LEA KOSMAČ

PUBERTETA NIMA URNIKA



ILUSTRIRALA LEA KOSMAČ

Lea Kosmač
Puberteta nima urnika

Ilustrirala
Lea Kosmač

Založila
REALKA, Jasna Colnerič, s. p.
Lastine 2e, 3250 Rogaška Slatina

Leto izdaje
2026

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 304534019
ISBN 978-961-97678-2-5 (PDF)

URA NA ŠOLSKEM HODNIKU

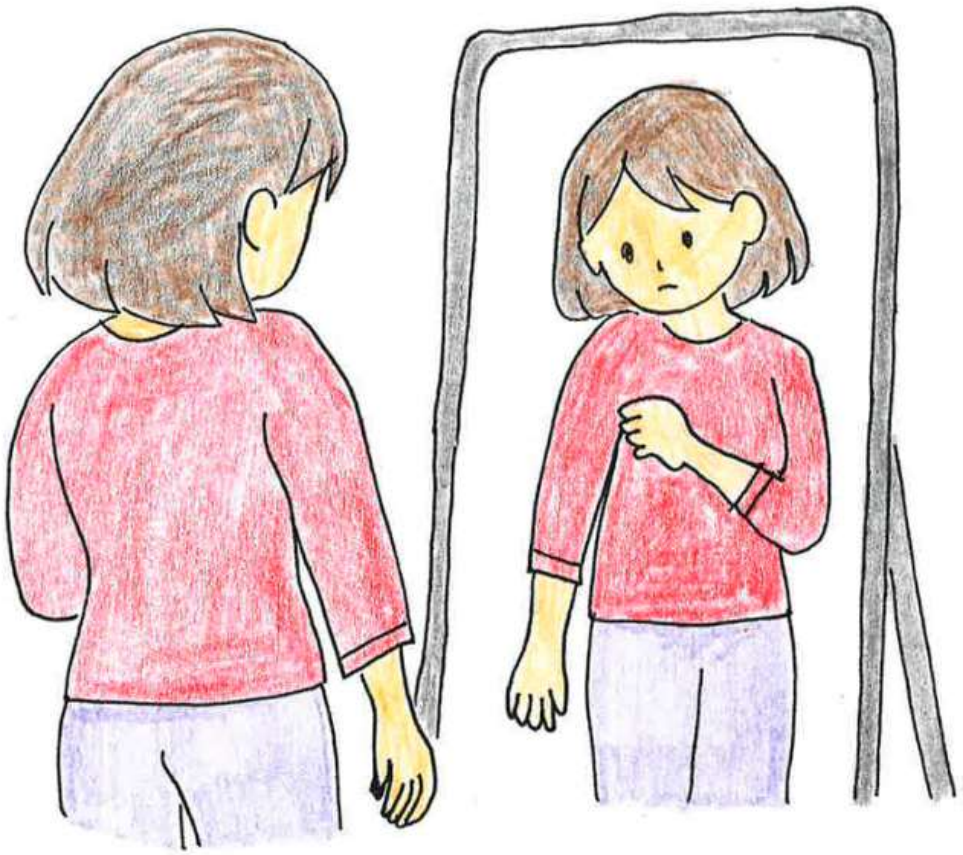


Nika je pogledala uro. Do pouka so bile še tri minute. Jan je postal čez poletje višji, Sara je imela drugačno pričesko, Luka pa je bil skoraj tak kot junija. »Samo jaz očitno stojim na mestu,« je zamrmral Luka. »Meni pa se zdi, da se vse spreminja prehitro,« je rekla Nika. Nihče ni vedel, da razmišljajo o isti stvari.

DOBRO JE VEDETI

Puberteta je obdobje telesnega in spolnega dozorevanja. Pri različnih ljudeh se začne in poteka različno.

PREKRATKI ROKAVI



Tisto jutro je Nika v ogledalu opazila zapestji, ki sta štrleli iz rokavov. »Ali se je pulover skrčil?« je vprašala. Mama se je nasmehnila. »Mogoče si pa ti zrasla.« Nika se je spomnila, da se je včeraj spotaknila ob lastne noge. Zdelo se ji je, kot da mora svoje telo spoznati na novo.

DOBRO JE VEDETI

Med puberteto je rast lahko hitra. Roke, noge in drugi deli telesa ne rastejo vedno enakomerno.

