

A stylized illustration of a young woman with long, wavy red hair. She is wearing a blue top and a large, yellow flower-shaped earring with a smiley face. The background is a mix of pink and blue with abstract shapes and small dots.

Dr. med. Sheila de Liz

# Dívka v bouři

VŠECHNO, CO BY DÍVKY  
(A JEJICH RODIČE)  
MĚLY VĚDĚT O PUBERTĚ

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

# Dívka v bouři

VŠECHNO, CO BY DÍVKY  
(A JEJICH RODIČE)  
MĚLY VĚDĚT **O PUBERTĚ**

S ilustracemi  
Sofie Evinson

**KAZDA**



Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena.

Datum poslední aktualizace: říjen 2025

ISBN: 978-80-7670-297-4

Vytvoření elektronické verze: [Sandstudios](#), 2025

Papírové vydání:

**Dr. med. Sheila de Liz**

## **Dívka v bouři**

Všechno, co by dívky (a jejich rodiče) měly vědět o pubertě

S ilustracemi Sofie Evinson

Z německého originálu

*Girl on Fire. Alles über die „fabelhafte“ Pubertät* vydaného nakladatelstvím Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Hamburg, 2022 přeložil Martin Richter.

Copyright © 2022 Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

České vydání © 2026 Nakladatelství KAZDA, s.r.o., Brno

Ilustrace: Sofia Evinson

Odborná korektura: MUDR. Veronika Kabrnová

Redakce: Štěpánka Syrová

Korektura: Sylva Martinásková

Grafický návrh obálky: Pavel Ševčík

Sazba: Kristýna Franková

Tisk: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Nové sady 988/2, 602 00 Brno

[www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz)

Vydání první, 2026

ISBN 978-80-7670-287-5

Kniha je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.

**Pro Fridu,  
slečnu tvrdohlavou.**

*Nikdy nepřeruš řetěz.*

## **Předmluva pro rodiče** *(nebo nevlastní maminku, tetu, babičku či kmotru)*

Přihlaste se, která z nás se na pubertu své dcery aspoň trochu těšila, připadala si celkem dobře připravená – vždyť jsme si tím samy prošly a zas tak dávno to přece nebylo – a pak musela zjistit, že všechno probíhá úplně jinak, než jsme čekaly?

Tak jen pro uklidnění: taky moje ruka je nahoře. A člověk by si řekl, že jako gynekoložka a máma dcery bych přece měla být dokonale připravená.

Moje představa byla taková (a tuším, že v tom nejsem sama), že svou dceru budu pubertou jemně provázet a slavnostně ji podporovat při jejích prvních krocích na cestě k ženství. Jasně, slyšela jsem, že pubertální holky dokážou být náročné. Ale prosím vás – vždyť jsem přece sama byla náctiletá. Ta propast, kterou jsem tehdy cítila mezi sebou a svou mámou, ta samota s problémy, kterým nikdo nerozuměl – to se nás dozajista týkat nebude. Samozřejmě jsem považovala hluboké pouto, které jsem se svým dítětem vždycky měla, za dost silné na to, aby ustálo i větší bouře puberty, natož nějaké drobné krize.

Mýlila jsem se.

Holčičí den s nákupy a kadeřnicí, který jsem si vysnila k její první menstruaci, absolvovala spíš s těžkým srdcem. Koncert boy-bandu, na který jsem ji vzala, se jí sice líbil, ale nedokázal zmírnit její hluboký smutek z toho, že má nohy ve srovnání s vyretušovanou normou chvíli příliš hubené a chvíli zase příliš tlusté.

Její vztek na boha, svět a na mě samotnou jsem nedokázala zmírnit slovy – už vůbec ne ve chvíli, kdy jsem se snažila propast vznikající mezi námi přemostit větou, že to přece znám, že mi kdysi také bylo čtrnáct. Na to jsem si vyslechla – a upřímně řečeno docela nevěřicně – tu slavnou větu, kterou jsme podle mě svým rodičům všichni někdy řekli, nebo jsme ji alespoň cítili: „Ty jsi přece nikdy nebyla mladá!“ A víte co? Má pravdu. Ano, i my jsme byly náctileté, možná jsme tajně ochutnaly alkohol nebo si za kůlnou na zahradě u tety potáhly z cigarety. Ale mladé jsme v té době vlastně nikdy nebyly.

K zátěži puberty – tělu, které se mění, hormonům, jež nás zaplavují, a mozku, který se prokazatelně plasticky přestavuje – se u dnešních dospívajících dívek přidává bezprecedentní množství vlivů, kterým jsou vystavené. Tlak zapadnout je dnes větší než kdy dřív. Přes Instagram, TikTok a jakýkoli další kanál, který je zrovna v době vydání této knihy populární, nejsou naše dcery ovlivňovány jen v tom, jak mají vypadat nebo co nosit. Jsou přímo konfrontovány se světem, který jsme my tehdy dostávaly spíš po malých dávkách. Zatímco my jsme obrazně řečeno pily z obyčejné zahradní hadice, ony se teď snaží uhasit žízeň pomocí hadice hasičské. Naše dívky jsou nepřetržitě bombardovány zprávami o tom, jaké mají být – od Kardashianek přes queer témata a zase zpátky – a místo toho, aby je to vše při hledání vlastní identity podporovalo, často je tyto informace ještě víc matou.

V sexuální výchově jsme běželi opravdu rychle. Problémem je to, že jsme běželi v kruhu. Školy – dokonce i gymnázia – v tomto ohledu naprosto selhaly.

A vlastně se tomu ani nelze divit. Do vzdělávání se investuje zoufale málo a většina učitelů a učitelek sama nemá potřebné znalosti k tomu, aby mohla kvalitně učit sexuální výchovu.

Na jedné straně tak zůstávají nezodpovězené otázky, na straně druhé jsou tu snadno dostupné, zdánlivé odpovědi v médiích. Výsledkem je zahlcení dospívajících informacemi a fake news. Zatímco generace před námi se jednou nesměle podívaly do Playboye, dnešní děti mají snadný přístup k hardcore pornografii. I když to nechceme, i když se tomu snažíme zabránit, bylo by naivní si myslet, že máme všechno pod kontrolou. Nemáme. A přestože jsou dnes prakticky všechny informace o sexualitě dostupné, právě v době internetu a chytrých telefonů se světem závratnou rychlostí šíří mýty a nepravdy. Dokazují to tisíce dotazů, které můj kolega Volker a já denně dostáváme na našem tiktokovém kanálu @doktorsex.

