

**Sprievodca**  
ženským telom  
od podprsenky nižšie



# **Sexualita dievčat**

Sexuálny vývoj môže začať od desiateho roku. Začínajú rásť prsia, objavujú sa chĺpky na ohanbí a pod pazuchami.

Nikdy neviem, kedy budem mať menštruáciu

strana 8

Mám jeden prsník väčší ako druhý. Prečo?

strana 6

Prečo mám výkyvy nálad?

strana 9

Môj priateľ si myslí, že som frigidná, lebo nechcem mať sexuálny styk

strana 12

Môžem sa nakaziť pohlavnou chorobou keď sme sa milovali len raz?

strana 14

Má bok drža

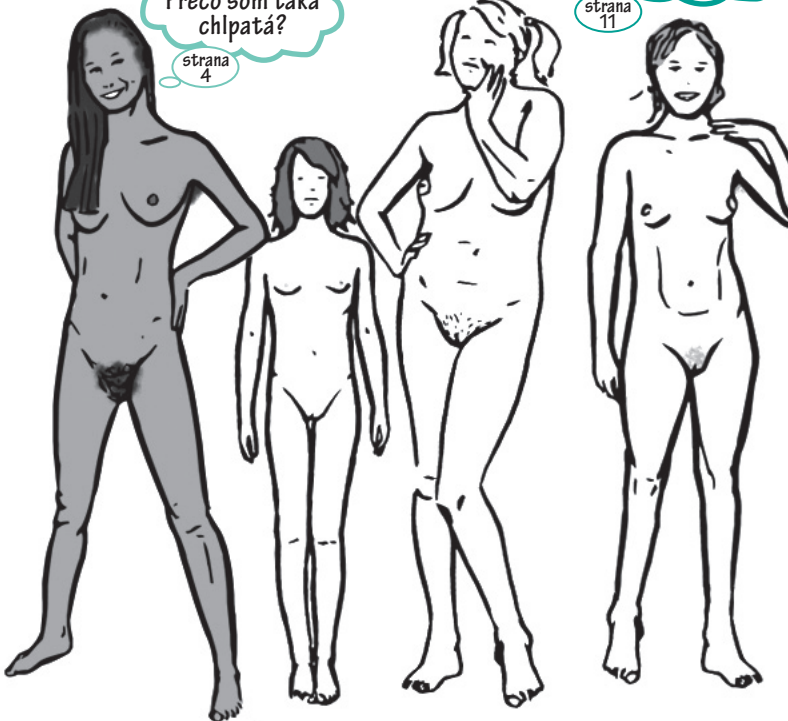
strana 5

Prečo som taká chlpatá?

strana 4

Nie je správne sa hladiť

strana 11



**Ušetky premeny, ktoré nastanú v tomto období, sa volajú puberta. Prebiehajú počas niekoľkých rokov. Nie všetky dievčatá sa vyvíjajú rovnako rýchlo. Niektoré majú prvú menštruáciu v desiatich rokoch, iné oveľa neskôr.**

Mám veľké  
ky. Mám  
diétu?

Mám biely výtok.  
Chytila som niečo?

strana  
10

Môže sa stať, že  
lekár povie mojim  
rodičom, že som  
sexuálne aktívna?

strana  
13

Mešká mi  
menštruácia.  
Čo mám robiť?

strana  
13

Mám veľmi  
bolestivú  
menštruáciu

strana  
9

Myslím, že ma  
viac priťahujú  
dievčatá

strana  
12

Mám veľké  
prsia, no malé  
bradavky

strana  
6

Nemám chuť  
na sex. Som  
normálna?

strana  
12



# BYŤ SPOKOJNÁ SAMA SO SEBOU

Je to oveľa dôležitejšie, ako si klásť otázky o hmotnosti a o výzore.



Môj život by bol oveľa dokonalejší, keby som bola vyššia, štíhlejšia, nenosila by som okuliare a keby moja pleť bola čistejšia!

Naozaj tomu veríš?



Väčšina žien, ktoré sa správne stravujú, nie sú príliš tučné, ani príliš chudé. Je veľmi ťažké byť spokojná so svojim telom. Často si to ty sama, kto ňá súdi najprísnejšie, no nie najobjektívnejšie.



