

**Sprievodca  
mužským telom  
od opasku nadol**

# **Sexualita chlapcov**



Musím mať sex,  
lebo vybuchnem

strana  
11

Dnes ráno som si  
všimol, že moja posteľ  
je mokrá.  
Ak to zistí  
moja mama...

strana  
11

Možno zväčšiť  
penis?

strana  
6

Môj nástroj je  
zahnutý

strana  
5

Všetci to robili,  
len ja nie!

strana  
13

Kedy budem  
mať chlpy?

strana  
4

Máme obaja  
chuť, no mohla  
by otehotnieť

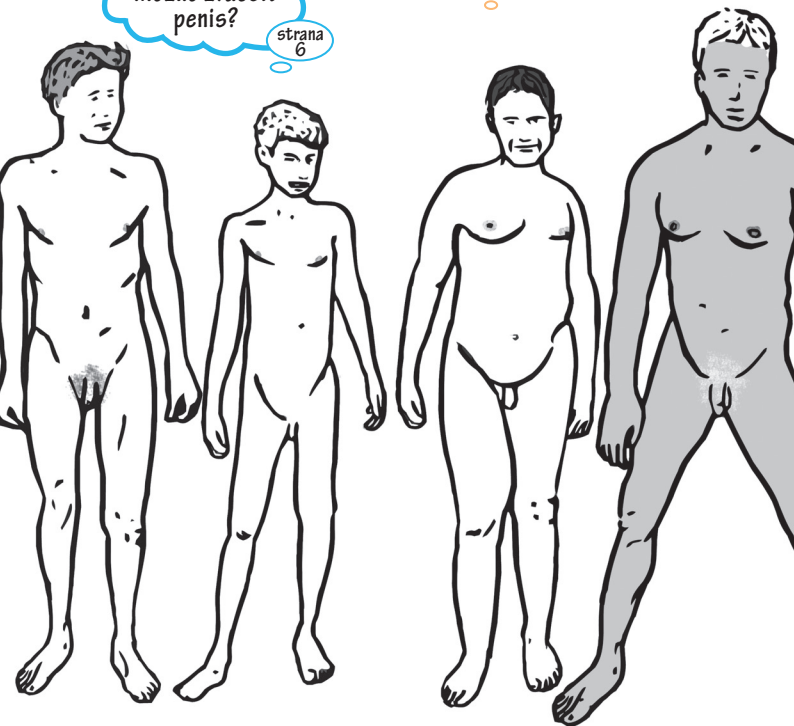
strana  
14

„Prav  
mas

strana  
11

Mám  
ma

strana  
6



í chlapi“  
turbujú

Čo je to za vec, čo  
smrdí pod mojou  
predkožkou?

strana  
7

Mám bradavicu  
na...,  
je to normálne?

strana  
10

Je mi trápne hovoriť  
o prezervatívoch

strana  
15

ho veľmi  
alého

Prečo táto hrča  
v mojich  
nohaviciach?

strana  
5

Myslím, že mám  
rád chlapcov

strana  
13

Nemám chuť.  
Som normálny?

strana  
13



Sexuálny vývoj je poznačený sériou telesných zmien. Je to

# PUBERTA

Narastieš a zosilnieš.

Tvoje ramená sa rozšíria.

Tvoje pohlavné orgány (penis a semenníky) sa zväčšia.



Zhrubne ti hlas.

Nastáva hocikedy medzi 10. a 18. rokom, no zvyčajne začína okolo 13. alebo 14. roku. Ale v podstate nie je dôležité, kedy sa začne. Čo to znamená, že sa staneš dospelým?

Môžu sa ti objaviť na tvári, krku a chrbte vyrážky a čierne bodky.



Na rôznych častiach tela sa ti objavia chlpy: na nohách, pohlavných orgánoch, na rukách, na tvári, na hrudi...



Zmeny pokračujú až do dvadsiateho roku alebo aj ďalej. Či už sa to začne skôr alebo neskôr, rýchlejšie, či pomalšie, trvá to, až pokiaľ sa úplne nevyvinieš.

Toto sú iba niektoré zo zmien. Je ich viac, citové, náladové a iné.



