



Digitálna príručka • WP2

Slovenská verzia

Projekt Erasmus+ • WP2 Digital Booklet
Sexuálna výchova pre nepočujúcu mládež



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Financované Európskou úniou (projekt č. 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341). Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

Obsah

01. Telo a rozmanitosť	4
02. Mužské telo	6
03. Mužská puberta	8
04. Penis a semenníky	10
05. Erekcie	11
06. Ejakulácia a spermie	13
07. Ženské telo	14
08. Ženská puberta	16
09. Vulva a vagína	18
10. Klitoris	19
11. Panenská blana	20
12. Menštruácia	21
13. Prsia	23
14. Intímne holenie	24
Rozmnožovanie	25
15. Tehotenstvo	26
16. Tehotenstvo – kedy?	28
17. Príznaky tehotenstva	29
18. Neplánované tehotenstvo	31
19. Túžba po deťoch	32
20. Antikoncepcia	33
21. Antikoncepčná tabletká	34
22. Kondómy	35
23. Antikoncepčná náplasť a krúžok	36
24. Implantát, vnútromaternicové teliesko (IUD), injekcie	38
25. Núdzová antikoncepcia	40
26. Chyby pri antikoncepcii	41
27. 10 otázok o kondóme	42
Sexualita	43
28. Erotogénne zóny	44

29. Sexuálne praktiky	45
30. Prvý raz	46
31. Mužský orgazmus	47
32. Ženský orgazmus	48
33. Masturbácia	49
Rozmanitosť	50
34. Rod a rodová identita	51
35. Sexuálna orientácia a rodová identita	52
36. LGBTQIA+	54
37. Trans	56
38. Homosexualita	57
39. Bisexualita a pansexualita	58
40. Coming out a outing	59
Vzťahy a pocity	60
41. Monogamia, polygamia, polyamória	61
42. Sex alebo láska	62
43. Vzťah a vek	63
Zdravie	64
44. Hygiena dievčat	65
45. Hygiena a menštruačné krvácanie	67
46. Návšteva lekára – dievčatá	69
47. Hygiena chlapcov	70
48. Návšteva lekára – chlapci	71
49. Pohlavne prenosné choroby	72
50. HIV a AIDS	74
51. Samovyšetrenie dievčat	75
52. Samovyšetrenie chlapcov	76
53. Sex a právo	78
54. Tehotenstvo pred 18. rokom a zákon	80
55. Sex so súhlasom	82
56. Sexuálne násilie a zneužívanie	83
Sex a médiá	84
57. Sexting	85
58. Sextorzia	86
59. Grooming na internete	87
60. Pomstychtivé porno	88

01 Telo a rozmanitosť

▶ Video 01



Nie je len muž alebo žena. Nie je len penis alebo vagína. Nie každá žena má vagínu. Nie každý muž má penis. Existujú aj iné rody:

Nebinárny/nebinárna: Tieto osoby sa nepopisujú ako muž alebo žena.

Androgýnnny/androgýnnna: Tieto osoby nemožno zvonku identifikovať ako muža alebo ženu. Napríklad podľa ich oblečenia.

Inter: Tieto osoby nemajú pri narodení určený rod. Prečo? Majú napríklad vagínu aj semenníky. V rodnom liste majú uvedené „rôzne“ alebo „X“. Niektorí ľudia sa cítia ako ženy.

Niektorí ľudia sa cítia ako muži.

Trans: Napríklad: Pri narodení je dieťa dievčaťom. Neskôr si táto osoba uvedomí: To nie je pravda. V skutočnosti je chlapcom. Niektorí trans ľudia sa neskôr rozhodnú pre operáciu.

Neexistuje len jeden typ tela. Telá majú mnoho rôznych tvarov a veľkostí. Niektorí ľudia sú vysokí, iní nízki. Niektoré telá sú väčšie, iné menšie. Nie každé telo funguje rovnako.



Niektorí ľudia majú zdravotné postihnutie, ktoré ovplyvňuje ich pohyb. Niektoré postihnutia sú viditeľné, napríklad používanie invalidného vozíka. Iné, napríklad chronická bolesť, nie sú viditeľné. Telá existujú aj v rôznych vekových skupinách. Mladé telá a staršie telá môžu vyzeráť a fungovať inak. To je prirodzené.

Niektorí ľudia sú športovci. Ich telá sú silné rôznymi spôsobmi podľa druhu športu. Iní ľudia možno nešportujú a ich telá sú tiež iné.

Niektoré telá prechádzajú zmenami, napríklad tehotenstvom alebo menopauzou. Tieto zmeny sú súčasťou života.

Je dôležité pamätať, že každé telo je jedinečné. Mali by sme rešpektovať telo každého človeka. Ak si nie ste istí, ako zaobchádzať s telom niekoho iného, opýtajte sa ho, čo mu je príjemné.

Rešpektujte jeho preferencie. Každý človek najlepšie vie, čo mu vyhovuje. Vždy buďte láskaví a tolerantní. Neexistuje „dokonalé“ telo — len ľudia, všetci rôzni a všetci si zaslúžia rešpekt.

02 Mužské telo

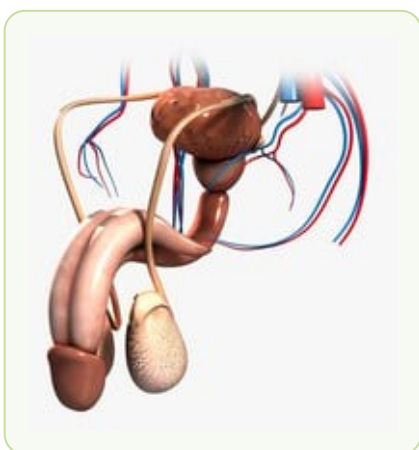
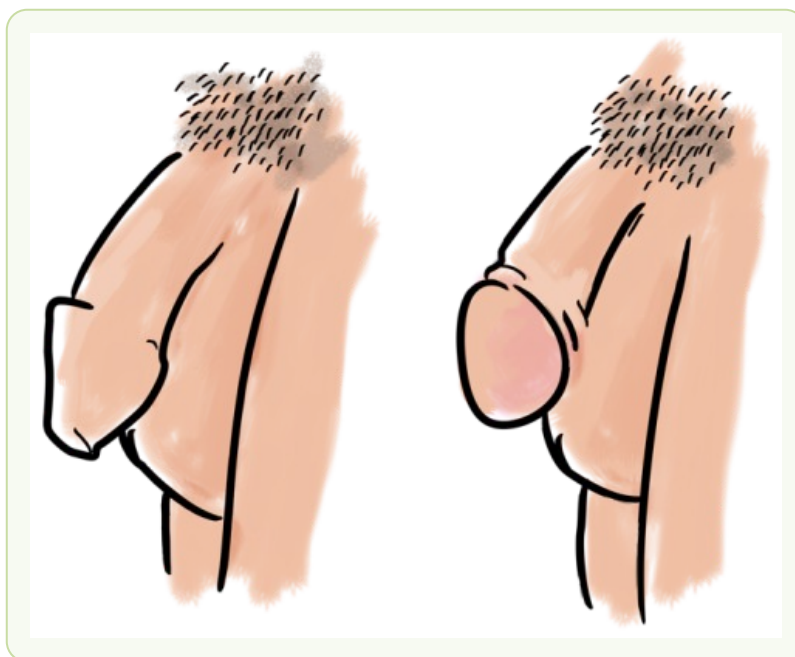
▶ Video 02



Mužské telo má tieto časti:

Penis: Špička penisu sa nazýva žalud'. Predkožka leží cez žalud'. Predkožka je dvojvrstvová koža. Chráni penis. Predkožka sa automaticky stiahne, keď penis stuhne (erekcia).

Niektorí chlapci sú obrezaní. To znamená: predkožku už nemajú.



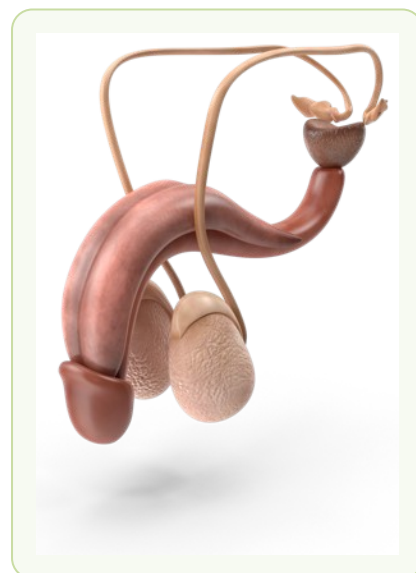
Penis nie je sval. Penis je erektilné tkanivo. To znamená: penis sa naplní krvou, keď je sexuálne vzrušený. Penis sa potom vzpriami.

Močová trubica: Močová trubica prechádza cez penis k prostate a k močovému mechúru. Touto trubicou preteká moč aj semeno.

Semenníky: Medzi nohami je mieška s 2 semenníkmi. Farba a veľkosť semenníkov je u každého iná. Prečo potrebujeme semenníky? V semenníkoch sa tvoria spermie. Tvoria sa v nich aj mužský pohlavný hormón testosterón.

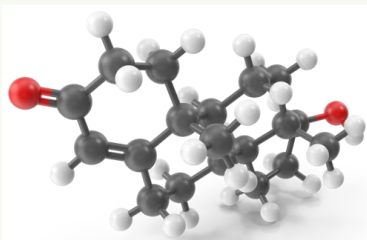
Prostata: Prostata sa nachádza za hrádzkovou oblasťou vo vnútri tela. Prostata je z mäkkého tkaniva a má veľkosť gaštana.

Má 2 dôležité funkcie: prostata produkuje semenná tekutinu. Má tiež za úlohu zabezpečiť, aby moč alebo spermie vstupovali do močovej trubice.



03 Mužská puberta

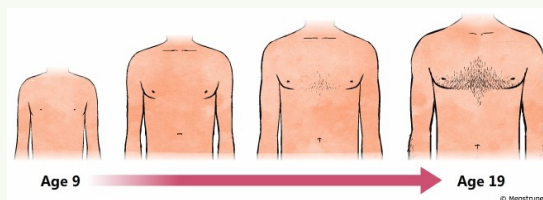
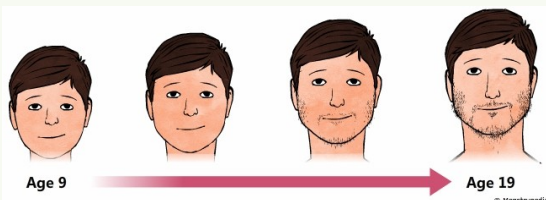
▶ Video 03



Puberta znamená, že dieťa sa stáva dospelým. Mení sa všetko: mozog, telo aj pocity.

U chlapcov sa to zvyčajne deje medzi 11. a 13. rokom, ale každé dieťa je iné. U niektorých chlapcov začína puberta už vo veku 9 rokov, u iných nezačne až do 14 rokov.

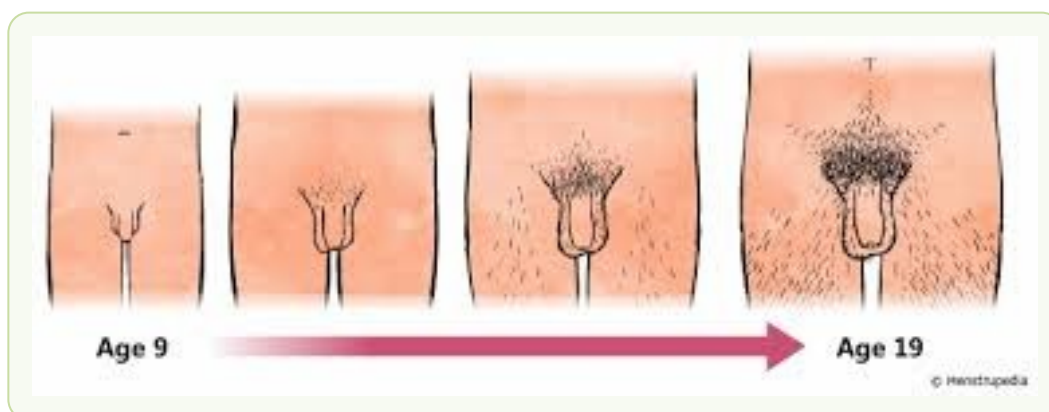
Jeden hormón mení všetko: testosterón. Testosterón je mužský pohlavný hormón.



Čo sa deje v mozgu?

V mozgu prebieha veľký vývojový skok. Mení sa všetko, vrátane: ako prijímaš rozhodnutia, čo je v živote dôležité, aké máš ciele a ako vychádzaš s inými ľuďmi. Pocity sa rýchlo menia.

Čo sa deje s telom?



Telo rastie veľmi rýchlo, no bohužiaľ často chaoticky. Napríklad najprv rastie hlava, potom ruky, potom nohy, potom paže a nohy.

Začneš sa viac potiť a tvoj telesný pach sa zmení. Na tvári ti vyrazia pupienky. Na tele pribúda ochlpenie a viac chĺpkov v oblasti lona. Hlas sa mení — stáva sa hlbším. Po celom tele rastú svaly. Rastie aj penis a semenníky a dochádza k prvej ejakulácii.

04 Penis a semenníky

Video 04



Chlapci sa často pýtajú: je môj penis normálny? Veľkosť penisov sa veľmi líši! Je tvoj penis trochu krivý alebo sa mierne ohýba doľava, doprava, hore alebo dole? To je úplne normálne.

Možno si myslíš: všetky penisy v sexuálnych filmoch sú takéto veľké! Ale pozor: muži sú do pornografických filmov vyberaní práve preto, že majú veľké penisy. A niekedy penisy v sexuálnych filmoch ani nie sú skutočné.

Je veľkosť penisu dôležitá? Nie, nie je dôležitá.

Prečo sú semenníky rôzne veľké?



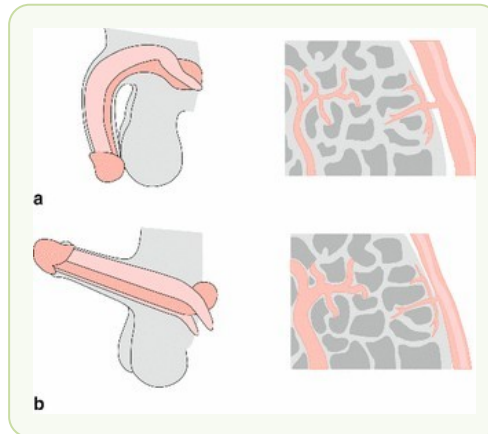
Semenníky sú u každého muža rôzne veľké. Zvyčajne jeden semenník visí nižšie ako druhý.

Prečo je to tak?

Udržiavajú sa tak v teple a neprekážajú si navzájom. Nie je ani dobré, keď je oblečenie príliš tesné. Ak sú semenníky príliš teplé, spermie sa nemôžu správne tvoriť.

05 Erekcie

▶ Video 05



Stuhnutý penis sa nazýva „erekcia.“

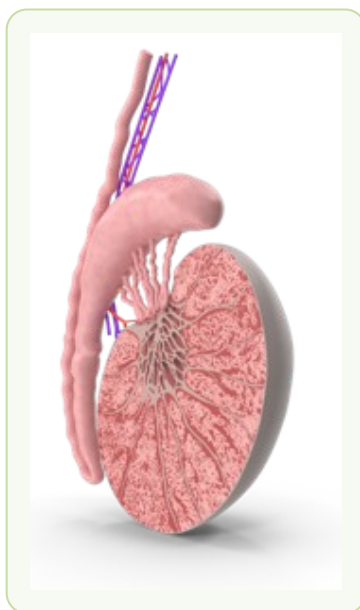
Prečo penis stuhne?

Dôvodov je niekoľko: penis je sexuálne vzrušený, oblečenie je príliš tesné alebo penis vibruje, napríklad pri jazde autobusom. Niekedy nevieš, prečo sa to deje.



Ako dlho trvá erekcia? Erekcia môže trvať 10 sekúnd alebo pol hodiny. Je to veľmi rôzne.

Čo je predsemenná tekutina? Pri erekcii môže z penisu vytiecť tekutina. Táto tekutina sa nazýva aj „predsemenná tekutina“. Kedy sa to stáva? Tesne pred orgazmom. Predsemenná tekutina je číra, klzká kvapalina a môže obsahovať spermie.



Mnoho chlapcov a mužov sa obáva: čo ak nedostanem erekciu?

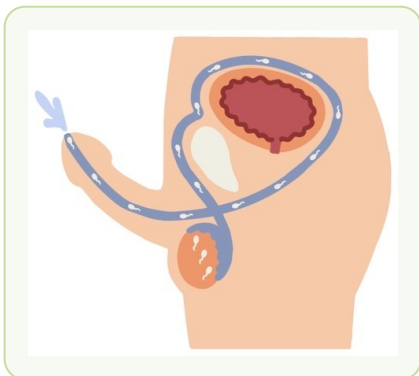
Stáva sa to a je to úplne normálne.

Kedy sa to stáva?

Napríklad keď prvýkrát robíš sex s niekým. Mnohí chlapci a muži na seba vyvíjajú tlak. Myslia si, že to musia urobiť veľmi dobre. Tento tlak môže byť dôvod, prečo erekcia nepríde.

06 Ejakulácia a spermie

▶ Video 06



Čo znamená ejakulácia? Z penisu vychádza sperma.

Semenníky produkujú spermie. Spermie môžu prežiť v tele ženy niekoľko dní.



Kedy dochádza k ejakulácii?

Počas orgazmu. To je sexuálny vrchol. Svaly v panvovom dne sa aktivujú sexuálnym vzrušením. Močová trubica uvoľní spermu.

Ako vyzerá a chutí sperma? Väčšina spermy je mliečna, zakalená, biela, sivá alebo žltkastá. Môže byť tekutá alebo hustejšia. Sperma môže mierne zapáchať nasladko alebo kovovo. Chuť a vôňa sú rôzne a závisí od toho, čo daná osoba jedla. Chuť a vôňa sa teda môžu meniť.

Koľko spermy sa pri ejakulácii uvoľní?

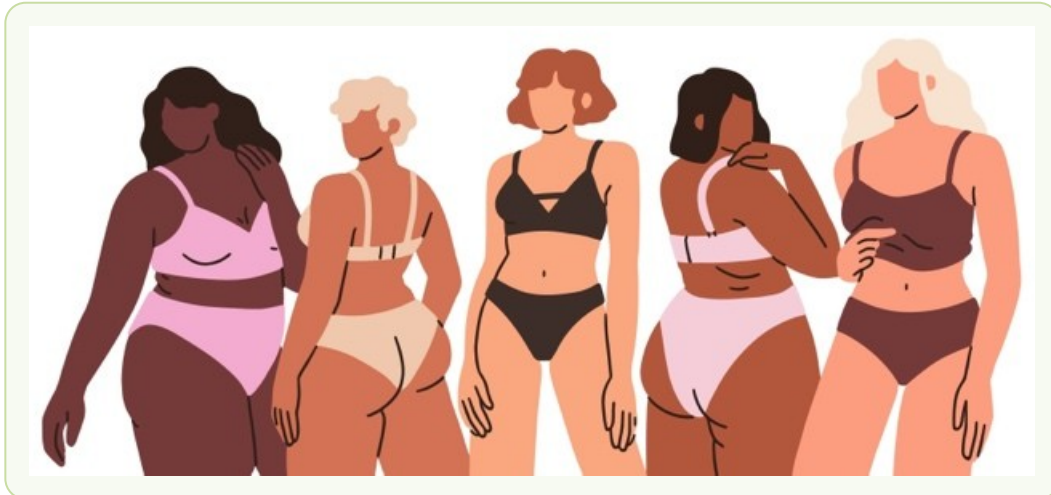
Asi jedna čajová lyžička. Keď starnete, ejakulujete menej.

Prečo sa to stáva aj v noci (počas spánku)?

