



INTIMNÍ OBLASTI A HYGIENA



**Co-funded by
the European Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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 sex



Tyto materiály byly vytvořeny s finanční podporou programu Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About Sex.

Materiály nesmí být šířeny bez souhlasu.

Vypracovala organizace Freya, z. s., www.freya.live

Materiály od Freyi byly projektovým týmem doplněny o snadno čitelné záznamy a informace o existujícím videomateriálu.



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

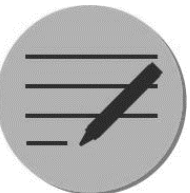
Informace



Tato ikona označuje, že informace budou lektory workshopu znakovány v ČZJ.



Tato ikona označuje, že v lexikonu LSAS je k dispozici **videomateriál v ČZJ**



Tato ikona označuje, že pro účastníky je k dispozici pracovní list.



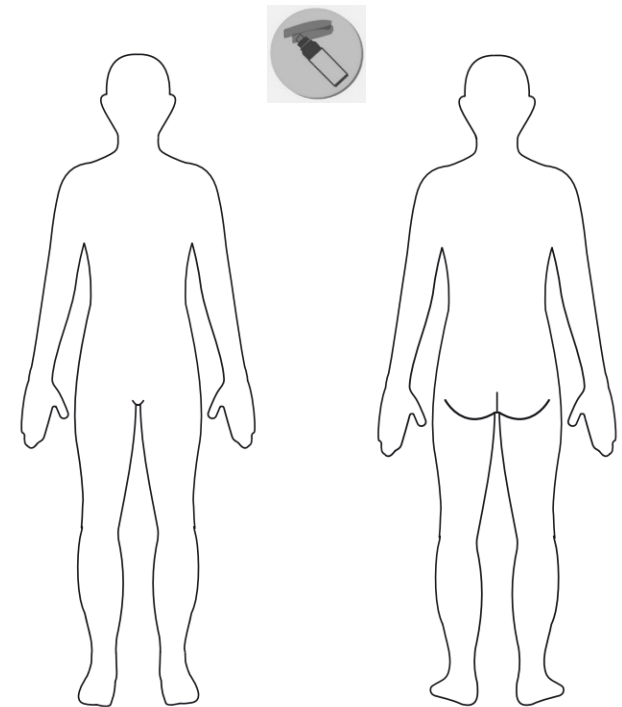
**Intimní oblast: Ať už tomu říkáte
jakkoli, podívejme se, jak „to“ funguje.**





Co jsou intimní místa?

O intimních místech jsme již mluvili.
Pamatujete si to?





Intimní partie těla – každý jsme jiný!

Intimní partie mohou vypadat různě, a to je v pořádku.

Není třeba se srovnávat s ostatními, každý z nás je jedinečný!

Mezi intimní oblasti patří mimo jiné **genitálie** a reprodukční orgány.



Ty se během **dospívání** mění.

Díky těmto orgánům mohou lidé mít děti nebo sex.

genitálie

pohlavní orgány

dospívání

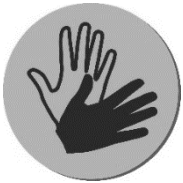
dospívání – muž

dospívání – žena



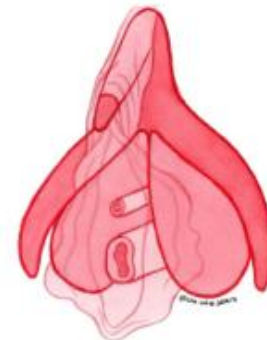


Stojí za to vědět ...



Klitoris je jediný orgán v lidském těle, jehož jedinou funkcí je poskytovat potěšení. Při vzrušení se více prokrví a zvětší.

klitoris





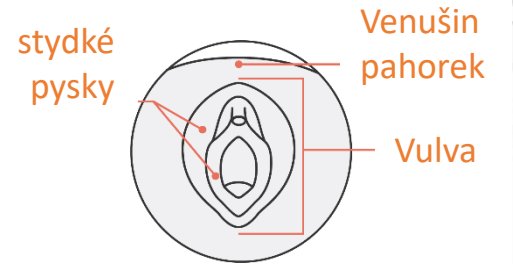
Stojí za to vědět ...