Koniec **PENISU**

sa nazýva **ŽALUŤ.**

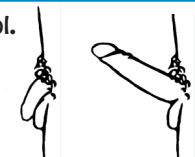
Je oveľa citlivejší ako ostatná časť pohlavného údu.



V pokoji je mužský penis mäkký a smeruje nadol.

Počas erekcie:

- tvrdne
- stáva sa dlhším a hrubším
- odkláňa sa od tela a dvíha sa nahor



Penis umožňuje močenie, pohlavný styk, rozmnožovanie a prežívanie rozkoše. Počas erekcie máš problém sa vymočiť, pretože jeden pevný sval uzavrie mechúr. Tvar penisu je počas erekcie rôzny, pre väčšinu chlapcov jemne zahnutý a smerujúci nabok. Erekcie sú možné v každom veku, počínajúc bábätkami a končiac staršími mužmi.

Prečo sa mi dvíha?

Je to kosť? Sval? Naplní sa penis spermiami?

Nie, naplní sa krvou. Vo vnútri je akási špongia, ktorá sa naplní krvou a stvrdne, keď je muž sexuálne vzrušený alebo automaticky, napr. ráno keď sa zobudí.

Penis, ako aj niekoľko iných orgánov v tele, je tvorený hladkými svalmi, ktoré sa nedajú ovládať vôľou.

## Erekcie si robia čo chcú

Erekcie prichádzajú a odchádzajú hocikedy. Môžu prísť odrazu, niekedy i v chúlостivých situáciách. Môžu sa aj ľahko vytratiť.

Erekcie však môžu byť niekedy problematické:

- po nadmernom požití alkoholu a drog
- ak máme strach zo zlyhania, z predčasnej ejakulácie, zo spôsobenia tehotnosti...



# VEĽKOSŤ

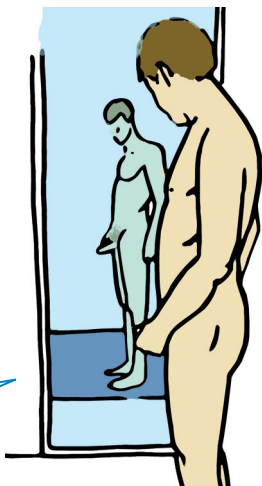
Mnohí chlapci si myslia, že majú menší penis ako ich rovesníci. Veľkosť penisu je rôzna. Rozdiel vo veľkosti je menší počas erekcie. V každom prípade neexistuje spojitosť medzi veľkosťou penisu a intenzitou rozkoše.



Tvoj penis sa ti zdá menší ako tie druhé, pretože sa naň pozeráš zhora.



Bude sa ti zdať väčší, ak sa pozrieš do zrkadla.



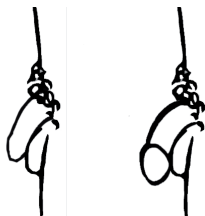
Penis dospelého meria približne 6-10 cm v pokoji a 12-19 cm počas erekcie. Počas erekcie má hrúbku 3 alebo 4 cm.

Okolo dvanásteho roku, pred úplnou sexuálnou dospelosťou, penis meria 3-5 cm v pokoji a minimálne 8 cm počas erekcie.

Šport (ani nič iné) nezväčší, ani nezmení tvar tvojho penisu.

# PREDKOŽKA

je koža, ktorá obkolesuje a zakrýva žalud'. Ak máš erekciu, penis sa zväčší, žalud' sa odhaľuje skoro celý.



Ak sa pravidelne neumývaš pod predkožkou, vznikne kašovitá bieložltkastá zápachajúca látka. Takže sa každý deň umývaj aj tam!

Musíš si stiahnuť predkožku tak, aby sa objavil žalud'. Príliš tesná predkožka môže spôsobiť bolestivé erekcie.

Ak máš príliš tesnú predkožku, môžeš ňou skúsiť hýbať smerom nahor (jemne, po troške, v kúpeli alebo s použitím mydla).



**Ak to nie je možné, poraď sa s lekárom. V niektorých prípadoch je predkožka taká tesná, že ti lekár odporučí menšiu operáciu.**

# OBRIEZKA

je chirurgické odstránenie predkožky.

