

Příloha 3 (PO)

Pokud partner/ka reaguje následujícím způsobem, má zájem o sex?

má zájem ♥
nemá zájem X
nevím ?

Vypadá, že spí.	Je namol a nemá situaci pod kontrolou.	Tiskne se k tobě.
Vydává vzrušené zvuky.	Dává mezi sebe a tebe ruce.	Pomáhá se svlékáním.
Nereaguje na líbání.	Hihňá se nebo usmívá.	Usmívá se, ale má ztuhlé tělo.
Leží bez hnutí.	Působí nejistě nebo vystrašeně.	Vypadá, že si to užívá.

Řešení:

Vypadá, že spí. X	Je namol a nemá situaci pod kontrolou. X	Tiskne se k tobě. ♥?
Vydává vzrušené zvuky. ♥?	Dává mezi sebe a tebe ruce. X?	Pomáhá se svlékáním. ♥?
Nereaguje na líbání. X?	Hihňá se nebo usmívá. ♥?	Usmívá se, ale má ztuhlé tělo. X?
Leží bez hnutí. X?	Působí nejistě nebo vystrašeně. X?	Vypadá, že si to užívá. ♥?

Příloha 4 (PO)

- (1)
Inuša (15): Je mi 15 a ještě jsem neměla kluka. Nevím, jestli se jim nelíbí můj vzhled (jsem trochu při těle), nebo moje oblečení. Kamarádky mi říkají, že se s kluky musí flirtovat. Neumím být jiná, než jaká jsem. Co mám dělat, abych si našla kluka? Mám změnit vzhled, oblečení?
— PŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA
- (2)
Zdena (15): Chtěla bych poradit s jedním problémem. Chci mít pohlavní styk, ale bojím se vysvléct, protože mám velké pysky a ještě k tomu jeden větší a druhý menší. Mám strach, že se mi moje holka vysměje nebo to někomu poví. Co mám dělat?
— PŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA
- (3)
Ben (15): Ahoj. Myslíte, že bude příteli vadit piha na penisu?
— PŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA
- (4)
Stanislava (14): Chtěla bych se zeptat, jestli se panenská blána protrhne i při vniku prstu do pochvy nebo až po pohlavním styku?
— HYMEN
- (5)
Hynek (14): Ahoj, chtěl bych se zeptat jak moc bolí, když se při styku protrhne panenská blána a jestli se ta bolest dá k něčemu přirovnat. — PRVNÍ SEX/HYMEN
- (6)
Alena (15): Dobrý den, zajímalo by mě, jestli můžete mít sex, když ještě nemáte menstruaci? (za předpokladu 15 let a více)
— PRVNÍ SEX
- (7)
Elizabeth (16): Můj kluk plánuje na Valentýna zřejmě něco víc, než si přeju já – naše první milování – a já nevím, jak mu mám vysvětlit, že TO ještě nechci. Mám se s ním radši rozejít?
— PRVNÍ SEX/SOUHLAS
- (8)
Marián (16): Chodím se svojí holkou už skoro rok a pořád se mi nechce do sexu, ale ona už se mnou ztrácí trpělivost. Co mám dělat?
— SOUHLAS
- (9)
Silva (16): Ahoj Bravo, jsme s přítelem už půl roku a po celou dobu mám problém s vyvrcholením při sexu. Ani jednou se mi to nepovedlo. Když masturbuju, nemám s tím žádný problém, ale při sexu to prostě nejde. Čím to je?
— ORGASMUS
- (10)
Broňa (16): Milé Bravo, včera nám při sexu prasknul kondom. Mám mít strach? Mám něco dělat? Nikdy se mi to nestalo, tak nevím, jak postupovat.
— OCHRANA/SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE/RIZIKO OTĚHOTNĚNÍ
- (11)
Frederika (18): Měla jsem s jedním klukem orální sex bez ochrany. Nechodíme spolu a známe se jen trochu. Mám teď obavu, abych od něj nedostala nějakou infekci. Je to možné?
— SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE/OCHRANA