To, co začalo jako pokus – nebo spíš experiment –, se velmi rychle ukázalo jako nutnost. A dodnes nás bolí u srdce, když nám píší mladí lidé ve skutečné nouzi, protože už nevědí, kam by se měli se svou nejistotou obrátit. Odměnou pro Volkera i pro mě není jen to, že se jako nekonvenční lékaři můžeme vyřádit na platformě, která oslavuje nekonformitu, ale především to, že můžeme skutečně pomáhat. A dokonce často dostáváme ten vůbec největší kompliment: „Tady se člověk naučí víc než ve škole.“

Naše dospívající dcery jsou náročné, křehké, výbušné – ale také vtipné, velkorysé, odvážné a silné. Jsou průkopnicemi ve světě, který se snaží formovat názory co nejdřív, a přitom samozřejmě sleduje

komerční zájmy.

Dříve či později musí zažít něco podobného jako Dorotka na konci filmu *Čaroděj ze země Oz*: když se odhrne závěs za domněle velkým a mocným čarodějem a ona zjistí, že se za ním skrývá malý člověk, který si svůj vliv vybudoval pomocí triků, hluku a kouře. Tím udělají důležitý krok na cestě k dospělosti. Naučí se, že za svůj život nesou odpovědnost samy, že jejich vlastní, pevně ukotvený názor má váhu a že trendy na internetu a představy o tom, jaký by „člověk měl být“, často sledují jiné cíle, ale ne nutně jejich nejlepší zájem. A ke všem těmto zkušenostem se přidává rostoucí tlak školy a tíživá otázka, co vlastně chtějí po maturitě dělat.

Smekám před dnešními dívkami, které musí v relativně krátké době projít velmi intenzivními vývojovými fázemi – tělesně i emočně. Touto knihou chci nejen doprovázet naše dcery na jejich bouřlivé plavbě od břehu dětství přes rozbouřený oceán puberty do přístavu dospělého života, ale také v této turbulentní fázi podpořit vás, rodiče. Nejde jen o to, abychom nepřišli o nervy a pochopili vývojové fáze svých dcer, ale také o to, abychom obdivovali, co všechno na své cestě k dospělosti zvládají. Zaslouží si být viděny a jejich silné emoce si zaslouží, aby byly brány vážně.

Pokud vám teď dcera kouká přes rameno, rovnou jí tuhle knihu podejte – to, co následuje, je už pro ni.

## Předmluva pro všechny holky

Tuhle knihu nepíšu jen pro tvoje rodiče, ale hlavně pro tebe. Chci, aby se tobě i tvým kamarádkám na cestě tímhle bláznivým světem v příštích letech dařilo dobře. Tahle cesta totiž nebude vždycky jednoduchá a bohužel na ní potkáš dost toxických věcí. Chci, abys věděla, že jsem tu pro tebe – vždycky jako roztleskávačka po tvém boku. A stejně tak po boku tvých kamarádek. Tu knihu jsem napsala pro vás všechny: pro všechny holky, které se mi svěřují v ordinaci, pro ty moje zlaté dětičky, co sedí s mou dcerou po nocích v kuchyni a povídají si se mnou úplně o všem, i pro všechny věrné sledující, které mě v nespočtu chatů a zpráv na Instagramu a jinde pustily do svého světa. Jste krásné, dokonalé a tak trochu bláznivé – právě takové, jaké jste. Nikdy – opravdu nikdy! – si nenechte namluvit nic jiného. Nejste oběti. Nejste slabé pohlaví. Jste dcery hnutí #MeToo. Nikdy neschovávejte své světlo. A nenechte si namluvit, že jste příliš emotivní nebo příliš intenzivní. Pravda je mnohem prostší: máte v sobě oheň. Jste další královny. Zítřejší *Mothers of Dragons*. Tak ať to hoří, holky!

### Malý návod, jak knihu používat

Při psaní téhle knihy jsem si pořád dokola kladla otázku, jak to udělat – a jestli je to vůbec možné –, abych vtěsnala všechny aspekty puberty do jedné knihy, která má fungovat jako příručka pro dívky od třinácti do osmnácti let.

Některé kapitoly se věnují základům anatomie a menstruačního cyklu, zatímco později se jde bez obalu k věci: k sexualitě ovlivněné sociálními sítěmi a k výzvám, před nimiž dnes dívky stojí. Může to fungovat? A má vůbec smysl se o to pokoušet? Dospěla jsem k závěru, že to smysl má – a že je to dokonce nutné. Dívka, která se dnes se zájmem ptá na menstruaci a menstruační kalíšky, se možná už za dva roky bude ptát na pilulku a za tři roky jí možná v mobilu přistanou první nevyžádané fotky. Čas dokáže letět opravdu šíleně rychle a strkat hlavu do písku nikomu nepomůže.

Proto každá kapitola začíná podrobnou částí pro dceru – tu si může přečíst sama, nebo ji můžete číst společně (pravděpodobně za doprovodu protestů, že je to trapné a podobně). Pak následuje část s otázkami, které jsou opakovaně kladeny mé dceři Fridě. A na závěr některých kapitol se věnuji situacím, které už nespádají do běžné normy a kdy je potřeba odborná pomoc. Úplně na konci najdete *střípky vědomostí* – moje tipy pro rodiče, jak své dcery lépe pochopit, a ještě lépe je podpořit.

V kapitolách 1 až 5 se věnujeme základům – hormonům, menstruaci, tělesné hygieně a podobně. Cílem je oslovit mladší náctileté, ale zároveň si i trochu osvěžit vlastní znalosti. Pokud je vaše dcera už starší, klidně může pasáže, které už zná, jen přelést. Kniha se dá používat také jako odrazový můstek k rozhovorům o pubertě a sexualitě – nebo k jejich prohloubení.

Roky, kdy jsou naše děti náctileté, jsou pro nás dospělé skvělou příležitostí podívat se znovu na vlastní přesvědčení a postoje. Dávají nám šanci vzít si všechno obrazně „do ruky“ a kriticky se ptát: Je to ještě aktuální, nebo už dávno překonané? Jsou pro mě některá témata trapná nebo obtížná? Proč vlastně? A je důležité tyto zábrany opustit, aby mohla fungovat otevřená komunikace?