Ak si vysoká a dobre stavaná, vážiš viac ako keď si nižšia a štíhlejšia. Pred menštruáciou sa ti môže stať, že budeš vážiť viac.



Všetky ženy majú **ochlpenie**, aj keď sa niektoré depilujú. Chĺpky sa najprv objavia v oblasti genitálií a potom pod pazuchou, na nohách a niekedy aj na iných miestach tela. Bledé chĺpky vidieť menej ako tmavé.

Niektoré ženy si chĺpky holiť alebo depilujú, aby sa ich zbavili na nohách a pod pazuchou. Iné ženy to nerobia. Niektorí ľudia považujú chĺpky pod pazuchou za veľmi sexi..., je to otázka vkusu.

Dospievanie je obdobie rýchleho rastu. Svalová a tuková hmota sa zvýši: tvoje telo to potrebuje. Rastieš, tvoje boky sa rozšíria, stehná a zadok zosilnejú. Áno, stáva sa z teba **žena!**



# PRE VÁS, KTORÉ TRPÍTE NADVÁHOU

Ak trpiš nadváhou, je to zrejmé preto, lebo prijímaš viac energie ako spáliš.

Pravidelne športuj alebo cvič. Niektoré dievčatá jedia veľa a zostanú štíhle, iné priberú už pri malom prehrešku.



Zázračné diéty nefungujú.

Niekedy, keď ich skončíš, priberieš ešte viac. Musíš jesť zdravo a pestro.

Je to na tebe. Nájdí si určitú rovnováhu a môžeš zabudnúť na redukčné diéty.

Koľko žien má k stravovaniu komplikovaný vzťah spojený s výčitkami!

Počítajú si každú kalóriu a nedoprajú si to, na čo majú chuť. Čím viac si zakazuješ to, čo máš rada, tým viac sa vrhneš na „nedovolené“ potraviny, aby si si to vykompenzovala.

Môžeš jesť lupienky, koláče, cukríky, čokoládu, ak ich konzumuješ len z času na čas a ak ješ aj iné potraviny, ktoré to vyrovnajú. Ak si chceš dať niečo medzi dvomi jedlami, daj si ovocie alebo jogurt.

Dopraj si čas na raňajky, veď energiu potrebuješ na celý deň!



## Trápiš sa kvôli tomu, čo ješ?

Prehnané kontrolovanie hmotnosti môže spôsobiť zdravotné problémy. Ak pocítiš, že starosti s jedlom ti „prerástli cez hlavu“, potrebuješ pomoc.



Nemôžeš ďalej takto ješ!

Ale áno, je to súčasť vyváženého stravovania!



# PRSIA

sa stali v našej spoločnosti veľmi dôležité a dievčatá znepokojuje fakt, že ich prsia sa nepodobajú na tie, ktoré vidia v časopisoch.



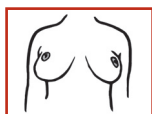
Prsia a bradavky sa počas ich vývoja menia. Keď sa vývoj zastaví, zmeny prestanú.

Jeden prsník sa môže vyvíjať rýchlejšie ako druhý, no napokon sa ich veľkosť prakticky vyrovná. Ale veľa žien má po celý život mierne rozdielne veľkosti prsníkov.

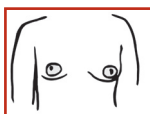
Prsia majú rôzne tvary, veľkosti, jedny sú pevnejšie ako druhé.



malé



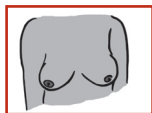
veľké



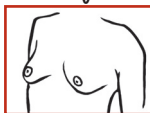
bradavky nadol



bradavky dohora



tmavé



svetlé

Ak máš kvôli prsiam komplexy, pohováraj sa s lekárom. Poradí a navrhne riešenie, ktoré ti pomôže.

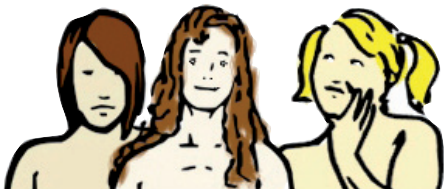
**Všetky rozdielnosti sú v norme**



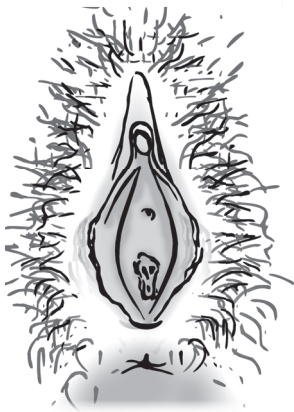
Je ťažké mať ich priveľké, chlapci sa pozerajú len na ne, sú ťažké, najradšej si ich schovávame pod veľké tričká alebo sa hrbíme, aby sme ich zakryli. Je ťažké mať ich prímalé a pri tom sa cítiť byť ženou. Niekedy nemáme chuť ukazovať sa na pláži.