Stydká kost má také jiné jméno – **Venušin pahorek**. Termín pahorek odkazuje na nízkou, kulatou, vyčnívající část krajiny.

Podobně jako tato část ženského těla.

Proč Venušin pahorek?

Dříve lidé věřili, že tyto hory v krajině vytvořila **bohyně Venuše**.



bohyně Venuše
římská bohyně lásky
a krásy

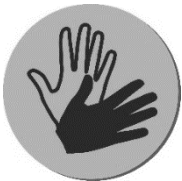




Stojí za to vědět ...

V některých případech (zdravotních, estetických, kulturních) se předkožka penisu odstraní.

Tomuto zákroku se říká **obřízka**.



obřízka





Stojí za to vědět ...



Všimli jste si, že se mění tvar šourku?

Někdy je volnější a jindy těsnější k tělu.
Je to způsobeno okolní teplotou.

Pokud je muži zima, šourek se přitáhne blíže k tělu.
Pokud je mu teplo, šourek je volnější a dále od těla.
Tím se upravuje teplota varlat.

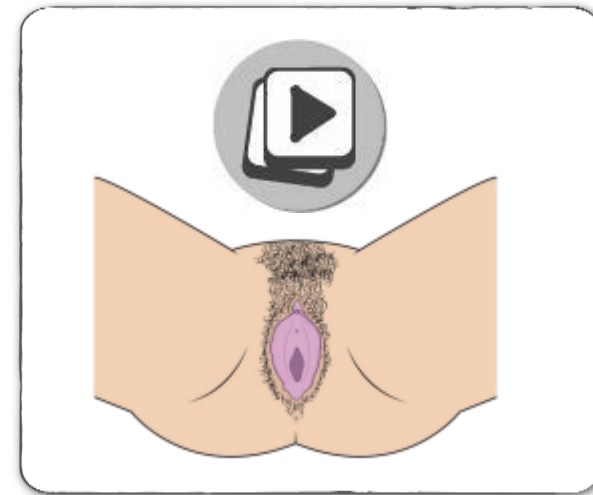


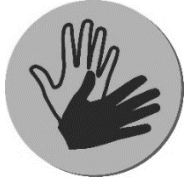


Vnější pohlavní orgány ženy se nazývají **vulva**.
Jedná se o část, která je viditelná zvenčí.

Dalšími vnějšími částmi jsou:

- stydká kost
- klitoris
- vaginální otvor
- velké stydké pysky
- malé stydké pysky
- močová trubice





Vagina je vnitřní pohlavní orgán ženy.

Nachází se uvnitř těla a za normálních okolností není viditelná.

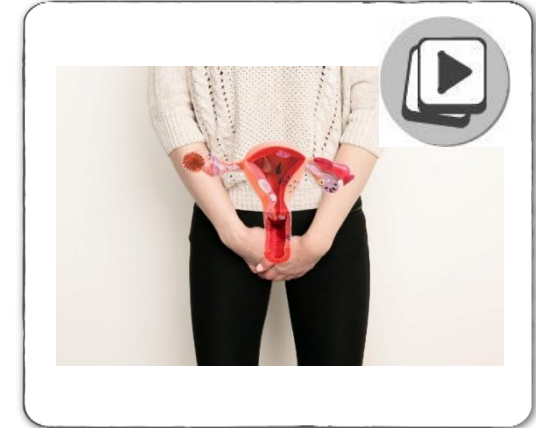
Jedná se o orgán ve tvaru trubice, který slouží k pohlavnímu styku, odvodu menstruační krve a porodu.

