



Intímne oblasti a hygiena

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

let's sign about sēx



Tieto materiály vznikli s finančnou podporou Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About S<3X. v rámci projektu Let's Sign About S<3X.

**a.ba
ku.s**
NADAČNÍ FOND

Materiály nesmú byť šírené bez povolenia.



Vyvinula Freya, z. s., www.freya.live

Materiály Freya doplnil projektový tím o ľahko čitateľné záznamy
a informácie o existujúcich video materiáloch.



**Co-funded by
the European Union**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora autora(-ov) výhradne a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej agentúry pre vzdelávanie (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Ani pohľad Európska únia ani EACEA nemôže byť zodpovedná za ne.

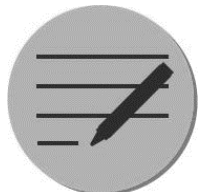
Informácie pre trénerov



Táto ikona zobrazuje, že informáciu budú posunkovať tréneri na workshope.



Táto ikona označuje, že lexikón LSAS obsahuje **video materiál v posunkovom jazyku**.



Táto ikona zobrazuje, že existuje **pracovný list pre účastníkov**.

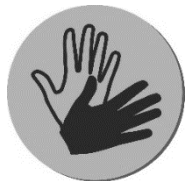


Intímne oblasti

Nech to nazývate akokoľvek, pozrime sa na to, ako to funguje.

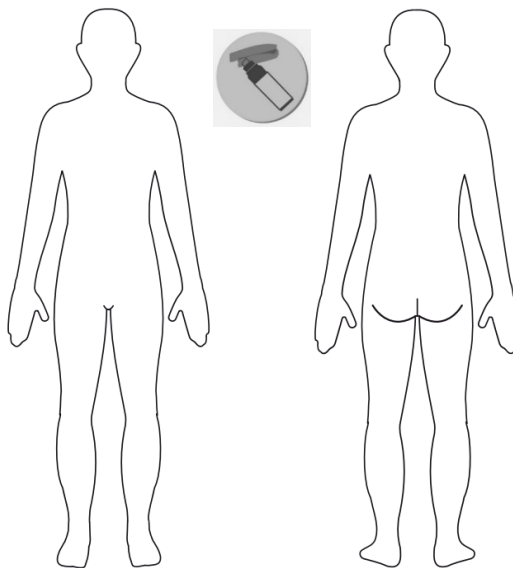


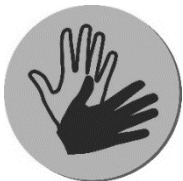
Intímne oblasti a hygiena



Čo je intímna oblasť? sú intímne oblasti?

Už sme hovorili o intímnych miestach.
Vy si pamätáte?





Intímne oblasti na tele – každý je iný!

Intímne oblasti môžu vyzeráť rôzne a to je v poriadku.

Nemusíte sa porovnávať s ostatnými,
každý z nás je jedinečný!

Intímne oblasti a hygiena

Intímne oblasti zahŕňajú okrem iného
pohlavné orgány a
reprodukčné orgány.



Tieto sa menia počas dospievania.

Vďaka týmto orgánom môžu ľudia mať deti alebo mať sex.

pohlavné orgány

pohlavné orgány

puberta

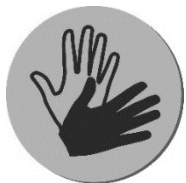
puberta – muž

puberta - žena



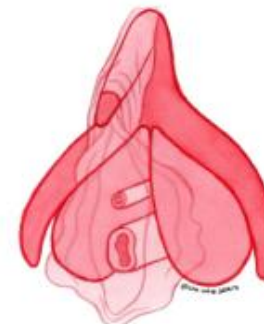


Zaujímavosť vedieť ...



Klitoris klitoris je jediný orgán v ľudskom tele, ktorého jedinou funkciou je poskytovať potešenie. Pri vzrušení sa zväčšuje a napuchnutý a zväčšený.

klitoris

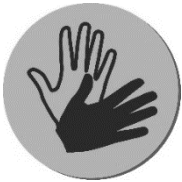


Intímne oblasti a hygiena



Zaujímavosť vedieť ...