(1)
Inuša (15): Je mi 15 a ještě jsem neměla kluka. Nevím, jestli se jim nelíbí můj vzhled (jsem trochu při těle), nebo moje oblečení. Kamarádky mi říkají, že se s kluky musí flirtovat. Neumím být jiná, než jaká jsem. Co mám dělat, abych si našla kluka? Mám změnit vzhled, oblečení? — PŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA

Odpověď:

Milá Inušo,
nejprve je důležité říct, že je úplně v pořádku, že je ti 15 a ještě nemáš kluka. Každý má svůj vlastní čas a není potřeba spěchat. Co se týče tvého vzhledu, oblečení nebo toho, že nejsi na flirtování, to je v pořádku. Důležité je být sama sebou a najít někoho, kdo tě má rád právě takovou, jaká jsi. Zkus se zaměřit na to, aby ses cítila pohodlně a sebevědomě ve svém vlastním stylu, protože to přitahuje ostatní víc než cokoliv jiného. Když se budeš cítit dobře sama se sebou, určitě potkáš někoho, kdo to ocení i bez flirtování.

(2)
Zdena (15): Chtěla bych poradit s jedním problémem. Chci mít pohlavní styk, ale bojím se vysvléct, protože mám velké pysky a ještě k tomu jeden větší a druhý menší. Mám strach, že se mi moje holka vysměje nebo to někomu poví. Co mám dělat? — PŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA

Odpověď:

Ahoj Zdeno,
chápu, že se ohledně svého těla můžeš cítit nejistě. Ale to, co popisuješ, je naprosto přirozené – každé tělo je jiné a to, že máš asymetrické nebo velké stydké pysky, není vůbec nic neobvyklého. Není žádný „správný“ nebo „špatný“ vzhled – všechna těla jsou krásná, i když jsou různá. Pokud máš obavy, že se ti partnerka vysměje nebo že by o tom někomu řekla, je důležité, abys věděla, že ve vztahu by měla panovat vzájemná úcta a důvěra. Pokud se s ní cítíš dostatečně komfortně, můžeš se s ní otevřeně o svých pocitech pobavit. Mít někoho, kdo tě má rád a přijímá tě takovou, jaká jsi, je klíčové pro zdravý vztah. Pokud máš pocit, že tě partnerka má ráda a že jste si blízké, měla by to pro ni být úplně přirozená součást tebe.

(3)
Ben (15): Ahoj. Myslíte, že bude příteli vadit piha na penisu? — PŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA

Odpověď:

Ahoj Bene,
piha na penisu by neměla být překážkou ve vašem vztahu ani intimním životě. Pokud tě má tvůj partner rád, bude tě přijímat takového, jaký jsi – včetně takových věcí, jako jsou pihy nebo jiné drobné odlišnosti na těle. Každý má na těle něco unikátního, a právě tyhle maličkosti nás dělají jedinečnými. Pokud by si tvůj přítel pihy všiml a měl k ní nějaké otázky, můžeš mu jednoduše vysvětlit, že je to normální součást tvého těla. Jen málokdo by něco takového považoval za problém. Zdravotně je dobré si pihu občas zkontrolovat – a to nejen na penisu, ale na celém těle. Pokud by se piha začala měnit (například zvětšovat, tmavnout, svědit, nebo se na ní objevila jiná textura), je důležité zajít nejlépe na kožní a nechat ji zkontrolovat. Ve většině případů jsou však pihy zdraví neškodné.

(4)
Stanislava (14): Chtěla bych se zeptat, jestli se panenská blána protrhne i při vniku prstu do pochvy nebo až po pohlavním styku? — HYMEN

Odpověď:

Ahoj Stanislavo,
děkujeme za tvůj dotaz. Panenská blána (neboli hymen) je tenká tkáň, která se nachází za poševním vchodem. Někdy hymen zakrývá větší část vaginálního otvoru, někdy má v sobě pouze malou díрку, někdy více miniaturních dírek, někdy dvě větší. Tvar, barva, velikost i pružnost hymenu se mění v průběhu života vlivem věku, hladiny hormonů nebo třeba vlivem porodu. Hymen se většinou neporuší při zavádění tamponu, jíždě na kole, masturbaci, a když ano, zase se zacelí. Dokonce se nemusí porušit ani během pohlavního styku. Podle stavu hymenu tedy není možné určit, jestli člověk masturboval nebo měl pohlavní styk. Navíc nezapomeň, že stav tvého hymenu nic nevypovídá o tvé hodnotě.

