

PUBERTA DOSPÍVÁNÍ SEXUALITA

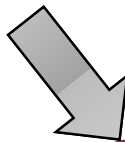
PUBERTA (DOSPÍVÁNÍ)

= 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

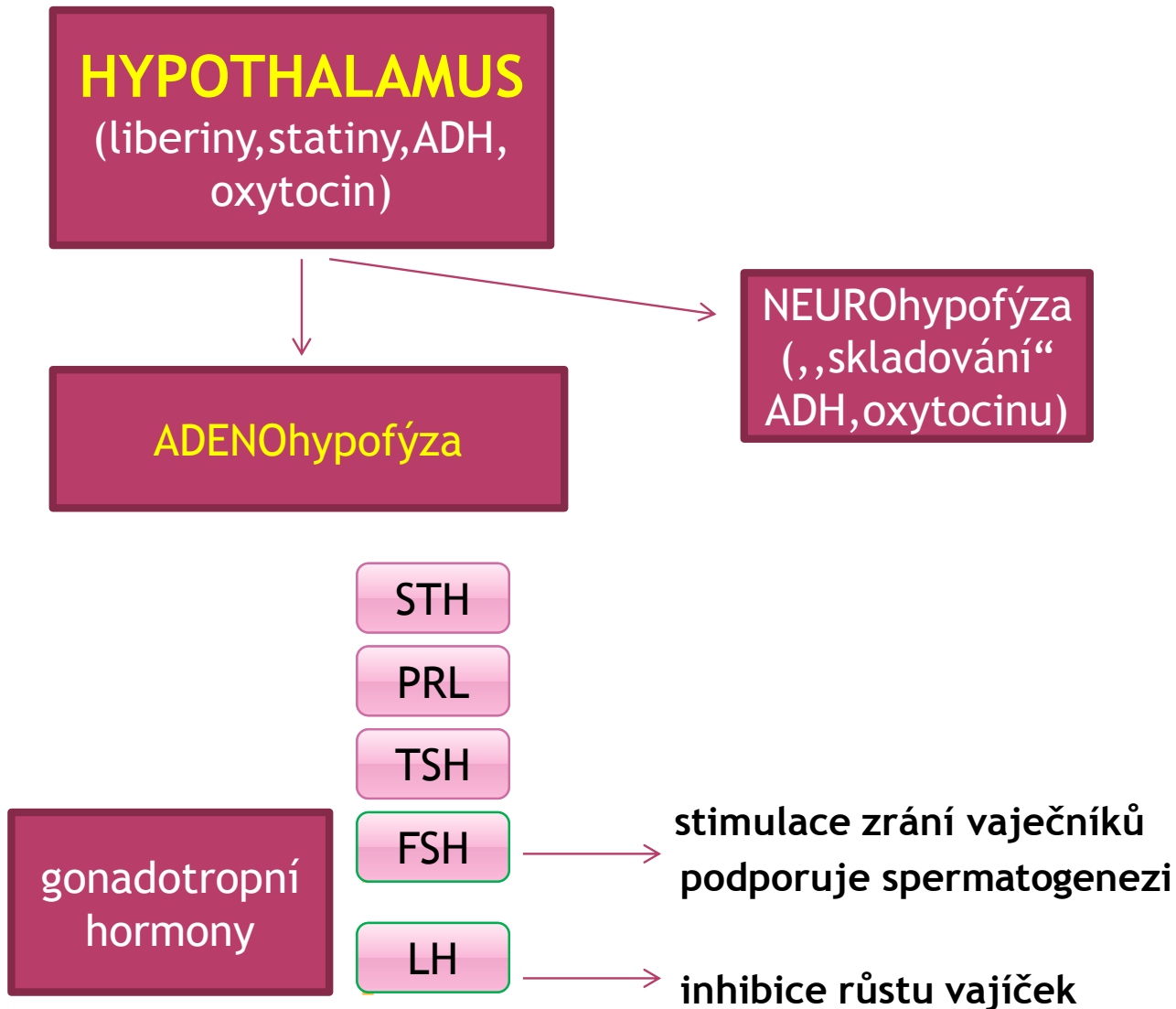


GONADARCHÉ

- 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)