Ochlpený hrbolček / Venusin hrbolček **ochlpený hrbolček** má názov – **Venusin hrbolček**. Pojem

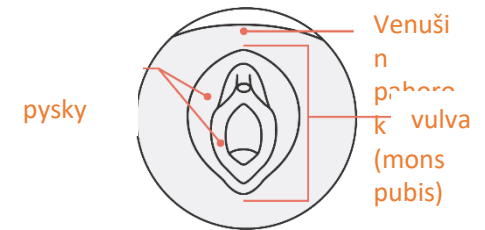


hrbolček označuje nízku, okrúhlu, vyčnievajúcu časť krajiny.

Podobne ako táto časť na ženskom tele.

Prečo Venusin hrbolček?

V minulosti ľudia verili, že tieto hrbolčeky



bohyňa Venuša
rímska bohyňa
z lásky a krásy





Zaujímavosť vedieť ...



V niektorých prípadoch (lekárskych, estetických, kultúrnych) predkožka penisu **sa chirurgicky odstráni** .

Táto operácia sa nazýva obriezka.

obriezka





Zaujímavosť vedieť ...

Všimli ste si, že tvar miešku (skrota) sa mení?



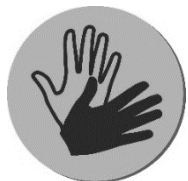
Niekedy je voľnejší a niekedy tesnejšie pritiahnutý k telu.
Je to spôsobené okolitou teplotou.

Keď je mužovi zima, miešok sa pritiahne bližšie k telu.

Keď je mu teplo, miešok je voľnejší a ďalej od tela.

Tým sa reguluje teplota semenníkov.



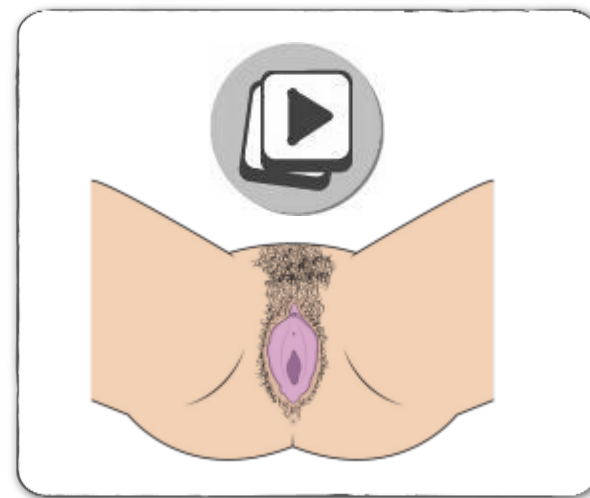


Vonkajšie pohlavné orgány ženy sa nazývajú vulva.

Je to časť, ktorá je viditeľná zvonku.

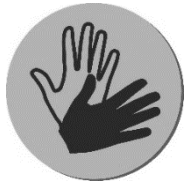
Ďalšie vonkajšie časti sú:

- ochlpený hrbolček (mons pubis)
- klitoris klitoris
- ústie vagínyotvor
- veľké pysky (labia majora)
- malé pysky (labia minora)
- ústie močovej trubice



vagína **vagína** je vnútorný ženský pohlavný orgán.

Nachádza sa vo vnútri tela a za normálnych okolností nie je viditeľná.



Je to trubicovitý orgán, ktorý slúži na pohlavný styk, odtok menštruačnej krvi a pôrod.

Krčok maternice spája vagínu s maternicou. Chráni maternicu pred baktériami a infekciami. Je to dôležitá časť ženského tela, odporúča sa nechať ju raz ročne vyšetriť u **gynekológa**.

To je lekár, ktorý sa stará o zdravie žien v intímnej oblasti.



vaječníky**vajíčko** sa tvorí vo vaječníku. Každá zdravá žena má

vajíčkovody**vaječníky**. Vajíčkovody **slúžia na transport**

slúžia na transport

maternica**vajíčka** počas ovulácie.