Mimochodem – je mnohem lepší si nesedat k jednomu velkému „vážnému rozhovoru“. Děti a teenageri se v takové situaci často cítí pod tlakem a chtějí ji co nejrychleji ukončit. Lepší jsou kratší rozhovory, které se vedou průběžně, nebo reakce na konkrétní situace. Když se například dozvíte, že spolužačka měla své „poprvé“, je to ideální chvíle otevřít nenucený, hodnotově neutrální rozhovor o antikoncepci a souhlasu se sexem. A mimochodem – z mé zkušenosti je jedním z nejlepších míst k povídání auto. Nemusíte si koukat do očí a všichni vědí, že rozhovor skončí, jakmile dorazíte do cíle.

Jak ale vůbec o citlivých tématech začít mluvit? Zvlášť když si mnoho teenagerů na otázky vypěstuje vyloženou alergii. Důležité je být k dispozici, když za vámi dcery přijdou. Cílené vyptávání často nikam nevede, protože mají pocit, že za otázkami se skrývá nějaký postranní úmysl. Nejlepší je ptát se s opravdovým zájmem. Jen když jste skutečně zvědavé – přímo uprostřed dění, nejen na tribuně –, můžete si se světem své dcery vybudovat pevné spojení a přes všechny vzestupy a pády puberty ho i udržet. Více o „bezpečném spojení“ najdete v závěru kapitoly 6 ve *Střípcích vědomostí pro rodiče*.

Puberta může samozřejmě mezi třináctým a osmnáctým rokem proběhnout klidně a bez větších dramat. Slyšela jsem o takových případech, ale považuji je spíše za výjimku. Z vlastní praxe i osobní zkušenosti znám jinou realitu. A právě o ní jsou kapitoly 6 až 8, které jsou proto označeny upozorněním na citlivý obsah. Jsou určené rodinám, v nichž to alespoň občas není jednoduché. Pro ty rozpolcené, zoufalé, domněle neschopné rodiče, kteří si přáli klidnou pubertu bez krizí a najednou stojí před zdánlivě neřešitelnými problémy. *Jsem s vámi*. Tahle kniha zahrnuje všechny fáze puberty – i ty,

kterých se bojíme. Mluví o nepohodlných pravdách této generace a o tom, co dnes rodiče dcer skutečně čeká.

A ještě něco: nemějte přílišné obavy, pokud si mladší náctiletá bude chtít číst kapitoly 6 až 8. I když se vám může zdát, že je na ně ještě moc mladá, je vždycky lepší dětem víc věřit než je podceňovat. To, že je považujeme za naivní nebo „ještě malé“, nám totiž obvykle neodpouští.

Ano, tohle není žádná kytičková knížka, která by vaši dceru jemně provedla pubertou a nepříjemná témata raději vynechala. Viděla jsem toho příliš mnoho – a pokud jsem s vámi vždycky byla v něčem konzistentní, pak v upřímnosti. Otevřeně, bez příkras a na rovinu popisuji, co jsem zažila a co může potkat i vás. Puberta našich dcer je až příliš důležitá. A dobrá zpráva je, že existuje spousta věcí, které se dají udělat správně, aby se předešlo zbytečnému trápení.

Nikdo nemá všechny odpovědi. Ale o to, co vím jako gynekoložka pečující o dospívající, jako lékařka, která se věnuje osvětě na TikToku, a o to, co jsem se naučila na „tvrdé frontě“ puberty vlastní dcery, se s vámi v této knize podělím.

Provedu vás všemi fázemi tohoto vzrušujícího období. Budu vaším šerpou na cestě plné vrcholů i pádů – dokud z té bouře společně nevyjdete.

**1**

**V pohodě namísto  
v háji – puberta**

**Co se dneska vlastně** učí ve škole v hodinách sexuální výchovy? Upřímně? Většinou skoro nic. Učitelé ti vysvětlí biologii menstruace, klukům možná ukážou, jak se navléká kondom na banán – a o skutečném sexu se nemluví vůbec.

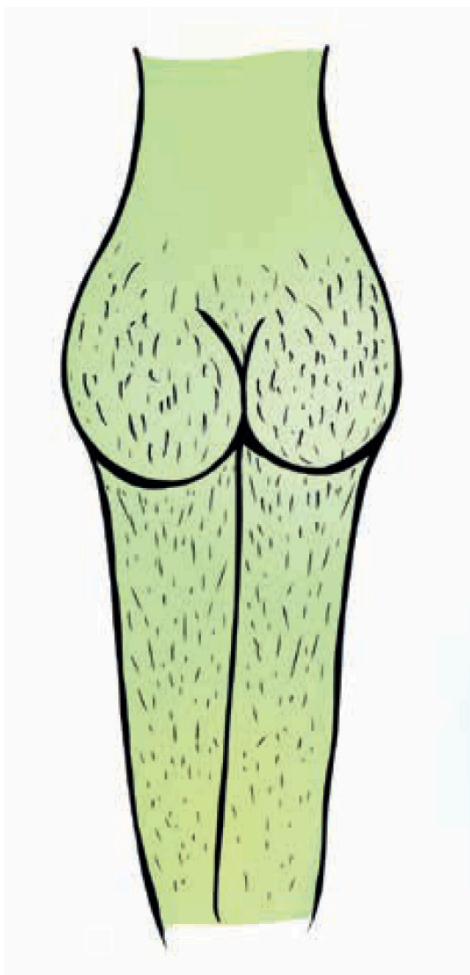
Na otázky, které tě opravdu zajímají, většinou žádné odpovědi nedostaneš. A víš proč? Teď ti prozradím malé, trochu špinavé tajemství světa dospělých: učitelé často sami moc nevědí. Protože i jim kdysi někdo vysvětlil pubertu a sex jen velmi povrchně. Není tedy divu, že školu tohle téma moc nebaví a že výuka často nestojí za nic.

A tady přicházím na scénu já. Jmenuji se Dr. Sheila de Liz. Jsem gynekoložka a možná mě znáš z TikToku, kde spolu se svým kolegou Volkerem pod jménem @doktorsex natáčíme videa o sexu a lidském těle. Volker je urolog (tedy lékař na „klučičí“ záležitosti) a většinou mluví o tématech, která se týkají kluků. Já mluvím o všem, co hýbe námi – holkami a ženami.