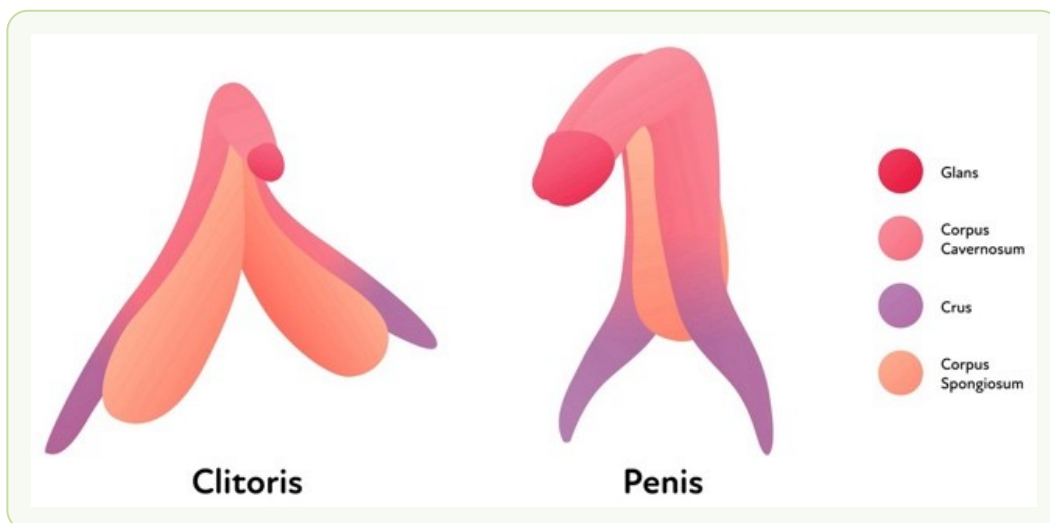
Ejakulácia sa môže stať aj v noci, napríklad keď spíš alebo sníváš, alebo keď sa hormóny správajú inak.

07 Ženské telo

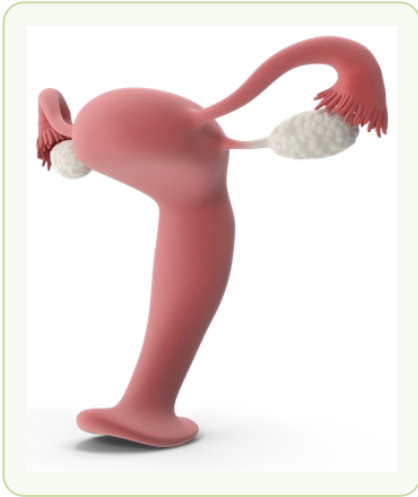
▶ Video 07

**Aké pohlavné orgány sa nachádzajú v ženskom tele?**

Vulva: Vulva je viditeľná zvonku. Vulva pozostáva z: venuškého kopca, vonkajších a vnútorných vagínových pier (labia), predsiene vagíny a vagínového otvoru.



Klitoris: Viditeľná je iba malá časť klitorisu. Väčšina sa nachádza vo vnútri tela. Klitoris je centrum rozkoše pre mnoho žien. Obsahuje veľa nervových zakončení. Otvor močovej trubice sa nachádza medzi klitorisom a vagínovým otvorom.



Panenská blana: Panenská blana sa nachádza okolo vchodu do vagíny.

Vagína: Vagína je dlhá 8 až 12 cm a je veľmi pružná. Počas pôrodu sa vagína veľmi rozťahne, aby cez ňu mohol prejsť bábätko.

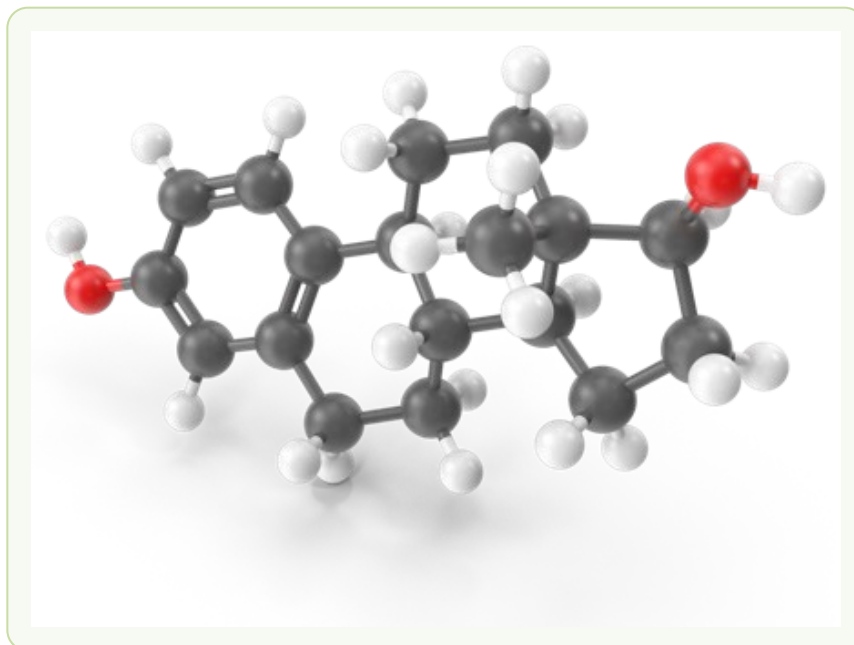
Krčok maternice: Na konci vagíny je krčok maternice. Krčok maternice je prechod z vagíny do maternice. Z maternice vedie vajcovod k vaječníku vpravo aj vľavo.

08 Ženská puberta

▶ Video 08

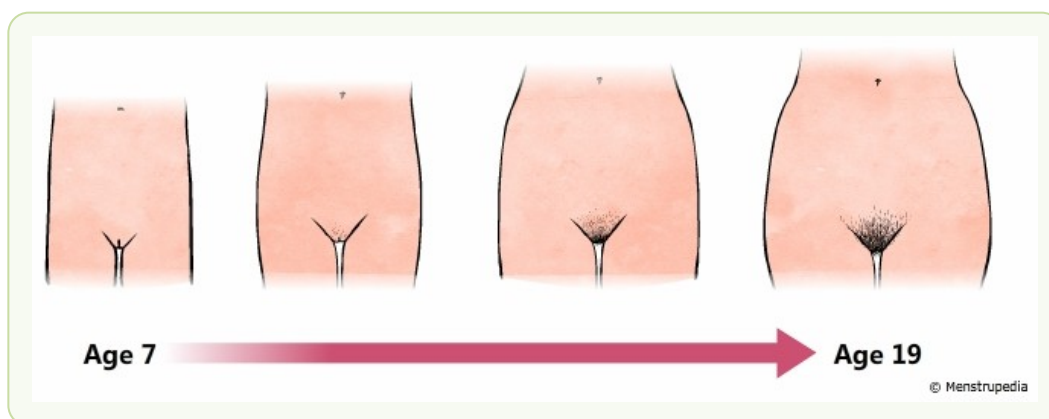


Puberta znamená, že dieťa sa stáva dospelým. Všetko sa mení: mozog, telo a pocity.

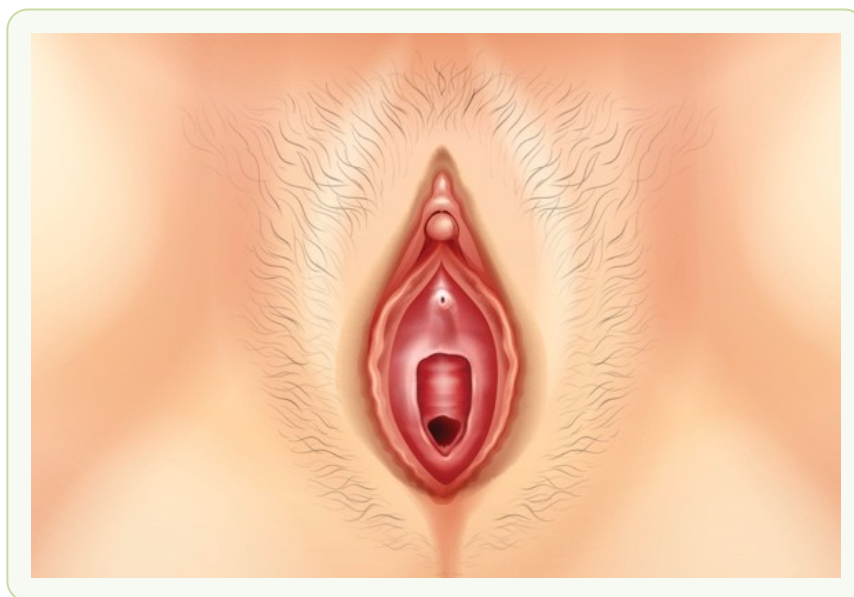


U dievčat puberta zvyčajne začína medzi 10. a 12. rokom života, ale každé dieťa je iné. U niektorých dievčat začína puberta už vo veku 9 rokov, u iných až vo veku 13 rokov.

Prečo dochádza k zmenám?

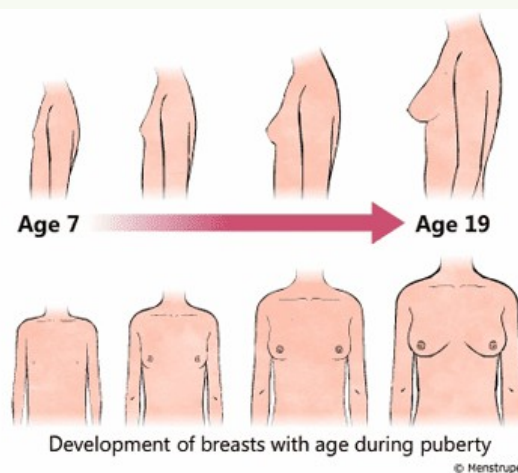
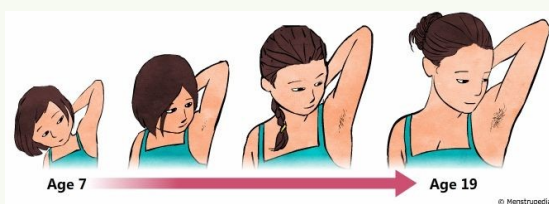


Hormóny pribúdajú. Existuje mnoho rôznych hormónov, z ktorých najdôležitejší je estrogén. Estrogén je ženský pohlavný hormón a produkujú ho vaječníky.



Čo sa deje v mozgu?

V mozgu prebieha veľký vývojový skok. Všetko sa mení, napríklad: ako robíš rozhodnutia, čo je v živote dôležité a ako komunikuješ s ľuďmi. Pocity sa rýchlo menia.



Čo sa deje s telom?

Telo sa mení. Nastáva rastový skok a pod kožou sa ukladá viac tuku. Kde? V horných častiach paží, na hrudi, bokoch, stehnách a zadku. Panva sa rozširuje. Tvar tela sa mení.

Začneš viac potiť, objavujú sa pupienky a chĺpky na tele rastú.

Prsia sa zväčšujú a vagína a maternica sa začínajú vyvíjať. Celá intímna oblasť (vulva) stmavne a tvar pier sa mení.

09 Vulva a vagína

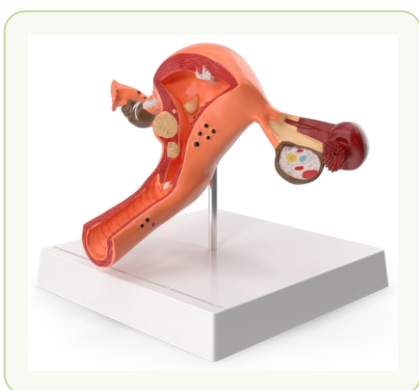
Video 09



Čo je vulva? Ak sa pozrieš medzi nohy, môžeš vidieť vulvu.

Aké časti má vulva? Vulva pozostáva z venušského kopca, klitorisu, močovej trubice, vonkajších pier, vnútorných pier a vagíny.

Čo je vagína? Vagína sa nachádza vo vnútri tela. Vagína vyzerá ako trubica (ako prázdny balón) a môže sa rozťahovať a sťahovať. Vagína sa môže aj zvlhčiť.



Zvlhčuje sa vagína iba pri sexuálnom vzrušení? Nie. Vagína sa môže zvlhčiť aj pri jednoduchom dotyku, fantáziách, myšlienkach, tesnom oblečení, snoch a podobne.

Čo je G-bod a kde sa nachádza? G-bod nie je konkrétne miesto, ale oblasť. Nachádza sa asi 5 cm od vchodu do vagíny na brušnej strane vagíny. Koža tam je zvrásnená.

Hovorí sa, že G-bod je dôležité miesto pre „super orgazmus.“ Ale to nie je dôležité. Čo je dôležité? Aby si sa pri sexe cítila dobre. Nájsť G-bod nie je dôležité.

10 Klitoris

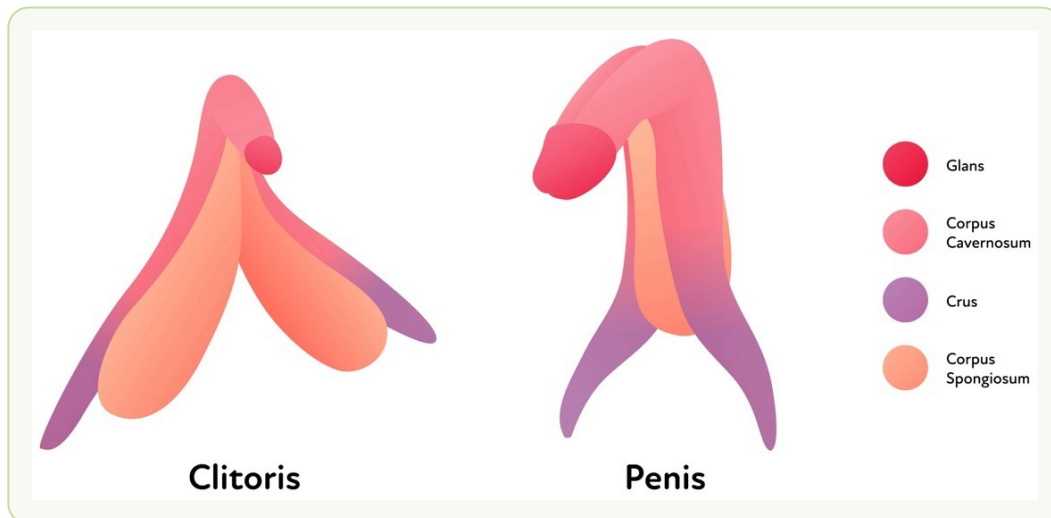
▶ Video 10



Čo je klitoris? Klitoris je dôležitý orgán a centrum rozkoše pre mnohé ženy a dievčatá.

Aká je funkcia klitorisu? Prežívanie rozkoše pri sexuálnom vzrušení.

Čo mnohí ľudia nevedia? Penis a klitoris sú podobne stavané. Klitoris má žalud' a taktiež predkožku.



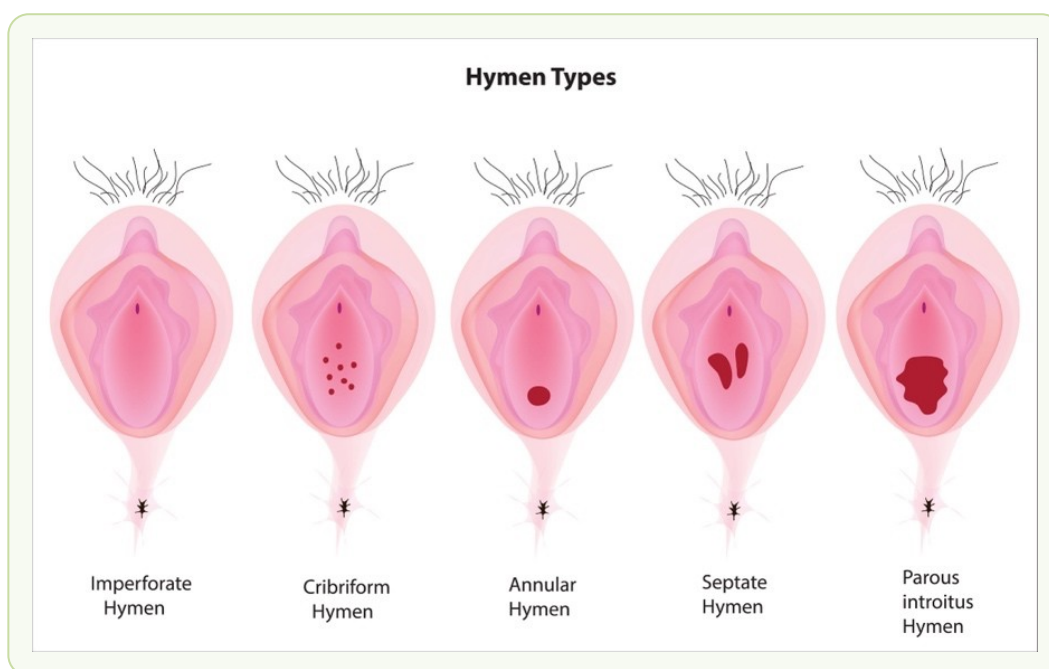
Klitoris sa pri sexuálnom vzrušení zväčší! Klitoris je veľmi citlivý na dotyk a niekedy priamy dotyk na ňom nie je ani príjemný.

11 Panenská blana

▶ Video 11



Panenská blana sa nachádza okolo vchodu do vagíny. Je to malý kúsok kože, ktorý je veľmi tenký a mäkký.



U každého dievčaťa vyzerá inak. Môže byť hladká alebo zvrásnená. Často ju vôbec nie je vidieť. Existujú aj iné tvary, napríklad s otvormi alebo trhlinami.

Čo má panenská blana spoločné s panenstvom?

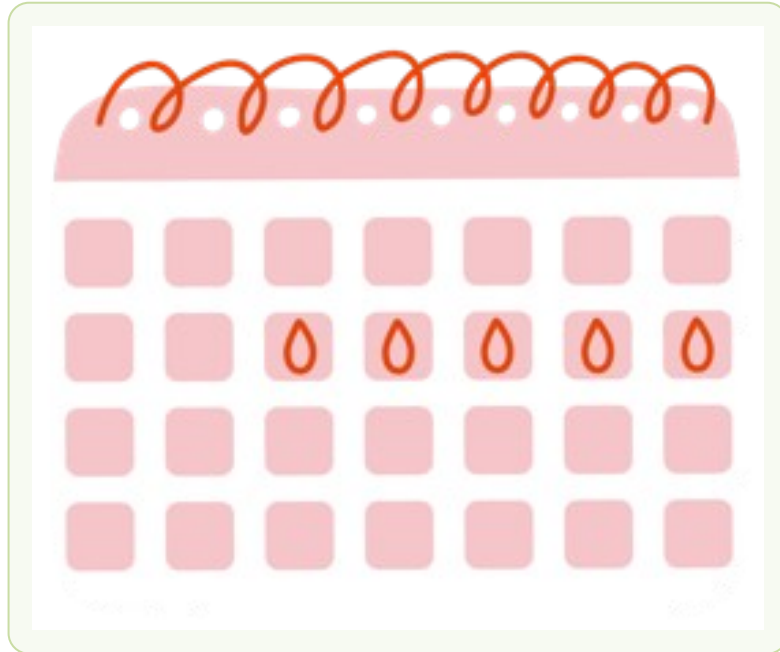
Čo znamená byť panna? Žena ešte nikdy nemala sex.

Mnoho ľudí si myslí, že panenská blana je uzavretá, akoby to bol druh steny, ktorá pri prvom sexe „praskne“, začne krváčať a bolí.

Ale to nie je pravda! Panenská blana je pružný krúžok. U mnohých žien a dievčat sa panenská blana nepoškodí (netrhá sa). Pri sexe sa len natiahne a nemusí to bolieť.