PRIMERJANJE V CENTIMETRIH

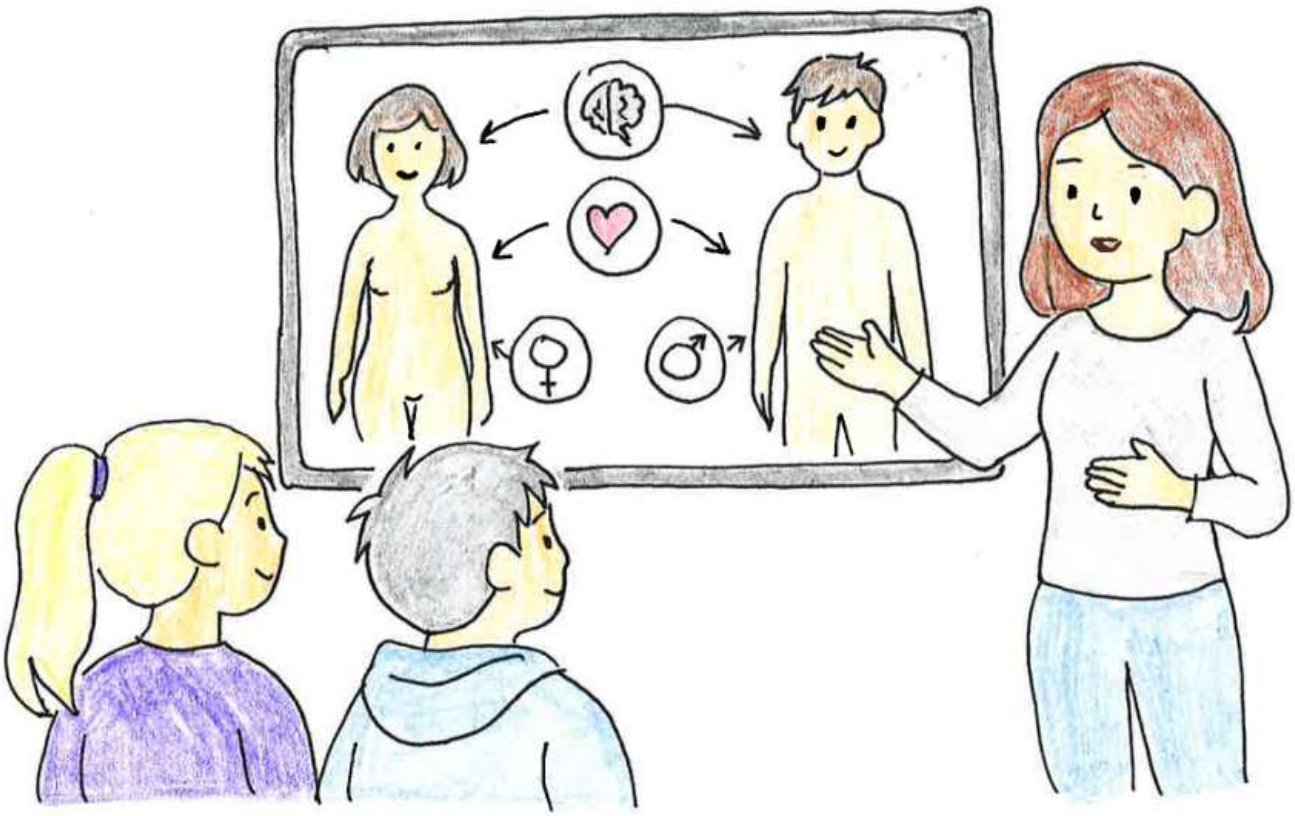


Luka se je postavil ob Jana. »Še malo, pa bom potreboval lestev, da se bova pogovarjala.« Jan se ni zasmejal. »Jaz pa z glavo skoraj zadenem v omarico.« Oba sta utihnila. Luka je prvič pomislil, da višji prijatelj morda ni nič manj negotov od njega. Skupaj sta odšla proti učilnici.

DOBRO JE VEDETI

Višina in videz ne povesta, koliko je nekdo zrel ali vreden. Razvoj sošolca ni merilo za tvoj razvoj.

SPOROČILA V TELESU



Pri biologiji je učiteljica vprašala, kdo določa urnik telesnih sprememb. »Šolska svetovalna služba?« je poskusil Jan. Razred se je zasmejal. Učiteljica je na tablo narisala možgane in puščice. »Pomembno vlogo imajo hormoni. To so kemični sporočevalci, ki po krvi prenašajo sporočila do različnih delov telesa.« Luka je vprašal: »In vsi ne dobimo sporočil istočasno?« »Prav to.«

DOBRO JE VEDETI

Možgani in žleze z notranjim izločanjem sodelujejo pri uravnavanju pubertete. Hormoni vplivajo na številne telesne spremembe.