Proč to dělám? Zprvu: je to moje práce. Jsem tak trochu profesionální pozorovatelka vulv, fanynka žen a expertka na všechno, co se týká ženského těla. A zadruhé – a tím jsem si stoprocentně jistá: tvé tělo není vůbec složité ani divné. Už vůbec ne děsivé. Naopak. Je vlastně docela snadné mu porozumět, když znáš pár základů. A pokud svou práci odvedu dobře, nejenže svému tělu porozumíš, ale na konci ho budeš považovat za fakt skvělé.

Tvé tělo je neuvěřitelně chytré. Tvé tělo je legenda. A já ti to dokážu.

Pokud mi teď úplně nevěříš, je to v pohodě. Chápu to. Není vždycky snadné mít svoje tělo ráda, když jsi zrovna na koupališti a přesně v tu chvíli dostaneš menstruaci. Je otravné, když se ti najednou objeví tmavé chloupky úplně všude – dokonce i nad horním rtem nebo na zadku. Bolí to, když už ve čtvrté třídě začneš mít prsa a spolužačky se k tobě najednou chovají jinak. A je těžké pořád dokola koukat na obrázky „dokonalých“ holek – se zářivě modrýma očima a perfektními vlasy, které vypadají, jako by právě vyšly z make-up tutoriálu. A přesto říkám jedno: Jsi skvělá taková, jaká jsi. A je důležité, aby ses ve svém těle cítila dobře a rozuměla tomu, co se kdy děje a proč. Také – ale nejen – „tam dole“, v zóně bikin, v říši genitálií. Kdo mě zná, ví, že si neberu servítky. U mě dostaneš jen real talk. Protože tady se máš naučit víc než ve škole.



(Spoiler: Některé věci v téhle knize mohou být tvým rodičům trapné. A možná někdy nebudeš vědět, jak jim něco říct. Proto je vždycky poslední část kapitoly určená právě jim. Snažím se tam vysvětlit věci tak, abys jim nemusela všechno vysvětlovat sama.)

Každá z nás se vyvíjí vlastním tempem. Některým holkám začne puberta dřív, jiné se ve čtrnácti cítí mnohem dospělejší než jejich vrstevnice. Možná už máš prsa, možná jsi měla prvního kluka a s menstruací už se docela kamarádíš. Anebo tě to všechno teprve čeká. Ne každá holka se vyvíjí stejně. Stejně jako aplikace se i části našeho mozku a těla postupně aktualizují. Tenhle proces nejde urychlit – ani zastavit. Proto pro tebe mohou být některé pasáže v knize úplně základní a ty už jsi dávno dál. Pokud na tebe něco nesedí nebo ti to přijde dětinské, klidně to přeskoč a měj pochopení pro své sestry, které jsou teprve na cestě. Každá má svůj čas.

## Say My Name, Say My Name

Začneme rovnou u tvého pohlavního orgánu. Jak mu říkáš ty? Přezdívek existuje spousta: pipina, mušlička, myška. Hodně lidí mu oficiálně říká *pochva* nebo *vagina*, ale to je špatně (a bohužel se to špatně učí i ve školních učebnicích). Všechno, co vidíš zvenku, se jmenuje vulva. A ta je – spolu se svou kámoškou, vaginou – opravdu hodně cool orgán s vlastními super schopnostmi, jak se brzy dozvíš. Tak pojďme na to.

K vulvě patří stydký pahorek – měkký polštářek s chloupky – a úplně nahoře **klitoris**. To je hlavní řídicí centrum rozkoše, pártý zóna pro lidi s vulvou a anatomické dvojče klukovského penisu. (Královna Klitoris je mimochodem tak neuvěřitelně skvělá, že si v téhle knize vyslouží vlastní show v jedné z dalších kapitol.)

### NO VULVA SHAMING!

Moment!!! Než budeme pokračovat, musíme tady a teď vyhladit pár historických omylů lidstva – a také českého jazyka. Dřív se všechno, co souviselo s genitáliemi, automaticky spojovalo se studem a trapností. A tak se říkalo: *ochlupení stydké*, *stydský pahorek* a podobně. Jenže – jak by ti potvrdil každý rapper – SLOVA JSOU DŮLEŽITÁ. A ty se za své naprosto dokonalé genitálie nemáš vůbec co stydět. Proto ženy před tebou jazyk upgradovaly:

Dřív se říkalo stydké ochlupení –

dnes říkáme **ochlupení vulvy**.

Dřív se říkalo stydký pahorek –

dnes říkáme **pahorek vulvy**.

Dřív se říkalo stydké pysky –

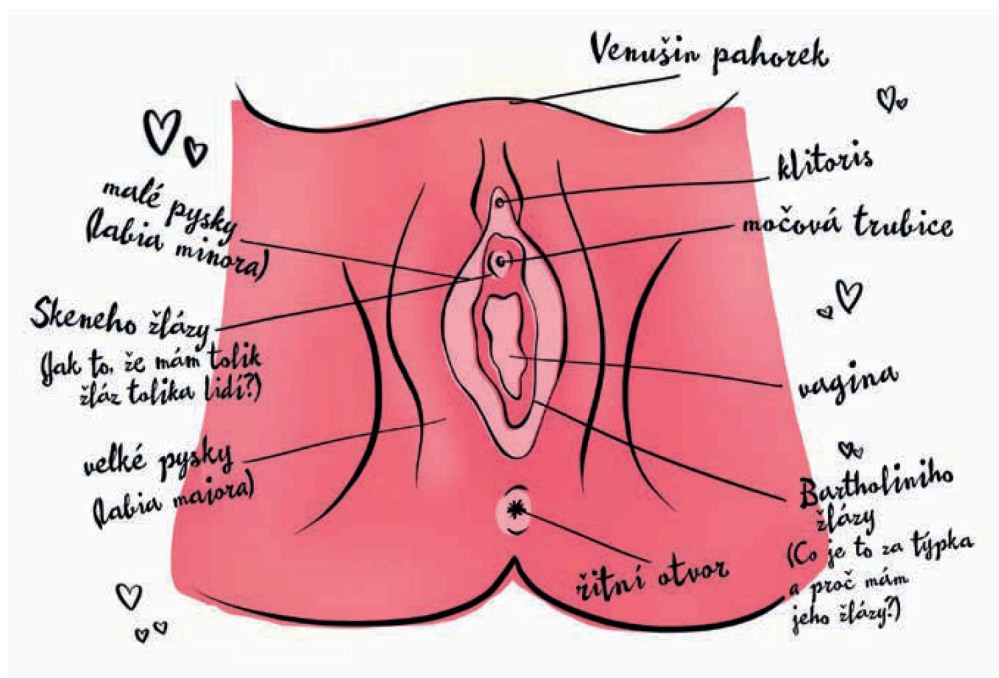
dnes říkáme **malé a velké pysky**.