(Veronika, 16 rokov)

# VONKAJŠIE POHLAVNÉ ORGÁNY



sú u každej ženy iné, tak ako sú rozdielne tváre.



Použite zrkadlo...

Veľké pysky zakrývajú klitoris a sú okolo pošvy. Sú viac-menej hrubé, často zvonka ochlpené a zvnútra tmavšej farby. Keď je žena sexuálne vzrušená, pysky sa pootvoria a odkrývajú vchod do vagíny.

**Malé pysky sú jemnejšie.**

**Majú rôznu farbu, od svetloružovej po tmavohnedú.**

**Spájajú sa nad malou guľôčkou zvanou klitoris.**

**Tento malý vzrušivý orgán je extrémne citlivý a vyvoláva u žien sexuálnu rozkoš.**

**Je normálne, že jeden z veľkých pyskov je väčší ako druhý a že malé pysky prečnievajú veľké.**

# MENŠTRUAČNÝ CYKLUS

začína prvým dňom menštruácie a končí sa prvým dňom ďalšej menštruácie.

Dĺžka je rôzna: od 25 do 35 dní, v priemere 28 dní.



Menštruačný cyklus je kontrolovaný hormónmi. Jeden z nich, estrogén, každý mesiac sprevádza vo vaječníkoch vývoj 12-tich až 20-tich miniatúrnych vajíčok.

Hormóny spôsobujú rast vajíčok a zhrubnutie steny maternice. Počas každej menštruácie jedno vajíčko rastie viac ako iné, oddelí sa a putuje do vajcovodu, ktorý spája vaječník s maternicou.

Moment, kedy vajíčko vychádza z vaječníka, sa nazýva ovulácia: nastáva asi v 14. deň pred menštruáciou. Estrogény vylučujú hlien, ktorý umožní spermiam prežiť dlhšie. Je to práve v období ovulácie, kedy je najväčšia pravdepodobnosť, že otehotnieš. Ale ovulácia sa môže každý mesiac meniť. Otehotnieť môžeš kedykoľvek počas menštruačného cyklu.

Ak vajíčko nie je oplodnené, hladina hormónov klesá. Rázný pokles hormónov spôsobí oddeľovanie povrchu zhrubnutej steny maternice (ktorá obsahuje drobné krvné cievy), je to teda krv, ktorá vychádza z pošvy – ide o menštruáciu.

## Ak si sexuálne aktívna, používaj antikoncepciu



Menštruačná krv je často hustá a rôznej farby, hnedo červenkastá. Môže obsahovať drobné „hrudky“. Svoj pach nadobudne až kontaktom so vzduchom. Preto si musíš vložky alebo tampóny vymieňať pravidelne.

Zo začiatku môže byť cyklus nepravidelný a ťažko určiť presný dátum ďalšej menštruácie.

Je dobré zaznačiť si v každom mesiaci deň začiatku menštruácie.

Dievčatá sa rodia približne s 250 000 vajíčkami v každom vaječníku!

Tvoja pošva sa „sama vyčistí“, nie je teda potrebné používať voňavé obklady, špeciálne spreje alebo vaginálne telové mydlá, ktoré by mohli podráždiť sliznicu.



# ŽIŤ S MENŠTRUÁCIOU

Menštruáciu budeš mať v živote veľa krát. Možno ti bude chvíľu trvať, kým si na ňu zvykneš. Ale menštruácia je normálna a tvorí súčasť života ženy.

Hormonálne zmeny môžu niekedy spôsobiť výkyvy tvojej nálady. Možno sa budeš cítiť:



plná energie a sexi počas ovulácie



depresívna a podráždená týždeň pred menštruáciou

Je iba na tebe, či sa rozhodneš používať vložky alebo tampóny. Oba spôsoby sú dobré.