GLAS Z NEPRIČAKOVANIM OVINKOM

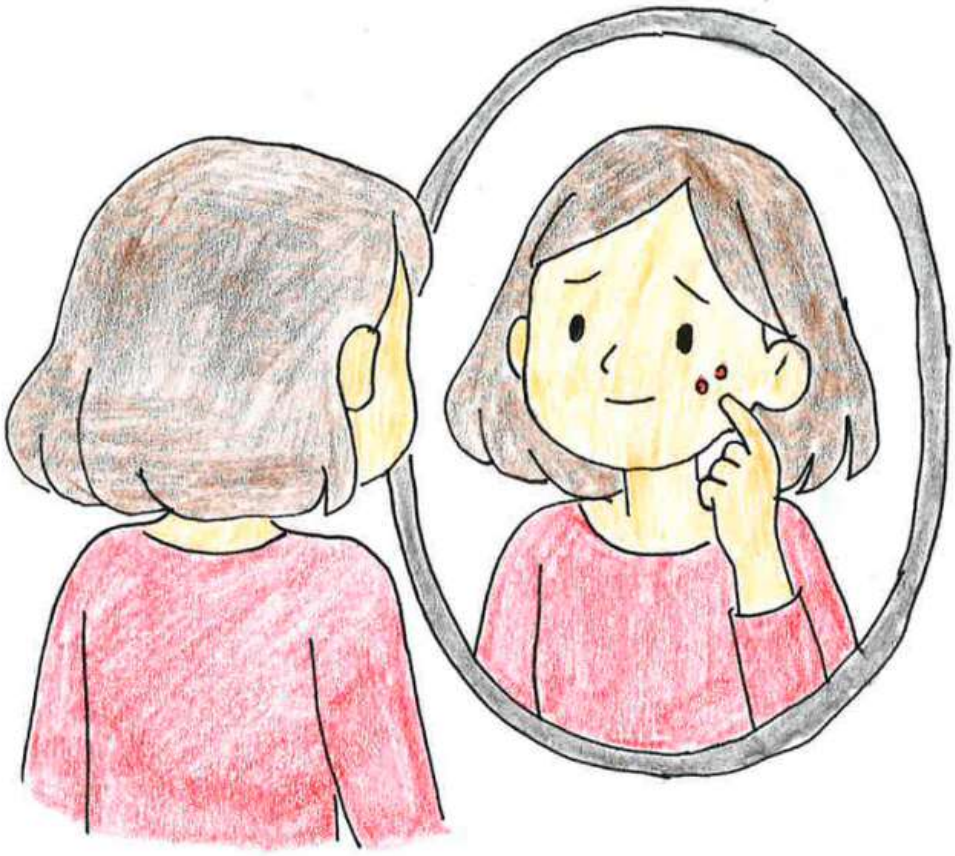


Jan je začel brati. Prvi stavek je zvenel globoko, naslednja beseda pa je nepričakovano zacvilila. Nekdo je prhnil. Jan je povesil oči. Luka je mirno rekel: »Počakajmo, da konča.« Jan je zadihal in nadaljeval. Po pouku mu je Luka pomežiknil: »Tvoj glas očitno preizkuša nove nastavitve.« Tokrat sta se zasmejala oba.

DOBRO JE VEDETI

Grlo in glasilke med puberteto rastejo. Glas se spreminja pri vseh, pri fantih pa je sprememba običajno izrazitejša.

MOZOLJ PRED OGLEDALOM



Nika je na čelu zagledala mozolj. »Ravno danes!« je vzdihnila. Hotela ga je stisniti, nato pa se je spomnila razlage pri pouku. Obraz si je nežno umila in odložila telefon, s katerim je mozolj že petič fotografirala. V šoli je Sara najprej opazila njen novi obesek. Mozolja sploh ni omenila.

DOBRO JE VEDETI

Hormoni lahko povečajo izločanje loja. Akne niso dokaz slabe higiene. Nežno čiščenje pomaga.

