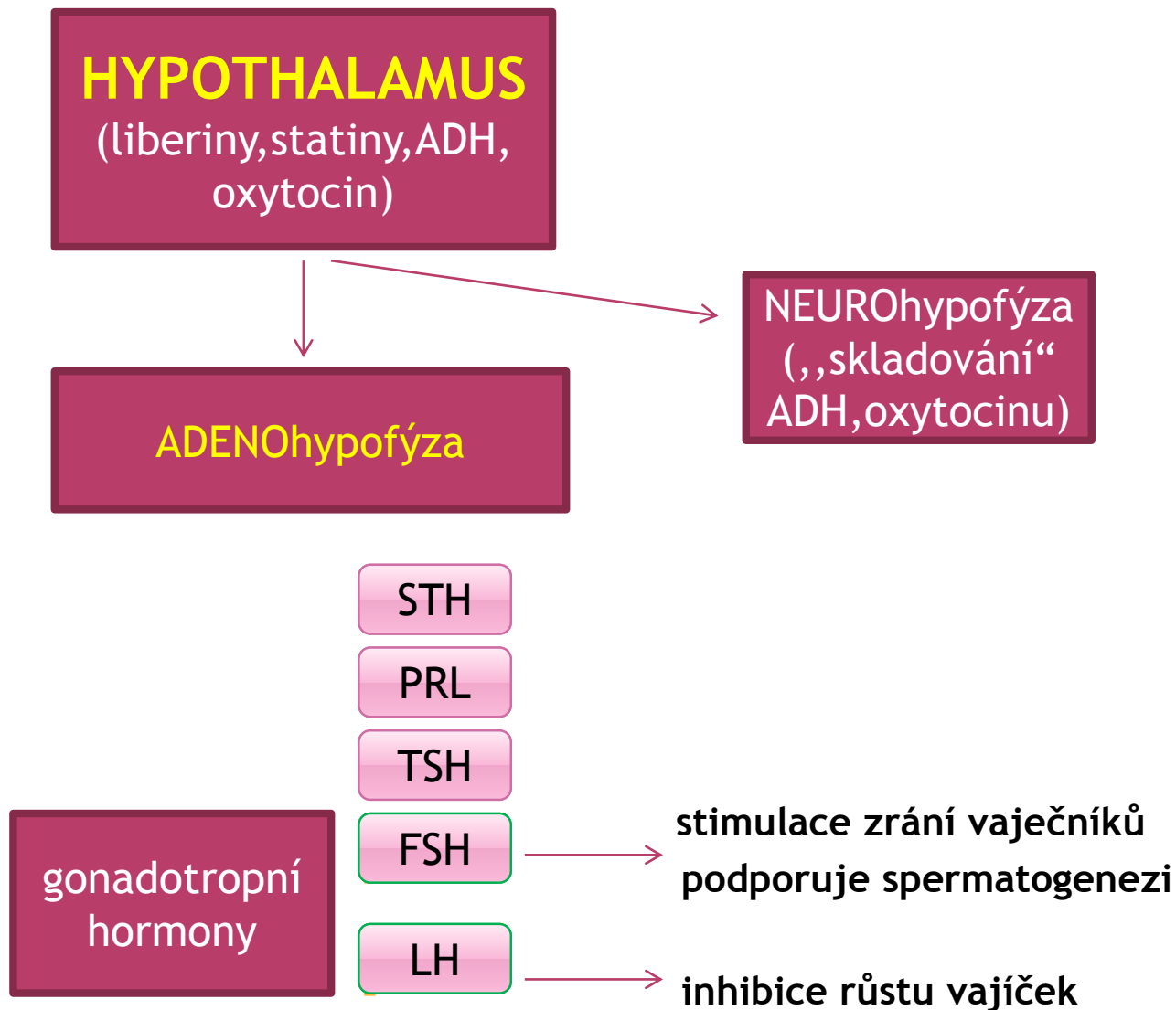


## GONADARCHÉ

- aktivováno hypothalamem
- produkce FSH a LH

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ3rj6vc4j8>

# ROZVOJ SEKUNDÁRNÍCH POHLAVNÍCH ZNAKŮ



- ⊙ **10. - 13. rok života** dítěte (není pevně definováno, individuální)
  
- ⊙ tělo před pubertou x po pubertě
  - změny velikosti, tvaru, kompozici a funkci tělesných struktur a systémů
  
  - nejvíce zřetelné to je u tzv. druhotných pohlavních znaků

○ Tannerova stupnice = stupnice tělesného vývoje - děti, mladiství a dospělí - VNĚJŠÍ PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ POHLAVNÍ ZNAKY

○ váha

○ výška:

- do 10 let: 4-6 cm/rok;

- v pubertě: dívky 9-11 cm/rok

(max. ve 13 letech)