**MIC DROP.**

NOVA



GIRL



Zvenku máš dva pevnější kožní záhyby, na kterých rostou chloupky vulvy – říká se jim vnější pysky. Uvnitř máš dva citlivější kožní záhyby, kterým se říká vnitřní pysky. Často se těm vnějším říká „velké“ a těm vnitřním „malé“, ale tahle označení většinou vůbec nesedí – velmi často jsou totiž vnitřní pysky delší než ty vnější! Úkolem pysků je chránit tvé pohlaví před třením a cizími nečistotami.

Pod klitorisem můžeš vidět malinký otvor močové trubice, kudy odchází moč – takže dole máš dva otvory, respektive tři, pokud k nim připočítáme ještě konečník. Kdybys byla opravdu pečlivá jako Sherlock Holmes a vzala si lupu, mohla bys vedle močové trubice zahlédnout drobné póry. To jsou vývody Skeneho žláz. Ty jsou takovým „ekvivalentem prostaty“ u kluků a při sexy chvílích mohou někdy uvolňovat tekutinu – v podobě legendární ženské ejakulace. Ale o tom později! Na přechodu mezi vnějškem a vnitřkem můžeš někdy zahlédnout hymen, dříve nazývaný *panenská blána* (a ano – je to špatný název, jak si ještě vysvětlíme).

Proč je tenhle pojem úplně mimo a měl by zmizet ze slovníku, si také řekneme později. U vchodu do vaginy se navíc po obou stranách nacházejí vývody Bartholiniho žláz. Ty sice okem neuvidíš, ale mohou se zanítit – proto je dobré o nich aspoň vědět.

Všechno, co je UVNITŘ, se nazývá **vagina**. Ano, čteš správně: vaginu zvenku vůbec nevidíš. Když tedy někdo říká, že si „oholil vaginu“, je to nesmysl – ani to není možné. Vagina je vlastně jen kanál, do kterého se zavádí tampon – vede od vstupu do vulvy až k místu, kde začíná děloha (k tomu se ještě dostaneme). Není nekonečná: v klidovém stavu měří asi 5 až 10 centimetrů a v těle leží trochu jako ponožka položená na podlaze. Teoreticky i prakticky si můžeš bezpečně zavést prst, pokud jsi zvědavá. (Jen prosím nestrkej dovnitř běžné předměty. Některé malé holky to dělají – třeba s kostičkami lega. Jednak se špatně dostávají ven, jednak pak chybí... a brácha si nemůže postavit ninjago.) Neboj se, nijak si neublížíš. Vagina toho vydrží hodně. Každý měsíc z ní několik dní odchází krev, rodí se tudy děti a den co den se úspěšně brání bakteriím z celého vesmíru. Kdyby byla vagina superhrdinka, byla by genetickou kombinací *Mr. Fantastic* (elastičnost) a *Wonder Woman* – a rozhodně by byla hrdinější než třeba klučičí varlata, která jsou hrozně citlivá a při sebemenším chladu se vystrašeně stáhnou. Vlastně bychom si všichni měli odvyknout říkat, že někdo „má koule“, když je statečný a drsný. Přesnější by bylo říct, že má vaginu. Jen takový malý tip na okraj. Ale nejlepší je přesvědčit se sama.

Jestli chceš, vezmi si ruční zrcátko a podívej se na sebe dole. Já vím, zní to strašně trapně, ale nemusí to tak zůstat. Je fajn svou superholku ve spodním prádle dobře znát. A to jde nejlíp tehdy, když víš, jak vypadá.

## VULVA – NÁZORNÝ MINI-TUTORIÁL

Vyber si chvíli, kdy budeš mít klid a soukromí – tedy ne zrovna ráno před školou nebo ve chvíli, kdy se tvůj mladší brácha honí po bytě se svými chaotickými kamarády. Ideální je někde se zavřít, třeba v koupelně nebo v pokoji, pokud to jde. Pohodlně se posaď tak, aby bylo dost světla, vezmi si ruční zrcátko a prostě se dole sama na sebe podívej. Jen odvahu! Možná poprvé uvidíš močovou trubici (odkud při čůrání odchází moč) a možná poprvé objevíš i klitoris. Všechno, co uvidíš, je naprosto normální a skvělé. Opravdu všechno? Ano! Tvoje „malé“ pysky nejsou malé, ale větší než ty „velké“? Paráda – tak to má spousta lidí. Jeden pysk je delší než druhý? Skvělé – i to je u většiny úplně běžné.

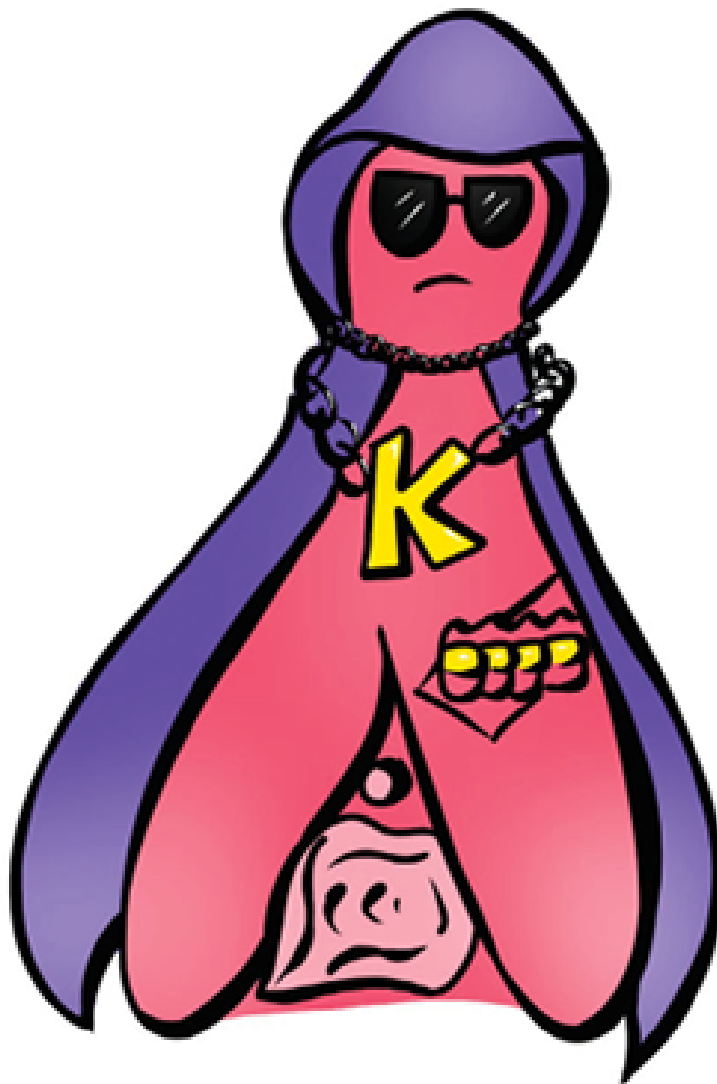
### A mám pro tebe ještě malý úkol:

Najdi na své vulvě (alespoň) jednu hezkou věc. Může to být hladká textura. Roztomilé vnitřní pysky. Pěkná barva. Tvar, který se ti líbí. A příště, až se budeš dívat znovu, se jako první zaměř právě na to, co se ti líbí. Buď ke své vulvě laskavá a najdi pro ni hezká slova. Když jí budeš důvěřovat, stane se z ní věrná kamarádka.

Tvoje vulva – nebo pipinka, mušlička, myška nebo jakkoli jinak jí chceš láskyplně říkat – tě bude provázet celý život. Je důležité mít ji ráda, i když na první pohled může působit trochu zmateně.



Tolik anatomických částí! A proč je hnědá? Nebo růžová? Anebo (ano, i to se stává) fialová? Jednu věc si zapamatuj: vulvy existují – stejně jako nosy, ruce nebo chodidla – v nejrůznějších stylech. Některé mají velmi malé vnitřní pysky, jiné je mají delší. A velmi, velmi často je levý vnitřní pysk delší než pravý. Může se také stát, že se pysky vyvíjejí různým tempem – jeden je nejdřív delší a otravuje tě, zatímco druhý zatím ne.



U některých holek má klitoris delší kožní kryt, takovou malou kapuci nebo mikinu s kapucí, u jiných je tahle „kapuce“ spíš krátká a těsně přiléhá. Během puberty se všechno mění – a zrovna pokud jde o naše pohlaví, můžu ti říct s naprostou jistotou jedno: Neexistuje žádný „správný“ vzhled a žádný špatný. Žádný styl vulvy není normálnější, lepší nebo správnější než jiný. A nemění se jen vulva. Postupně se všechno přestavuje, ladí, vylepšuje a aktualizuje.

Klitoris je mimochodem hodně, hodně cool orgán s bohatým tajným životem v podzemí. O tom se dozvíš víc v jedné z dalších kapitol – kde, jak bylo slíbeno, dostane svou vlastní show.

## Planeta puberta – nové funkce v tvém těle

Začněme fakty: co, kde, kdy a jak se děje. Hodně lidí si myslí, že puberta začíná až kolem dvanácti nebo třinácti let. Ve skutečnosti se ale u mnoha dívek změny objevují už dříve – a často je to zaskočí nebo znejistí. Je totiž klidně možné, že se ti už v osmi nebo devíti letech začnou vyvíjet prsa nebo se objeví ochlupení vulvy. Fakt. A ne – není to žádná známka toho, že bys byla „divná“ nebo předčasně dospělá. Velmi často se to děje u dívek, které mají jižanské geny. Takže pokud jsi třeba napůl Řekyně nebo má tvoje rodina kořeny v Turecku, je úplně normální, že u tebe vývoj začne dřív.

Probíhá to zhruba takhle:

Už kolem osmi až devíti let se MŮŽE objevit ochlupení vulvy nebo se začne vyvíjet prso.

Asi o jeden až dva roky později se může objevit bílý nebo nažloutlý výtok ve spodním prádle (co to znamená, si vysvětlíme později).

Přibližně rok až rok a půl po začátku výtoku přijde první menstruace. Může to být už v deseti letech, ale klidně až v patnácti!

A k tomu se přidají chloupky všude možně. Nejen ochlupení vulvy (k tomu se ještě dostaneme), ale také víc chloupků na nohou, na ruce, v podpaží – a často i linky chloupků od vulvy směrem k pupíku.

### NOVÉ FUNKCE, KTERÉ SE POSTUPNĚ OBJEVUJÍ

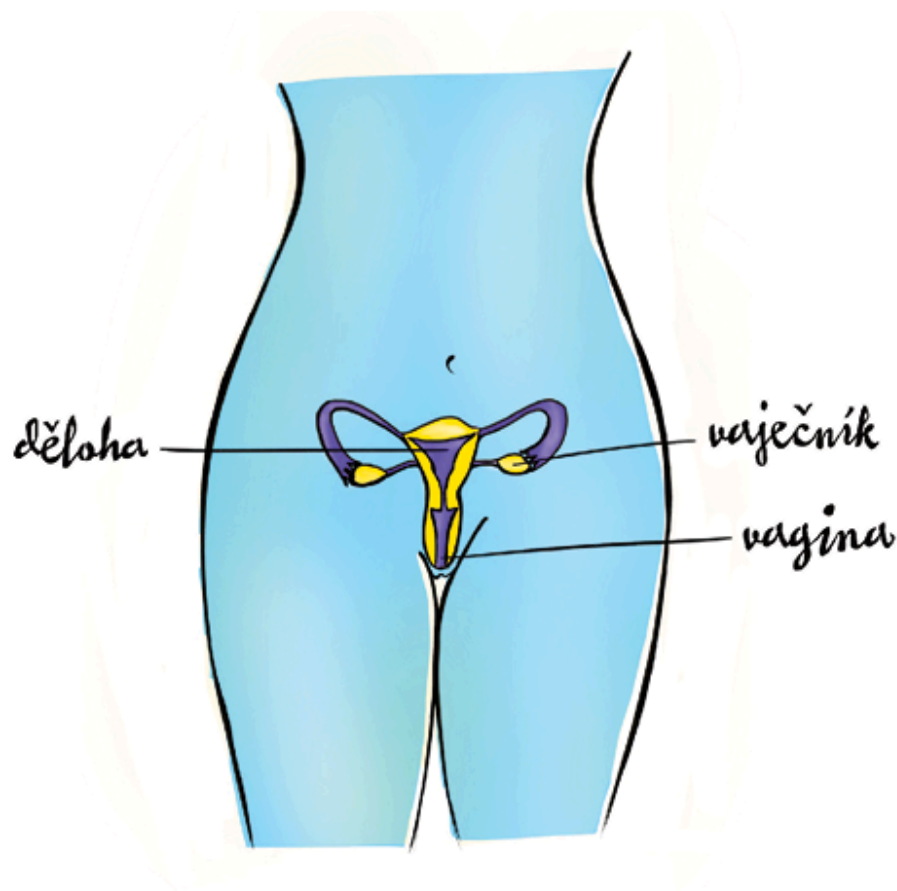
- Rosteš a přibíráš na váze.
- Boky se rozšiřují, zadek se zvětšuje.
- Rostou ti prsa.
- Bradavky mohou trochu ztmavnout.
- Hlas se lehce prohlubuje a ztrácí „dětský“ tón (jinak bys zněla jako postavička z anime).
- Začíná růst ochlupení vulvy.
- No... chloupky rostou všude (ruce, nohy, horní ret, zadek, podpaží...).
- Pohlavní orgány v břiše rostou a vyvíjejí se.
- Vulva a pysky se trochu zvětšují.
- Vagina začíná produkovat bílý výtok (říká se mu také *bílý sekret*), který je vidět ve spodním prádle.
- Vaječníky začínají připravovat vajíčka na ovulaci.
- Dostaneš poprvé menstruaci.
- Vlasy i pokožka se víc maští.
- Objevují se pupínky, černé tečky a akné – hlavně na obličeji, někdy i na zádech nebo na hrudi.
- Více se potíš (a také víc voníš... nebo spíš nevoníš).