ŠPORTNA TORBA Z DODATNO OPREMO

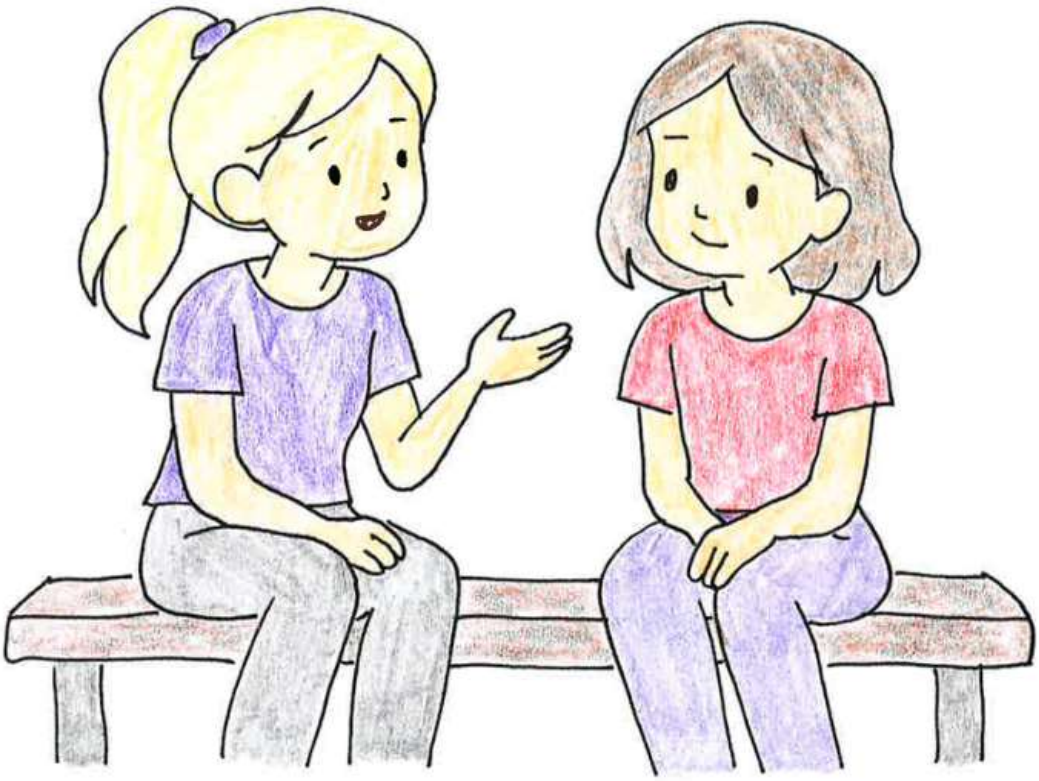


Po športu je Luka odprl torbo. »Mislim, da so moje superge razvile svoje življenje.« Jan mu je podal čisto majico. Pogovor je nanesel na znoj in nove dlačice. Nika je povedala, da ima zdaj v torbi tudi majhno brisačo. Nihče ni imel enakega seznama sprememb, vsem pa je prišla prav čista športna oprema.

DOBRO JE VEDETI

Med puberteto se pogosto spremeni telesni vonj in pojavi več poraščenosti. Pomagajo redno umivanje, čista oblačila in menjava prepotene opreme.