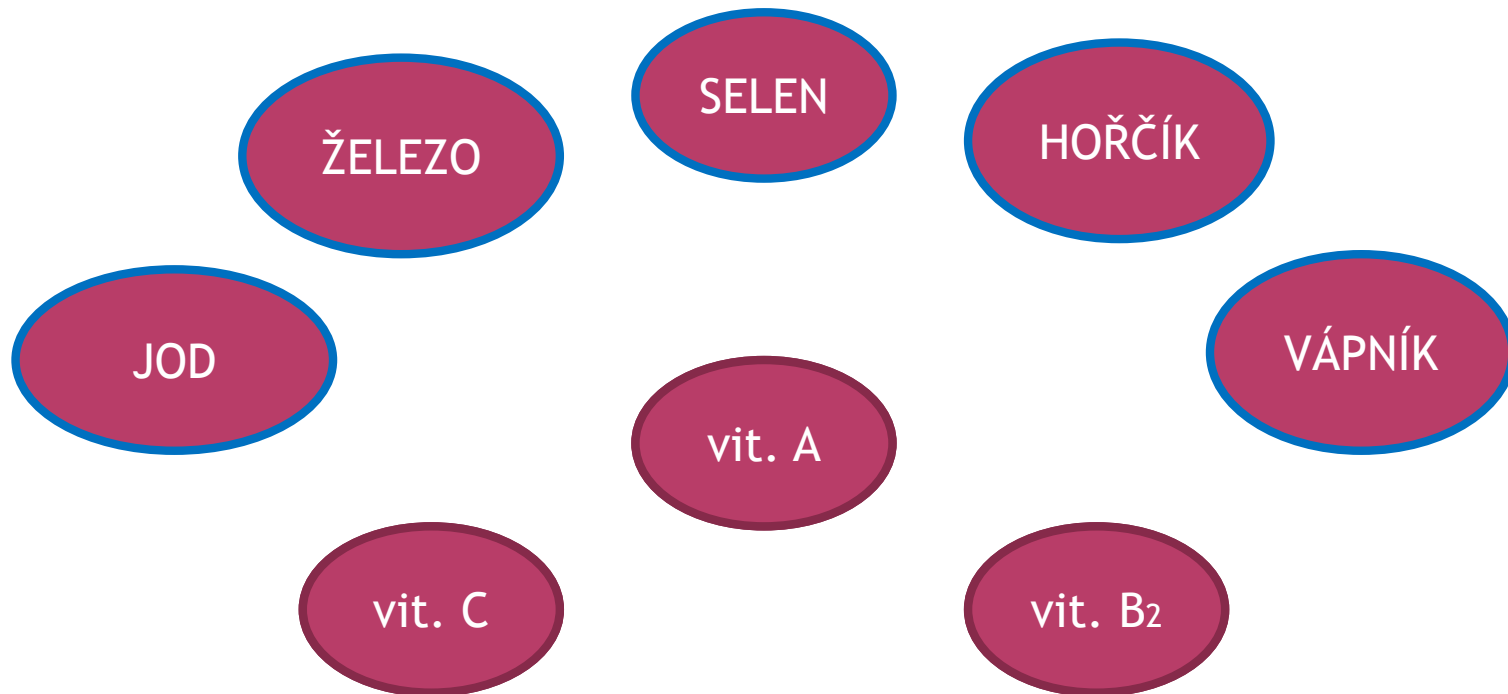
chlapci 10-12 cm/rok

(max. v 15 letech)

○ u dívek - **MENARCHÁLNÍ METAKARP** - osifikace palcového metakarpu (před menarché)

- TĚLO SE VYVÍJÍ - ROSTE
- období je to kritické a rizikové!
- tělo má nedostatek některých biogenních prvků a vitamínů

**ÚNAVA A NEMOCNOST**



# FYZICKÉ ZMĚNY U **CHLAPCŮ**

- ◉ TESTOSTERON + STH
- ◉ ZVĚTŠENÍ VARLAT jako první projev puberty u chlapců (až 10 x)
- ◉ orchidometr (12 modelů)
- ◉ Leydigovy buňky produkují **TESTOSTERON** → změny pohlavního zrání, sexuální touha
- ◉ sperma v ranní moči není výjimkou



⊙ PENIS roste od narození  
(délka -> šířka); až na dvojnásobek

PUBICKÉ OCHLUPENÍ začíná růst ve  
II.fázi od kořene penisu

### TĚLESNÉ OCHLUPENÍ

1. oblast podpaží
2. oblast hýždí
3. nad horním rtem
4. licousy ->
5. oblast brady

Pozn. u 70 % chlapců je mírná **GYNEKOMASTIE**  
(=zvětšení prsní žlázy)

# [HTTP://WWW.STRANKYPROKLUKY.CZ](http://www.strankyprokluky.cz)

Co můžou kluci v pubertě na svém těle objevit a čemu se diví?

- **PŘEDKOŽKA** - úzká - otázka OBŘÍZKY (kortikoidní masti)  
[https://www.youtube.com/watch?v=vH3vO\\_U8kAo](https://www.youtube.com/watch?v=vH3vO_U8kAo)
- **RAPHE** = šev (spodní strana předkožky)
- tvz. **UZDIČKA**  
(Něco mi tam přirostlo?)