Menštruácia po roku od prvej sa môže stať veľmi bolestivá. Niektoré ženy veľmi trpia. Bolesť spôsobuje sťahovanie maternice.

**Budem ešte panna, ak použijem tampón?**

Áno, zostaneš pannou, až kým nebudeš mať prvý pohlavný styk, spojený s pretrhnutím panenskej blany.

**Počula som, že ak mám pohlavný styk počas menštruácie, nehrozí mi otehotnenie...**

Nesprávne! Tiež je nesprávne myslieť si, že neotehotnieš, ak máš styk postojacky, ak nemáš orgazmus alebo ak sa po ňom okúpeš.

Tesne pred menštruáciou možno budú tvoje prsia bolestivé alebo mierne zväčšené a na tvári sa ti môžu objaviť vyrážky.

Fyzická aktivita počas menštruácie ti neublíži. Môžeš behať, bicyklovať sa. S menštruáciou sa dá žiť bez problémov.



Nezabúdaj si vymieňať tampóny pravidelne a ubezpeč sa, že si si ho pred použitím ďalšieho vybrala.

Po skončení menštruácie dvoma prstami over, či si si nezabudla vybrať tampón.

**Čo robiť počas bolesti?**

Daj si na brucho horúci obklad a poraď sa s lekárnikom alebo s lekárom. Ak máš naozaj veľmi bolestivú menštruáciu, netrč potichu! Jedným z možných riešení bolesti sú antikoncepcčné tabletky, no ak ich nemôžeš užívať, lekár ti navrhne niečo iné, pretože je mnoho iných účinných liekov.



## Mať **BIELY VÝTOK** je normálne

Je to výtok, ktorý udržiava pošvu zdravú.

Tieto výtoky sú zvyčajne bezfarebné alebo jemnej mliečnej farby. Zožltnú, keď uschnú na nohavičkách. Keď si sexuálne vzrušená, tvoja pošva produkuje výtok, ktorý uľahčuje sexuálny styk. Výtok sa zväčšuje počas ovulácie, pomáha spermiam dostať sa do pošvy a k vajíčku.

Ak máš hustý výtok, ktorý páli a/alebo páchne, možno máš infekciu. Môže ísť o **MYKÓZU**, veľmi bežné a ľahko liečiteľné ochorenie. Zdrojom tohto problému môžu byť aj verejné bazény a kúpaliská, najmä v letných mesiacoch, pretože chlór v bazéne zničí prirodzenú vaginálnu flóru, až na kvasinky – tie sú v malom množstve prítomné v pošve stále. Tak sa kvasinky premnožia a spôsobia problém. Ak si mala sexuálny styk, mohla si sa nakaziť pohlavnou chorobou. Nech je príčinou čokoľvek, treba vyhľadať lekára.



## Veľa žien prekoná **CYSTITÍDU**. Je to zápal močového mechúra.

Stále ťa nutká na záchod aj keď máš mechúr prázdny? Mohla si sa nakaziť pri pohlavnom styku, alebo mikróby prešli jednoducho z konečníka do močovej trubice. Preto sa treba vždy utierať odpredu dozadu a vypíť denne aspoň jeden liter vody.



Ak máš podozrenie na cystitídu, navštív lekára!



# POĎME EŠTE ĎALEJ

## Čo je masturbácia?

Ženy o nej veľa nehovoria, ale až 80 % žien priznáva, že masturbuje.

Väčšina žien si hladí klitoris a vagínu. Keď masturbuješ až k orgazmu, svaly pošvy sťahujú kŕče a vzrušenie prechádza do celého tela. Každá môže mať počas masturbácie rôzne predstavy.



## Kedy je najlepšie začať so sexuálnym životom?

Neexistuje „ten správny čas“. Ak veríš všetkému, čo si čítala a počula, možno si myslíš, že všetci „to robia“. Nie je to pravda. Priemerný vek prvého sexuálneho styku 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 mohla ľutovať, počkaj. Podľa u nás platného zákona je hranica „sexuálnej dospelosti“ stanovená na 15 rokov, u dievčat i u chlapcov.