VPRAŠANJE NA KLOPI

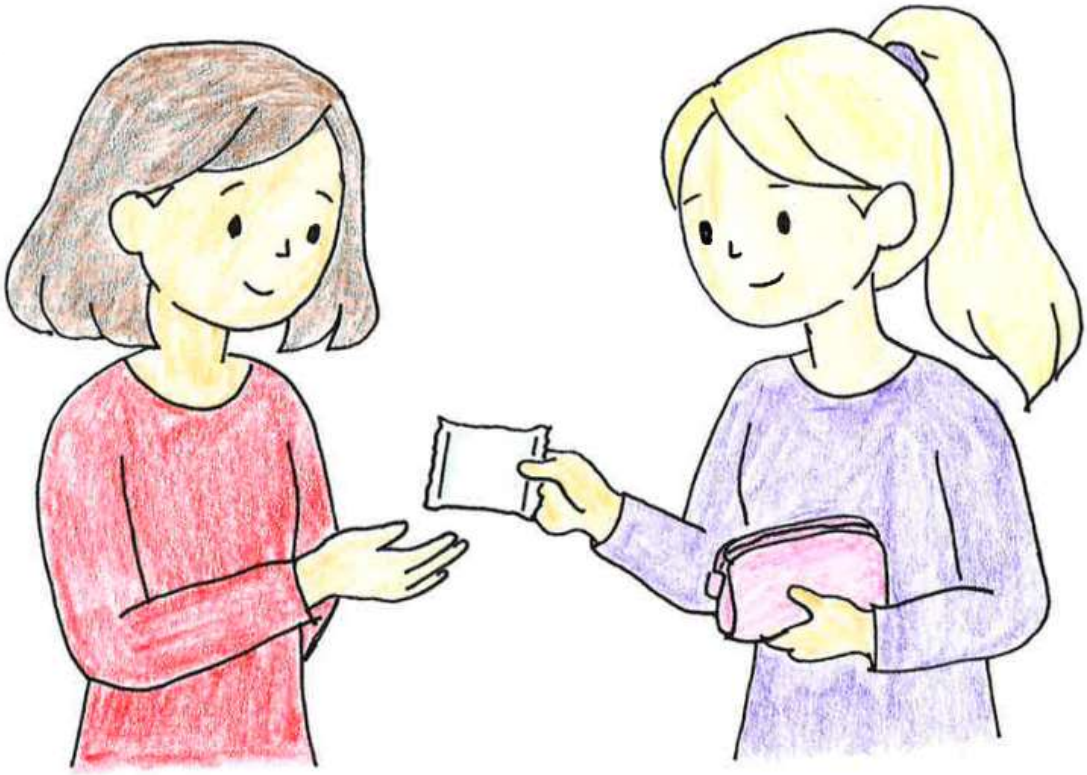


»Se ti je kdaj zdelo, da te lastno telo preseneča?« je vprašala Nika. Sara je prikimala. Povedala je, da so ji začele rasti prsi. Nika je priznala, da se tudi njej spreminja postava. Za trenutek sta molčali. Pogovor ni odpravil vseh vprašanj, toda nobena se ni več počutila tako sama.

DOBRO JE VEDETI

Rast prsi, spremembe bokov in razvoj spolovil so del pubertete. Oblika telesa je različna in tudi prsi pogosto niso povsem simetrične.

MAJHNA TORBICA



Med odmorom je Nika prestrašeno poiskala Saro. »Mislim, da sem dobila menstruacijo.« Sara je iz torbe vzela vložek. »Greva do učiteljice, če potrebuješ še kaj.« Govorila je tiho, brez velike predstave. Nika je globoko vdihnila. Tisti dan ji je majhna torbica s potrebščinami pomenila več kot vsi nasveti, ki jih je našla na telefonu.

DOBRO JE VEDETI

Menstruacija je izločanje dela maternične sluznice skozi nožnico. Je naraven telesni proces, ne rana in ne nekaj umazanega.

KOLEDAR BREZ RAVNIH VRSTIC



Doma je Nika odprla koledar. »Ali bo zdaj vedno na isti datum?« Mama je odkimala. »Zlasti na začetku cikli pogosto niso redni.« Skupaj sta označili prvi dan krvavitve. Nika je vprašala še o bolečinah. Mama ji je prinesla topel termofor. »Če so bolečine močne ali krvavitev zelo obilna, poiščeva zdravniški nasvet.«

DOBRO JE VEDETI

Cikel štejemo od prvega dne ene menstruacije do prvega dne naslednje. Vložke in druge pripomočke uporabljamo ter menjamo po navodilih.

VPRAŠANJE ZA ZASEBEN POGOVOR



Luka je po pouku počakal učiteljico. »Ali lahko vprašam nekaj brez celega razreda?« Naslednje jutro se je namreč zbudil z mokrim madežem na pižami in ni vedel, kaj pomeni. Učiteljica mu je mirno razložila nočni izliv. Luka je olajšano izdihnil. Vprašanje je bilo zanj veliko, odgovor pa presenetljivo preprost.

DOBRO JE VEDETI

Med puberteto začnejo moda tvoriti semenčice. Spontani izliv semenske tekočine med spanjem je lahko normalen pojav. Ne doživijo ga vsi.

TELO IN PRIPRAVLJENOST



Naslednjo uro so govorili o dozorevanju. »Če telo že lahko sodeluje pri razmnoževanju, ali to pomeni, da je človek pripravljen na spolnost?« je vprašala Sara. »Ne,« je odgovorila učiteljica. »Pomembni so tudi čustvena zrelost, znanje, varnost in prostovoljna odločitev.« Nika si je zapisala: Mojega odločanja ne more nadomestiti noben telesni znak.

DOBRO JE VEDETI

Ovulacija pomeni sprostitev jajčne celice iz jajčnika in se lahko zgodi že pred prvo menstruacijo. Telesna zmožnost zanositve ne pomeni čustvene pripravljenosti.