12 Menštruácia

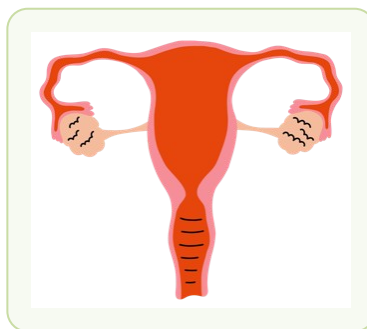
Video 12



Čo sa deje počas menštruácie?

Každý mesiac dozreje vajíčko. Vajíčková bunka sa uvoľní. Vajíčko môže byť oplodnené 12 až 24 hodín.

Ale pozor! Spermie môžu prežiť v ženskom tele až 5 dní. Čo to znamená? Znamená to, že môžeš otehotnieť pohlavným stykom bez antikoncepcie (kondóm, antikoncepcný krúžok, antikoncepcná náplasť, antikoncepcná tabletká atď.).

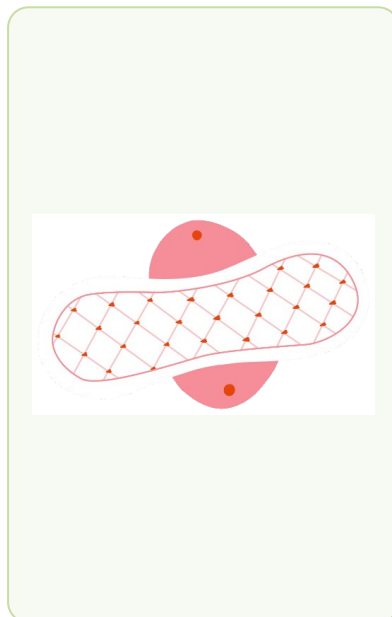
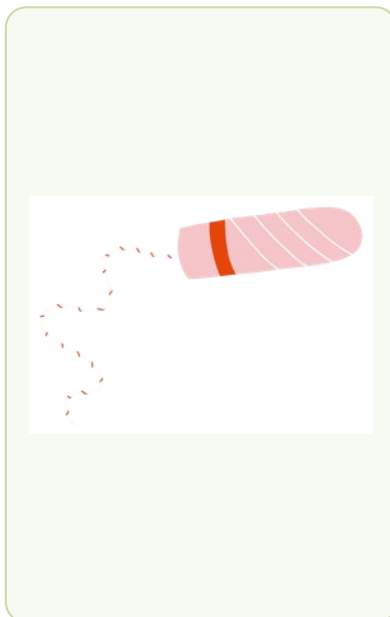


Kedy a ako dlho?

1 týždeň pred ovuláciou a 1 týždeň po ovulácii existuje šanca na tehotenstvo.

Čo sa stane, ak vajíčko nie je oplodnené?

Vajíčko je spolu s endometriom (vnútornou vrstvou maternice) vylúčené z tela. Približne každých 28 dní sa v tele opakuje to isté. Tomu sa hovorí „cyklus.“ Cyklus môže trvať 28 dní, alebo môže byť 25 alebo 35 dní.



Čo môžeš používať počas menštruácie?

Môžeš používať: tampóny, vložky, menštruačný kalíšok, menštruačné nohavičky alebo špongie.

Čo môžem robiť počas menštruácie? Čo by som nemala robiť?

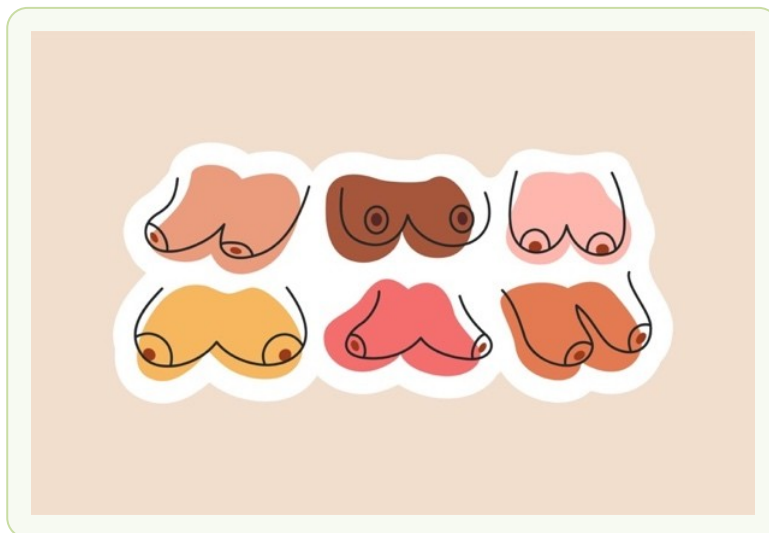
Môžeš robiť čokoľvek, pokiaľ sa ti to páči. Pohyb môže pomôcť. Prečo? Pohyb uľavuje od kŕčov. Niektoré ženy rady majú sex počas menštruácie. Iné ženy radšej odpočívajú.

13 Prsia

▶ Video 13



Ako sú prsia stavané?

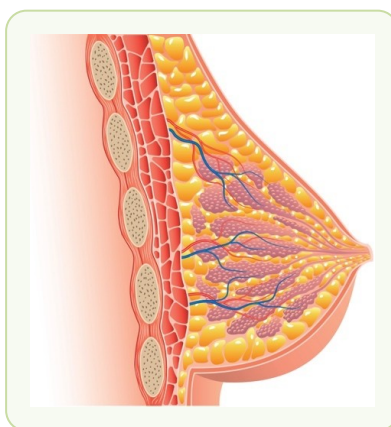


Stavba prsníka je u mužov a žien veľmi podobná.

Bradavky sa nachádzajú v strede prsníka. Farba je vždy iná: ružová alebo tmavohnedá. Dojčatá sú kŕmené mliekom. Toto mlieko vychádza z bradaviek.

Prsia sa tiež menia. Sú tvorené tukovým tkanivom. Prsia sa zmenšia alebo zväčšia, keď schudneš alebo pribereš. Počas menštruácie prsia zmäknú alebo stvrdnú. Keď si sexuálne vzrušená, môžu sa tiež zväčšiť.

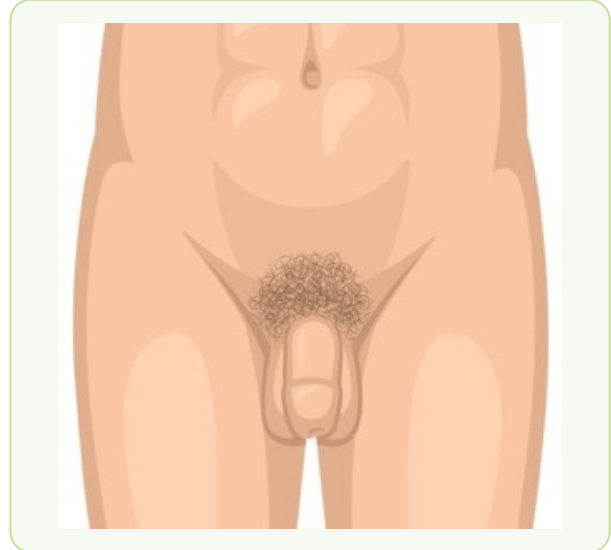
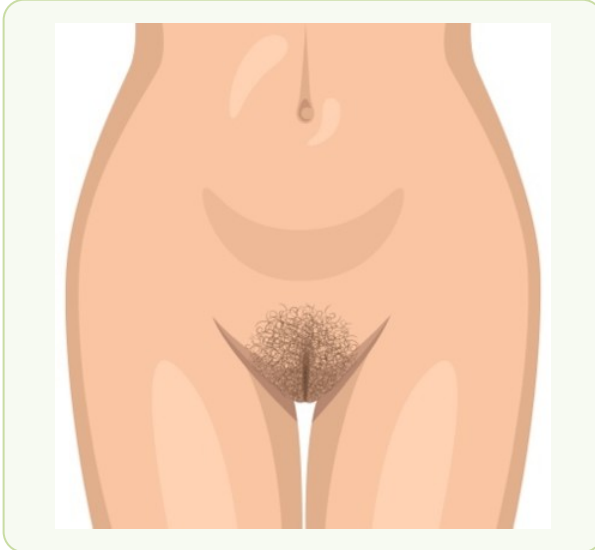
Menia sa aj vtedy, keď má žena dieťa. Mliečne žľazy ženy produkujú materské mlieko. Preto sa prsia zväčšujú a tvrdnú. Prsia sa opäť zmenšia, keď žena prestane dojčiť.



Závisí to aj od: množstva svalovej hmoty pod tukom.

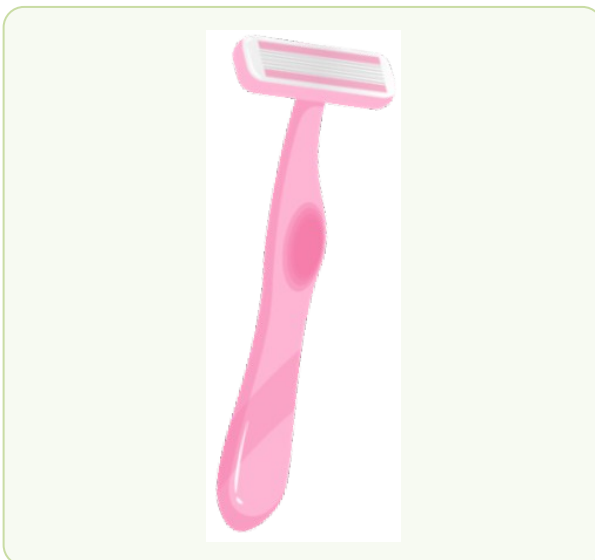
14 Intímne holenie

▶ Video 14



V puberte rastú vlasy v oblasti pohlavných orgánov. Predtým sa používal výraz „ochlpenie“. Je lepšie používať výraz „intímne ochlpenie“.

Vlasy sú ochranou pred nečistotami. Ale aj pred chorobami. Vlasy tiež regulujú teplotu. Vlasy chránia pred trením.

Musím si holiť vlasy?

V minulosti sa mnohí ľudia neholili. Dnes sa väčšina ľudí holí. Môžeš sa rozhodnúť sama.

Niektorí ľudia si holia aj vzory. Vlasy rastú veľmi rýchlo späť. Preto môžeš vyskúšať veľa rôznych vecí.



Rozmnožovanie

15 Tehotenstvo

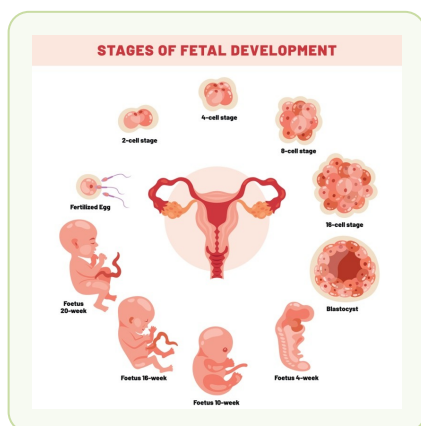
▶ Video 15



Každé dievča má dni, kedy je pravdepodobnejšie, že otehotnie. Tieto dni nazývame „plodné dni“.

Oploďnenie znamená, že mužská spermia sa spojí s ženskou vajíčkovou bunkou. Vajíčko sa potom zahniezduje v maternici.

V tehotenstve existujú rôzne fázy. Dieťa rastie v maternici ženy. Prostredníctvom pupočnej šnúry dostáva všetko, čo potrebuje na život.



Pupočná šnúra spája dieťa s krvným obehom matky. Všetko, čo matka zje alebo vypije, dieťa automaticky dostáva cez pupočnú šnúru. Preto je počas tehotenstva alkohol a cigarety absolútne zakázané!



Čo sa deje počas tehotenstva? Na začiatku je bábätko embryo. V štvrtom týždni bije srdce. V treťom mesiaci sa tvoria orgány. Od tohto momentu sa nazýva plod.

V piatom mesiaci žena cíti pohyby. V deviatom mesiaci bábätko priberá. Väčšina bábätiok sa narodí v desiatom mesiaci. Ak sa narodí skôr, ide o predčasný pôrod.

Aké vyšetrenia sa vykonávajú počas tehotenstva? Počas tehotenstva gynekológ vykonáva mnoho vyšetrení. Približne raz za mesiac sa kontroluje, či sú matka aj dieťa v poriadku.



16 Tehotenstvo – kedy?

▶ Video 16



Kedy môžem otehotnieť? Odpovede na niekoľko otázok.

Otázky:

Môžem otehotnieť pri masturbácii?

Odpovede:

Áno – ak sa spermie dostanú do vagíny. To znamená, ak masturbujete spolu. Ak ste sama, nič sa nemôže stať.

Môžem otehotnieť, ak prehltnem spermie?

Nie. Prečo? Spermie idú do žalúdka.

Môžem otehotnieť, ak plávam vo vode, kde chlapec ejakuloval?

Nie. Spermie vo vode odumrú do niekoľkých sekúnd.

Môžem otehotnieť vo vani?

Môžete otehotnieť, ak máte pohlavný styk vo vani.

Beriem antikoncepčnú tabletku. Môžem otehotnieť hneď po poslednej tabletke?

Áno. Po poslednej tabletke už nie ste chránená.

Môžem otehotnieť iba vtedy, ak mám orgazmus?

Nie. Orgazmus neznamená, že otehotníete.

Môžem otehotnieť pri prvom pohlavnom styku?

Áno, môžete otehotnieť aj prvýkrát.

Môžem otehotnieť, aj keď nie som v plodných dňoch?

Plodné dni sú vždy len odhad. Nikdy nie sú presné. Spermie môžu prežiť v ženskom tele päť dní. Preto môžete otehotnieť aj mimo plodných dní.

Análna oblasť a vaginálna oblasť sú veľmi blízko seba. Treba dávať pozor, aby sa spermie nedostali do vagíny. Ak sa spermie dostanú do análneho otvoru, nemôžete otehotnieť.

Môžem otehotnieť, aj keď mám menštruáciu?

Áno, môžete otehotnieť aj počas menštruácie.

17 Príznaky tehotenstva

▶ Video 17



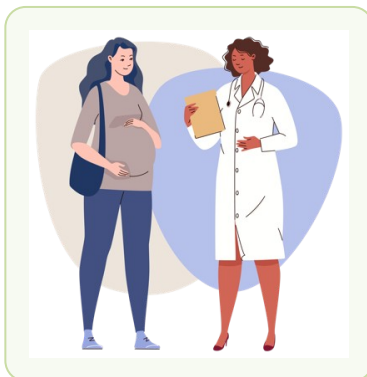
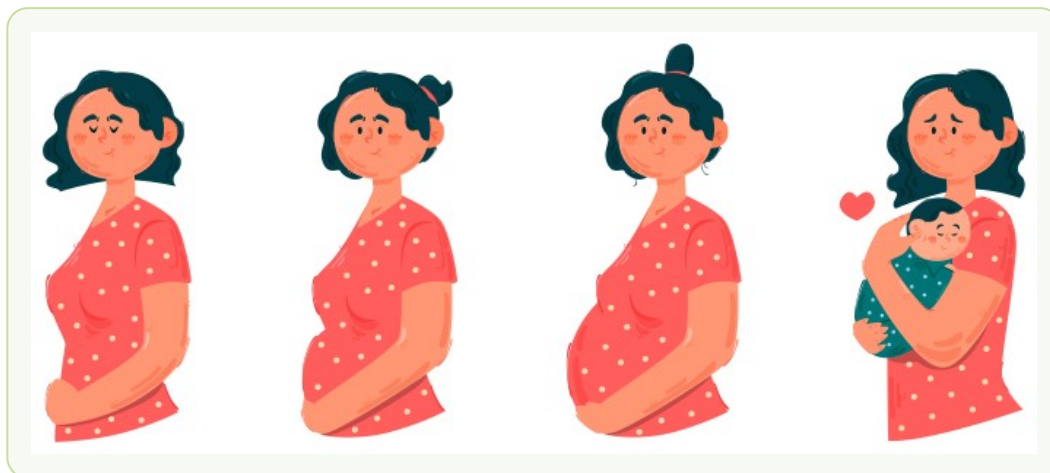
Aké sú príznaky tehotenstva?

Menštruácia neprichádza. Prečo? Neoplodnené vajíčko sa z tela vylučuje spolu s menštruáciou. Ak je vajíčko oplodnené, telo nič nevylučuje. Nedochádza ku krvácaniu.

Pozor! Niektoré ženy majú vždy slabé krvácanie. Dokonca aj počas tehotenstva. Krvácanie si tak možno pomýliť s menštruačným krvácaním.

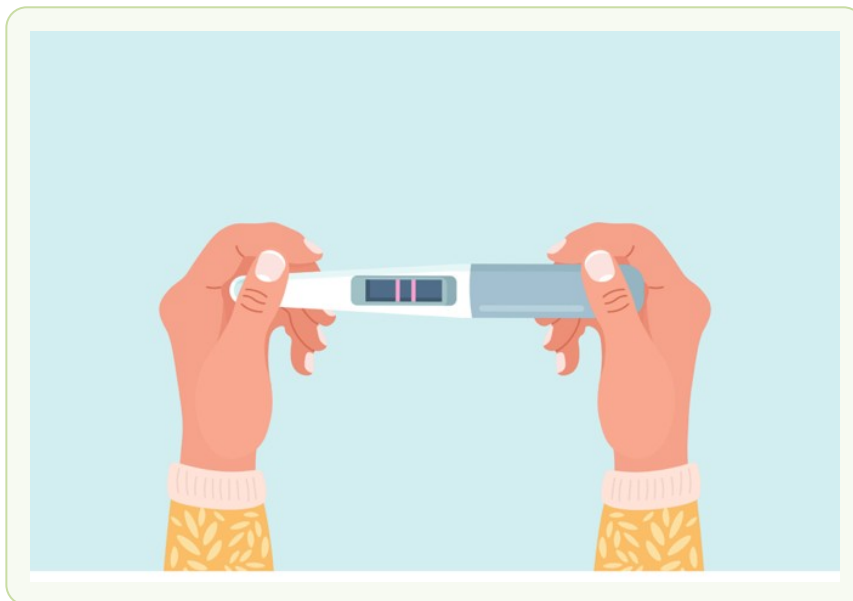
Prečo nemáte krvácanie, ale nie ste tehotná? Môže to byť spôsobené stresom alebo úbytkom hmotnosti.

Tehotenské hormóny spôsobujú príznaky tehotenstva. Tieto hormóny pôsobia na každú ženu inak. Možné účinky zahŕňajú: nevoľnosť, vracanie, hlad, napätie v prsiach, časté návštevy toalety, únavu, mierne zvýšenú teplotu, zápchu, bolesti chrbta, bolesti hlavy, zmeny nálady, zmenu chuti a citlivosť na pachy.



Ako s istotou zistím, že som tehotná?

Istotu dá iba tehotenský test. Tehotenské testy si môžete kúpiť v supermarketoch, drogériách alebo lekárňach. Ak ste tehotná, mali by ste si dohodnúť termín u gynekológa.

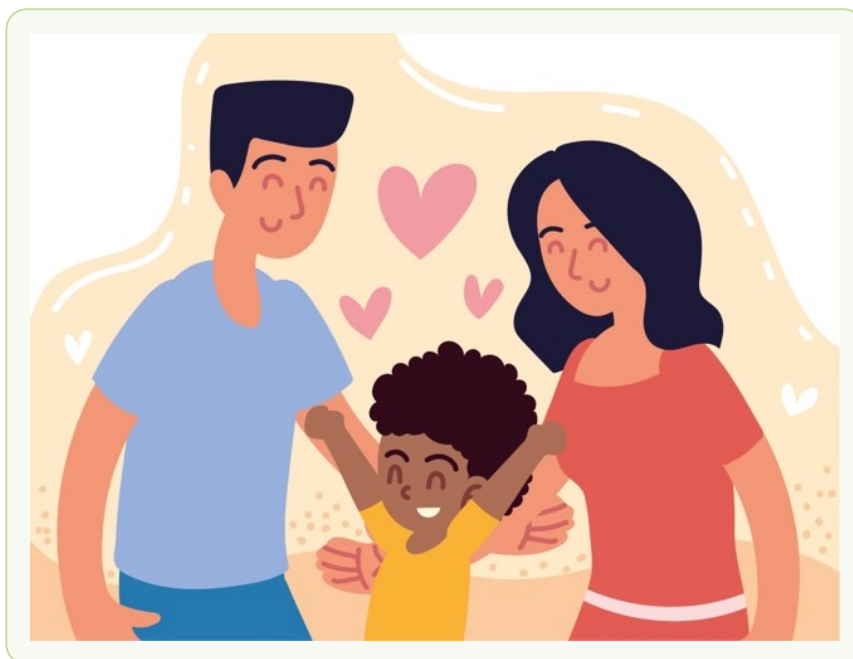


18 Neplánované tehotenstvo

▶ Video 18



Ste tehotná, ale neplánovali ste to? Chcete mať dieťa, ale nechcete ho vychovávať? Po pôrode je možné dieťa dať na adopciu.