Děložní hrdlo spojuje vagínu s dělohou.

Chrání dělohu před bakteriemi a infekcemi.

Je to důležitá část ženského těla, proto se doporučuje nechat ji jednou ročně vyšetřit gynekologem.

Gynekolog je lékař, který se stará o zdraví žen v intimní oblasti.



Vaječník tvoří **vajíčko**. Každá zdravá žena má dva **vaječníky**. **Vejcovody** slouží k transportu vajíčka z vaječníku do **dělohy** během ovulace. Děloha slouží k přijetí, uchování a vývoji oplodněného vajíčka.



Děložní sliznice slouží k implantaci oplodněného vajíčka. Pokud k oplodnění nedojde, sliznice se odloučí a opustí tělo spolu s **menstruační krví**.

Menstruační cyklus



Vnější pohlavní orgány muže tvoří:

- penis
- šourek.



Špička penisu se nazývá. **žalud**

Zde ústí **močová trubice**, která slouží k vylučování **moči a semene**.

Předkožka je záhyb kůže, který chrání žalud penisu. Je pohyblivá. Při hygieně je třeba ji stáhnout. Předkožka a žalud jsou spojeny uzdičkou.

Šourek je kožní vak, který chrání varlata.

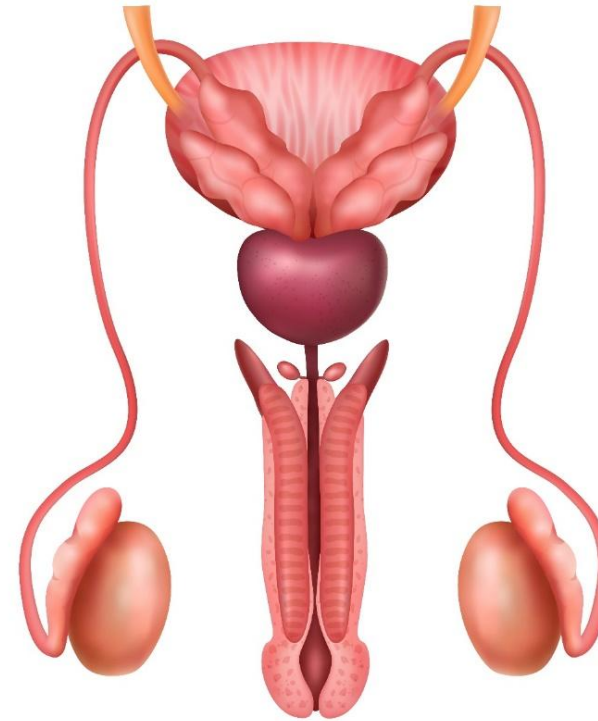
Mužské tělo





Mezi vnitřní pohlavní orgány patří:

- prostata,
- semenné vajíčky,
- chámovody,
- varlata,
- nadvarlata
- topořivé těleso



Spermie se produkují ve varlatech. Každý zdravý muž má dvě varlata.
Spermie dozrávají v nadvarlatech. Každý zdravý muž má dvě nadvarlata.

Prostata produkuje **sekret**, který umožňuje pohyblivost spermií. Hormon **testosteron**, který se produkuje ve varlatech, ji udržuje v aktivním stavu.

Sekrece
tekutina z těla samotného



Zvětšená prostata se projevuje obtížemi při močení. Je vhodné navštívit **urologa**, který provede vyšetření prostaty.

Testosteron
pohlavní hormon

Chámovody přenášejí při ejakulaci (vyvrcholení) spermie z nadvarlete do močové trubice.

Urolog
lékař specializující se na zdraví mužů

Erekce:



Během erekce se penis zvětší a ztverdne. Erekcii umožňují dvě topořivá tělesa, která se naplní krví.

Ejakulace, také známá jako orgasmus nebo vyvrcholení. Jedná se o proces, při kterém je ejakulát uvolňován z těla ústím močové trubice.