Maternica slúži na prijatie, uchovanie,
a vývoj oplodneného vajíčka.

Výstelka **maternice** slúži na zahniezdenie oplodneného
vajíčka.



Menštruácia



Vonkajšie pohlavné orgány muža sú: penis

- penis a
- miešok.

Mužské telo



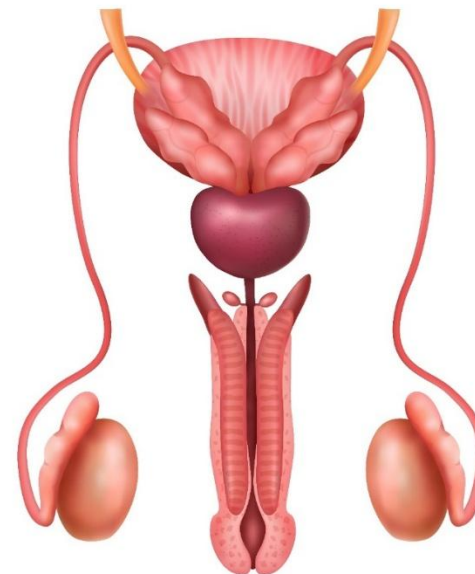
Špička penisu sa nazýva **žalud' penisu**.

Močová **trubica**, ktorá slúži na **vylučovanie moču a semena**, ústí sem.

Predkožka je kožná riasa, ktorá chráni žalud' penisu. Je pohyblivá. Počas **hygieny** ju treba stiahnuť. Predkožka a žalud' sú spojené uzdičkou. Miešok je kožný vak, ktorý **chráni** semenníky.

Vnútorne pohlavné orgány zahŕňajú:

- prostata
- semenné mechúriky
- chámovod (vas deferens)
- semenníky
- nadsemenník
- kavernózne teleso



Spermie sa tvoria v semenníkoch. Každý zdravý muž má dva semenníky.

Spermie dozrievajú v nadsemenníku. Každý zdravý muž má dva nadsemenníky.

Prostata produkuje sekrét, ktorý umožňuje spermám pohyb.
Udržiava ho aktívnym testosterón, ktorý sa produkuje v
semenníkoch.

sekrét

tekutina z
tela telo
samotného



Zväčšená prostata sa prejavuje ťažkosťami pri močení.
Odporúča sa navštíviť urológa, ktorý vykoná vyšetrenie
prostaty.

testosterón

pohlavný
hormón

Chámovod prenáša spermie z nadsemenníka do močovej
trubice počas ejakulácie.

urológ

lekár pre mužské
zdravie

erekcia

Počas erekcie sa penis zväčšuje a tvrdne. Erekcia je spôsobená dvomi kavernóznymi teliesami, ktoré sa plnia krvou.



Ejakulácia, – tiež známa ako orgazmus alebo vyvrcholenie. Je to proces, pri ktorom je ejakulát uvoľnený z tela cez ústie močovej trubice.

Sperma je tekutina obsahujúca **spermie** a ďalšie **látky** produkované v tele. Počas ejakulácie vystrieka z penisu. Ejakulát je priehľadný až biely.

erekcia



ejakulácia
spermie,
sperma



látky

obsah látky

Tieto oblasti si vyžadujú osobitnú starostlivosť:

V intímnej **oblasti** rastú chĺpky, ktoré nazývame **ochlpenie**.

Vyskytuje sa u mužov aj žien.



Niektorí ľudia **skracujú** alebo odstraňujú tieto chĺpky, iní ich nechávajú tak.

Všetko je v poriadku.

Najčastejšie ľudia používajú holiaci strojček alebo elektrický holiaci strojček, ale existujú aj iné metódy odstraňovania chĺpkov.

hygiena

čistota
osobná hygiena

skrátit'

skrátit'

Pravidelná a správna hygiena je dôležitá pre intímne zdravie.



Intímne oblasti by sa mali ideálne umývať **každý deň**.