DAN Z VELIKO GLASNOSTJO



Sara se je razjezila, ker ji je Nika vzela svinčnik brez vprašanja. Pozneje jo je stisnilo pri srcu. »Danes mi gre vse na živce,« je priznala. »Vseeno mi ni bilo prav, da sem zavpila.« Nika je vrnila svinčnik in se opravičila. Sara je predlagala kratek sprehod. Pogovor je bil lažji, ko sta se obe nekoliko umirili.

DOBRO JE VEDETI

Na razpoloženje vplivajo hormoni, spanec, stres in odnosi. Čustva so dovoljena. Za svoje ravnanje pa prevzemamo odgovornost.

ŠE PET MINUT

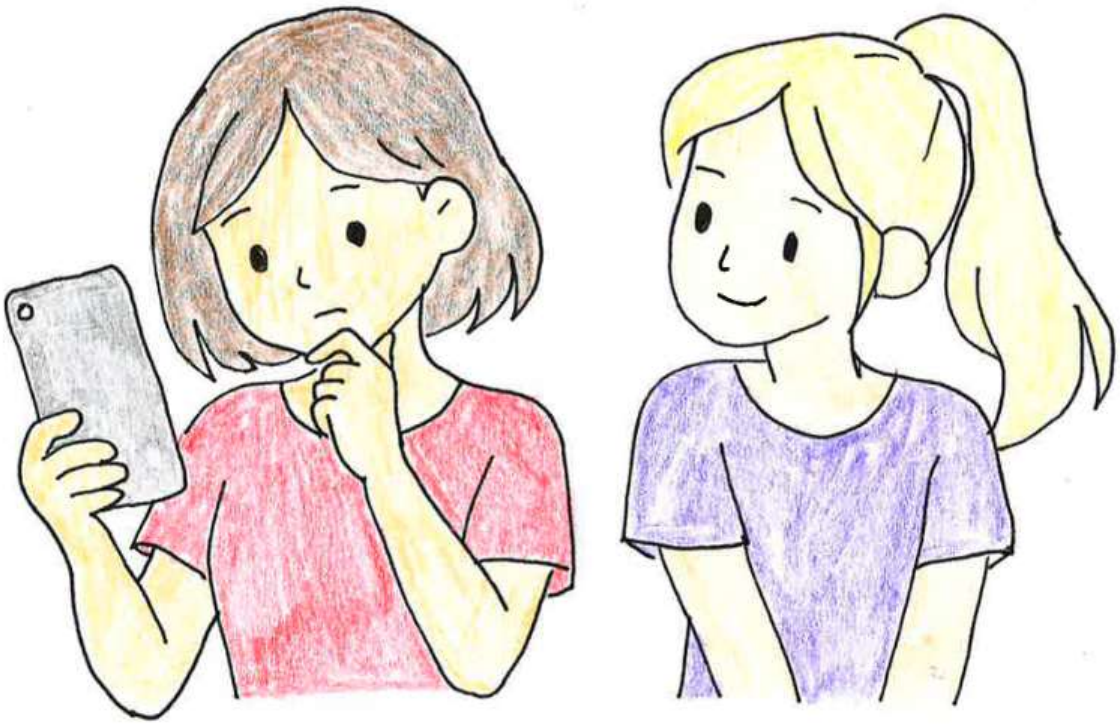


Luka je zvečer rekel: »Samo še en posnetek.« Ko je odložil telefon, je bila ura precej pozna. Zjutraj je skoraj zaspal nad zajtrkom. Jan mu je predlagal, naj telefon ponoči pusti zunaj dosega postelje. Luka je zvečer poskusil. Ni bilo čarobno, a naslednji dan je pri pouku precej lažje sledil razlagi.

DOBRO JE VEDETI

Mladostniki praviloma potrebujejo od osem do deset ur spanja. Reden ritem, gibanje in manj zaslonov pred spanjem podpirajo počutje.