Semeno je tekutina obsahující **spermie** a další **látky**, které se produkují v těle. Během ejakulace vystříkne z penisu. Ejakulát je průhledný až bílý.

Erekce



Ejakulace
sperma,
semeno



Látky

Obsah látek

Tyto partie vyžadují zvláštní péči.



V **genitální oblasti** rostou chlupy, které nazýváme pubické ochlupení.

Vyskytují se u mužů i žen.

Někteří lidé si tyto chlupy **zastřihují** nebo odstraňují, jiní je nechávají tak, jak jsou.

To vše je v pořádku.

Nejčastěji se k tomu používá žiletka nebo elektrický holicí strojek, ale existují i jiné metody odstraňování chloupků.

hygiena

Čistota
osobní hygiena

zastříhnout

zkrátit



Pro intimní zdraví je důležitá pravidelná a správná hygiena.

Intimní partie by se měly ideálně umývat **každý den**.



Doporučuje se také zvýšená hygiena před a po **masturbaci** a před a po sexu.

K hygieně můžete použít froté žínku nebo ruku a teplou vodu – ne vroucí vodu, emulzi na intimní místa.

Masturbace

sebeuspokojení

Lze k intimní hygieně použít mýdlo?



Ženy by k intimní hygieně neměly používat běžné tělové mýdlo.

Tato mýdla nejsou pro tyto oblasti vhodná kvůli svému složení. Mohou způsobit **zánět** (svědění vulvy a/nebo páchnoucí vaginální výtok).

Zánět

vlastní reakce
organismu na
škodlivé podněty



Mohu použít vlhčené ubrousky?

Dočasně (např. na cestách, na místech, kde není teplá voda)



Nejsou vhodné pro **dlouhodobé používání**.

Parfemované (s přidanou vůní) vlhčené ubrousky jsou zcela **nevhodné**.



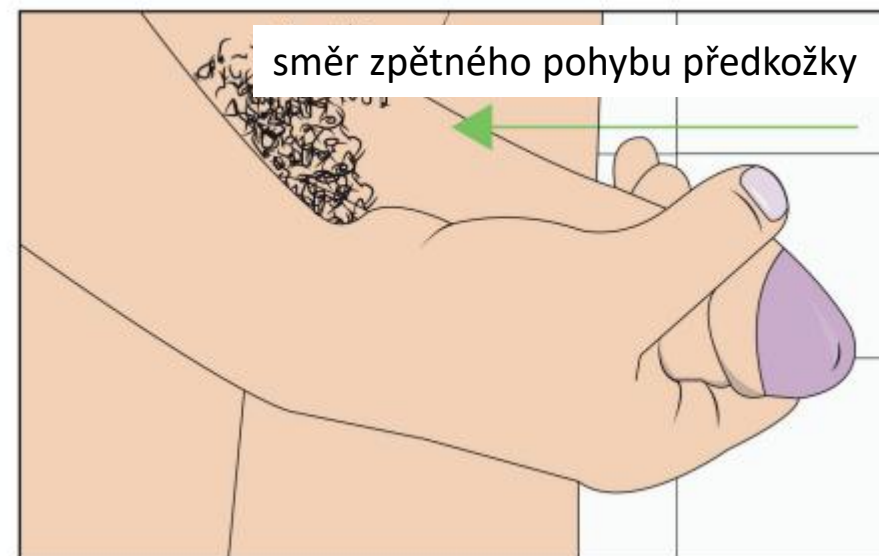
Mužská hygiena



Odhrňte předkožku tak, aby byl viditelný celý žalud a drážka pod žaludem.

Tuto oblast velmi důkladně umyjte.