Kromě věcí, které jsou vidět, se toho během puberty hodně děje i uvnitř – hlavně v našem břiše. Pod pupíkem máme sestavu opravdu skvělých orgánů, které tvoje babička možná trochu tajemně nazývá *podbříšek*. Jenže na takzvaném podbříšku není vůbec nic záhadného – a už vůbec ne děsivého. Právě tam se nacházejí vnitřní ženské pohlavní orgány, které se teď postupně „zapínají“.

Pojďme se na ně krátce podívat:

Na konci vagíny začíná děloha – orgán, který leží za močovým měchýřem a je velký zhruba jako malá hruška. Děloha je místo, kde roste miminko a odkud vytéká krev, když dostaneš menstruaci (není to zdaleka tak strašidelné, jak to může znít, vážně).

Po její levé a pravé straně se nacházejí vaječníky. Ty produkují hormony (k tomu se hned dostaneme) a zhruba jednou za měsíc „vypustí“ vajíčko. To pak ve vejcovodu čeká na rande se spermií – tedy buňkou od kluka –, která se tam může dostat při sexu (a o tom si řekneme hodně víc v kapitole 8). A teď něco fakt bláznivého: Naše tělo pořád myslí tak trochu jako před deseti tisíci lety, kdy se lidé dožívali sotva třiceti let. Z pohledu přírody tedy dává smysl, že už kolem třinácti let je tělo „připravené“ mít dítě. Což je samozřejmě naprostý nesmysl, když jsi ještě sama dítě a pořád rosteš. Jenže příroda je tak trochu pomalý žák – a zatím ještě úplně nepochopila, že správný věk na miminka není dvanáct nebo třináct. Když jí dáme ještě... řekněme... dalších deset tisíc let, možná jí to dojde. (Což ti teď moc nepomůže, já vím.) Zpátky k ovulaci: Když se uprostřed cyklu uvolní vajíčko, může to někdy způsobit bolesti nebo křeče v podbříšku. I to je normální součástí toho, jak tělo funguje.



Vedle všech těch tělesných změn, které jsou vidět, se v pubertě zároveň odehrávají i změny, které vidět nejsou, ale o to víc je vnímáš. Mění se nálady i myšlenky. Spousta holek je najednou rychle podrážděná, agresivní a vůbec netuší, kam se vším tím vztekem. Jako by se v nich hromadil a hrozilo, že každou chvíli bouchne. Se vztekem často přichází smutek. Někdy všechno dohromady. Rodina ti může lézt na nervy víc než kdy jindy – hlavně když s tebou pořád jedná jako s malým dítětem. Kam se vším tím vztekem, smutkem a těmi protivnými myšlenkami? Jsem divná? Patřím snad do blázince? Proč jsem tak jiná než všichni ostatní? Tohle všechno jsou v tomhle období naprosto normální myšlenky. A věř mi: nejsi v tom sama. I když se s tím vším můžeš cítit hrozně osaměle – i o tomhle si ještě podrobně promluvíme v jedné z dalších kapitol.

Další „novou funkcí“, která se objevuje, je touha po vztahu. Najednou můžeš cítit hluboké city k někomu jinému, strašně moc toužit po nejlepší kamarádce nebo snít o romantickém vztahu s někým, kdo se ti líbí.

Za spoustu těchto nových – někdy i temných – myšlenek, stejně jako za všechny ostatní tělesné změny, jsou zodpovědné hormony. Jsou to nejmocnější látky v celém vesmíru našeho těla. Vyrábějí se přímo v nás a přebírají velení nad srdcem, mozkem i tělem. Tyhle titěrné věcičky, které v nás – trochu jako v Minecraftu – staví úplně nový svět, jsou nesmírně důležité. A proto se s nimi musíme pořádně seznámit.

## Meet the Powerpuff Girls – všechno o hormonech

V našem ženském těle máme tři superholky, které mají na starosti všechny „ženské funkce“. Odborně se těmto látkám říká hormony a ty pro nás nejdůležitější se vyrábějí ve vaječnících.

Když se narodíme, dostaneme tak trochu vestavěný budík, který se v pubertě začne ozývat. Tenhle budík sedí v mozku, v naší řídicí centrále. Jakmile „zazvoní“, vyšlou se do krevního oběhu látky, které probudí vaječníky. Tyhle látky fungují jako zprávy na WhatsAppu – krevní oběh je v tomhle přirovnání internet s mobilními daty –, a jakmile zpráva dorazí, u vaječníků se objeví spousta modrých fajfek.

Stejně jako při školním zvonění na přestávku, kdy všichni na povel vyběhnou na školní dvůr, se i při zazvonění tohoto „budíku“ do krevního oběhu uvolňují hormony a následně způsobují změny v těle.