Čo to znamená? Dieťa potom vychovávajú iní rodičia. Hovorí sa tomu adoptívna rodina. Dieťa potom právne patrí adoptívnej rodine. Chcete mať dieťa, ale anonymne? To znamená, že dieťa porodíte v nemocnici, ale nikto nebude vedieť, že je to vaše dieťa. Vaše meno nebude zapísané. Po pôrode bude dieťa odovzdané na adopciu.

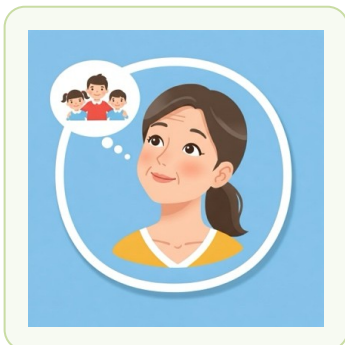
Nechcete mať dieťa a chcete ukončiť tehotenstvo? Tomu sa hovorí aj potrat. V ranom štádiu tehotenstva ide o malý zákrok. Potrat nie je legálny vo všetkých krajinách – závisí to od miesta, kde žijete. To, kedy môžete podstúpiť potrat, závisí aj od krajiny, v ktorej žijete.



Tento zákrok sa vykonáva veľmi často. Zákrok je bezpečný. Stále je to však lekársky zákrok. Je dôležité, aby ste sa vopred informovali. Cena potratu sa v každej krajine líši.

19 Túžba po deťoch

▶ Video 19



Neexistuje správny čas na to, aby ste mali deti. Pre každého je to iné. Niektorí ľudia chcú deti. Iní ľudia deti nechcú. Niektorí si nie sú istí.

Deti znamenajú prebrať zodpovednosť na dlhý čas.

Premysli si to vopred: Chceš si najskôr dokončiť vzdelanie?

Chceš alebo máš partnera, s ktorým chceš mať deti?

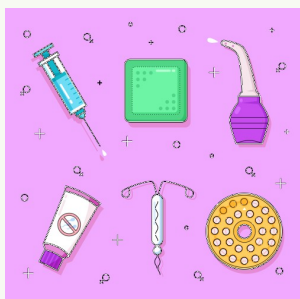
Potrebuješ väčší byt? Tieto otázky sú dôležité.

Rozhodnutie je trochu iné pre biologických mužov a ženy. Muži môžu mať deti dlho. Majú viac času rozhodnúť sa, či chcú alebo nechcú mať deti. Ženy nemôžu mať deti celý život. Preto sa ženy musia rozhodnúť o niečo skôr.

Nech sa rozhodneš akokoľvek: je to tvoje vlastné rozhodnutie.

20 Antikoncepcia

▶ Video 20

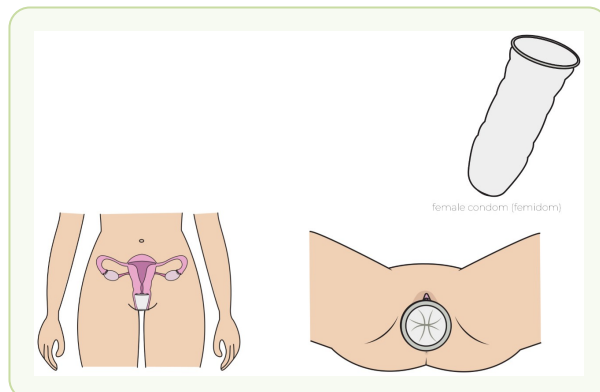
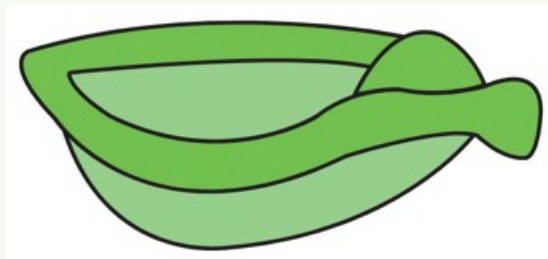


Antikoncepcia znamená: zabrániš tehotenstvu. Ako? Užívaš tablety alebo injekcie, ktoré tomu zabraňujú. Existuje však aj mnoho ďalších možností.

Príklady:

Antikoncepčné prostriedky s hormónmi: antikoncepčná tabletky, antikoncepčný krúžok, antikoncepčná náplasť, hormonálny implantát, trojmesačná injekcia, hormonálna špirála, hormonálny reťazec.

Tieto hormóny menia cyklus ženy. Preto vajíčko nevychádza. Žena nemôže otehotnieť.



Antikoncepčné prostriedky bez hormónov: kondóm, dámsky kondóm, pesar.

Oba typy antikoncepcie chránia pred tehotenstvom – s hormónmi aj bez nich.

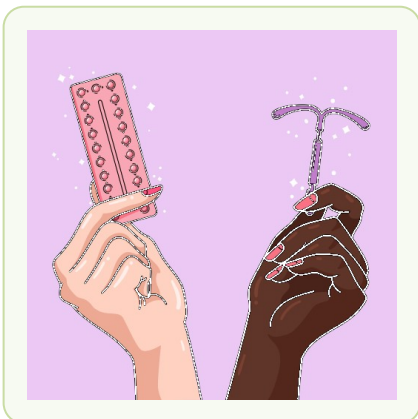
Ktoré antikoncepčné prostriedky pomáhajú predchádzať pohlavne prenosným chorobám? Kondóm a Femidom.

Neexistuje antikoncepcia, ktorá by vyhovovala každému. Všetky majú výhody aj nevýhody. Pred použitím by si sa mal/a poradiť so svojím lekárom.

Za antikoncepciu sú zodpovední všetci ľudia, ktorí chcú mať sex. Je dôležité myslieť na to ešte pred pohlavným stykom.

21 Antikoncepčná tabletky

▶ Video 21



Antikoncepčná tabletky obsahujú hormóny. Musíš užívať jednu tabletu denne. Antikoncepčná tabletky chránia pred tehotenstvom. Ako? Vajíčko nevychádza. Hlien v maternici hustie. Preto spermie nemôžu vniknúť do maternice.

Zabudla si vziať tabletu? Napriek tomu si mala sex? Dôležité je, akú tabletu užívaš. Ak tabletky neobsahujú estrogén (ženský hormón), môžeš si ju vziať ešte do 12 hodín. Stále si chránená. Potom môžeš pokračovať v

užívaní tabletky ako zvyčajne.

Áká spoľahlivá je antikoncepčná tabletky? Antikoncepčná tabletky je spoľahlivá antikoncepcia. Musíš ju však užívať správne a pravidelne. Antikoncepčná tabletky chránia pred tehotenstvom. Antikoncepčná tabletky nechránia pred pohlavne prenosnými chorobami. Na to musíš použiť kondóm alebo dámsky kondóm.

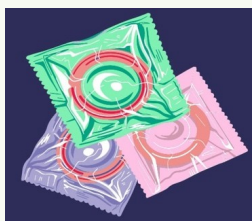
Kde kúpiš antikoncepčnú tabletu? Najskôr pôjdeš k svojmu gynekológovi. Budeš vyšetrená. Potom sa porozprávate o tom, ktorá antikoncepcia je pre teba vhodná. Po vyšetrení dostaneš recept. S týmto receptom pôjdeš do lekárne a kúpiš si antikoncepčnú tabletu.

22 Kondómy

▶ Video 22

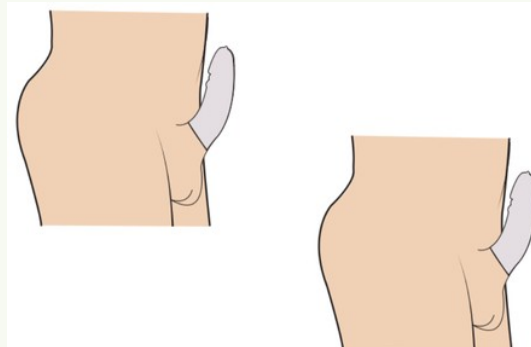


Existuje veľa rôznych kondómov. Sú kondómy pre mužov aj ženy. Tento text je o kondómoch pre mužov.



Najdôležitejšia je správna veľkosť. Kondómy sú vyrobené z veľmi tenkej gummy. Kondóm sa navlečie na stojaci penis pred pohlavným stykom.

Kondómy majú mnoho výhod: môžeš ich kúpiť kdekoľvek (v lekárni, supermarkete, drogérii). Sú jedinou antikoncepciou pre mužov. Nepotrebuješ recept a sú lacné. A chránia pred tehotenstvom aj pred mnohými pohlavne prenosnými chorobami.



Ako správne používať kondómy?

Obal opatrne otvor prstami. Nepoužívaj nôž ani nožnice! Inak by sa kondóm mohol roztrhnúť. Drž kondóm správnym smerom! Zrolovaný gumený krúžok musí byť na vonkajšej strane! Inak kondóm riadne nerozvinieš.

Kam pôjdu spermie?

Na špičke kondómu je malý priestor. Tam pôjdu neskôr spermie. Stlač tento priestor vpredu prstami k sebe. Vytlač vzduch. Kondóm musí byť celý zrolovaný nadol. Ak kondóm tesní a dobre drží, je to správne. Teraz môžeš mať sex.

Po pohlavnom styku:

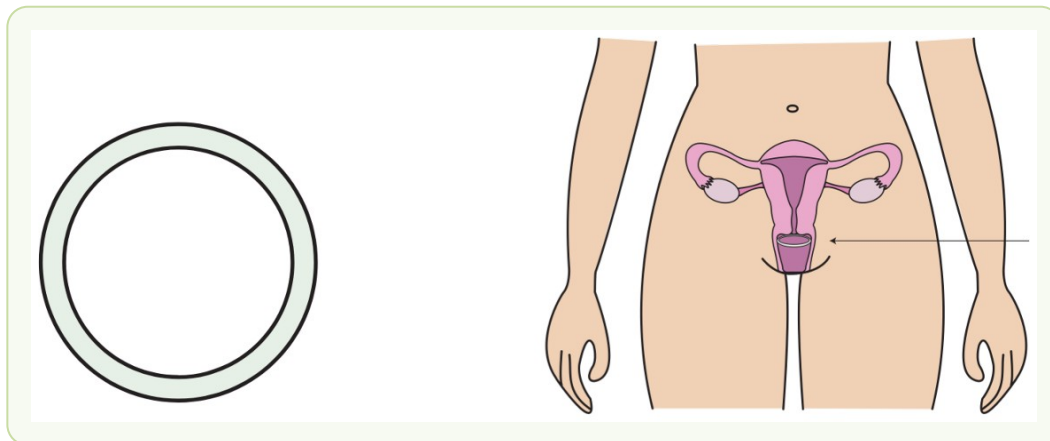
Pri vyťahovaní musíš kondóm pridržať na penise. Inak môžu spermie vytiecť. Pozorne sa pozri: Neroztrhl sa? Neprasol? Teraz ho môžeš zaviazať a vyhodiť do koša.

Čo ak sa kondóm roztrhne alebo praskne?

Ak praskol alebo sa roztrhol, môžeš otehotnieť. Můžeš sa tiež nakaziť pohlavne prenosnou chorobou.

23 Antikoncepčná náplast' a krúžok

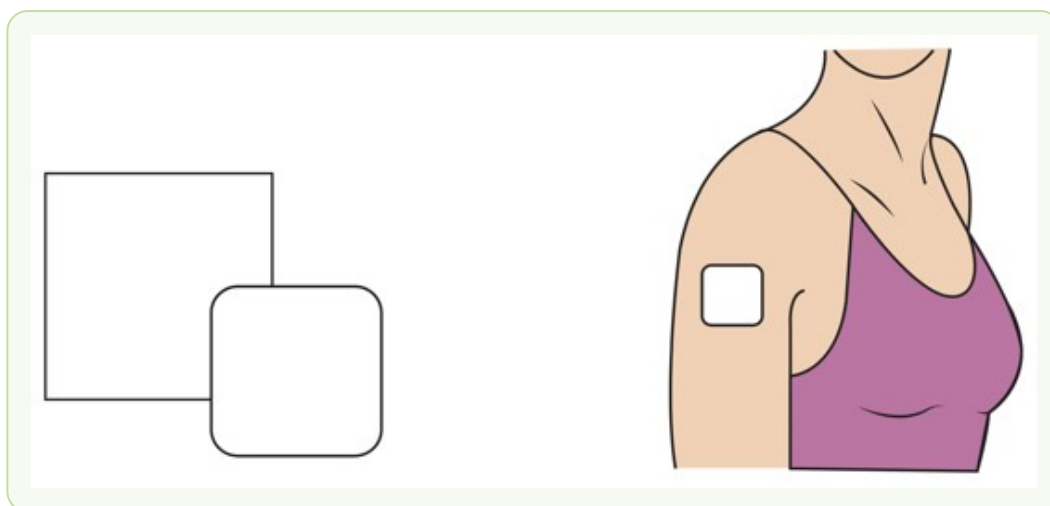
Video 23



Antikoncepčný krúžok je tenký, mäkký krúžok vyrobený z plastu. Má veľkosť 5 cm. Obsahuje hormóny estrogén a progestín.

Vloží sa do vagíny. V vagíne ostáva 3 týždne. Po 3 týždňoch sa vyberie. Potom si vezmeš týždeň voľno. Príde ti menštruácia. Po tomto týždni sa vloží nový krúžok. V vagíne ostáva ďalšie tri týždne.

Krúžok je spoľahlivá antikoncepcia, ak ho používaš správne.



Antikoncepčná náplast':

Antikoncepčná náplast' má veľkosť približne 4,5 x 4,5 cm. Je veľmi tenká a telovo sfarbená alebo biela. Obsahuje hormóny estrogén a progestín.

Náplast' sa nalepí prvý deň menštruácie. Po týždni sa odstráni. Potom sa nalepí nová. Toto sa opakuje 3 týždne. Potom si vezmeš týždeň voľno. Príde ti menštruácia.

Kam môžeš nalepiť náplast'?

- Zadok
- Stehná
- Brucho
- Nadlaktie

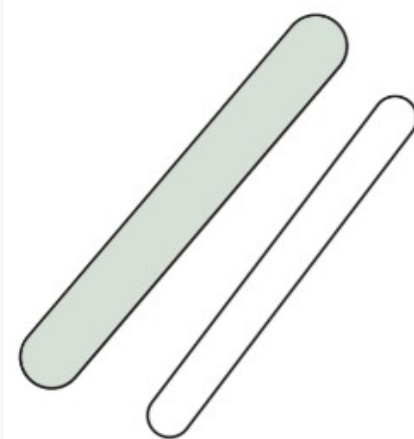
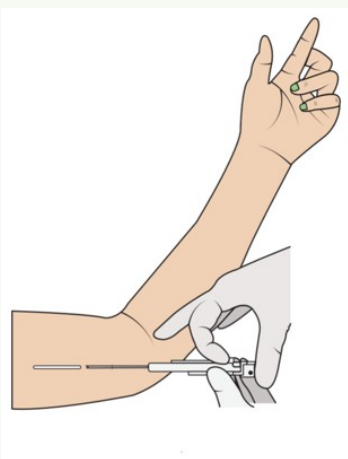
Vždy by si si mala vybrať nové miesto.

Náplast' nie je vhodná pre dievčatá a ženy s hmotnosťou nad 90 kg.

24

Implantát, vnútromaternicové teliesko (IUD), injekcie

Video 24

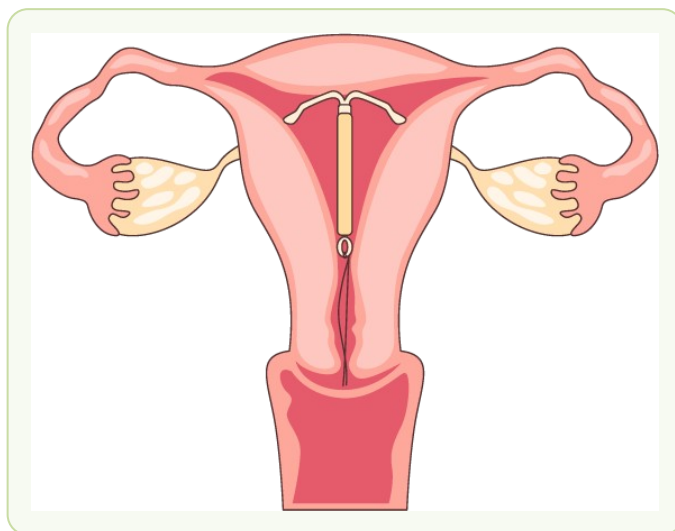


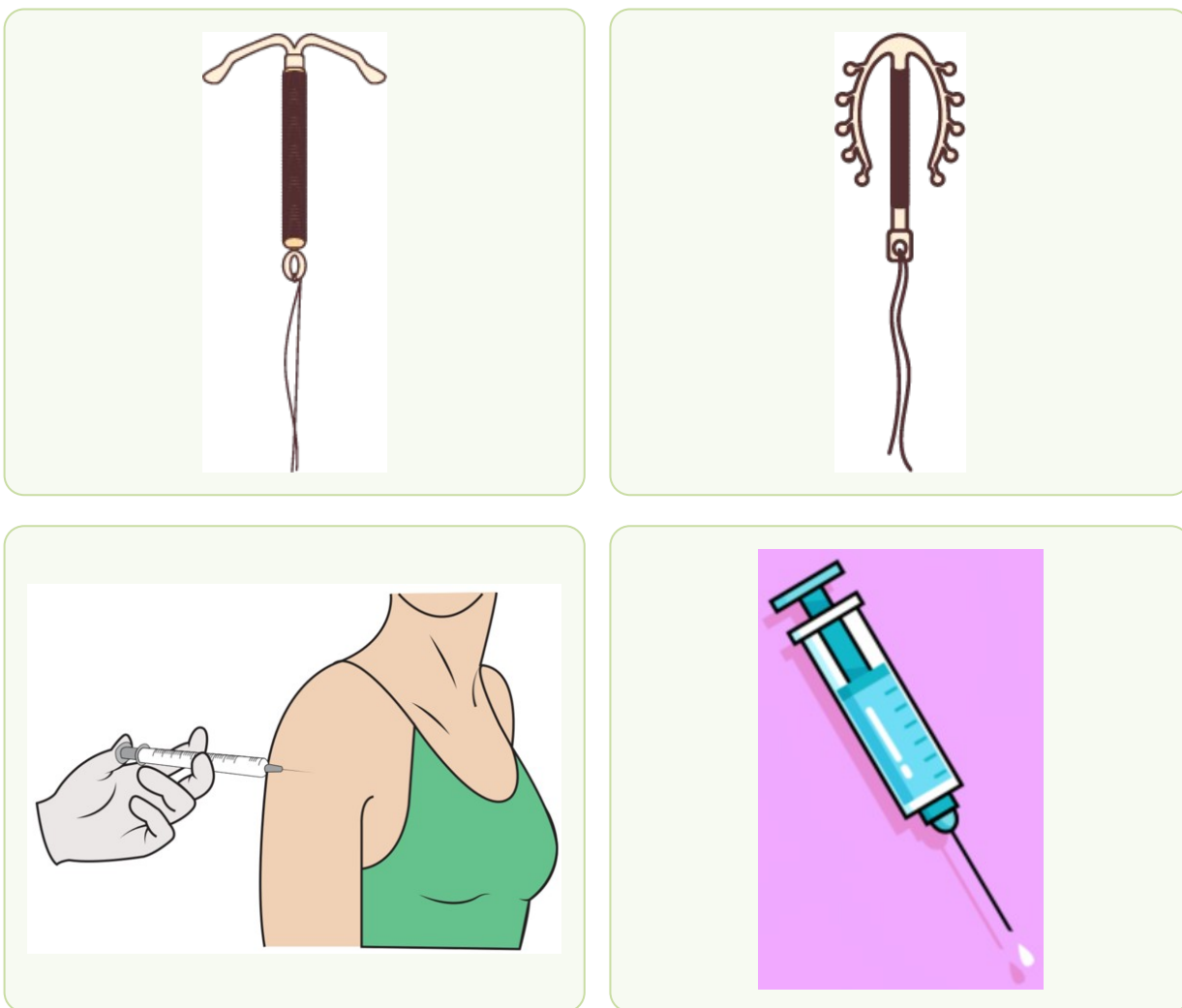
Hormonálny implantát:

Hormonálny implantát, tiež nazývaný hormonálna tyčinka alebo antikoncepcná tyčinka, je malá tyčinka dlhá 4 cm. Gynekológ ju vloží do vnútornej strany hornej časti paže. Miesto sa najskôr znecitliví, takže nič nebudeš cítiť. Tyčinka zostáva v paži 3 roky. Počas tejto doby mnohé dievčatá a ženy nemajú menštruáciu. Po troch rokoch sa tyčinka vyberá.