Odporúča sa tiež zvýšená hygiena pred a po **masturbácii** a pred a po sexe.

Na hygienu môžete použiť froté žinku alebo ruku s teplou vodou – nie vriacou.

masturbácia

sebauspokojeni
e- uspokojenie



Môže sa na intímnu hygienu používať mydlo?

Ženy by nemali používať bežné mydlo na telo na intímnu hygienu.



Tieto mydlá nie sú vhodné pre tieto oblasti.

Môžu spôsobiť zápal (svrbenie vulvy a/alebo (svrbenie vulvy a/alebo zápachajúci vaginálny výtok)

Zápal

vlastná reakcia tela
na škodlivé
podnety



Môžem používať vlhčené obrúsky?



Dočasne (napr. na cestách, na miestach, kde nie je teplá voda).

Nie sú však vhodné na **dlhodobé používanie**. Vlhčené obrúsky s parfumom (pridanou vôňou) sú úplne **nevhodné**.

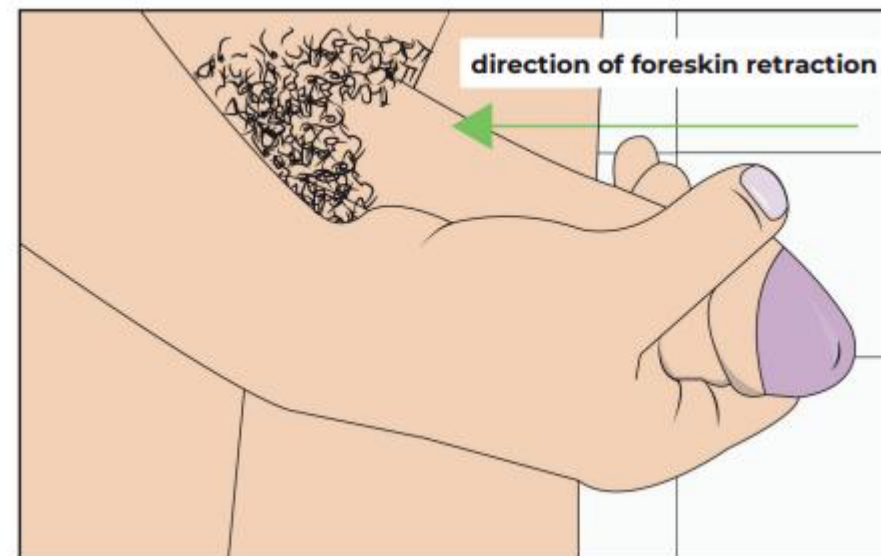


Mužská hygiena

Odtiahnite predkožku – tak, aby celý žalud' a ryha pod žalud'om sú viditeľné.



Túto oblasť dôkladne umyte.
Potom predkožku vráťte späť.



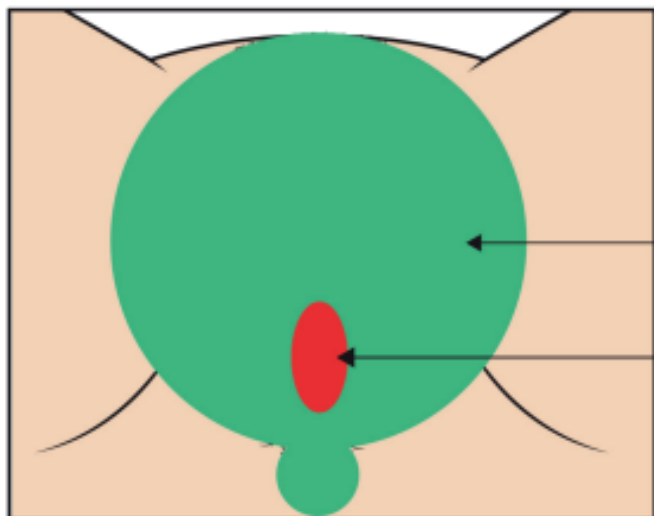
Intímna hygiena

Ženská hygiena



Vždy postupujte (utierajte sa) spredu dozadu

Aby ste predišli prenosu baktérií z análnej oblasti k vagíne.