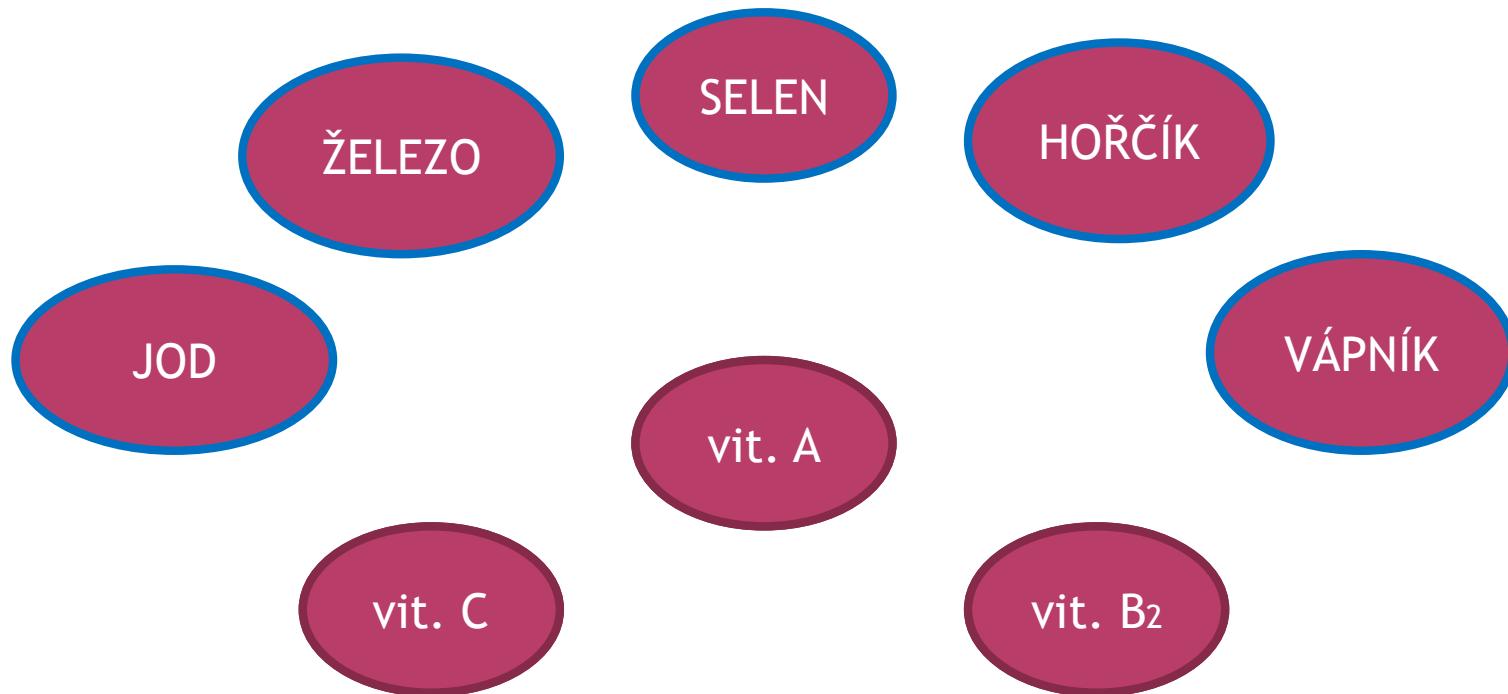
- ◎ tělo před pubertou x po pubertě
 - změny velikosti, tvaru, kompozici a funkci tělesných struktur a systémů

 - nejvíce zřetelné to je u tzv. druhotných pohlavních znaků

- Tannerova stupnice = stupnice tělesného vývoje - děti, mládí 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 - otázká OBŘÍZKY (kortikoidní masti)
https://www.youtube.com/watch?v=vH3vO_U8kAo
- **RAPHE** = šev (spodní strana předkožky -> řitní otvor)
- tvz. **UZDIČKA**
(Něco mi tam přirostlo?)

Pozn. intaktní penis

= penis s předkožkou

PŘEDČASNÁ PUBERTA - zvětšení varlat v 9 letech

OPOŽDĚNÁ 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

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
- <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://zenyzenam.cz/blog/zenska-smyslnost/>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sexualita>