

MASARYKOVA UNIVERZITA

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví



Puberta, dospívání, sexualita

Zadala: PhDr. Mgr. Jitka Reissmannová, Ph.D.

Vypracovala: Petra Roderová (371461)

V Brně 23. 11. 2013

## **PUBERTA**

Puberta je hormonálně podmíněný proces tělesného růstu a zrání. Začíná růstovým spurtem, u chlapců obvykle ve 12 letech, u dívek o dva roky dříve.

Nástup puberty je tedy podmíněn produkcí žláz s vnitřní sekrecí, které jsou pod kontrolou mozkových center. Impulzy z kůry mozkové vycházejí do mezimozku, do podhrbolí, v němž se produkují jednak hormony brzdící, jednak podněcující činnost hypofýzy. Z podnětů hormonů mezimozkových začíná hypofýza produkovat gonadotropní hormony, což je bezprostřední příčinou nástupu puberty.

Gonadotropní hormony probudí pohlavní buňky, které začínají dozrávat. Zrání vajíček ve vaječnicích vyvolá reakci okolní tkáně ke vzniku Graafových folikulů. Buňky folikulů začnou produkovat estrogeny a po prasknutí folikulu pak buňky žlutého tělíska produkují gestageny. Pohlavní hormony vyvolají pak výrazné změny na těle dítěte.

Gonadotropní hormony jsou folikulostimulační hormon a luteinizační hormon. Folikulostimulační hormon podporuje u žen zrání vajíček a sekreci estrogenů, u mužů ovlivňuje růst varlat a spermatogenezi. Luteinizační hormon ovlivňuje u žen vznik žlutého tělíska, stimuluje produkci estrogenu a progesteronu ve vaječnicích, u mužů produkci testosteronu.

Dolní věkovou hranicí fyziologického nástupu puberty u dívek je osm let, u chlapců devět až deset. Pokud se objeví známky puberty dříve, jde o pubertu předčasnou (*pubertaspraecox*), která bývá známkou závažného onemocnění. Naopak nástup puberty u dívek po čtrnáctém roce a u chlapců po šestnáctém roce, je projevem opožděné puberty.

## **TĚLESNÉ ZMĚNY V PRŮBĚHU PUBERTY**

Mezi hlavní tělesné změny spojené s pubertou patří vývoj druhotných (sekundárních) pohlavních znaků, kompletní dozrání (maturace) a postupné navození dospělé funkce nadledvin, vaječníků a varlat, dosažení dospělého stavu vývoje kostry, svaloviny a tukové tkáně, ukončení růstu dalších tělesných orgánů a tkání.

Mléčná prsní žláza je do 10. roku stejná u chlapců i dívek. Po desátém roce se pak u dívek začíná mírně zvedat oblast bradavky prsní, prsní dvorec nabývá pupenovitého tvaru a zvyšuje se pigmentace dvorce prsního. Spolu s tukovou tkání v prsu se u děvčat vyvíjí i žlázová tkáň.

Pohlavní hormony vedou i ke zvýšení sekrece kožních žláz. Jsou to zvláště aromatické žlázy v krajině stydké a v podpaží. Jsou to však i četné žlázy mazové na trupu a zejména na obličeji. Proto v době puberty je tak častý mazotok vedoucí k zánětům kožních mazových žlázek – akné.

## **Změny u dívek**

U dívek dochází tedy k vývinu prsů, růstu pubického ochlupení a ochlupení v podpaží, zvětšování dělohy a vaječníků, celkovému růstu a ke změně tělesné kompozice a rozložení tuku na těle. Vyvrcholením těchto změn je menarche, což je označení pro první menstruaci. Menstruace přichází obvykle dva roky po prvních projevech růstu prsou, průměrně ve 13 letech. K první menstruaci může dojít i později především u dívek s mentální anorexií – vlivem nedostatečné výživy, u přetížení organismu např. u sportovkyň apod. Menstruace zpočátku nemusí být pravidelná a nemusí být doprovázena ovulací (tzv. anovulační cykly), pravidelné cykly s ovulací se zpravidla dostaví do 2 let od první menstruace.

## **Změny u chlapců**

Nejdříve dochází k aktivaci a zvětšení varlat a pyje. Poté se objevuje ochlupení ohanbí, dále podpaží, hýždí, na obličeji. Dále dochází k růstu hrtanu a tím k hlasové mutaci. Velmi výrazný je i růst do výšky, v průměru o osm až dvanáct centimetrů ročně. Nejdříve začínají růst chodidla a dlaně, poté končetiny a naposledy roste trup. Nabírání svalové hmoty probíhá zejména v závěrečné fázi puberty a pokračuje i po ní.

## **DOSPÍVÁNÍ**

Dospívání neboli adolescence plynule navazuje na pubertu a končí dospělostí. Je to přechodná fáze lidského života, kdy jedinec přestává být dítětem, ale ještě není dospělý. Je stále ještě jedincem ve vývoji. Dospívání je jedním z rizikových období lidského života, člověk se mění v celé své biopsychosociální sféře.

Dospívající by měl zvládnout důležité životní úkoly - vytvořit základní identitu své osobnosti, základní systém hodnot, vybrat si povolání, postupně a plynule se oprostít od rodiny, vytvořit si zdravý vztah k druhému pohlaví.

Mezi faktory, které pomáhají dospívajícím úspěšně dozrát v dospělého člověka patří blízký vztah dospívajícího s dospělým (nejčastěji s rodičem), pozitivní vzory v okolí dospívajícího, společnost, která podporuje tradiční morální hodnoty, smysluplné odměny a ocenění dosažených výsledků, pracovní a jiné příležitosti, které mohou podpořit sebedůvěru dospívajícího.

## **SEXUALITA**

Sexualita znamená mnohem víc než jen sex, který je jejím tělesným projevem. Vztahuje se na sebepojetí jedince jako ženy nebo muže, na vztahy k ostatním mužům

a ženám společnosti i specificky intimní vztah k jedné blízké osobě partnera. Znamená i schopnost navázat a udržet intimní vztah na bázi vzájemného dávání.

V časně adolescenci nastává sexuální probuzení, které se projevuje intenzivním zájmem o opačné pohlaví, sexuálními fantaziemi a představami. Ve střední adolescenci převažují romantické vztahy. U části mládeže přicházejí už i koitální aktivity, které jsou však v této fázi předčasné a často souvisí s dalším rizikovým chováním. V pozdní adolescenci se vyvíjí schopnost vytvářet zralější a trvalejší vztahy. Vyvíjí se schopnost skutečné intimity a zralých dospělých vztahů.

Sexuologové rozlišují několik vývojových stupňů sexuální aktivity. Nejdříve dochází ke kontaktu dospívajících mezi sebou, dále k lehkému pettingu – líbání, stimulaci prsů přes oděv, poté k intenzivnímu pettingu – hlazení prsů přímo, někdy i zevních pohlavních orgánů. Posledním stupněm je samotný pohlavní styk.

#### **LITERATURA:**

LINC R. a HAVLÍČKOVÁ L., *Biologie dítěte a dorostu*, Praha, 1982, 108 s.

MACHOVÁ J. a HAMANOVÁ J., *Reprodukční zdraví v dospívání*, 1. Vydání, Praha, 2002, 197 s.  
ISBN 80-86022-94-3