(5)
Hynek (14): Ahoj, chtěl bych se zeptat jak moc bolí, když se při styku protrhne panenská blána a jestli se ta bolest dá k něčemu přirovnat. — PRVNÍ SEX/HYMEN

Odpověď:

Ahoj Hynku,
je dobře, že se zajímáš o ženské tělo a chceš být informovaný. Obava z bolestivého styku je jedna z nejčastějších, rozhodně v tom nejsi sám. V první řadě je užitečné vědět, že panenská blána neboli hymen se při styku nemusí nijak porušit a první pohlavní styk nemusí být pro všechny

bolestivý. Penetrace pochvy může bolet v případě, že během ní dojde k poranění tkáně hymenu nebo narušení nedostatečně vlhké poševní stěny, k případnému krvácení pak dochází právě především kvůli nedostatečné lubrikaci poševní stěny, nikoli kvůli poranění hymenu, který není natolik prokrvený. Aby vaginální sex nebolel, je potřeba vzrušení, co největší psychická pohoda a dostatečná lubrikace. Takže pokud sex bolí, je potřeba něco jinak. Změnit polohu, použít víc lubrikačního gelu, zpomalit tempo a především spolu komunikovat o tom, co je komu příjemné a co ne. Pamatuj, že první styk (i každé milování) by měl být o vzájemném porozumění, pohodě a respektu.

(6)
Alena (15): Dobrý den, zajímalo by mě, jestli můžete mít sex, když ještě nemáte menstruaci? (za předpokladu 15 let a více) — PRVNÍ SEX

Odpověď:

Ahoj Aleno,
ano, fyzicky může mít dívka sex, i když ještě nemenstruuje, pokud je pohlavně zralá a tělo je na to anatomicky připravené, což obvykle začíná během puberty. I když menstruaci ještě holka nemá, je možné otěhotnět. První ovulace (uvolnění vajíčka z vaječníku) nastává přibližně 14 dní před první menstruací, takže pokud by k pohlavnímu styku došlo zrovna před touto první ovulací, je teoreticky možné otěhotnět. Proto je velmi důležité používat ochranu (např. kondom), pokud se rozhodne mít sex, a to vždy, bez ohledu na to, jestli už má menstruaci nebo ne. Kondom nejen chrání před otěhotněním, ale také před sexuálně přenosnými nemocemi. I když je tělo fyzicky schopné mít sex, je důležité, aby byl každý*á připravený*á nejen fyzicky, ale také psychicky a emocionálně. Sex by měl být rozhodnutí, na které se cítíš, a měl by probíhat v prostředí důvěry a respektu se zodpovědným* zodpovědnou partnerem*kou, se kterým* kterou se cítíš bezpečně.

Menstruace přichází průměrně mezi 12. a 13. rokem, ale může se objevit dříve i později. Pokud stále nepřichází, doporučujeme zvážit návštěvu gynekologie a zjistit o svém těle více informací.

(7)
Elizabeth (16): Můj kluk plánuje na Valentýna zřejmě něco víc, než si přeju já – naše první milování – a já nevím, jak mu mám vysvětlit, že TO ještě nechci. Mám se s ním radši rozejít? — PRVNÍ SEX/SOUHLAS

Odpověď:

Milá Elizabeth,
je dobře, že přemýšlíš nad tím, co cítíš a co chceš – to je velmi důležité. Situace, kterou popisuješ, není jednoduchá, ale rozhodně ji lze vyřešit bez unáhlených rozhodnutí, jako je rozchod, pokud to sama nechceš. Co můžeš udělat? Najděte si klidnou chvíli a zkus mu citlivě, ale jasně vysvětlit, že na milování zatím nejsi připravená. Můžeš třeba říct: „Mám tě ráda, ale na náš první sex se ještě necítím připravená. Je pro mě důležité, aby to přišlo ve chvíli, kdy to oba budeme opravdu chtít.“ Pokud tě má opravdu rád, pochopí to. Zůstaň pevná ve svém rozhodnutí – je naprosto v pořádku, že ještě nechceš mít sex, a na tom bys neměla nic měnit jen kvůli tomu, že si to přeje on a chystá pro vás dva speciální chvíli, třeba právě na Valentýna. Tvé pocity a hranice jsou důležité a musí být respektovány. Pokud tě do něčeho tlačí, je to varovný signál – do intimního vztahu bys nikdy neměla jít ze strachu, aby tě partner neopustil, nebo proto, že „by se to mělo“. To, jak tvůj přítel zareaguje, ti hodně napoví o tom, jaký je váš vztah. Pokud tě respektuje, měl by tvé pocity pochopit a být ochotný počkat. Pokud tě partner tlačí do něčeho, co nechceš, nebo kvůli tomu vyhrožuje, že vztah ukončí, nemusí to být zdravý vztah. Vztah je o vzájemné důvěře, podpoře a respektu – nikoli o nátlaku.

(8)
Marián (16): Chodím se svojí holkou už skoro rok a pořád se mi nechce do sexu, ale ona už se mnou ztrácí trpělivost. Co mám dělat? — SOUHLAS

Odpověď:

Ahoj Mariáne,
to, co popisuješ, je velmi důležitá otázka, protože se týká tvých pocitů, hranic a vztahu. Je dobré, že si uvědomuješ, že na sex ještě nejsi připravený – to je naprosto v pořádku a je důležité, abys poslouchal sám sebe. Upřímná komunikace je základem každého zdravého vztahu. Zkus své partnerce otevřeně říct, že na sex ještě nejsi připravený, a vysvětlí jí, proč je to pro tebe důležité. Pokud tě má opravdu ráda, měla by tvé pocity respektovat a být ochotná počkat. Pamatuj hlavně, že sex by měl přijít ve chvíli, kdy se na to oba cítíte připravení a kdy to oba chcete. Pokud, jak říkáš, tvoje přítelkyně ztrácí trpělivost a dává ti to najevo nebo na tebe tlačí, je důležité zamyslet se nad tím, jestli tě respektuje. Vztah by měl být založený na vzájemné důvěře, pochopení a podpoře. Pokud tě partnerka tlačí do něčeho, co nechceš, nebo kvůli tomu vyhrožuje, že vztah ukončí, nemusí to být zdravý vztah. Nikdy se nenech zviklat tím, že „už bys měl“ nebo že „ostatní spolu už chodí rok a mají sex“. Každý vztah je jiný a má svůj vlastní vývoj.

(9)
Silva (16): Ahoj Bravo, jsme s přítelem už půl roku a po celou dobu mám problém s vyvrcholením při sexu. Ani jednou se mi to nepovedlo. Když masturbuju, nemám s tím žádný problém, ale při sexu to prostě nejde. Čím to je? — ORGASMUS

Odpověď:

Ahoj Silvo,

děkujeme za tvou důvěru! To, co popisuješ, je docela běžný problém, rozhodně v tom nejsi sama. Existuje několik důvodů, proč se ti může nedařit dosáhnout vyvrcholení při sexu s partnerem, i když při masturbaci problém nemáš. Možná hraje roli nervozita – někdy se člověk podvědomě cítí pod tlakem, že „musí podat výkon“ nebo že se od něj něco očekává. To může způsobit stres, který negativně ovlivňuje schopnost uvolnit se a naplno si užívat intimní chvíle. Zároveň při masturbaci většinou přesně víš, co ti vyhovuje, a dokážeš se na to soustředit. Při sexu může být stimulace jiná a tělo na ni nemusí být zvyklé. Pokud masturbuješ často a určitým způsobem, tělo si zvykne na konkrétní podněty, které se při sexu nemusí opakovat. Je možné, že ti něco během společného sexu úplně nevyhovuje, nebo bys potřebovala jiný způsob stimulace. Neboj se o tom otevřeně mluvit se svým partnerem. Intimita je o vzájemném poznávání a každý má jiné potřeby.