Približne polovica mužov vo svete má odstránenú predkožku už v detstve, najčastejšie z náboženských (napr. židia a moslimovia) alebo hygienických dôvodov. Odstránenie predkožky neovplyvňuje sexuálny život.



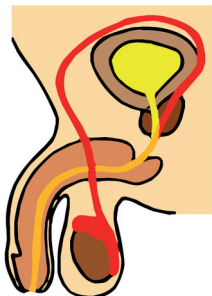
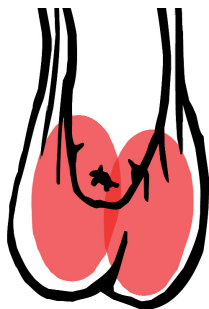
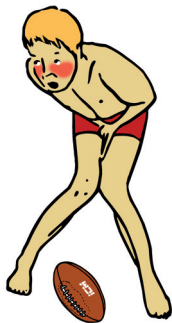
# SEMENNÍKY

Muži majú dva semenníky, ktoré visia v miešku hneď pod penisom.

Semenníky produkujú spermie, ktoré sú v spermatickej tekutine (sperma) a je možné ich vidieť len pod mikroskopom. Skladajú sa z hlavičky a bičika.

Semenníky sú spojené s penisom dlhým a tenkým kanálikom, ktorý sa vlieva ako prítok do močovej rúry a tá vyúsťuje na hlavičke žaluďa. Močová rúra umožňuje odtok moču z močového mechúra.

Semenníky by mali byť približne rovnako veľké a rovnako ťažké.



Jeden zo semenníkov (najčastejšie ľavý) visí trochu nižšie ako druhý.

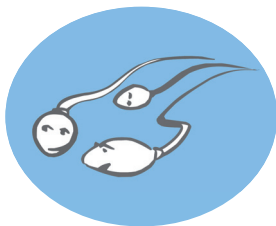
Každý semenník má tvar rugbyovej lopty uloženej na jednom konci.





# Semenníky sú uložené v mäkkom vaku, v miešku.

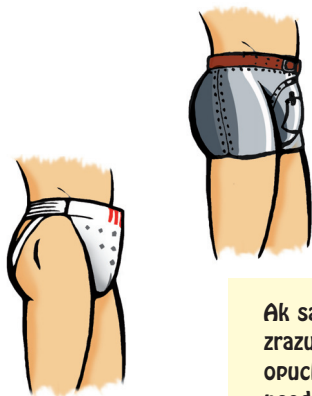
Miešok udržuje semeno pri teplote nižšej ako je teplota tela (37 stupňov), ktorá je na uchovanie spermií príliš vysoká. Preto sa stráň tesného oblečenia.



Miešok je zvyčajne chlpatý a tmavší ako zvyšok pokožky. Keď je zima, zošúverí sa a zvráskavie.



Ale keď je teplo, semenníky voľne visia a koža na miešku je hladká.



O svoje semenníky sa dobre staraj. Ak športuješ alebo riskuješ, že do nich dostaneš úder (nohou, loptou...), daj si chránič.

Ak sa ti na semenníku zrazu objaví hrča alebo opuchlina, navštív neodkladne lekára.

Ako sa

# UYŠETRIŤ

**Teplý relaxačný kúpeľ alebo sprcha uľahčia vyšetrenie.**

Ohmataj si semenníky jeden po druhom. Použi obe ruky. Otáčaj semenníky medzi palcom a ukazovák. Na povrchu semenníka pociťš malý mäkký vačok, je to v poriadku! Ide o uschované spermie v nadsemenníku.



Ak zistíš nezvyčajný výtok, začervenanie, podráždenie, pálenie pri močení, bradavicu, navštív lekára.

Vo väčšine prípadov hrče a opuchy nie sú rakovinou, no môžu byť, aj keď je to veľmi zriedkavé. Ženy majú podobné starosti s prsníkmi.

Ak máš jeden z týchto príznakov, poraď sa s lekárom.