## Myslíme, že je tá správna chvíľa...

Snaž sa, aby tvoja prvá sexuálna skúsenosť bola čo najprijemnejšia, pre teba i tvojho partnera. Nechránený sex môže spôsobiť prenos pohlavných chorôb. Môže spôsobiť aj nežiadúce otehotnenie. Navyše z penisu môže už počas erekcie (teda ešte pred ejakuláciou) vyteciť tekutina svetlejšia ako semeno, ktorá môže obsahovať spermie (takže môže oplodniť vajíčko), alebo preniesť choroby. Pred pohlavným stykom preto myslí na antikoncepciu. Miluj sa len s partnerom, o ktorom si presvedčená, že je ten správny.

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.

## Je to nesprávne?

Nie, nie je. Ženy, ktoré vedia čo ich uspokojuje, môžu usmerniť svojho partnera. Nemusíš sa cítiť previnilo len preto, že spoznávaš svoje telo. Masturbáciou neotehotnieš, nedostaneš pohlavnú chorobu a ani sa nesklameš v láske. Je na tebe, či to robíš alebo nie.

## Chcela by som sa milovať, no môj partner nie

Tlačiť niekoho k milovaniu môže zničiť vzťah, ktorý by mohol byť veľmi pekný. Nútiť niekoho k tomu je znásilnenie. A to je, samozrejme, zakázané i trestné.

Nemusíš sa milovať s každým, s kým chodíš! Navyše, sex nie je iba pohlavný styk. Je aj veľa sexuálnych hier, ktoré vyvolávajú vzrušenie.

## Môj partner si myslí, že som frigidná, lebo sa nechcem milovať

Frigidná znamená nemať pôžitok zo sexuálneho styku. Nemá to nič spoločné s tým, že povieš „nie“.

Ak sa tvoj partner o teba naozaj zaujíma, dokáže ťa počúvať a ak treba, tak počká. Sex by mal byť pôžitok, a tak:



- ak si si nie istá, počkaj s milovaním na ten správny čas,
- pošli „k vode“ chlalanov, ktorí na teba tlačia alebo ťa urážajú,
- všetky ženy môžu zažiť vzrušenie; s tým správnym partnerom a v správnom čase.

## Myslím, že som lesba...



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 sama.

Ak potrebuješ poradiť, pomôže ti sexuológ, psychológ alebo anonymná linka dôvery.

Môže ťa príťahovať dievča, alebo s ním môžeš mať veľmi intímne priateľstvo, či už sa považuješ za lesbu alebo nie.

# SPÔSOBY ANTIKONCEPCIE

## Kde sa informovať?

Určite sa v blízkosti tvojho bydliska nachádza ambulancia odborného lekára – gynekológa, alebo Informačné centrum mladých, kde ti poskytnú informácie anonymne.

Kontakty získaš aj u svojho lekára, prípadne si ich môžeš vyhľadať na internete alebo v telefónnom zozname. K návšteve gynekológa nepotrebuješ odporúčanie od svojho lekára, budeš tam mať osobitný zdravotný záznam.

Je viac druhov antikoncepcie.

Ak máš nejaké problémy, napr. nezvyčajný výtok alebo po styku krvácaš, porozprávaj sa s lekárom.

Ak chceš vedieť viac o týchto metódach, existujú brožúrky alebo telefónne čísla, kde Ti poskytnú viac informácií o výhodách a nevýhodách jednotlivých druhov antikoncepcie. Viac sa dozvieš aj na [www.rodicovstvo.sk](http://www.rodicovstvo.sk)

## Ak si mala sexuálny styk bez ochrany...

Ak nepoužívaš antikoncepciu, zabudla si užiť tabletku alebo použiť prezervatív, obráť sa (najneskôr do 72 hodín) na lekára, predovšetkým gynekológa, alebo na centrum plánovaného rodičovstva, ktorí ti môžu ponúknuť tabletku, aj bez súhlasu rodičov. Ak ti mešká menštruácia, je potrebné si čo najskôr urobiť tehotenský test. Môžeš si ho voľne kúpiť v lekárni. Postačí niekoľko kvapiek moču.



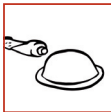
mužský kondóm



ženský kondóm



antikoncepčné tabletky



diafragma a spermicid



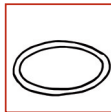
implantáty



antikoncepčná injekcia



náplast



vaginálny krúžok



vnútroma-  
ternicové  
teliesko

Ak ti antikoncepcia nevyhovuje, znovu navštívi lekára. Navrhne ti nejaký vhodnejší spôsob.