Hormonálna špirála:

Hormonálna špirála vyzerá ako malé „T“. Gynekológ ju vloží priamo do maternice počas bežného vyšetrenia. Najlepšie je vložiť ju počas menštruácie. Špirála zostáva v maternici 5 rokov. Po 5 rokoch sa vyberá.





3-mesačná injekcia:

3-mesačná injekcia sa podáva každé 3 mesiace u gynekológa. Injekcia obsahuje veľké množstvo hormónu progestínu. Ten zabraňuje uvoľneniu vajíčka po dobu 3 mesiacov. Po každých 3 mesiacoch je potrebná nová injekcia.

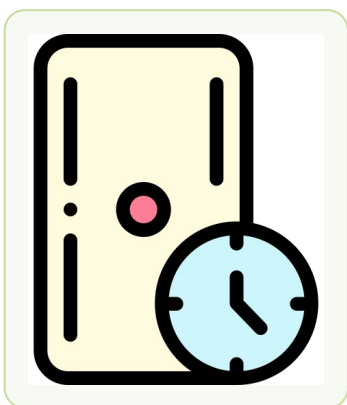
25 Núdzová antikoncepcia

▶ Video 25



Zabudol/zabudla si použiť antikoncepciu? Alebo si ju použil/použila, ale nefungovala správne?

Vždy sa môže stať, že kondóm praskne alebo sa zošmykne. Niekedy sa tiež môže stať, že zabudneš vziať antikoncepčnú tabletku. Teraz je dôležité konať rýchlo.



Načasovanie užitia tabletky je veľmi dôležité. Ak vezmeš tabletku po ráno pred uvoľnením vajíčka, oplodnenie nenastane. Ak sa tabletka vezme po ovulácii, už nebude mať žiadny účinok.

Kde si môžeš kúpiť tabletku po? Môžeš si ju kúpiť v každej lekárni. Nepotrebuješ recept a nie je žiadne vekové obmedzenie. To znamená, že si ju môžu kúpiť aj mladí ľudia. Cena a dostupnosť sa líšia podľa toho, kde žiješ.

Tabletka po je len pre núdzové situácie! Môže mať vedľajšie účinky, ako je nevoľnosť, závrat a bolesť brucha. Navyše existujú lieky, ktoré nie sú zlučiteľné s tabletkou po.

26 Chyby pri antikoncepcii

▶ Video 26



Otázky:

Prvýkrát pri pohlavnom styku nemôžem otehotnieť.

Odpovede:

Nepravda. Ak nepoužívaš antikoncepciu, môžeš vždy otehotnieť.

Počas menštruácie nemôžem otehotnieť.

Mnohé ženy otehotnejú práve počas menštruácie. Prečo? Mnohé mladé ženy majú nepravidelný cyklus.

Vytiahnutie penisu z vagíny pred orgazmom je „dobrá“ antikoncepčná metóda?

Nie. Toto nie je antikoncepčná metóda vôbec! Je to nebezpečné a jedna z najväčších chýb.

Môžeš použiť tampón ako antikoncepciu?

Nie. Tampón len absorbuje tekutinu počas menštruácie.

Zabudnúť vziať antikoncepčnú tabletku nie je nič zlé?

Nepravda. Ak zabudneš vziať antikoncepčnú tabletku, môžeš ju vziať v určitom časovom okne. Po uplynutí tohto času je možné, že tabletka ťa už nebude chrániť.

Sú za antikoncepciu zodpovedné len dievčatá?

Nie. Každý, kto chce mať pohlavný styk, je zodpovedný za antikoncepciu.

Sex s kondómom je menej zábavný?

Nie. Sex s kondómom nesprávnej veľkosti je menej zábavný – to je pravda. Sex s kondómom správnej veľkosti je zábavný!

S predstihovým kvapkaním nemôžeš otehotnieť?

Nepravda. Predstihové kvapkanie môže obsahovať spermie.

Tabletka spôsobuje priberanie a neplodnosť?

Mnohé ženy a dievčatá boli skúmané na túto tému. Výsledok: antikoncepčná tabletka nespôsobuje priberanie. Spôsobí tabletka neplodnosť? Nie, ani to nie je pravda.

Dva kondómy na sebe sú lepšie ako jeden?

Nie, to je nesprávne. Ak použiješ dva kondómy na sebe, môžu oba prasknúť.

27 10 otázok o kondóme

▶ Video 27

**Otázky:****Môžu kondómy prasknúť alebo sa roztrhať?****Odpovede:**

Áno, to sa môže stať. Je dôležité otvárať obal opatrne.

Môžu kondómy vyklízuť?

Áno, kondómy môžu vyklízuť, ak sú príliš široké.

Existuje štandardná veľkosť kondómov?

Áno, existujú štandardné kondómy. Pokiaľ na obale nie je uvedené extra veľký alebo extra malý.

Môžu kondómy „skazieť sa“?

Áno, kondómy majú dátum spotreby.

Môžu kondómy praskať?

Áno. Teplo alebo chlad robí kondóm krehkým.

Môžem použiť kondóm viackrát?

Nie, každý raz potrebuješ nový kondóm.

Môžem byť alergický/á na kondómy?

Nie. Môžeš byť alergický/á na latex. Kondómy obsahujú latex.

Môžem použiť dva kondómy na sebe?

Nie. Guma sa o seba trie. Kondómy sa môžu veľmi ľahko roztrhať alebo sklízuť.

Musím uchovávať kondómy v chladničke?

Nie. Kondómy uchovávajú pri izbovej teplote.

Poskytujú kondómy dokonalú ochranu pred pohlavne prenosnými chorobami?

Nie. Kondómy poskytujú veľmi dobrú ochranu. Ale neexistuje žiadna dokonalá antikoncepcia.



Sexualita

28 Erotogénne zóny

▶ Video 28



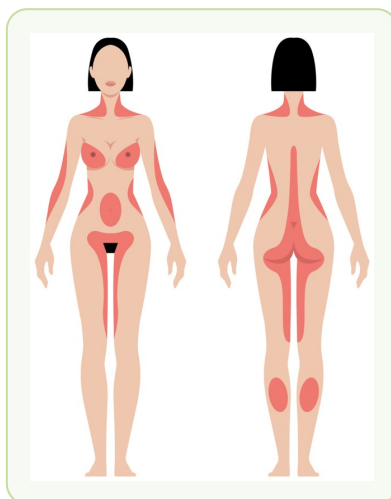
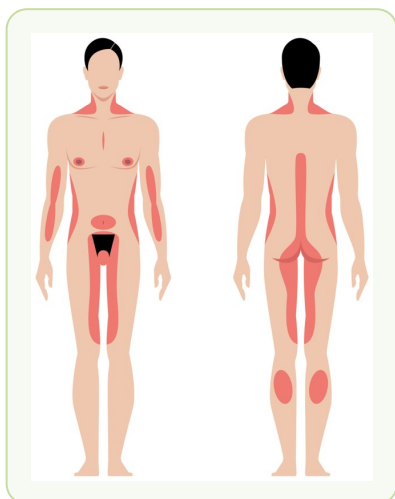
Erotogénne zóny sú citlivé miesta na tele. Ak sa dotknete erotogénnych zón, môžete sa vzrušiť.

Sú erotogénne zóny u každého rovnaké?

Celé telo je citlivé na dotyk. Ale nie každý chce byť dotknutý na rovnakom mieste.

Preto sú erotogénne zóny u každého iné.

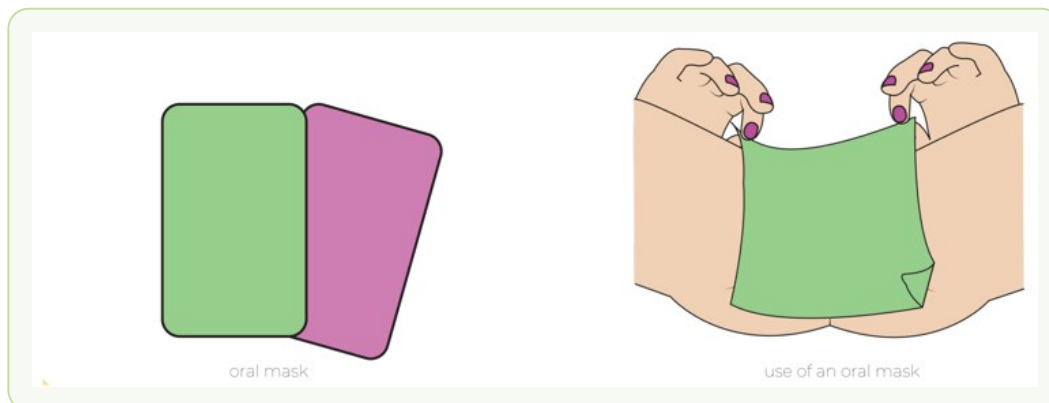
Zvlášť citlivé miesta sú: vrchol penisu, klitoris, semenníky, pyskyňa vagíny, perineum, konečník, bradavky, ušné lalôčky, pupok, hrdlo a krk.



Venuj čas svojmu telu. Môžeš sám/sama zistiť, čo sa ti páči.

29 Sexuálne praktiky

▶ Video 29



Pri análnom sexe sa do konečníka vkladá penis, prst alebo sexuálna pomôcka. Konečník je veľmi citlivá oblasť, preto je dôležité použiť lubrikant. Ak to bolí, okamžite prestať. Dôležité je aj to, aby sa penis ihneď po análnom sexe nevkladal do vagíny, aby sa predišlo infekciám.

Fingering znamená hladenie mons pubis, pyskýň a klitorisu. Prsty možno vložiť aj do vagíny alebo konečníka.

Handjob znamená stimuláciu penisu rukou. Môže sa robiť dotykom prstom alebo celou rukou.

Petting znamená, že si partneri hladkajú a bozkávajú celé telo. Je to forma intímneho kontaktu bez penetrácie.

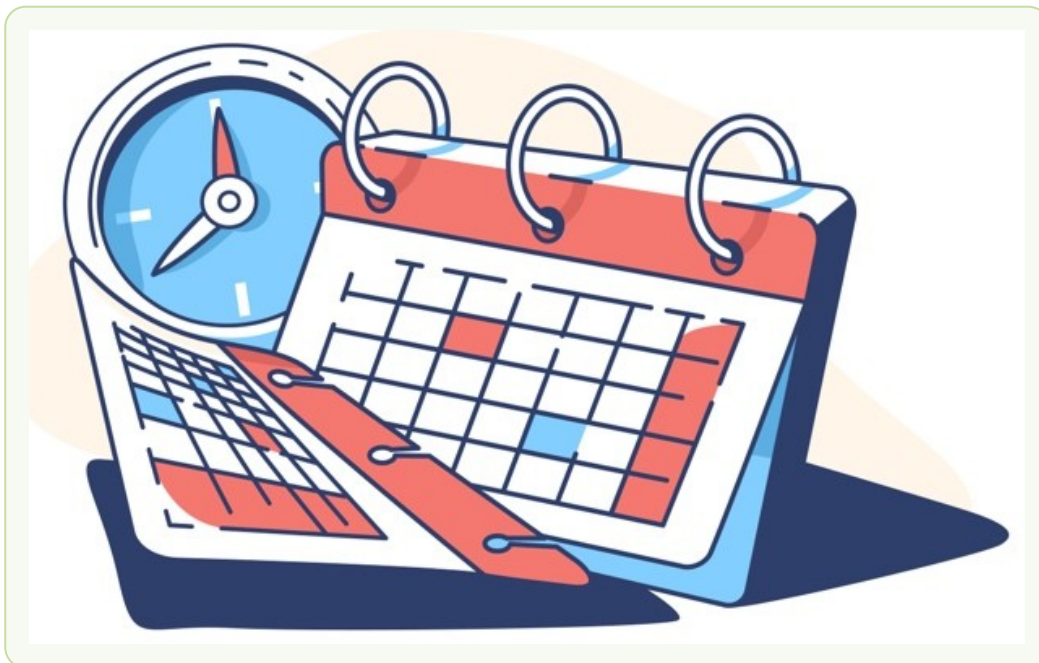
Orálny sex je sex ústami. „Lízanie“ znamená bozkávanie a lízanie všetkých častí vagíny. „Blowjob“ znamená vloženie penisu do úst, bozkávanie a cmúľanie.

Vaginálny sex znamená vkladanie penisu, prsta alebo sexuálnej pomôcky do vagíny. Môže sa robiť v rôznych polohách a je bežnou formou penetrácie.

Skupinový sex znamená, že niekoľko ľudí má pohlavný styk súčasne. Môže prebiehať v rôznych kombináciách a formách.

30 Prvý raz

▶ Video 30

**Kedy je ten správny čas na prvý raz?**

Správny čas na prvý raz je pre každého iný. Niektorí mladí chcú počkať, kým budú vo stabilnom vzťahu, iní si chcú prvý raz starostlivo naplánovať. Niektorí čakajú až do svadobnej noci, iní chcú zažiť spontánny prvý raz.

Nie sú žiadne pevné pravidlá. Dôležité je, aby sa chvíľa cítila pre teba správne.

Je dôležité, aby obaja dosiahli orgazmus?

Nie, niektoré dievčatá orgazmus vôbec nedosiahnu, iné potrebujú viac času alebo dodatočné dotyky. Niektoré naopak potrebujú veľmi málo, aby dosiahli orgazmus. Každý je iný a to je normálne.

Bolí to, keď máš pohlavný styk prvýkrát?

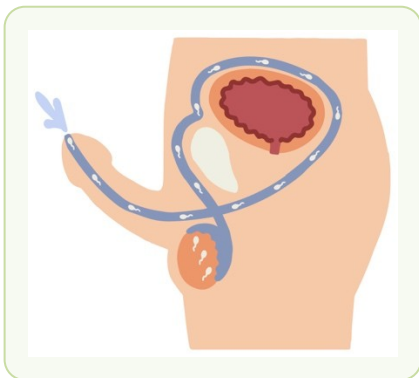
Nie, sex by nikdy nemal bolieť! Môže byť bolestivý iba vtedy, ak nie si pripravený/á.

Mali už všetci tvoji priatelia pohlavný styk?

Je v poriadku, ak chceš počkať. Voľba je úplne na tebe.

31 Mužský orgasmus

▶ Video 31



Čo je orgasmus? Orgazmus je vrchol sexuálneho potešenia. Často sa nazýva „vyvrcholenie“. Každý ho vníma inak. Niekedy ľudia pri sexe orgazmus nedosiahnu. To je úplne normálne.

Chlapec je vzrušený. Penis sa pomaly vzpriami. Do penisu prúdi viac krvi. Svaly v tele sa napnú. Postupne erekcia silnie. Penis je plný krvi. Z penisu často vyteká kvapka potešenia. V tejto kvapke môžu byť spermie.



Orgazmus nastáva vtedy, keď je napätie najväčšie. Mnoho chlapcov ho opisuje ako chvíľu, keď sa všetko stiahne a exploduje. V tom okamihu z penisu vytečú spermie. Po orgazme penis ochabne a telo sa uvoľní. Mnoho chlapcov potrebuje nejaký čas, kým nastane ďalšia erekcia.

Niekedy majú chlapci problém dosiahnuť orgazmus. Dôvodov môže byť viac. Cítia sa pod tlakom. Alebo sa boja, že pri sexe niečo pokazia. Je dôležité o tom hovoriť so svojím partnerom/partnerkou. Nepretváraj sa, že máš orgazmus. Úprimnosť a otvorenosť sú lepšie. Len málokedy dosiahnu obaja partneri orgazmus súčasne. Dôležitá je zábava, nežnosť a intimita. Orgazmus nie je to najdôležitejšie.

32 Ženský orgasmus

▶ Video 32



Čo je orgasmus? Orgasmus je vrchol sexuálneho potešenia. Často sa nazýva „vyvrcholenie“. Každý ho môže vnímať inak. Niekedy ľudia pri sexe orgasmus nedosiahnu. To je normálne.

Čo sa deje?

Dievča sa vzruší. Celá genitálna oblasť opuchne. Vagína sa zvlhčí. Prsia opuchnú a sú citlivé na dotyk. Počas orgazmu sa vagína, maternica a konečník stiahnu. Môže to trvať 30 sekúnd. Po orgazme sa všetky svaly opäť uvoľnia. Dievčatá môžu mať viacnásobný orgasmus.

Väčšina dievčat nepotrebuje penis, aby dosiahla orgasmus. Orgasmus dosiahnu stimuláciou klitorisu.

Mnoho dievčat potrebuje pri pohlavnom styku viac času na dosiahnutie orgazmu. Orgasmus sa nedá vynútiť. Najdôležitejšie je cítiť sa pri sexe príjemne. Nie je dobrý nápad predstierať orgasmus. Je lepšie byť úprimná.

Len málo párov dosiahne orgasmus súčasne pri pohlavnom styku. Dôležitá je zábava, nežnosť a intimita. Orgasmus nie je to najdôležitejšie.

33 Masturbácia



Masturbácia znamená sexuálne uspokojovanie samého seba. Prostredníctvom masturbácie spoznáš svoje telo lepšie. Zistíš, čo ti je príjemné, čo sa dobre cítiš a čo nie.

Masturbácia je žiaľ stále tabu v spoločnosti. V minulosti sa deťom a mladým ľuďom odhovárало od dotyku seba samých. Považovalo sa to za „nesprávne“ a „neslušné“. To samozrejme nie je pravda. Masturbácia je úplne normálna a prirodzená.

Masturbácia je úplne normálna a prirodzená. Platí to pre každého bez ohľadu na vek, rod, sexuálnu orientáciu, pôvod alebo náboženstvo. Niektorí ľudia sa uspokojujú niekoľkokrát denne, iní len príležitostne a niektorí nikdy. To všetko je úplne normálne a zdravé. Neexistuje žiadne „správne“ ani „nesprávne“. Masturbácia je normálnou a dôležitou súčasťou sexuálneho vývoja.

Chlapci a dievčatá masturbujú rôznymi spôsobmi. Mnoho dievčat masíruje klitoris, iné to však vnímajú ako príliš intenzívne a radšej hladkajú alebo masírujú okolité oblasti. Chlapci zas často hladkajú penis.

Aj keď si vo vzťahu, ty aj tvoj partner sa môžete stále uspokojovať sami. Masturbácia nie je v konkurencii so sexom, ale dopĺňa tvoje sexuálne skúsenosti.