● Oblasti, ktoré dôkladne umývame počas hygieny.

● Ústie vagíny, vagínu neumývame vodou ani mydlom.

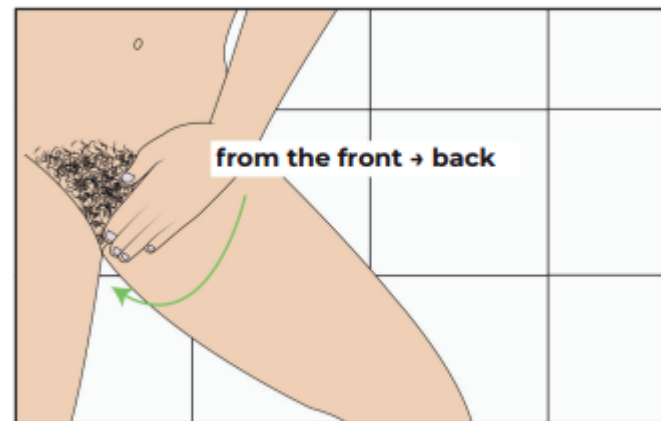
Po opláchnutí:

Osušte oblasť čistým uterákom.

Oblasť by ste nemali trieť.

Žena by mala dbať na zvýšenú hygienu počas menštruácie.

Intímne oblasti a hygiena

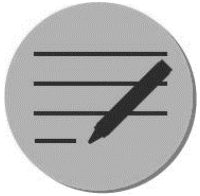


Intímne oblasti a hygiena

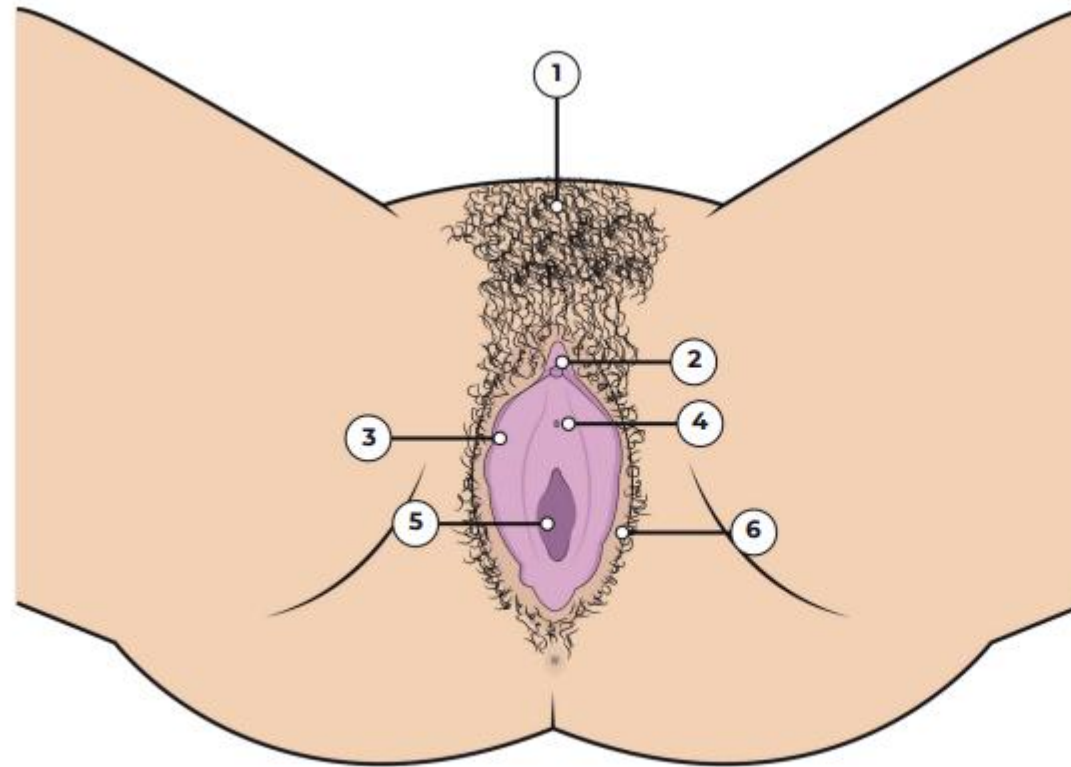


Cvičenie

ženská pohlavná oblasť



Rozšírenie sekcia – Vedomosti
Ženská pohlavná oblasť
(pracovný list)