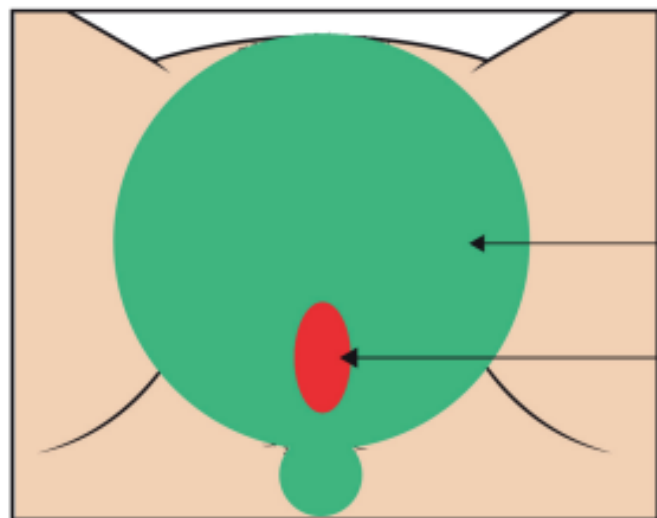
Poté předkožku opět vraťte zpět.



Ženská hygiena



Vždy postupujte od přední části k zadní,
abyste zabránili přenosu bakterií z anální oblasti do pochvy.



Oblasti, které při hygieně důkladně myjeme.



Vaginální otvor, pochvu nemyjeme vodou ani mýdlem.

Po opláchnutí:

Osušte místo čistým ručníkem.

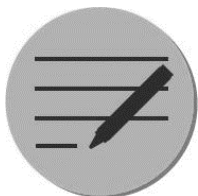
Neměli byste místo třít.

Žena by měla během menstruace dbát na zvýšenou hygienu.

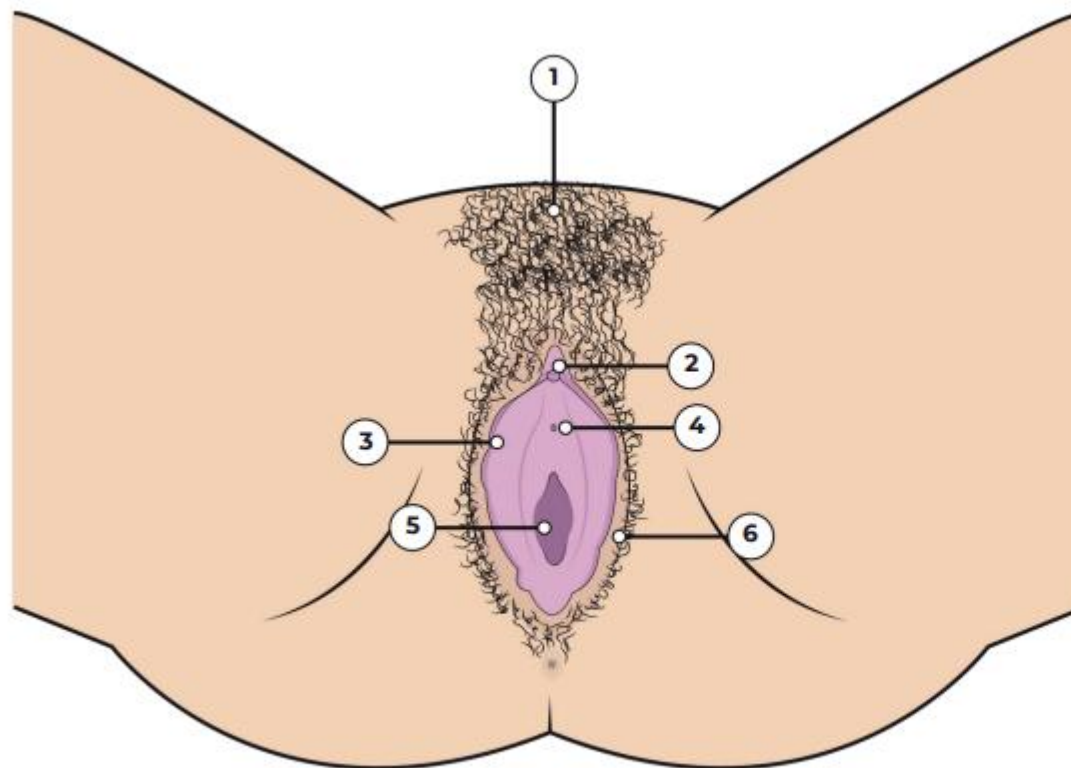


Cvičení

Ženská genitální oblast



Rozšířená sekce – Znalosti
(pracovní list)