## ALARMUJÚCE PRÍZNAKY:

Tupá bolesť  
v semenníkoch

Malá  
hrčka,  
ktorá  
nebolí

Jeden  
semenník  
je väčší,  
než ten  
druhý

Jeden  
semenník  
je ťažší,  
než ten  
druhý

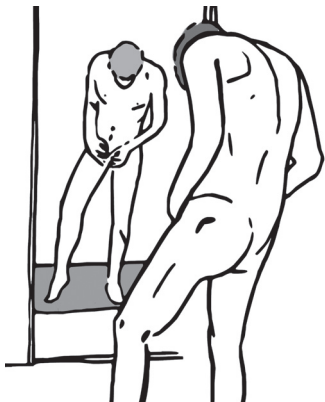
Z penisu  
vytekajúca  
krv alebo iný  
výtok okrem  
ejakulátu



Ľahšie si vyhladáš hrčky alebo opuchy, keď stojíš.

Postav sa pred zrkadlo a pozri sa, či nemáš opuchy alebo zmeny veľkosti.

Poťažkaj každý semenník v ruke. Mali by mať rovnakú hmotnosť.

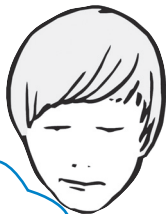


# MASTURBÁCIA

Väčšina chlapcov a mužov si hladí a dráždi penis, aby si vyvolali erekciu a mali orgazmus.

Niektorí začínajú masturbovať vo veku 6 alebo 7 rokov, či ešte skôr, no ejakulácia sa objaví až v puberte.

Nie, nie je to nebezpečné. Rob to, ak chceš. Niektorí to robia každý deň, no väčšina nie tak často. Masturbácia ti pomôže lepšie poznať svoje telo, lepšie ovládať tvoje orgazmy, objaviť a odlíšiť to, čo máš rád, od toho, čo rád nemáš. To však neznamená, že masturbácia je povinná.



JE TO PRE  
MŇA ZLÉ?

NIE JE DOBRÉ  
MASTURBOVAŤ PRED  
SKÚŠKOU ALEBO  
ZÁPASOM?

Neoberie ťa to o energiu. Niektorí športovci sa masturbácii alebo milovaniu vyhnú noc pred zápasom. Pre iných, naopak, masturbácia znamená zbavenie sa napätia. Neexistuje tu nejaké pravidlo.

KAŽDÝ MÔŽE MAŤ  
POČAS MASTURBÁCIE  
PREDSTAVY.



## MOKRÉ SNY.

Mnohí mladí muži po zobudení zistia, že počas spánku ejakulovali. Môže to byť nepríjemné (vidieť to na plachte!), no je to úplne normálne. Ak ťa to trápi, spi v pyžame, v slípoch, v trenkách.

# EJAKULÁCIA

Niektorých prekvapí

iní ju vyhľadávajú



Čo sa v skutočnosti deje? So sexuálnym vzrušením sa svaly pri koreni penisu sťahujú a semeno vystrekne.

Keď máš orgazmus, pocítiš 3-15 kontrakcií. Každá trvá asi sekundu. Prvé tri sú často najintenzívnejšie.

Niekedy ejakulácia spôsobí, že semeno vystrekne ďaleko. Inokedy sa ledva vyleje. Semeno môže byť husté a takmer žlté, alebo riedke a biele.

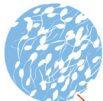
**SEMENO** je tekutina mliečnej farby, v ktorej plávajú spermie. Spermia môže oplodniť vajíčko dievčaťa alebo ženy, a teda „urobiť bábätko“.

Svetlejšia tekutina ako semeno môže vytiecť z penisu počas erekcie ešte pred ejakuláciou. Táto tekutina je prirodzený lubrikant, ktorý môže obsahovať spermie (takže môže oplodniť vajíčko), alebo preniesť choroby.

Keď je muž vzrušený, vylúči sa približne jedna kávová lyžička semena, ktorá obsahuje až 300 miliónov spermíí.

Môže sa stať, že nám bude chýbať semeno? Nie. Každý semenník denne produkuje milióny spermíí. Masturbácia teda neovplyvňuje plodnosť.

Takto malá kvapôčka semena (ako obr.) obsahuje približne 1500 spermíí



V akých frekvenciách môže muž ejakulovať? Je to rôzne. Niektorí mladí muži môžu ejakulovať viac krát denne, iní menej.

# POĎME EŠTE ĎALEJ

**Kedy je najlepšie začať so sexuálnym životom?**

Neexistuje „ten správny čas“.