Kdy tenhle budík zazvoní, je u každé dívky jiné – proto nedostanou všechny menstruaci ve třinácti, ale některá třeba už v deseti a jiná až ve čtrnácti letech.



Tři nejdůležitější ženské hormony si rozhodně nejsou rovné – každý z nich má jiné superschopnosti. A protože má každý hormon vlastní osobnost, chci jim dát podobu, na kterou nikdy nezapomeneš. Proč to dělám? Protože tyhle tři kámošky tě budou ovlivňovat po celý zbytek života. Možná už jsi o hormonech slyšela a získala dojem, že jsou šílené, zlé nebo nevyzpytatelné jako opice s kulometem. Ale tak to není. Každý z nich má v tvém těle i v tvém mozku konkrétní úkol. A když jsou v souhře, všechno běží hladce. Když ne, poznáš to – a pak je dobré vědět, který hormon zrovna vybočuje z rytmu. Tvoje hormony se doopravdy jmenují:



**Estrogen**



**Progesteron**

**Testosteron**



Zapamatovala sis to? SAMOZŘEJMĚ ŽE NE. To jsou složité názvy, které si nikdo normální nepamatuje. Proto si tvoje hormony zatím přejmenujeme – a to podle Powerpuff Girls. Tyhle tři holky ze stejnojmenného animovaného seriálu spolupracují, aby porazily otravné padouchy, a každá z nich má – stejně jako tvoje hormony – speciální superschopnosti.



### **BUBBLES = ROMANTIČKA**

Bubbles miluje jednorožce, chlupaté králíčky a je pořád zamilovaná. Naše Bubbles se jmenuje estrogen a má na starost růst zadku, břicha a prsou – a spoustu dalších změn v těle i na těle. Estrogen nás také dělá romantičtějšími a s oblibou nám nasazuje růžové brýle. Všechny ty holky v seriálech jako *Twilight* nebo *Upíří deníky* mají v krvi určitě spoustu Bubbles – jak jinak by se dalo vysvětlit, že je někdo schopný zamilovat se do týpka, který je tisíc let starý, křídově bledý, má studené prsty a přes den spí v rakvi? Jenže Bubbles má i druhou tvář: Drama, baby! Má sklony k výbušným záchvatům vzteku. Právě u estrogenu platí, že když je v těle v nerovnováze, můžeš se kvůli maličkostem strašně rozčítit nebo být přehnaně emotivní.

## BLOSSOM = KLIĎASKA

Blossom je v animovaném seriálu klidná růžová holka, která si vždycky zachovává chladnou hlavu a je hodně vyrovnaná. V našem přirovnání odpovídá hormonu progesteronu, kterému se říká také hormon žlutého tělíska. Tenhle hormon zklidňuje mozek a zahání vztek i špatnou náladu. Vyrovňuje drama estrogenu alias Bubbles. Když je ho málo, jsme snadno podráždění, častěji třískáme dveřmi a rozpláceme se u každého videa se štěňátky.



## BUTTERCUP = BOJOVNICE

Buttercup miluje bojové sporty, s padouchy se nemaže a nejspíš je fanynkou AC/DC. Tuhle roli u nás přebírá testosteron. Tenhle hormon nás dělá bojovnějšími a dodává nám sebevědomí a tah na branku. Už ses někdy ptala, proč se spousta kluků tak ráda pere, ve třídě má pořád plnou pusťku řečí a celkově působí sebejistěji? To je síla testosteronu, kterého mají v krvi klidně stokrát víc než my.



Tyhle tři hormony jsou od puberty v pravidelných intervalech z našich vaječníků vystřelovány do krevního oběhu a ovlivňují naše tělo i mozek. Když spolu dobře spolupracují, máme jednou za měsíc menstruaci a celé tohle dění – včetně dnů, kdy krvácíš – se nazývá **menstruační cyklus**.

Jak takový menstruační cyklus vypadá a proč se kdy cítíš tak, jak se cítíš? Proč jsou dny, kdy je všechno fajn, a pak zase takové, které stojí fakt za houbu?

Neboj se, nejsi blázen. Jen v sobě máš hodně starý software, který příroda už roky neaktualizovala. Zatímco zbytek tvého těla běží skoro jako nejnovější iPhone, systém pro rozmnožování je asi tak moderní jako pevná telefonní linka s otočným ciferníkem.

Představme si prostě náhodně, že první den cyklu je den 1. Tenhle den jsou všechny tvoje hormony – tedy Bubbles, Blossom i Buttercup – v těle jen málo aktivní. Kdo už menstruaci má, potvrdí, že se během ní často cítíš bez energie, unavená, máš pořád hlad a špatnou náladu. Pak začnou Bubbles a Buttercup stoupat. Poznáš to podle toho, že se ti zlepší nálada (Bubbles) a přibude ti energie (Buttercup). Zhruba po 14 dnech máš nejvíc energie, možná nejintenzivněji zamilovaně sníš a máš chuť něco podnikat. To proto, že Buttercup a Bubbles jsou teď v tvém těle hodně aktivní. Možná dokonce až moc.

Pak – zhruba kolem 14. dne – z jednoho vaječniku vyskočí vajíčko. To bylo v těle vybráno porotou jako v *Hledá se Miss* – nejhezčí a nejlepší vajíčko dostane šanci (dlouhý příběh, necháme si ho na později). Jakmile je vajíčko venku, je do těla i do mozku vyslána Blossom, která se svým klidným přístupem všechno vyrovňuje. A to je dobře, protože kdyby Bubbles a Buttercup jely dál stejným tempem, měly bychom v hlavě až příliš romantiky nebo bychom byly přehnaně agresivní. Blossom se postará o to, abychom už tolik nevyletěly kvůli maličkostem, ale zároveň se nám ani nechce tolik vyrazet ven a něco podnikat. Buttercup a Bubbles – tedy náš akční a romantický hormon – postupně klesají a my se zklidníme.

Pokud pak vajíčko na své rande se spermií čekalo marně, Blossom nakonec také klesne – a my dostaneme menstruaci.

Takže jak vidíš: ve dnech před menstruací máš v krvi málo všech hormonů. Ten pocit, kdy hladiny hormonů klesají, může být opravdu nepříjemný a může ti pořádně zkazit náladu. Tomu se říká PMS,

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Dívka v bouři*.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.