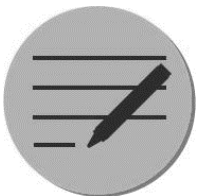


- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

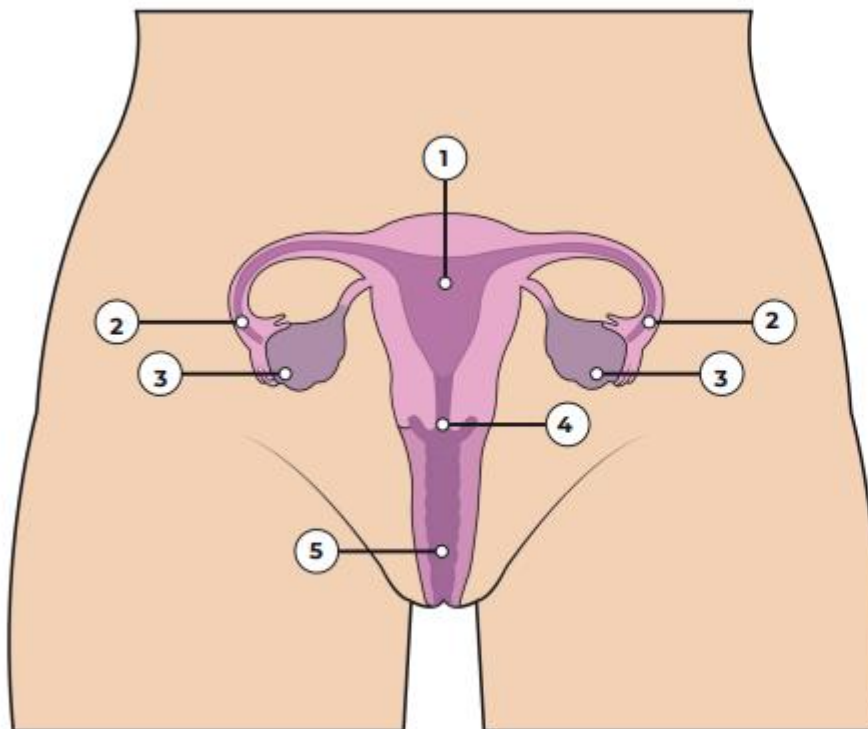


Cvičení

Ženská genitální oblast



Rozšířená sekce – Znalosti
(pracovní list)