Ak veríš všetkému čo si čítal a počul, možno si myslíš, že všetci „to robia“.

Nie je to pravda.

Priemerný vek prvého sexuálneho styku na Slovensku je okolo sedemnásteho roku. Platí to pre ženy ako aj pre mužov. Veľa mladých čaká dlhšie.

Ak váhaš alebo si myslíš, že by si to mohol ľutovať, počkaj.

Podľa zákona je hranica „sexuálnej dospelosti“ u nás stanovená na 15 rokov.

## Myslím, že som homosexuál

Môže ťa príťahovať chlapec, alebo s ním môžeš mať veľmi intímne priateľstvo, či už sa považuješ za homosexuála alebo nie. Môžu ťa príťahovať muži, ženy alebo obe pohlavia.

Nenechaj sa ovplyvniť tým, čo hovoria iní. Je to tvoje telo a môžeš mať vzťah s kým chceš, alebo nemať vzťah vôbec. Rozhodni sa sám.

Ak chceš radu, vyhľadaj pomoc sexuológa alebo psychológa.

Môžeš sa obrátiť aj na Informačné centrum mladých, či anonymnú linku dôvery.

Pohlavný styk alebo pohlavný akt, sexuálny styk, súlož je praktická realizácia sexuality. Počas súložie dochádza k spojeniu penisu a vagíny. Spravidla má štyri fázy:

1. vyvolanie vzrušenia,
2. vzrušenie,
3. orgazmus,
4. uvoľnenie.

## Chcel by som sa milovať, ale moja partnerka, partner nie.

Tlačiť niekoho k milovaniu môže zničiť vzťah, ktorý by mohol byť veľmi pekný. Nútiť niekoho k tomu je znásilnenie. Samozrejme, je to zakázané a trestné. Nemusíš sa milovať s každým, s kým chodíš! Navyše, sex nie je iba pohlavný styk. Je veľa sexuálnych hier, ktoré vyvolávajú vzrušenie.



## Myslíme, že je ten správny čas....

Snaž sa, aby tvoja prvá sexuálna skúsenosť bola čo najpríjemnejšia pre teba a partnera/-ku. Nechráneným sexom riskuješ pohlavne prenosné choroby. Môže spôsobiť aj nežiadúce otehotnenie.

Mysli na antikoncepciu pred stykom s dievčaťom.

# AKO SA CHRÁNIŤ?

Mužské a ženské prezervatívy ti pomôžu ochrániť teba a tvojho partnera / tvoju partnerku pred pohlavne prenosnými chorobami a pred neželaným tehotenstvom. Ale sú aj iné spôsoby antikoncepcie, ktoré zabránia tehotenstvu a ktoré používajú ženy. To však neznamená, že antikoncepcia je výlučne ženskou záležitosťou. Si rovnako zodpovedný.



## CHOROBY PRENÁŠANÉ POHLAUNÝM STYKOM

Je veľa infekčných chorôb, ktoré môžu byť prenesené pohlavným stykom. Napríklad genitálne bradavice, kľapavka (gonorea), syfilis (lues), chlamýdie, herpes, hepatitída B (na ňu existuje očkovacia vakcína) a AIDS (spôsobený vírusom HIV).

## AK SPOZORUJEŠ:

**SURBENIE, ŠČERVENANIE, BOLESTI PRI MOČENÍ, VÝTOK, ČOKOLICEK, ČO SA TI NEZDÁ BYŤ V PORIADKU, ...**

... navštív všeobecného lekára, kožného lekára, dermatovenerológa, sexuológa alebo poradňu. Tvoja návšteva bude dôverná. Liečenie môže byť anonymné a zadarmo.



# PREZERVATÍVY

## Používaj mužský alebo ženský prezervatív:

- ak ešte nechceš byť otcom,
- ak tvoja partnerka nechce byť ešte matkou,
- ak nechceš dostať alebo preniesť pohlavne prenosnú chorobu.

Maj prezervatívy pri sebe. Nečakaj, kým ťa partner/-ka požiada, aby si ich použil. Nespoliehaj sa, že on/ona ich bude mať. Nemysli si, že keď partner/-ka používa kondóm, tak spí s hocikým. Skúste sa porozprávať o použití kondómu pred jeho samotným použitím.