Pozn. intaktní penis

= penis s předkožkou

**PŘEDČASNÁ PUBERTA** - zvětšení varlat v 9 letech

**OPOŹDĚNÁ PUBERTA** - zvětšení varlat po 13. roce

- ◉ změny hlasu - **MUTACE** - vlivem androgenů  
růst hrtanu (i u žen), změny na hlasivkách
- ◉ hlubší a hrubší hlas
- ◉ puberphonie = porucha změny hlasu

## TĚLESNÉ ZMĚNY

1. nárůst váhy - rostou chodidla a dlaně,  
končetiny a naposledy roste trup
2. těžknutí kostí
3. dvojnásobek objemu kosterního svalstva (ke  
konci období - rozvoj pokračuje - silové  
schopnosti)

# FYZICKÉ ZMĚNY U DÍVEK

- ◉ RŮST PRSŮ

„stadium prsního poupěte“

= projev působení estrogenů na  
periferní tkáň

- ◉ začátek mezi 8 a 13 lety

- po ovulaci žluté tělísko produkuje

## **PROGESTERON**

→ tvorba lalůček

→ další zvětšení prsů

- ◉ **ROSTE PÁNEV**

- ◉ **VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ PODKOŽNÍHO TUKU**

- ⊙ **MENARCHÉ** (1. menstruace) - průměrně ve 13 letech
- ⊙ První dva roky po menarché je 50-90 % cyklů anovulačních = nepravidelných!

**ALE JÁ SE  
STYDÍM...**

# OBECNĚ vlivem androgenů:

- zvyšuje se tělesný zápach (změna kompozice mastných kyselin v potu)
- mastnější kůže  
⇒ tvorba AKNÉ

# = PROCES PSYCHOSOCIÁLNÍHO ZRÁNÍ

## CITOVÁ SFÉRA

- ❑ emoční instabilita, negativita

## INTELEKTUÁLNÍ SFÉRA

- ❑ rozvoj rozumových schopností a tvořivého myšlení

## SOCIÁLNÍ SFÉRA

- ❑ roste vliv vrstevníků (krize dané autority)
- ❑ emancipace od rodiny - RODINNÉ VZTAHY

ŠIKANA

Vlastní identita

Vytváření hodnot

Hledání budoucího povolání



# FYZICKÉ PROBLÉMY V PUBERTĚ

- ◉ Ortopedické:
  - PLOCHÁ KLENBA
  - VADNÉ DRŽENÍ TĚLA
- ◉ Oční vady - krátkozrakost
- ◉ OBEZITA x PPP

# SEXUALITA

= soubor vlastností a jevů, které vyplývají  
z **pohlavních rozdílů**

= vztah ke svému tělu, rozkoši a smyslnosti

## CO SEXUALITA ZAHHRNUJE:

- ⊙ žena x muž (anatomické, hormonální, reprodukční rozdíly)
- ⊙ souhrn projevů chování a citění
- ⊙ erotické projevy
- ⊙ rozdíly v sociálních rolích (pozn. SOC.ROLE= očekávaný způsob chování v soc.statusu)

# SEXUALITA V ŠIRŠÍM SLOVA SMYSLU

## ○ Otázka:

- Abstraktního myšlení
- Prostorové orientace
- Soustředění
- Sociálního citění
- Empatie

# JSEM MUŽ NEBO ŽENA?

## Co je to **SEXUÁLNÍ IDENTITA**?

- ... osvojená sociální role
- ... příslušnost jednomu ze dvou pohlaví
- ... typ sexuální orientace
- ... věk partnerů, způsob prožívání, typy preferovaných vztahů, atd.

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/rozmnozovaci-system/73-zmena-pohlavi/>

# Z POHLEDU DOSPÍVAJÍCÍHO...

- ◉ Hledání vlastní sexuální identity
- ◉ Seznamování s vlastním tělem
- ◉ Zkušenosti s pornografií (médiá)
- ◉ Sexuální zkušenosti
  
- ◉ Informovanost
- ◉ Ochrana x pohlavním nemocem

Co dělat?  
Co nedělat?  
Jak to dělat?

Jak se chránit?  
Proč se chránit?

Proč s tím počkat?  
Proč čekat na toho  
pravého?

# ZDROJE

- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Puberta>
- <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Dosp%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD>
- <http://www.strankyprokluky.cz/co-a-jak-se-meni/>
- [https://cs.wikipedia.org/wiki/Tannerova\\_stupnice](https://cs.wikipedia.org/wiki/Tannerova_stupnice)
- <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Dosp%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD>
- [http://www.tigis.cz/images/stories/AAB/2016/2\\_2016/AAB\\_2\\_2016\\_imunita.pdf](http://www.tigis.cz/images/stories/AAB/2016/2_2016/AAB_2_2016_imunita.pdf)
- <http://zenyzenam.cz/blog/zenska-smyslnost/>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sexualita>