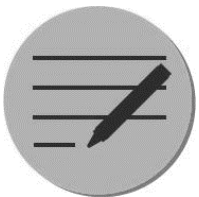


- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

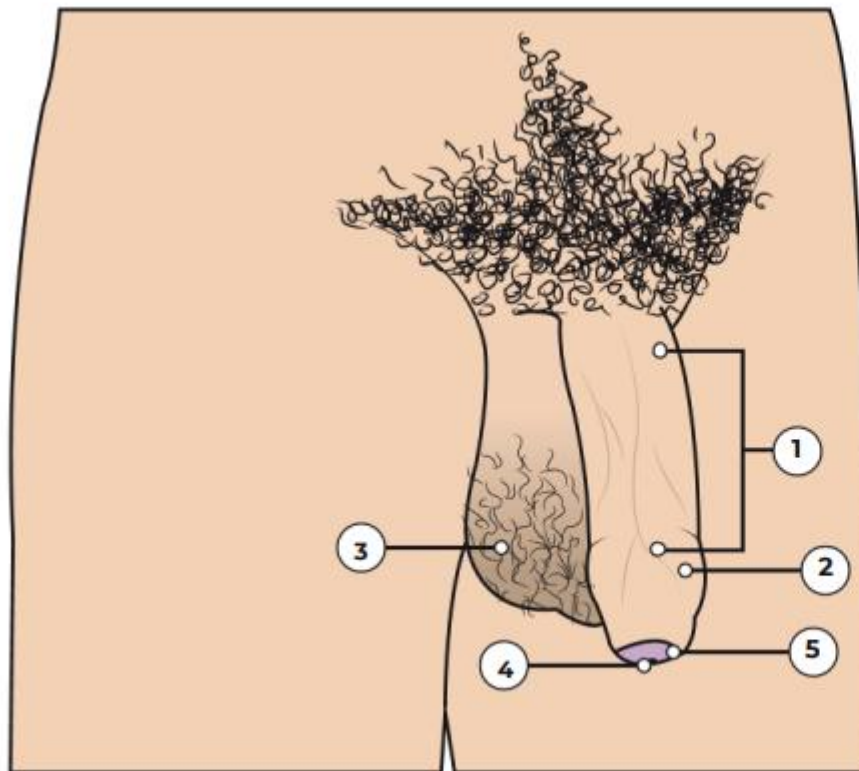


Cvičení

Mužská genitální oblast



Rozšířená sekce – Znalosti
(pracovní list)

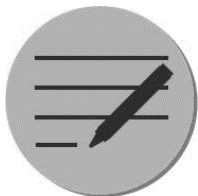


- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

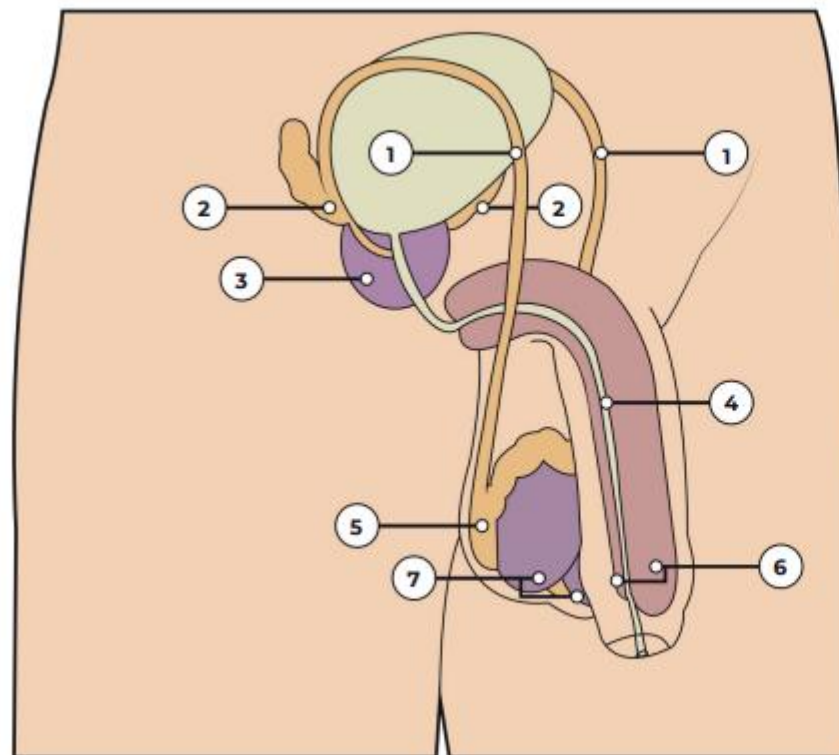


Cvičení

Mužská genitální oblast



Rozšířená sekce – Znalosti
(pracovní list)



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



Krabička hygieny