Ak si tehotná, je dôležité poradiť sa s lekárom, aby si dostala potrebnú odbornú pomoc. Potom sa rozhodneš, čo budeš robiť.

# JE NIEKOĽKO POHLAVNE PRENOSNÝCH CHORÔB

Väčšina je ľahko liečiteľná, ak včas navštíviš lekára, ktorý ti predpíše adekvátnu liečbu. Nikdy sa nelieč sama. Tieto ochorenia sa netýkajú len žien, ktoré sa neumývajú alebo tých, ktoré „spia s hocikým“.



10% dospievajúcich sexuálne aktívnych je postihnutých chlamýdiovou infekciou.

Prebieha často bez príznakov a ani nevieme, že ju máme.

**Chlamýdie** môžu spôsobiť sterilitu.

No môže sa stať, že sa o tom dozvieš až vtedy, keď už budeš chcieť mať deti.

Väčšina infekcií sa však dá liečiť, ak ich zachytíme včas.

Bradavice na vonkajších pohlavných orgánoch, vred, bolestivé močenie, nezvyčajný výtok – to môžu byť príznaky pohlavne prenosnej choroby.



Ale veľa pohlavným stykom prenášaných ochorení, obzvlášť HIV/AIDS, prebieha bez okamžitých príznakov. Niektoré môžu byť skryté aj niekoľko rokov.

**Aj keď nemáš žiadne symptómy, môžeš si dať urobiť vyšetrenia, ktoré zistia, či nemáš nejakú chorobu.**

Ak máš pochybnosti, obráť sa na gynekológa alebo na svojho ošetrojúceho lekára.

Po dovŕšení 15. roku života má každé dievča nárok na gynekologické vyšetrenie u svojho gynekológa. Nárok na preventívnu prehliadku vzniká po dovŕšení 18. roku života jedenkrát ročne. Deti do 15 rokov vyšetruje špecialista – detský gynekológ (ordinujú len v krajských mestách).



# AKO SI BYŤ ISTÁ, ŽE SA NENAKAZÍM POHLAVNOU CHOROBOU?

**Mužské a ženské kondómy** sú dobrou ochranou proti nežiadúcemu otehotneniu a zároveň proti pohlavne prenosným chorobám.

**Iné metódy antikoncepcie chránia iba pred nežiadúcim otehotnením!**



Možno si počula o výtere z krčka maternice. Je to vyšetrenie určené pre ženy, ktoré už mali sexuálny styk. Výter včas zachytí niektoré pohlavným stykom prenášané choroby alebo rakovinu krčka maternice. Výter môže byť nepríjemný, no nebolí a trvá len niekoľko sekúnd.

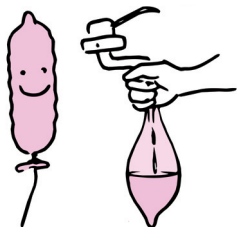


Prezervatív je veľmi jemný obal z latexu alebo z polyuretánu. Zachytí semeno počas ejakulácie.

Nespoliehaj sa len na svojho partnera!

Aj ty maj pri sebe prezervatívy. Môžeš si ich voľne kúpiť v lekárni, v supermarketoch, v drogériách a na mnohých ďalších dostupných miestach.

Mnohí nepoužívajú prezervatívy, pretože sa obávajú, že ich nebudú vedieť použiť a že budú vyzerat' hlúpo. Pre lepší pocit je potrebné naučiť sa ich používať.



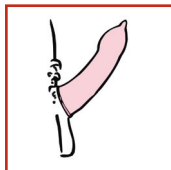
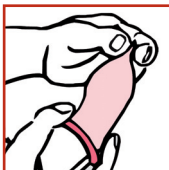
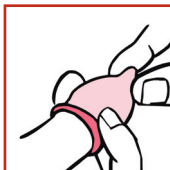
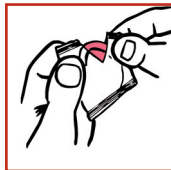
## AKO POUŽÍVAŤ PREZERVATÍV



Penis partnera musí byť v erekcii.



Dávajte pozor na to, ako ho vyťahujete 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 partnerovi prezervatív počas milovania nezošmykol. Hneď po ejakulácii by mal tvoj partner vytiahnuť penis s prezervatívom, pričom prezervatív je potrebné opatrne a pevne pridržať 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