FOTOGRAFIJA NI CELO ŽIVLJENJE

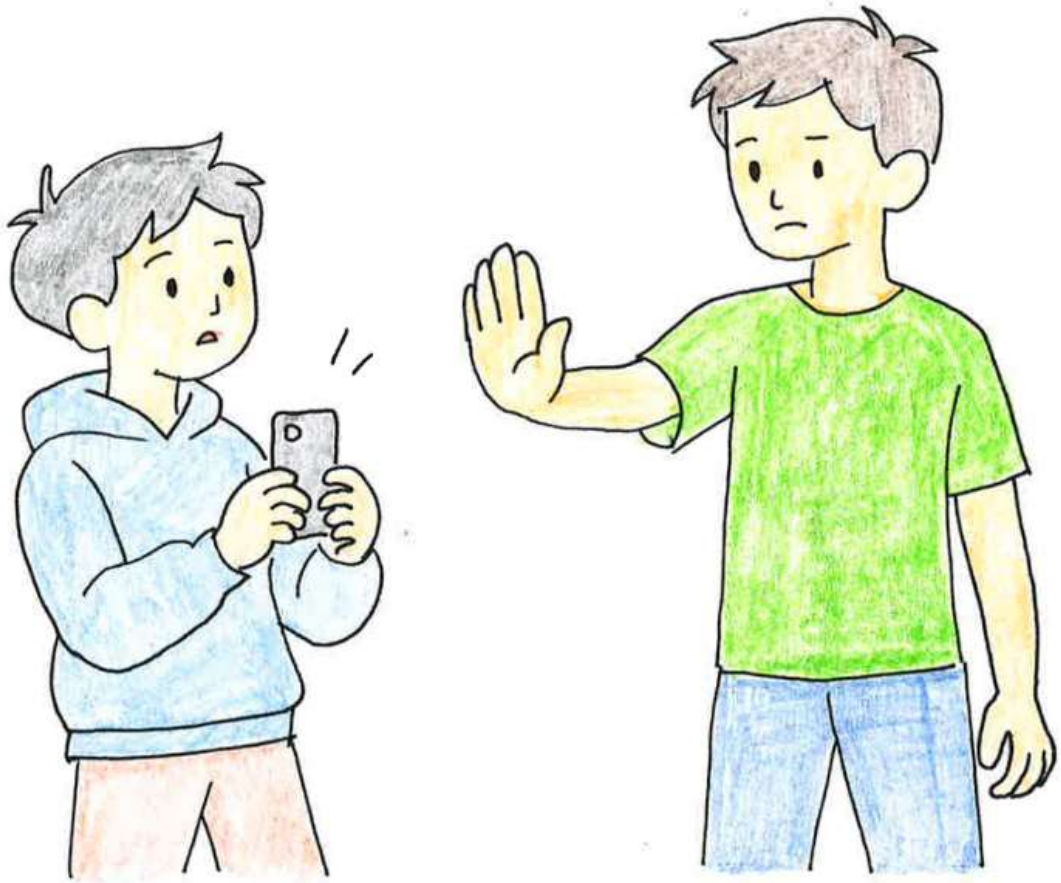


Nika je strmela v popolno fotografijo na zaslonu. Sara ji je pokazala, kako se obraz spremeni s filtrom in kotom fotografiranja. Nato sta telefon odložili. »Jaz na primer znam popraviti kolo,« je rekla Nika. »To se na selfiju ne vidi.« Sara je dodala: »In vedno opaziš, če je kdo žalosten.« Nika se je prvič tisti dan nasmehnila.

DOBRO JE VEDETI

Spletne podobe so lahko izbrane, urejene ali obdelane. Videz ne pokaže vseh sposobnosti, odnosov in lastnosti človeka.