Pamatuj taky, že sex není jen o dosažení vrcholu, ale hlavně o sdílení blízkosti a prožitků s druhým člověkem. Dej si čas, buď k sobě trpělivá a s partnerem se naučte společně objevovat, co vám oběma nejvíc vyhovuje.

(10)

Broňa (16): Milé Bravo, včera nám při sexu prasknul kondom. Mám mít strach? Mám něco dělat? Nikdy se mi to nestalo, tak nevím, jak postupovat. — OCHRANA/SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE/RIZIKO OTĚHOTNĚNÍ

Odpověď:

Milý Broňo,

prasknutí kondomu se může stát, a i když je to jistě nepříjemná situace, je důležité vědět, jak postupovat dál. Není potřeba hned panikařit, ale určitě bys měl podniknout několik kroků. Promluvte si o celé situaci s partnerkou nebo partnerem. Pokud hrozí neplánované otěhotnění, je možné toto riziko významně snížit užitím nouzové antikoncepce, tzv. „pilulky po“ (postkoitální hormonální antikoncepce). Tuto pilulku je ideální užít do 72 hodin od rizikového styku (ale čím dříve, tím lépe; některé druhy fungují i do 5 dnů). Pilulku lze koupit v lékárně, někdy i bez receptu, nebo se poradíte na gynekologii, ať může partnerka udělat informované rozhodnutí. Zároveň mimo otěhotnění mohlo dojít k přenosu sexuálně přenosných infekcí. Pokud si nejste vzájemně jistí zdravotním stavem, bylo by dobré zajít na testy na sexuálně přenosné nemoci. Některé nemoci se nemusí projevit hned nebo jsou zcela bezpříznakové, takže je lepší být proaktivní a nechat se otestovat. Včasná diagnóza je totiž klíčová pro efektivní léčbu.

Někdy kondom praskne kvůli nesprávné velikosti, špatnému nasazení nebo použití nevhodného lubrikantu (například na bázi oleje, který může narušit latex). Příště se zkuste ujistit, že používáte kondom správné velikosti, a že dobře sedí po nasazení, taky zkontrolujte datum spotřeby na obalu, používejte lubrikant na vodní nebo silikonové bázi, abyste minimalizovali riziko prasknutí. Neboj, tohle se stává i zkušenějším párům. Hlavní je situaci řešit a být zodpovědný.

(11)

Frederika (18): Měla jsem s jedním klukem orální sex bez ochrany. Nechodíme spolu a známe se jen trochu. Mám teď obavu, abych od něj nedostala nějakou infekci. Je to možné? — SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE/OCHRANA

Odpověď:

Ahoj Frederiko,

chápu, že teď máš obavy, a je to úplně normální. Pokud nebyl použit kondom a neznáte navzájem svůj zdravotní stav, může nechráněný orální sex skutečně představovat určité zdravotní riziko. Do budoucna doporučujeme použít ochranu, ať máš klid. Při orálním sexu se na penis nasadí kondom, na vulvu se přiloží rouška, kterou lze vyrobit z kondomu tak, že se rozstříhne na obdélník. Sexuálně přenosné infekce totiž mohou být bezpříznakové, takže člověk bez testů neví, zda je zcela zdravý. Jestli máš obavy, doporučuji, abys šla na testy na sexuálně přenosné infekce, ty jsou běžnou součástí péče o zdraví. Se sexuálně přenosnou infekcí se za svůj život setká většina sexuálně aktivních lidí. Není se za co stydět. Můžeš se také poradit na gynekologii, kde ti poskytnou podrobné informace a doporučení. Ať už bude výsledek jakýkoliv, měj na paměti, že většina sexuálně přenosných infekcí se dá dnes léčit, klíčová je však včasná diagnóza.