Rozmanitosť

34 Rod a rodová identita

▶ Video 34

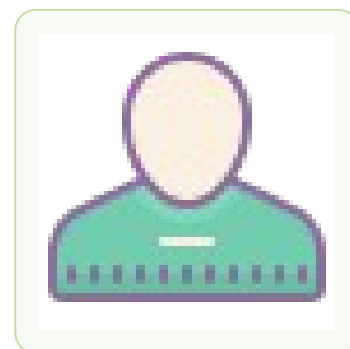


Mnoho ľudí verí, že existujú len dva rody: muž a žena, podľa toho, či má niekto penis alebo vagínu. To však nie je pravda.

Rodová identita je rozmanitá a zahŕňa kategórie ako muž, žena, nebinárny, transgender a inter*, okrem iných. Ľudia používajú aj rôzne iné pojmy na opis svojich identít.

Zvonka vidíme iba telo niekoho iného a často predpokladáme jeho rod. Tento predpoklad však nie je správny. Telo človeka a jeho vnútorné vnímanie rodu sa môžu líšiť.

Pri narodení lekári zaznamenajú rod do rodného listu, zvyčajne ako ženský, mužský alebo inter* (ktorý je v niektorých krajinách uznaný ako tretia kategória rodu). Pre mnohých ľudí rod uvedený v rodnom liste zodpovedá tomu, ako sa vnútorne cítia. Pre iných to tak nie je; ich rodová identita sa líši od ich fyzického tela. Títo jedinci sú známi ako „transgender ľudia“.



Čo znamená „inter“?

Inter* ľudia majú rôzne telá. Napríklad môžu mať súčasne penis aj maternicu. Ich rod nie je vždy viditeľný zvonka. Je dôležité, aby mal každý slobodu určiť si vlastný rod a aby ho ostatní prijali takého, aký je.

Na záver je dôležité pochopiť, že rod a sexuálna orientácia sú dve rôzne veci.

35 Sexuálna orientácia a rodová identita

Video 35



Sexuálna orientácia opisuje, ku komu ťa priťahuje. Existuje mnoho rôznych orientácií, vrátane homosexuality, heterosexuality, bisexuality, pansexuality, asexuality, sapiosexuality a aromantizmu. Podme stručne vysvetliť, čo tieto pojmy znamenajú.

Homosexualita



Homosexualita znamená priťahovanie k rovnakému rodu. Napríklad žena, ktorú priťahujú ženy, alebo muž, ktorého priťahujú muži.

Heterosexualita

Heterosexualita znamená priťahovanie k opačnému rodu. Napríklad muž, ktorého priťahujú ženy, alebo žena, ktorú priťahujú muži.

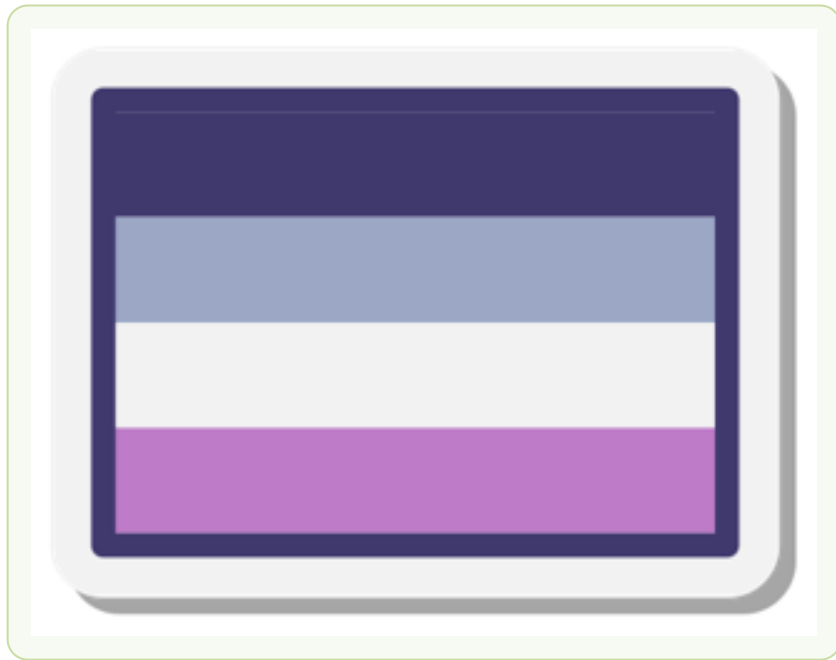
Bisexualita



Bisexualita znamená priťahovanie k viac ako jednému rodu, napríklad k mužom aj ženám.

Pansexualita

Pre pansexuálnych ľudí rod nezáleží. Môžu ich priťahovať osoby akéhokoľvek rodu.



Asexualita

Asexualita opisuje malý záujem alebo žiadny záujem o sex. Asexuálni ľudia môžu napriek tomu mať naplnené vzťahy a budovať hlboké väzby bez sexuálneho zapojenia.

Sapiosexualita

Sapiosexualita znamená sexuálne priťahovanie k veľmi inteligentným ľuďom bez ohľadu na ich rod.

Aromantizmus

Aromantickí ľudia nezažívajú romantickú príťažlivosť, aj keď môžu zažívať sexuálnu príťažlivosť.

Sexuálna orientácia je pre každého jedinečná. Porozumenie týmto pojmom nám pomáha oceniť rozmanitosť ľudských vzťahov.

36 LGBTQIA+

▶ Video 36



LGBTQIA+ je skratka, ktorá reprezentuje dúhovú komunitu. Zahŕňa rôzne identity:

- Lezba: Ženy, ktoré milujú ženy.
- Gej: Muži, ktorí milujú mužov.
- Bisexuál: Ľudia, ktorí milujú viac ako jeden rod, napríklad mužov aj ženy.
- Trans: Ľudia, ktorých rod sa líši od rodu priradeného pri narodení.
- Queer: Všetko, čo nie je heterosexuálne ani cisgender.
- Inter: Ľudia narodení s nejednoznačnými rodovými charakteristikami.
- Asexuál alebo Agender: Sú to dve rôzne veci:
 - Asexuál: Ľudia s malou alebo žiadnou sexuálnou túžbou.
 - Agender: Ľudia, ktorí sa nestotožňujú so žiadnym konkrétnym rodom.
 - +: Zastupuje mnohé ďalšie identity.



Symbolom komunity LGBTQIA+ je dúhová vlajka, ktorú ste pravdepodobne už videli. Každá farba na vlajke má svoj vlastný význam, ale najdôležitejšia je jej pestrá rozmanitosť. Farby odrážajú rôznorodosť identít a skúseností v rámci komunity.

Komunita LGBTQIA+ existuje po celom svete. Aj keď nie ste jej súčasťou, je dôležité dozvedieť sa, ako ostatní prežívajú svet. Pristupujte k ľuďom z tejto komunity s otvorenosťou, rešpektom a prijatím!

37 Trans

▶ Video 37



Pri narodení sa deťom priradí rod na základe ich fyzického vzhľadu.

Ako? Lekári si prezrú pohlavné orgány (penis alebo vagínu) novorodenca a potom napíšu „muž“ alebo „žena“ do rodného listu. Tento postup však nie je vždy správny. Slovo „trans“ alebo „transgender“ sa používa pre ľudí, ktorým bol

pri narodení priradený nesprávny rod.

Niektorí ľudia zistia, že ich fyzický rod (teda či majú penis alebo vagínu) nezodpovedá ich skutočnej identite.

Napríklad sa dieťa narodí s vagínou, ale lekár ho zapíše do rodného listu ako dievča. Keď dieťa vyrastá, môže dôjsť k poznaniu: „Nie som dievča, som chlapec!“ Čas a spôsob, akým ľudia zistia, že im priradený rod nesedí, sa môže veľmi líšiť.

Sú aj ľudia, ktorí sa vôbec nestotožňujú striktne s „mužom“ ani „ženou“. Môžu sa cítiť niekde medzi tým. Niektorí transrodoví ľudia zápasia so svojím telom a môžu sa rozhodnúť užívať hormóny alebo podstúpiť operáciu. Táto operácia sa nazýva „zmena pohlavia“.



38 Homosexualita

▶ Video 38



Homosexualita znamená: Sexuálne vás priťahujú ľudia rovnakého rodu. Pre ženy sa tiež hovorí „lezba“. Pre mužov sa tiež hovorí „gej“. Neexistujú oficiálne čísla o tom, koľko ľudí na svete je homosexuálnych, ale je ich veľa.

Kedy zistíte, či ste gej alebo lezba? Niektorí ľudia to vedia veľmi skoro v živote. Iní si to môžu všimnúť až v dospelosti. Neexistuje žiadny štandard, pretože sa to veľmi líši a môže sa meniť aj v priebehu života.



Homosexualita bohužiaľ stále nie je v spoločnosti plne prijatá. Ľudia niekedy používajú slová ako „gej“ alebo „militantná lezba“ ako urážky. To môže spôsobiť, že sa mnohí homosexuálni mladí ľudia cítia neisto a majú strach. To nie je v poriadku — každý má právo na svoju sexualitu.

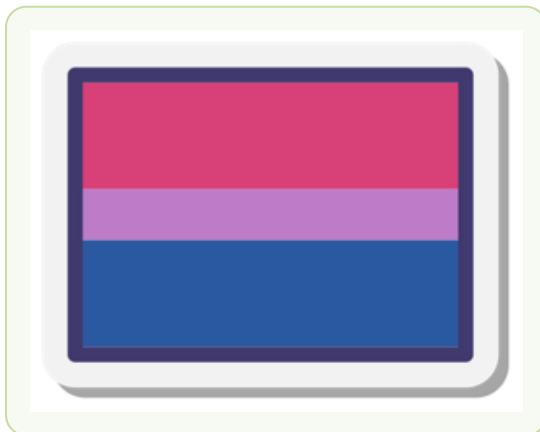
Stále existujú ľudia, ktorí si myslia, že homosexualita je nákazlivá choroba alebo len módný trend. To nie je pravda. Sexuálnu orientáciu človeka nemôžete zistiť len pohľadom naňho.

Myslíte si, že ste gej alebo lezba? Neviete, ako to povedať rodičom alebo priateľom? Vždy si pamätajte: nie ste sami!

Existujú poradenské centrá, ktoré vám môžu pomôcť, a mnohí ľudia boli vo vašej situácii predtým — môžu sa podeliť o svoje skúsenosti, aby vám pomohli. Ak máte niekoho, komu dôverujete, porozprávajte sa s ním.

39 Bisexualita a pansexualita

▶ Video 39



Bisexualita

Bisexuál znamená, že vás přitahuje více jako jeden rod, například muži aj ženy. Nezáleží na tom, či vás muži přitahují trochu více jako ženy, nebo ženy trochu více jako muži.

Možno je to v rôznych oblastiach iné. Napríklad existujú bisexuálne ženy, ktoré rady majú sex s mužmi, ale romantický vzťah majú so ženami. Líši sa to od osoby k osobe.

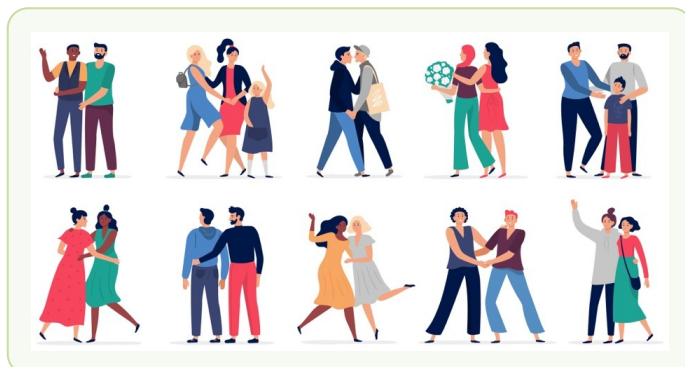
Pansexualita

Pre pansexuálních lidí rod druhé osoby nie je důležitý. Můžu být přitahováni různými rodmi, například mužem, ženou, inter*, trans, nebinárnym atd.

Je bisexualita alebo pansexualita len fáza? Alebo títo ľudia jednoducho nevedia rozhodnúť?

Nie, to nie je pravda. Veľa ľudí zostáva bisexuálních alebo pansexuálních celý život. Je to sexuálna orientácia ako každá iná (napr. homosexualita, heterosexualita atď.).

Myslíte si, že ste bisexuálny alebo pansexuálny a nie ste si istí? Vždy sa môžete obrátiť na dôveryhodnú osobu alebo poradenské centrum. Existujú aj skupiny bisexuálních a pansexuálních ľudí, ktorí sa pravidelne stretávajú. Aj oni vám môžu pomôcť.



40 Coming out a outing

Video 40



„Coming out“ a „outing“ sú anglické výrazy. Aký je rozdiel medzi „coming out“ a „outing“?

Coming out je vtedy, keď po prvýkrát povieť ostatným, že ste napríklad homosexuálny alebo bisexuálny.

Outing je úmyselné alebo náhodné odhalenie sexuálnej orientácie alebo rodovej identity osoby niekým iným. To môže byť škodlivé pre duševnú a fyzickú pohodu osoby, ktorá bola outed.

Ľudia, ktorí sú napríklad homosexuálni, bisexuálni, trans alebo intersex, sa často boja povedať to ostatným. (vystrašená osoba) Prečo? Pretože mnohí ľudia stále majú predsudky. (komentáre ľudí) Mnohí dotknutí ľudia dlho premýšľajú o tom, kedy je správny čas na „coming out“. Iní dotknutí ľudia sa rozhodnú, že to nechcú nikomu povedať.



Existuje správny čas na coming out? Nie, neexistuje správny čas. Ale ak chcete niekomu povedať, vyberte si pokojný okamih. Ak si nie ste istí, vezmite so sebou niekoho, komu dôverujete. Môžete tiež ísť do poradenského centra. Často tam existujú mládežnícke skupiny alebo skupiny pre coming out. Starajú sa o všetky otázky a poskytujú vám bezpečný priestor.

Dotknutí ľudia sa často boja, že ich rodičia ich už nebudú milovať (odídu rodičia) alebo že prídu o prácu. Máte aj vy takéto obavy? Nezabudnite: ste milovaní a úžasní, bez ohľadu na to, čo hovoria ostatní.

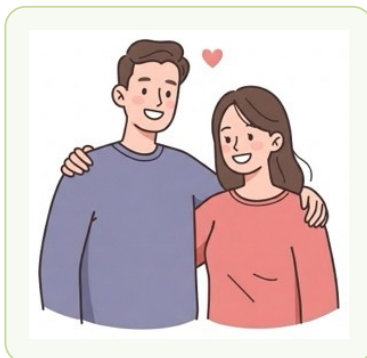
Nikto vás nesmie diskriminovať (diskriminácia je zakázaná!) kvôli vašej sexualite. Nikto vás nesmie vyhodiť z práce kvôli vašej sexualite, sexuálnej orientácii alebo identite. To je zakázané!



Vztáhy a pocity

41 Monogamia, polygamia, polyamória

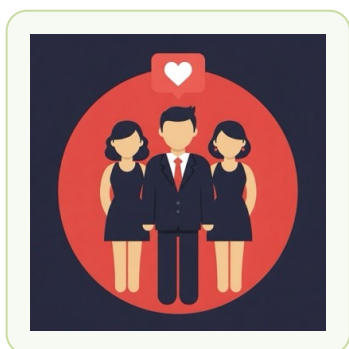
Video 41



Existujú rôzne typy vzťahov.

Čo je monogamia?

Monogamia znamená, že dvaja ľudia sú vo vzťahu a majú sex len navzájom. Nemajú sex s inými ľuďmi.



Polygamia znamená, že viac ako dvaja ľudia sú zosobášení navzájom. V niektorých kultúrach je normálne, že je muž ženatý s 2, 3 alebo dokonca viacerými ženami súčasne. V Európskej únii je to nelegálne. Avšak je to legálne v 58 z takmer 200 krajín.

Čo je polyandria?

Polyandria znamená, že žena je vydatá za dvoch alebo viacerých mužov súčasne.

Polyandria je nelegálna takmer vo všetkých krajinách.

Slovo znamená „viacerí milenci“. Znamená to byť vo vzťahu s viacerými ľuďmi súčasne. Je to legálne, pretože to nezahŕňa manželstvo.

Príklad: A je s B a žijú spolu. C je tiež spolu s B, ale C žije sám v byte. C má dieťa s D. O dieťa sa stará a vychováva ho každý vo vzťahu.

Čo je otvorený vzťah?

V otvorenom vzťahu sú dvaja ľudia oddaní jeden druhému, no môžu mať sex aj s inými ľuďmi. Niektoré páry si navzájom hovoria, kedy a s kým majú sex. Iné páry si to nehovoria.

42 Sex alebo láska

▶ Video 42



Mnohí ľudia chcú vzťah ako vo filmoch: ste zamilovaní, máte „motýle v bruchu“, chcete stráviť celý život len s touto jednou osobou, máte spolu skvelý sex a nikto iný sa vám nepáči. Dokonalé, však?

Skutočnosť je často iná. Sex a láska spolu nie vždy súvisia. Niekedy sú to úplne odlišné oblasti. Niekedy vás zaujíma len sex. Niekedy vás zaujíma len láska. Niektorí ľudia dokážu oddeliť sex a lásku po celý život. Pre iných patria sex a láska k sebe. Pre každého je to iné.

Musíte byť zamilovaní, aby ste mali sex? Nie, nemusíte. Môžete chcieť mať sex aj bez lásky. To je úplne v poriadku.

Čo je dôležitejšie – sex alebo láska? Na to neexistuje jasná odpoveď. Láska nie je len jedna. Je tu láska k partnerovi, k rodičom, súrodencom, priateľom a ďalším. Aj to je súčasť života. A sex nie je pre každého rovnako dôležitý. Pre niektorých ľudí je sex veľmi dôležitý. Pre iných nie je dôležitý vôbec.

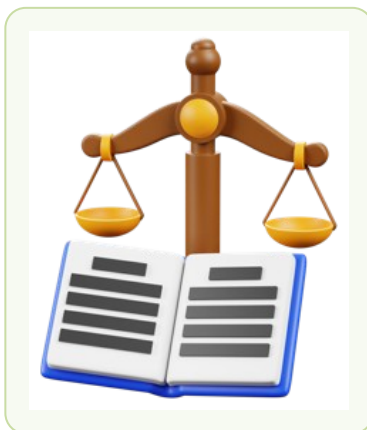
Ak ste vo vzťahu, rozprávajte sa so svojím partnerom. Zistite, čo je dôležité pre vás oboch.

43 Vzťah a vek

▶ Video 43



Od 14 rokov môžete mať sex s kýmkoľvek chcete. Ak máte menej ako 14 rokov, môžete mať sex s osobou, ktorá je maximálne o 3 roky staršia. Sex medzi 13-ročným dievčaťom a 17-ročným chlapcom je zakázaný. Starší môže očakávať trest.

**Prečo je vzťah medzi osobou mladšou ako 14 rokov a staršou osobou zakázaný?**

Je to ochrana mladých ľudí, aby ich staršie osoby nevykorisťovali. Keď máte 14 rokov, toto pravidlo sa na vás už nevzťahuje.

Mali by ste byť stále opatrní, ak má o vás záujem oveľa starší človek.

Opýtajte sa sami seba, prečo má o vás táto osoba záujem.

- Ako vyzerá váš život?
- Máte spoločný základ pre život?
- Máte podobné predstavy o vzťahu?
- Dokážete spojiť tieto dva svety?
- Máte spoločné témy na rozhovor?

Najlepšie je dôverovať vlastným pocitom.