NE POMENI NE

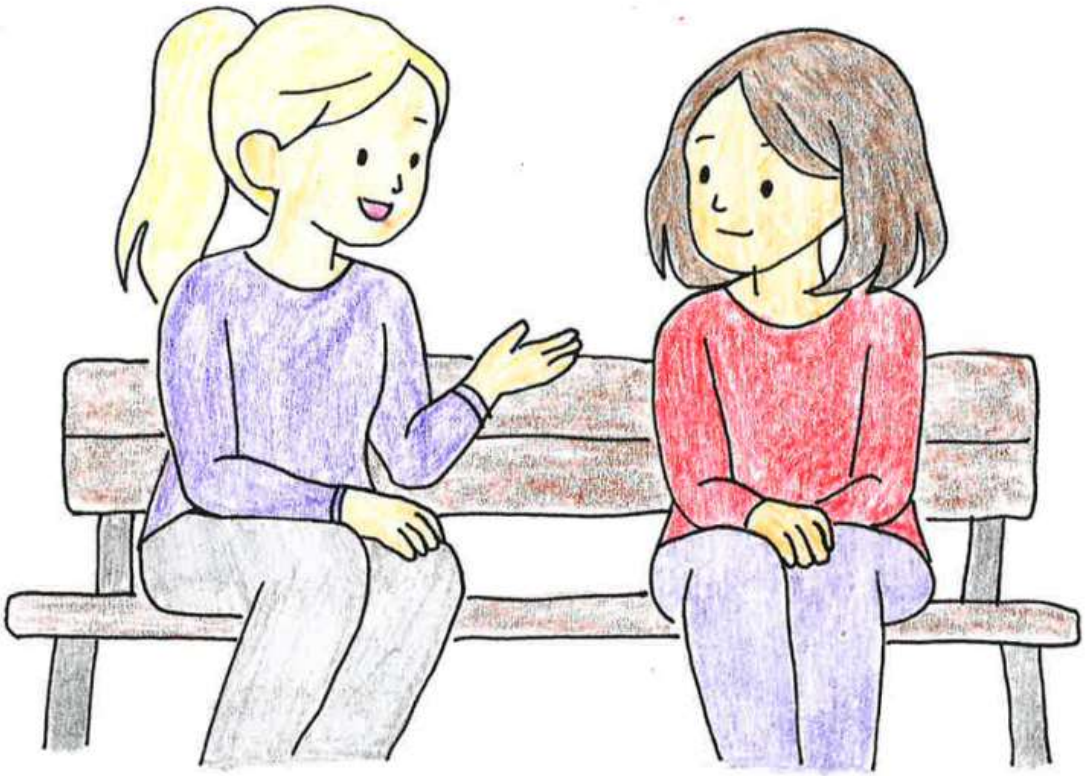


Jan je pred tablo naredil smešen obraz. Sošolec je dvignil telefon. »Ne fotografiraj me,« je rekel Jan. »Saj je samo hec.« Luka je stopil bližje. »Rekel je ne.« Telefon se je spustil. Jan je bil hvaležen, da mu ni bilo treba razlagati svojih razlogov. Kasneje so se skupaj šalili brez fotografiranja.

DOBRO JE VEDETI

O dotikih, fotografiranju in deljenju svojih podob lahko postavljaš meje. Privolitev mora biti prostovoljna in jo lahko kadarkoli umakneš.

VSAK OBČUTEK NE POTREBUJE ETIKETE



Sara je Niki zaupala, da ji je nekdo všeč. »Kaj pa tebi?« Nika je skomignila. »Trenutno nihče posebej.« Sara se je nasmehnila. »Tudi prav.« Še naprej sta sedeli na klopi in govorili o koncu tedna. Prijateljstva ni bilo treba spreminjati v tekmovanje, kdo je že zaljubljen in kdo ima več izkušenj.

DOBRO JE VEDETI

Zaljubljenost, privlačnost in zanimanje za odnose se pri ljudeh razlikujejo. Nihče ni dolžan biti v zvezi ali deliti osebnih izkušenj.

LISTEK BREZ IMENA



Učiteljica je prinesla kozarec za anonimna vprašanja. »Ni treba pripovedovati o sebi.« Luka je napisal: Kaj če me skrbi, da se razvijam prepočasi? Učiteljica je pojasnila, da so razlike običajne, vendar naj osebne skrbi preverijo pri zdravniku. Dodala je: »Tudi če si več tednov potrt ali preobremenjen, ti ni treba ostati sam s tem.«

DOBRO JE VEDETI

Za pomoč se lahko obrneš na odraslo osebo, ki ji zaupaš, šolsko svetovalno službo ali zdravnika. Vprašati za pomoč je koristna veščina.

PLAKAT ZA DRUGAČEN URNIK



Štirje prijatelji so pripravljali plakat. Jan je narisal uro, Luka pa ji je dodal več kazalcev. Sara je napisala: Brez pripomb o tujih telesih. Nika je dodala: Vprašanja so dobrodošla. Potem so se dogovorili, da na plakatu ne bo njihovih zasebnih zgodb. Za dober pouk ni bilo treba nikogar spravljati v zadrego.

DOBRO JE VEDETI

O puberteti se učimo spoštljivo. Teles, menstruacije, poraščenosti ali glasu drugih ne uporabljamo za posmeh.

VSAK S SVOJIM KORAKOM



Ko so odhajali iz šole, je ura odbila drugo. »Ta ura ima urnik,« je rekel Luka. »Mi ga očitno nimamo.« Nika se je zasmejala. Še vedno jo je včasih kaj skrbelo. Tudi drugi niso imeli vseh odgovorov. Imeli pa so prijatelje, nove besede za svoja vprašanja in pogum, da jih izrečejo. Domov so odšli vsak s svojim korakom.

DOBRO JE VEDETI

Puberteta nima enotnega urnika. Svoje telo lahko spoznavaš potrpežljivo, spoštuješ druge in poiščeš pomoč, kadar jo potrebuješ.