Môžeš si ich kúpiť v lekárni, v drogérii, v supermarketoch, dnes už na mnohých dostupných miestach.

Mužský prezervatív (kondóm) je veľmi tenký obal z latexu, prispôsobený na penis počas erekcie. Zachytí semeno počas ejakulácie.



Nikdy nedávaj na prezervatív vazelinu, olej alebo iný mastný produkt, ktorý by mohol poškodiť latex. Ako lubrikant použi k tomu určené gély, hlavne pri prvom pohlavnom alebo pri análnom styku. Tieto gély dodávajú pohodlie a znižujú riziko roztrhnutia prezervatívu. Možno ich kúpiť na tých istých miestach ako prezervatívy.



Obaja ste pripravení a súhlasíte? Over, či nie je obal a prezervatív poškodený. Pri každom styku použi nový prezervatív. Použiť dva naraz je zbytočné.

Niektorí muži odmietajú použiť prezervatív, pretože nie sú si istí, či ho budú vedieť použiť. To však nie je ospravedlnenie. V každom balení je návod na použitie. Nacvič si to pred použitím „na ostro“.

## AKO POUŽÍVAŤ PREZERVATÍV

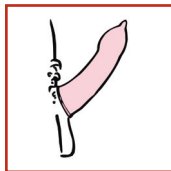
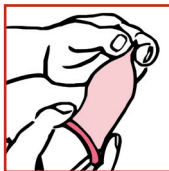
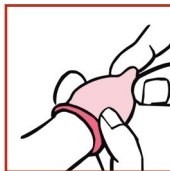
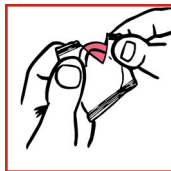


Tvoj penis musí byť v erekcii.



Daj pozor, ako prezervatív vyťahuješ z obalu.

Nechty, zuby a prstene by ho mohli poškodiť alebo roztrhnúť.



Prezervatívy sú vyrobené s rezervoárom alebo bez rezervoáru. Over smer jeho navinutia. Odtiahni koniec prezervatívu, aby sa do neho dostal vzduch. Držiac koniec prezervatívu natiahni ho partnerovi na celý penis. Dohliadni, aby v rezervoári prezervatívu nebolo veľa vzduchu a jeho steny tým neboli príliš napnuté. Prezervatív by mohol pri sexuálnom styku prasknúť.

Ak sa ti ho nedarí odvinúť, je možné, že ho máš naopak. Ak je to tak, začni znova s druhým prezervatívom, pretože tekutina so semenom by už mohla byť na vonkajšej strane.



Over, či sa ti prezervatív počas milovania nezošmykol. Hneď po ejakulácii vytiahni penis s prezervatívom, pričom prezervatív opatrne a pevne pridržaj pri koreni penisu.



Pre lepšiu kontrolu, opatrne a pevne pridržaj prezervatív pri koreni penisu.



Zauzlený prezervatív zahod' do smetí, nie do toalety.





**POTREBUJEŠ VIAC INFORMÁCIÍ?**

**NAPIŠ NÁM:**

M. Falešníka 6, 971 01 Prievidza

**POŠLI NÁM E-MAIL:**

[info@icm.sk](mailto:info@icm.sk)

**KLIKNI NA:**

[www.icm.sk](http://www.icm.sk)

**VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!**

# nezatvárajme oči pred AIDS



- ⚡ NIE JE VIDIEŤ
- ⚡ NIE JE POČUŤ
- ⚡ NIE JE CÍTIŤ
- ⚡ JE TO VÍRUS HIV

icm



Tento informačný materiál bol vydaný s finančnou podporou  
Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR

**Vydalo:** Združenie Informačných a poradenských centier mladých v SR  
**Kontakt:** [www.zipcem.sk](http://www.zipcem.sk) [info@zipcem.sk](mailto:info@zipcem.sk)

**Vydané:** august 2011, **reedícia:** 2022

**Odborná konzultácia:** MUDr. Ivan KUBIŠ, MUDr. Blanka Mířková,  
MUDr. Andrej SMETÁNKA

**Ilustrácie:** Peter Gregor

**Grafické spracovanie:** compART, spol. s r. o., Bratislava