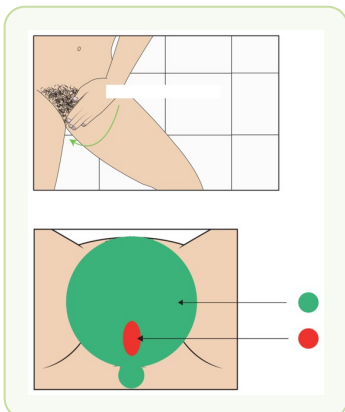
Ak sa chcete zosobášiť, vek je tiež dôležitý. V Európskej únii sa môžete zosobášiť bez súhlasu rodičov od 18 rokov.



Zdravie

44 Hygiena dievčat

▶ Video 44



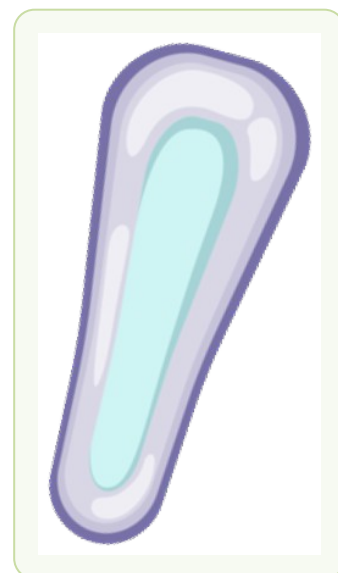
Vaša intímna oblasť má prirodzený program samočistenia. Najlepšie je umývať sa denne čistou vodou. Vyhýbajte sa parfumovaným mydlám alebo lotiónom, pretože môžu narušiť rovnováhu vašej intímnej oblasti. Stačí iba voda.

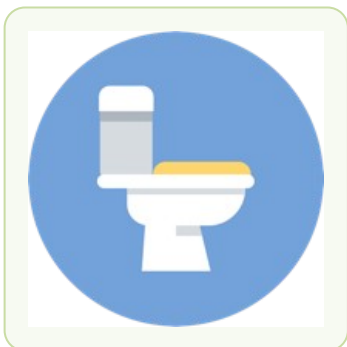
Nesnažte sa čistiť vagínu zvnútra. Vaša vagína sa o to postará sama. Jednoducho umyte vonkajšiu časť rukou alebo čistou žinkou.

Vaša intímna oblasť má jedinečný zápach, ktorý je odlišný pre každú ženu. Tento zápach sa počas menštruačného cyklu často mení. Nie je nepríjemný a nesmrdí.

Ak smrdí, môže to byť príznak infekcie. V takom prípade sa poradte so svojim gynekológom. Je tiež normálne, ak spozorujete tekutinu v spodnej bielizni. Táto tekutina môže byť zakalená, mliečna, číra alebo hustá. Je to prirodzený vedľajší produkt čistiaceho procesu vašej vagíny.

Určite si každý deň vymeňte spodnú bielizeň, najlepšie noste bavlnenú spodnú bielizeň, ktorá nie je príliš tesná. Niektoré dievčatá používajú aj slipové vložky. Ak má tekutina veľmi silný zápach alebo je jej príliš veľa, poradte sa so svojim gynekológom.





Čo mám robiť po sexe? Po sexe chodte na toaletu. Počas sexu môžu baktérie vstúpiť do močových ciest a spôsobiť infekcie, napríklad zápal močového mechúra. Močenie po sexe pomáha tieto baktérie vyplaviť. Keď sa utierajte, vždy utierajte spredu dozadu, aby sa baktérie z análnej oblasti nedostali k vašej vagíne.

45 Hygiena a menštruačné krvácanie

▶ Video 45



Počas menštruácie môžete používať rôzne produkty. Je na vás, čo použijete! Pre všetky produkty však platí: pred použitím a po použití si dôkladne umyte ruky.



Tampóny (OB)

Tampóny sú vyrobené z vaty. Vkladajú sa hlboko do vagíny, aby zachytili menštruačnú krv. Výhodou je, že všetko na vonkajšej strane zostáva suché a čisté. Ak je tampón správne vložený, nebudete ho cítiť. Na konci tampóna je šnúrka na vytiahnutie. Tampóny by sa mali meniť každé 4 hodiny.

Hygienické vložky



Hygienické vložky zachytávajú krv mimo tela. Sú dostupné v rôznych hrúbkach, veľkostiach a tvaroch. Ako často by ste mali meniť vložku? Závisí to od hrúbky vložky a množstva krvácania. Keď meníte vložku, použitú vložku vyhodte do bežného odpadu.

Existujú aj látkové hygienické vložky, ktoré sa dajú znovu použiť. Tieto je potrebné prať vo veľmi horúcej vode, aby sa zabránilo množeniu baktérií.



Menštruačný kalíšok

Menštruačný kalíšok je vyrobený zo silikónu alebo latexu. Vkladá sa do vagíny a zbiera krv vo vnútri tela. Kalíšky sú dostupné v rôznych veľkostiach. Je potrebné ho pravidelne vyprázdňovať a umývať čistou vodou. Raz za mesiac by sa mal prevariť.

Hubka

Menštruačná hubka sa vkladá do vagíny podobne ako tampón. Musí sa pravidelne vyberať, umývať a znova vkladať. Rovnako ako menštruačný kalíšok, používanie hubky si vyžaduje trochu praxe.

Menštruačné nohavičky

Menštruačné nohavičky sú vo všeobecnosti rovnako hygienické ako bežná spodná bielizeň. Je dôležité ich často prať a dodržiavať pokyny na údržbu.

46 Návšteva lekára – dievčatá

▶ Video 46

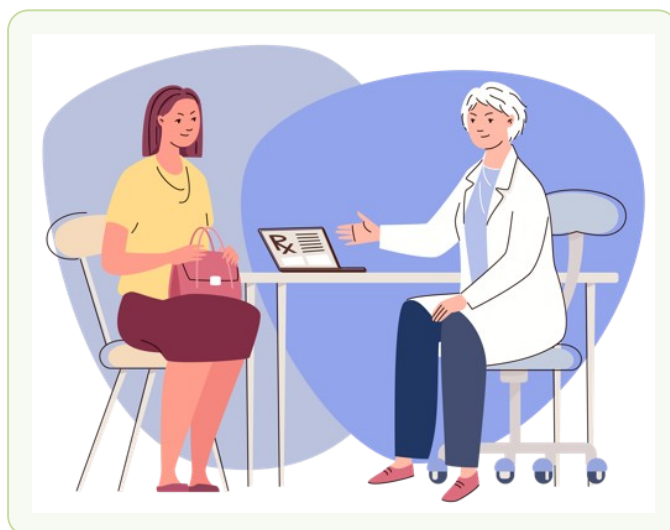


Neexistuje žiadny konkrétny vek, kedy by ste mali ísť prvýkrát ku gynekológovi. Mnohí lekári odporúčajú prvú návštevu vo veku od 14 do 20 rokov. Preventívnu prehliadku u gynekológa by ste mali absolvovať raz ročne.

Gynekológ je tá správna osoba, ktorej môžete klásť otázky o:

- Antikoncepcia
- Prvý pohlavný styk
- Pohlavne prenosné choroby
- Tehotenstvo
- Bolesť alebo nepríjemné pocity v intímnej oblasti

Gynekológovia sú ženy aj muži. Cítiš sa pohodlnejšie s mužom alebo so ženou? Pre gynekológov sú tieto vyšetrenia úplne bežné. Vagíny vidia každý deň. Sú viazaní mlčanlivosťou. Mlčanlivosť znamená, že nesmú povedať tvojim rodičom nič.



Čo sa deje počas vyšetrenia?

Najprv prebehne rozhovor. Lekár ti položí niekoľko otázok. Ak nechceš fyzické vyšetrenie pri prvej návšteve, je to v poriadku.

Počas vyšetrenia gynekológ prehliadne a pohmatá tvoje vaginálne pery. Pri ultrazvukovom vyšetrení sa do vagíny vloží sonda. Na obrazovke potom vidno maternicu a vaječníky.

Vykoná sa aj ster. Vatovou tyčinkou sa odoberie vzorka z krčka maternice. Tento test pomáha pri včasnom záchyte rakoviny. Výsledky dostaneš niekoľko dní po vyšetrení.

47 Hygiena chlapcov

▶ Video 47



V puberte pracujú potné žľazy intenzívnejšie. Môžeš sa viac potiť. Mení sa tvoj telesný zápach.

Tipy:

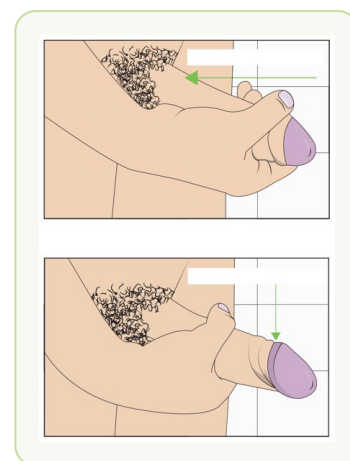
- Každý deň si vymeň oblečenie.
- Po potení sa dobre osprchuj.
- Po močení si osušte žalud' toaletným papierom.
- Po každom močení si umyj ruky.

Každý deň si musíš vymeniť spodné prádlo. Najlepšie je nosiť bavlnené spodné prádlo. Spodné prádlo by tiež nemalo byť príliš tesné.



Intímnu oblasť (penis, mieška, intímne ochlpenie) umývaj každý deň vodou. Nepoužívaj mydlá ani parfumované krémy. Najlepšia je čerstvá čistá voda. Osušuj sa čistým uterákom. Uterák pravidelne meň.

Pod predkožkou sa môžu zbierať bielo-žlté usadeniny. Nazývajú sa smegma. Treba ich pravidelne a úplne umyť. Ak máš predkožku, zatiahni ju dozadu. Potom môžeš umyť žalud'. Ak predkožku nemáš, penis a žalud' treba tiež umývať. Ak máš pri umývaní problémy alebo bolesť, opýtaj sa svojho lekára.



48 Návšteva lekára – chlapci

▶ Video 48



Pre chlapcov a mužov sú zodpovední rôzni lekári. Môžeš ísť k dermatológovi (lekár pre kožné choroby) alebo k urológovi (lekár pre choroby močových ciest). Ak nevieš, ku komu ísť, opýtaj sa svojho obvodného lekára (všeobecného lekára).

Existujú mužskí aj ženskí lekári. Cítiš sa pohodlnejšie s mužom alebo so ženou?

Kedy mám ísť k lekárovi? Pri infekcii predkožky alebo žalúda, pri pálení pri močení, pri výtoku z penisu, pri bolesti alebo zmenách na semenníkoch.

Čo sa deje počas vyšetrenia? Vykonáva sa pohmatové vyšetrenie. Lekár pohmatá tvoj penis a semenníky. Vykonáva sa aj ultrazvukové vyšetrenie. Na obrazovke potom vidno, ako semenníky vyzerajú zvnútra. Ak máš výtok, odoberie sa vzorka vatovou tyčinkou. Tieto vyšetrenia nebolia.

Vždy môžeš lekárovi povedať, ak je niečo pre teba veľmi nepríjemné. Keď muži starnú, potrebujú pravidelne kontrolovať prostatu. Pre dospelých a mladých mužov to nie je potrebné.

Mnohí chlapci sa obávajú erekcie počas vyšetrenia. Netreba sa báť – je to úplne normálne a stáva sa to!

Lekára sa môžeš opýtať na čokoľvek. Aj oni sú viazaní mlčanlivosťou! Mlčanlivosť znamená, že lekári nesmú nikomu nič povedať. Ani tvojim rodičom!

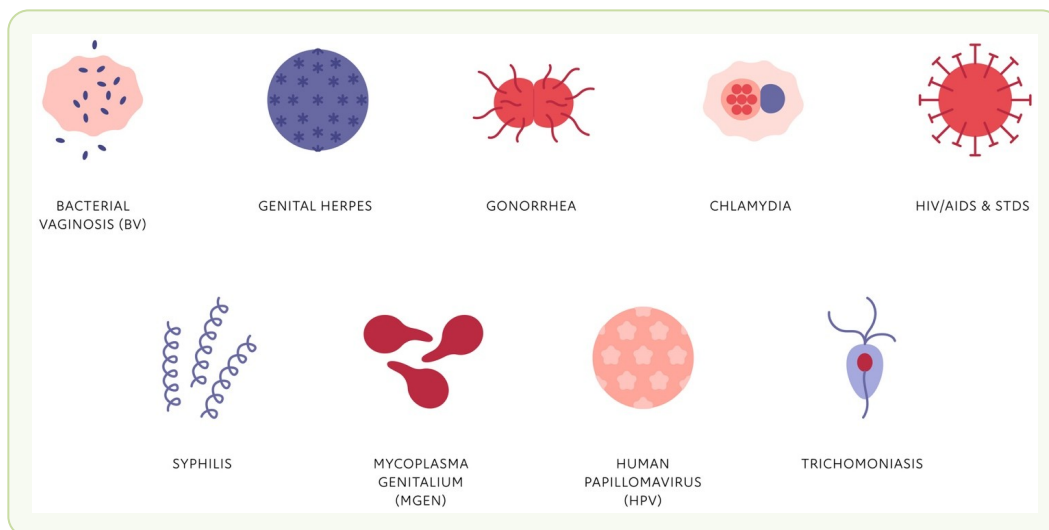
49 Pohlavne prenosné choroby

Video 49



Pohlavne prenosné infekcie sa v bežnom jazyku často nazývajú STI/STD.

Pohlavne prenosnými infekciami sa môžeš nakaziť pohlavným stykom. Na ochranu môžeš použiť kondóm alebo ženský kondóm.



Nižšie uvádzame najdôležitejšie STI, ich príčiny, príznaky a preventívne opatrenia.

Chlamýdia

Chlamýdia je spôsobená baktériami a môže sa prenášať análnym, vaginálnym a orálnym sexom.

Príznaky zahŕňajú výtok, bolesť pri močení, bolesť počas pohlavného styku alebo opuchnuté semenníky.

Ak sa chlamýdia nelieči, môže viesť k neplodnosti.

Kvapavka

Kvapavka, známa aj ako tripper, je ďalšia bakteriálna infekcia.

Príznaky zahŕňajú výtok, bolesť semenníkov alebo horúčku.

Hepatitída B a hepatitída C

Hepatitída B aj C sú vírusové infekcie prenášané pohlavným stykom. Nachádzajú sa v telesných tekutinách, ako je krv, moč a spermie. Tieto infekcie spôsobujú vážne poškodenie pečene. Hepatitíde B možno predchádzať očkovaním. Na hepatitídu C očkovanie neexistuje.

Kľúčové fakty:

Hepatitída sa dá liečiť, ale nedá sa vyliečiť.

Herpes

Genitálny herpes je vírusová infekcia. Spôsobuje pocit štípania alebo svrbenia. Je podobný herpesu na perách (opar). Ak je veľmi výrazný, pomôžu krémy alebo masti.

HPV

HPV je skratka pre „Human Papilloma Virus“.

HPV patrí medzi najčastejšie pohlavne prenosné choroby. Môže spôsobiť genitálne bradavice. Je spojený aj s rakovinou krčka maternice.

Dôležitý fakt: Proti HPV existuje vakcína.

Syfilis

Syfilis postupuje v niekoľkých štádiách počas mnohých rokov. Môže spôsobiť vredy, opuchy a vážne poškodenie rôznych orgánov.

HIV/AIDS

HIV a AIDS sú závažné ochorenia. Venujeme im samostatné video (číslo 50). Tam nájdete podrobnejšie informácie.

50 HIV a AIDS

▶ Video 50



Skratka HIV znamená Human Immunodeficiency Virus. Skratka AIDS znamená Acquired Immune Deficiency Syndrome, čo znamená „oslabený imunitný systém“. Ľudia s HIV majú oslabený imunitný systém. Preto sa ľahšie nakazia rôznymi chorobami.

HIV a AIDS nie sú to isté. Ľudia s HIV môžu žiť úplne normálne roky a ani nevedieť, že sú infikovaní. Neskôr však môže vzniknúť AIDS. HIV je príčinou AIDS.

Príznaky AIDS zahŕňajú ťažké prechladnutia, zápal pľúc a iné vážne choroby. Dnes existujú veľmi účinné lieky, ktoré zabránia rozvoju AIDS. Choroba sa však stále nedá úplne vyliečiť. V najhoršom prípade môže AIDS viesť k smrti.

Ako sa prenáša HIV?

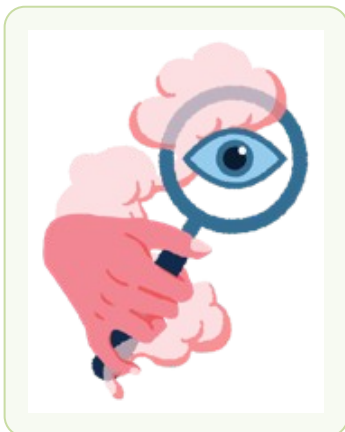
HIV sa nachádza v telesných tekutinách - v spermiách, vaginálnych tekutinách a krvi. Prenáša sa výmenou týchto tekutín, najčastejšie počas pohlavného styku. Neboj sa - cez bežné aktivity sa nenakazíš. Môžeš piť z rovnakého pohára, používať rovnaké toalety a dokonca bozkávať bez rizika.



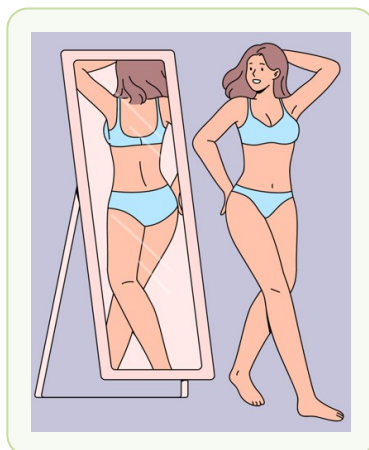
Opatrnosť je potrebná iba vtedy, ak ty alebo druhá osoba máte otvorené rany. Počas pohlavného styku vždy používaj kondóm a/alebo dentálnu roušku. Dentálna rouška je tenká vrstva, ktorá zabraňuje priamemu kontaktu jazyka s oblasťou vagíny. Existujú aj špeciálne kondómy pre ženy.

51 Samovyšetrenie dievčat

Video 51



Je dôležité dobre poznať svoje telo. Tak rýchlo spozorujete, keď sa niečo zmení. Dievčatá by si mali pravidelne vyšetrovať prsia, intímnu oblasť a konečník (anus). Najlepšie si vyber pevný deň - napríklad prvý deň po menštruácii. Hneď po menštruácii sú prsia mäkké a dobre sa vyšetrujú.



Ako si môžeš vyšetriť prsia?

Postav sa nahá pred zrkadlo a pozri sa na seba. Zmenila sa tvoja pokožka? Vidíš nejaké hrčky alebo škvrny? Zmenil sa tvar prsníkov alebo bradavíc? Zdvihni ruky a pozri sa znova.

Ohmataj si prsia rukami. Zmenila sa pokožka? Je hladká a rovnomerná? Pohlad' si prsia trochu silnejšie a skontroluj kľúčnu kosť a podpazušia. Ak nájdeš akékoľvek zmeny, hrčky alebo tvrdé miesta, choď ku gynekológovi.

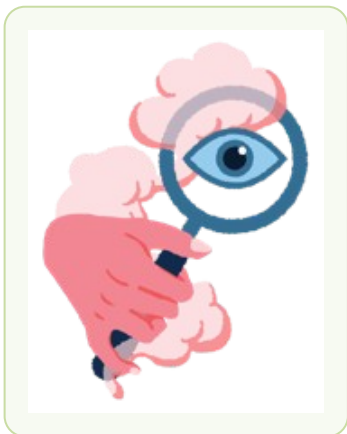
Ako si môžeš vyšetriť pohlavné orgány?

Použi zrkadlo a pozorne sa pozri medzi nohy. Vidíš hrčky, červené škvrny alebo bradavice v oblasti vagíny? Ak ťa to svrbí, pečie alebo máš výtok, mala by si ísť ku gynekológovi.

Ak cítiš bolesť pri stolici alebo spozoruješ krvavú stolicu, môžu to byť hemoroidy. Sú to zhrubnutia pri konečníku, ktoré treba vyšetriť.