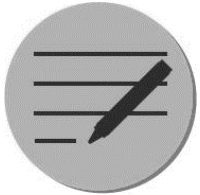
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Intímne oblasti a hygiena

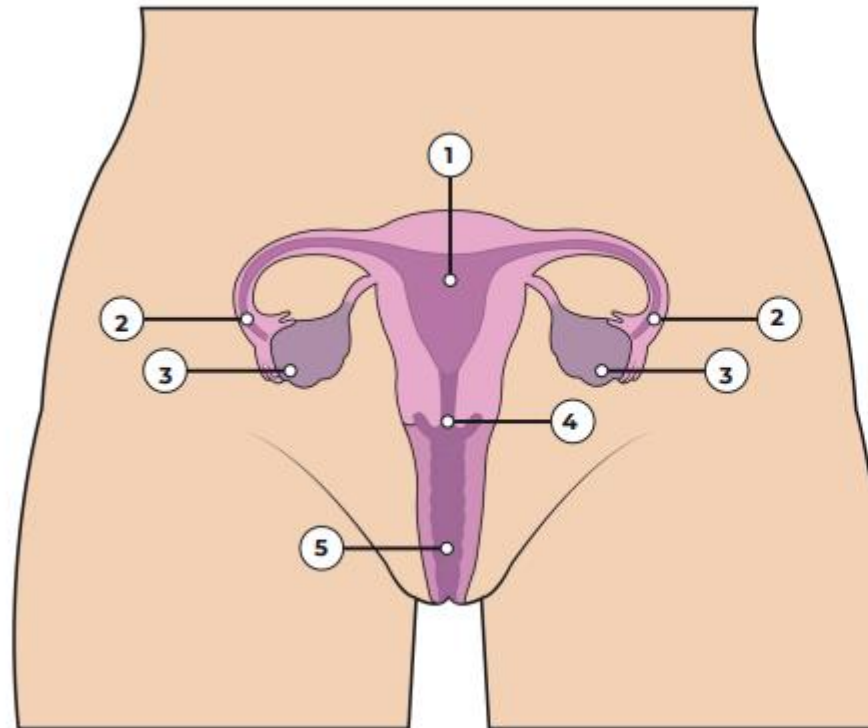


Cvičenie

ženská pohlavná oblasť



Rozšírenie sekcia – Vedomosti
ženská pohlavná oblasť
(pracovný list)



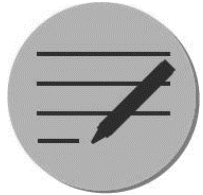
- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