52 Samovyšetrenie chlapcov

▶ Video 52



Je dôležité dobre poznať svoje telo. Tak rýchlo spozorujete, keď sa niečo zmení. Chlapci by si mali pravidelne vyšetrovať penis a semenníky. Vhodný čas na to je po sprche alebo kúpeli.

**Ako si môžem vyšetriť penis?**

Postav sa nahý pred zrkadlo.

Zmenilo sa niečo?**Zmenil sa tvar alebo farba penisu a semenníkov?**

Ak máš predkožku, posúvaj ju tam a späť. Nemalo by to bolieť. Špička penisu by mala byť hladká a ružová. Nemala by byť začervenaná ani mať hrčky. Malé biele alebo žlté hrbolčky sú normálne. Z močovej rúry by nemal vytekať žiadny výtok.

Chyť mieška a jemne ho potiahnite nabok. Sú tam nejaké tvrdé miesta alebo opuchy? Semenníky by mali mať tvar vajčka. Mali by mať hladký povrch a byť pevné, ale nie tvrdé.

Väčšina semenníkov je rôznej veľkosti. Jeden semenník zvyčajne visí nižšie ako druhý. To je úplne normálne.

Navštív urológa, ak nájdeš niekde tvrdé miesto alebo ťa bolí pri močení. Na konečníku by nemali byť žiadne hrčky ani tvrdé miesta.

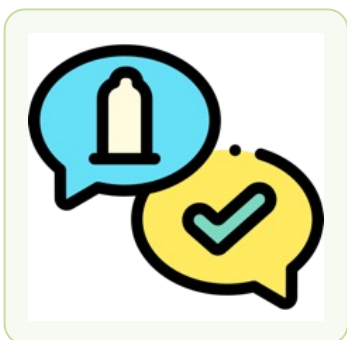
Ak máš bolesť alebo krvavú stolicu, môžu to byť hemoroidy. Mal by sa na to pozrieť lekár.

53 Sex a právo

▶ Video 53



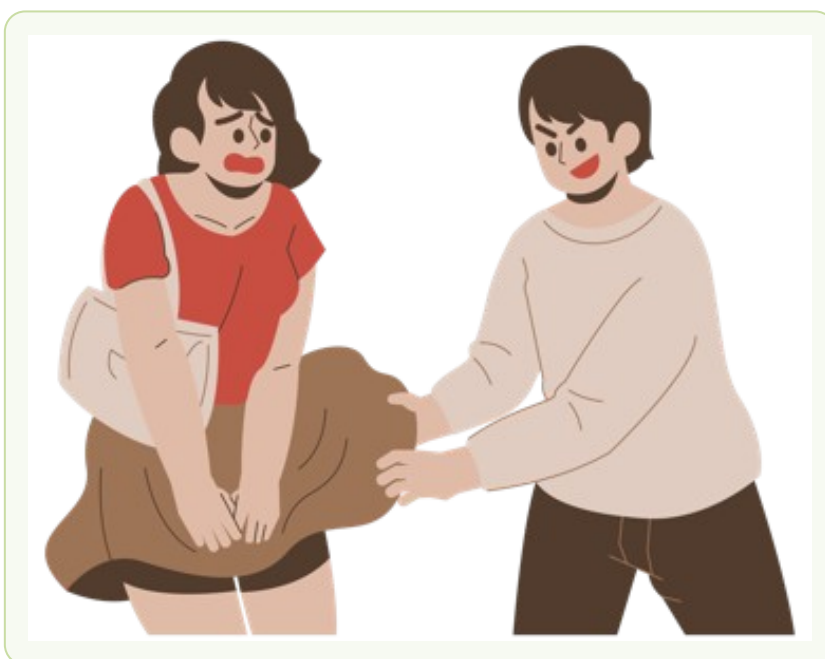
Vek súhlasu (zákonný vek, od ktorého môžeš mať pohlavný styk) sa líši podľa krajiny. V Európskej únii je vek súhlasu medzi 14 a 18 rokmi.



Súhlas znamená, že s pohlavným stykom súhlasíš. Po dosiahnutí veku súhlasu si sexuálne zodpovedný/á. To znamená, že sám/sama rozhoduješ, či chceš mať pohlavný styk, ako často a s kým.

Čo je zakázané?

Niektoré veci sú zakázané vo všetkých krajinách.

**Sexuálne zneužívanie:**

Je nezákonné podať niekomu alkohol alebo drogy, aby nedokázal rozhodnúť, či chce pohlavný styk alebo nie. Platí to aj pre ľudí s ťažkým mentálnym postihnutím. Pohlavný styk s osobou, ktorá nemôže dať súhlas, sa považuje za sexuálne zneužívanie.

Znásilnenie:

Je nezákonné nútiť niekoho k pohlavnému styku alebo sexuálnym úkonom násilím alebo vyhrožkami. To je znásilnenie.

**Sexuálne donútenie:**

Ak niekoho prinútite vykonať orálny sex alebo ho dotknete proti jeho vôli, ide o sexuálne donútenie.

Je tiež zakázané mať sex so zvieratami, s vlastnými rodičmi, súrodencami alebo starými rodičmi. Sexuálne vzťahy medzi mladými ľuďmi a osobami v pozícii autority sú tiež zakázané. Osoby v pozícii autority sú napríklad učitelia, tréneri, vedúci skupín a podobní ľudia.

54 Tehotenstvo pred 18. rokom a zákon

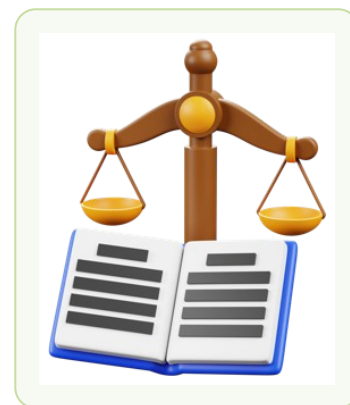
Video 54



Tehotenstvo môže byť krásne, ale môže byť aj strašidelné, najmä ak nebolo plánované. Rozhodnutie, či dieťa mať alebo nie, je výhradne vaše.

Ak máte menej ako 18 rokov, nemôžete mať „rodičovskú zodpovednosť“ sami.

„Rodičovská zodpovednosť“ zahŕňa všetky práva a povinnosti rodiča, ako napríklad:



- Starostlivosť
- Výchova
- Finančné záležitosti
- Právne zastupovanie

Ak máte menej ako 18 rokov, rodičovská zodpovednosť je zdieľaná medzi vami a vašimi vlastnými rodičmi alebo zákonnými zástupcami. V niektorých prípadoch môžu prevziať zodpovednosť aj sociálne služby pre deti a mládež.

Staráte sa o svoje dieťa a vychovávate ho, ale vo všetkých oblastiach dostanete podporu. Táto podpora môže byť minimálna alebo intenzívna, v závislosti od toho, koľko pomoci potrebujete a chcete.

Ako matka máte vždy právo byť dobre informovaná o všetkých rozhodnutiach, ktoré sa týkajú vášho dieťaťa.

Existujú aj iné možnosti:

- Adopcia
- Pestúnska rodina

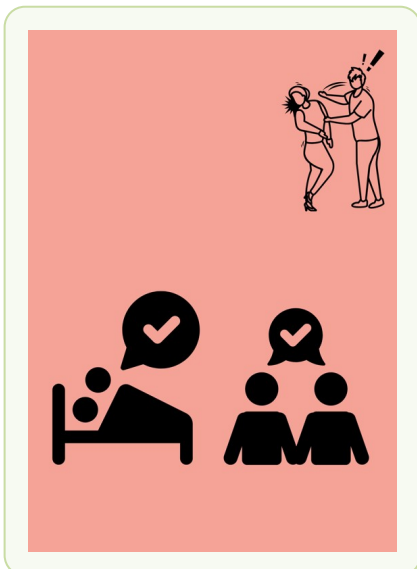
Nechcete mať dieťa a chcete ukončiť tehotenstvo (podstúpiť potrat)?

Potrat nie je vo všetkých krajinách legálny – závisí to od toho, kde žijete. Podmienky na podstúpenie potratu sa tiež líšia podľa krajiny.

V mnohých krajinách je potrat povolený v určitej časovej lehote. Po uplynutí tejto lehoty možno tehotenstvo ukončiť iba z platných dôvodov, ako sú: ohrozenie života tehotnej ženy alebo závažné fyzické alebo mentálne postihnutie plodu.

55 Sex so súhlasom

▶ Video 55



Dotýkanie, hladenie, bozkávanie, sex – to všetko je nádherné, keď to všetci zúčastnení chcú. Ak chcete mať sex s inou osobou, musíte si byť istí, že to chce aj ona. Oba musíte súhlasiť. To ho robí „so súhlasom.“

Súhlas so sexom je dôležitý, aby sa predišlo násiliu a útokom. Sex so súhlasom je dobrovoľný sex – bez nátlaku a bez donútenia.

Ako zistíte, čo druhá osoba chce? Je to veľmi jednoduché: stačí sa opýtať!

Príklad 1: Chceš so mnou spať?

Príklad 2: Máš teraz chuť na sex?

Príklad 3: Môžem ťa pobozkať?

Opýtať sa raz na súhlas nestačí. Komunikácia, otvorené rozhovory a priame otázky sú spoľahlivý spôsob, ako pochopiť, čo váš partner chce, očakáva a po čom túži.

A, samozrejme, aj čo nechce robiť.

Intimita, sex a dotyky musia byť chcené a žiadané. Musíte rešpektovať odpoveď. Každý má právo povedať nie. Ak niekto nič nepovie, to NIE JE súhlas. Ak si nie ste istí, opýtajte sa znova. Je dôležité akceptovať odmietnutie od samého začiatku.

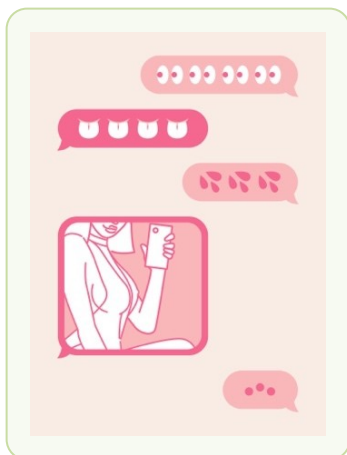
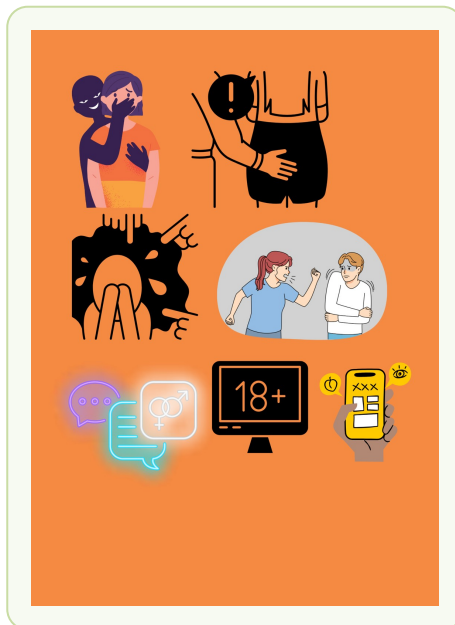
NIE = NIE – pre VŠETKÝCH ľudí, vo VŠETKÝCH situáciách.

Súhlas a schválenie nie sú dôležité iba pri sexe. Sú dôležité aj v iných oblastiach života.



Sex a médiá

57 Sexting



Sexting je kombinácia slov „sex“ a „texting“. Znamená to posielanie nahých fotografií seba alebo sexuálnych správ. Sexting je veľmi populárny medzi mladými ľuďmi.

Obrázok alebo video je pornografické, ak:

- Zobrazuje penis, vagínu alebo konečník.
- Sú na ňom zobrazené sexuálne akty (napr. chlapec má ruku na penise).
- Obrázky sú určené na sexuálne vzrušenie inej osoby.

Vo všeobecnosti je sexting povolený, ale zákony týkajúce sa sextingu sa líšia podľa krajiny. Všetci zúčastnení musia súhlasiť. Prijemca si môže fotografie uložiť do telefónu, ale nesmie ich nikomu ukazovať.

Ak sa venujete sextingu, buďte opatrní a neposielajte svoje nahé fotografie ani videá nesprávnym ľuďom. Mohli by byť zverejnené na internete a keď je obrázok alebo video raz online, je veľmi ťažké ho odstrániť. Pre vás to môže mať veľmi nepríjemné následky.

58 Sextorzia

▶ Video 58



Je celkom normálne, že mladí ľudia komunikujú s priateľmi cez sociálne siete. Nové priateľstvá sa tiež často nadväzujú prostredníctvom sociálnych sietí. Budte však opatrní: podvodníci sa môžu pokúsiť pozvať mladých ľudí na video chat. Nahrávajú ich intímne videá a neskôr ich používajú na vydieranie obetí. Toto sa nazýva „sextorzia“.



Napríklad sa to môže stať v online hre. Mladá žena pošle mladému človeku pozvánku a pozve ho na video chat. Počas chatu sa začne vyzliekať a chce, aby urobil to isté. Čo si mladý človek neuvedomuje, je to, že sleduje vopred nahrané krátke videá. V skutočnosti chatuje so skupinou podvodníkov.

Títo zločinci sa snažia presvedčiť mladých ľudí a mladých dospelých, aby sa vyzliekli pred svojou webkamerou. Záber sa tajne nahrá. Neskôr obeť dostane odkaz na video so sebou samou. Potom sú požiadaní o zaplatenie peňazí. Ak odmietnu, podvodníci hrozia, že pošlú video ich priateľom, rodine alebo ho dokonca verejne zdieľajú.

Ak sa vám niečo takéto stane alebo už stalo, nemusíte sa hanbiť! (Hanbiť sa netreba!) Môže sa to stať rovnako mladým ľuďom aj dospelým.

Ako sa môžete chrániť? Budte opatrní pri nových online kontaktoch. Ak niekto pôsobí príliš láskavo, príliš atraktívne alebo vás tlačí do video chatu, budte opatrní! Ak sa aj tak rozhodnete zúčastniť, uistite sa, že na webkamere neukazujete svoju tvár.

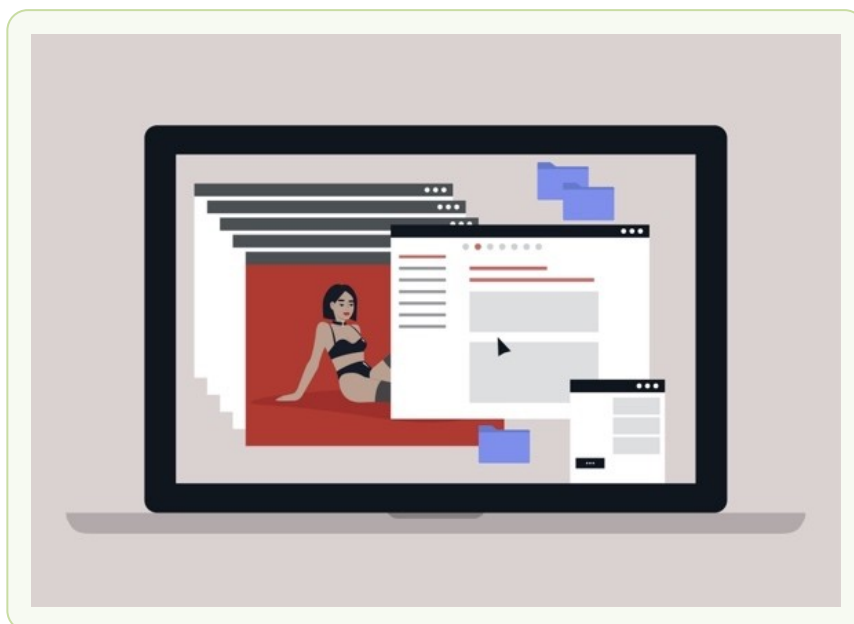
59 Grooming na internete

▶ Video 59



„Grooming“ je anglické slovo a odohráva sa na internete. Dospelí predstierajú, že sú tínedžeri, aby si získali dôveru detí a mladých ľudí. Ich cieľom je sexuálne ich obťažovať alebo zneužiť.

Grooming často začína nevinne. Deti a tínedžeri sú kontaktovaní prostredníctvom sociálnych sietí, chatových miestností, aplikácií na posielanie správ (ako WhatsApp, Instagram, Messenger, Snapchat a Telegram) alebo herných platforiem. Dospelí páchatelia samozrejme nepriznávajú, že sú dospelí. Tvrdia, že sú tiež deti alebo tínedžeri.



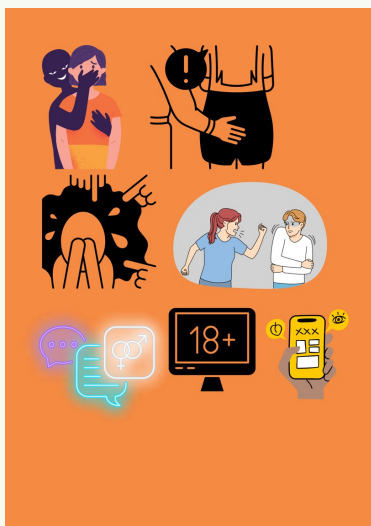
Keď si získajú dôveru, žiadajú deti alebo tínedžerov, aby im poslali fotografie alebo videá so sebou samými. Tieto obrázky sa potom často zdieľajú s inými dospelými na špeciálnych internetových fórach.

Ak sa deti alebo tínedžeri začnú cítiť neisto a chcú ukončiť kontakt, páchatelia sa môžu stať agresívnymi, zastrášať ich alebo ich dokonca vydierať.

Buďte opatrní pri nových kontaktoch! Ak sa online zoznámite s novými ľuďmi, pozorne si prezrite ich profil. Má profil fotografiu? Ak nie je žiadna fotografia, požiadajte o úplne novú.

60 Pomstychtivé porno

▶ Video 60



Vzťah alebo priateľstvo sa skončilo. Druhá osoba je z toho veľmi nahnevaná a má intímne záznamy druhej osoby. Ako pomstu tieto videá alebo fotografie pošle ďalším ľuďom. Toto sa nazýva „pomstychtivé porno“.

Niekedy sa tieto záznamy nahrávajú na konkrétne pornografické webové stránky. Obeť nie je na vine a môže to nahlásiť polícii. Môže to však mať pre obeť vážne následky: problémy v škole, v práci, s priateľmi alebo v rodine.

Ak sú intímne obrázky (nahé fotografie, vlastnoručne nakrútené sexuálne videá atď.) verejne dostupné na internete, je veľmi ťažké ich odstrániť.

Ako sa môžem chrániť?

Vždy myslí dopredu a posielajte iba fotografie a videá, ktoré ste ochotní verejne zdieľať. Ak sa rozhodnete poselať nahé fotografie alebo videá so sebou samým, vyhýbajte sa ukazovaniu svojej tváre. Vďaka tomu je ťažšie vás identifikovať.

Ak sa vaše intímne fotografie dostanú verejne na internet:

Nemusíte sa hanbiť! Vždy sa môžete obrátiť na dôveryhodnú osobu alebo poradňu!

Zdroje obrázkov

- Image 1& 2 & 3: Physical changes that occur during puberty in boys. (n.d.). <https://menstrupedia.com/articles/puberty/physical-changes-boys?embed=true>
- Obrázok 4: Caddyshack, T. (2024, August 20). P is for Penis — Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. <https://www.caddyshackproject.com/caddyshackblog/p-is-for-penis>
- Obrázok 5: Erectiele disfunctie. (n.d.). Mijn-bsl. <https://mijn.bsl.nl/erectiele-disfunctie/10642874>
- Obrázok 7 & 8 & 9: Physical changes that occur during puberty in girls. (n.d.). <https://menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-girls>



Let's Sign About S3X — Digitálna príručka WP2
Slovenská verzia

Vydané v rámci projektu Erasmus+



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Financované Európskou úniou (projekt č. 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341). Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.