Intímne oblasti a hygiena

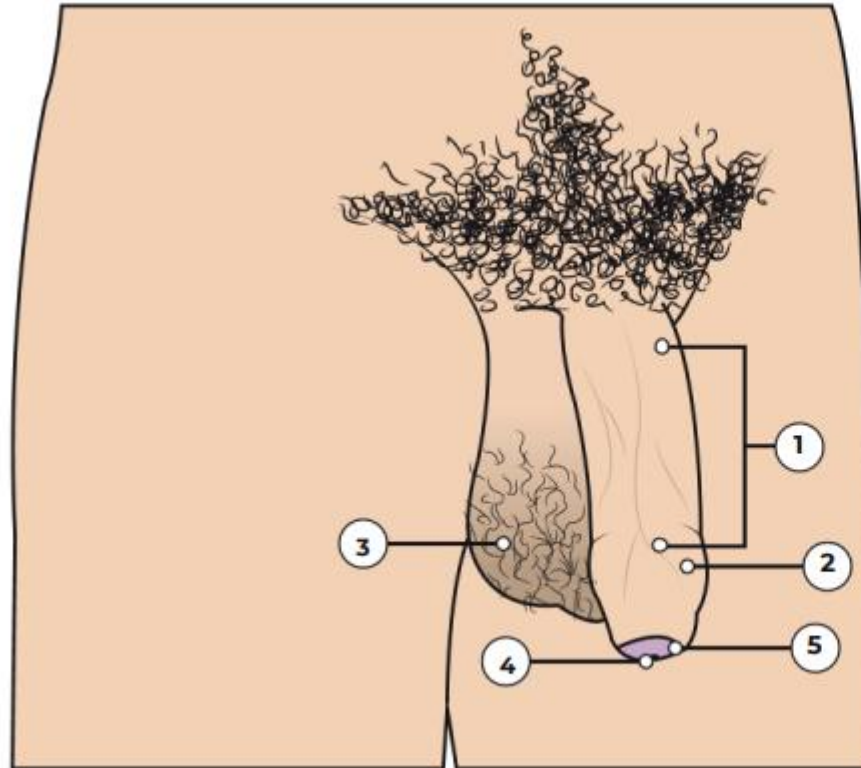


Cvičenie

mužská pohlavná oblasť



Rozšírenie sekcia – Vedomosti
Mužská pohlavná oblasť
(pracovný list)



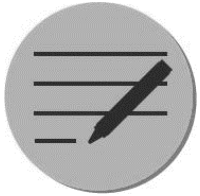
- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

Intímne oblasti a hygiena

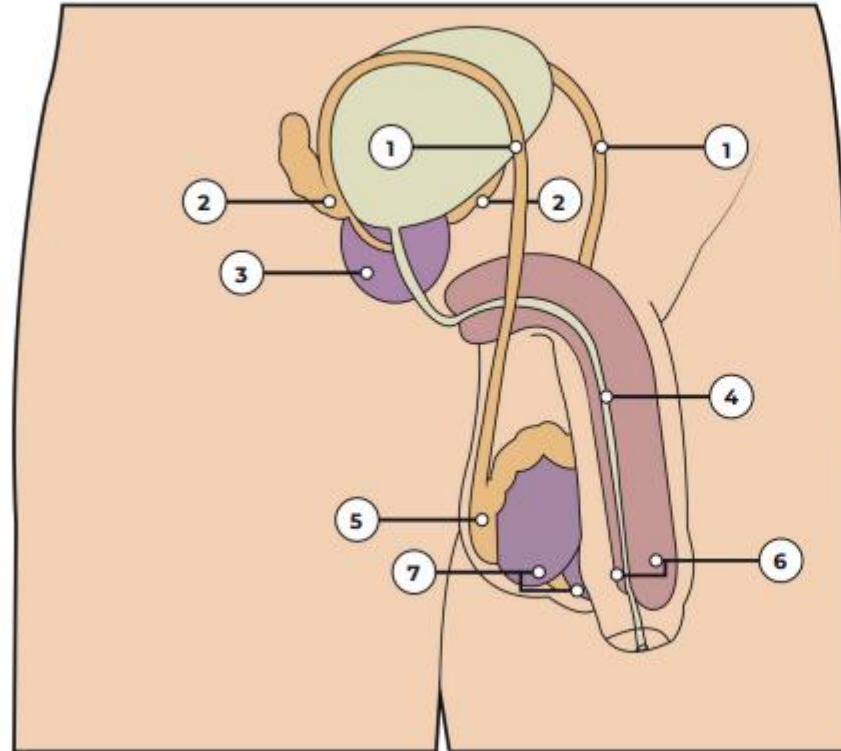


Cvičenie

mužská pohlavná oblasť



Rozšírenie Sekcia – Vedomosti
mužská pohlavná oblasť
(pracovný list)



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____



Hygiena –
prehľad