



let's sign about sex

(Znakujme o sexu)

**Informativní brožura obsahující 60 různých témat  
sexuální výchovy. Tato témata byla přeložena do  
českého znakového jazyka a zpracována ve videích,  
v nichž vystupují mladí lidé i dospělí.**



**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.



## Obsah

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>01. Tělo a rozmanitost</b>                      | <b>4</b>  |
| 02. Mužské tělo                                    | 5         |
| 03. Mužská puberta                                 | 6         |
| 04. Penis a varlata                                | 7         |
| 05. Erektce                                        | 8         |
| 06. Ejakulace a spermie                            | 9         |
| 07. Ženské tělo                                    | 10        |
| 08. Ženská puberta                                 | 11        |
| 09. Vulva a vagína                                 | 12        |
| 10. Klitoris                                       | 13        |
| 11. Panenská blána                                 | 14        |
| 12. Menstruace                                     | 15        |
| 13. Prsa                                           | 16        |
| 14. Intimní holení                                 | 17        |
| <b>Rozmnožování:</b>                               | <b>18</b> |
| 15. Těhotenství                                    | 18        |
| 16. Těhotná, pokud...                              | 19        |
| 17. Příznaky těhotenství                           | 21        |
| 18. Neplánované těhotenství                        | 22        |
| 19. Touha po dětech                                | 23        |
| 20. Antikoncepce                                   | 24        |
| 21. Pilulky                                        | 25        |
| 22. Kondomy                                        | 26        |
| 23. Antikoncepční náplast nebo kroužek             | 27        |
| 24. Implantát, nitroděložní tělíčko (IUD), injekce | 28        |
| 25. Nouzová antikoncepce                           | 29        |
| 26. Antikoncepční omyly                            | 30        |
| 27. 10 otázek ohledně kondomů                      | 32        |
| <b>Sexualita</b>                                   | <b>33</b> |
| 28. Erogenní zóny                                  | 33        |
| 29. Sexuální praktiky                              | 34        |
| 30. Poprvé                                         | 35        |
| 31. Mužský orgasmus                                | 36        |
| 32. Ženský orgasmus                                | 37        |
| 33. Masturbace                                     | 38        |
| <b>Rozmanitost:</b>                                | <b>39</b> |
| 34. Pohlaví a genderová identita                   | 39        |
| 35. Sexuální orientace a genderová identita        | 40        |
| 36. LGBTQIA+                                       | 41        |
| 37. Trans                                          | 42        |
| 38. Homosexualita                                  | 43        |
| 39. Bisexualita a pansexualita                     | 44        |
| 40. Coming out a Outing                            | 45        |
| <b>Vztah a pocity:</b>                             | <b>46</b> |
| 41. Monogamie, polygamie, polyamorie               | 46        |
| 42. Sex nebo láska                                 | 47        |
| 43. Vztah a věk                                    | 48        |



|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Zdraví:</b>                                 | <b>49</b> |
| 44. Hygiena pro dívky                          | 49        |
| 45. Hygiena a menstruační krvácení             | 50        |
| 46. Dívky na návštěvě u lékaře                 | 51        |
| 47. Hygiena pro kluky                          | 52        |
| 48. Chlapci na návštěvě u lékaře               | 53        |
| 49. Pohlavně přenosné choroby                  | 54        |
| 50. HIV a AIDS                                 | 56        |
| 51. Samovyšetření dívky                        | 57        |
| 52. Samovyšetření chlapci                      | 58        |
| <b>53. Sex a právo</b>                         | <b>59</b> |
| 54. Těhotenství u osob mladších 18 let a zákon | 60        |
| 55. Dobrovolný sex                             | 61        |
| 56. Sexuální násilí a zneužívání               | 62        |
| <b>Sex a média:</b>                            | <b>63</b> |
| 57. Sexting                                    | 63        |
| 58. Sextortion (sexuální vydírání)             | 64        |
| 59. Internetový grooming                       | 65        |
| 60. Revenge porn (porno z pomsty)              | 66        |

## 01. Tělo a rozmanitost

Neexistují jen muži a ženy. Nejde jen o penis nebo vagínu. Ne každá žena má vagínu a ne každý muž má penis. Existují i další genderové identity:

**Nebinární:** Tito lidé se neidentifikují ani jako muž, ani jako žena.

**Androgynní/nejednoznační:** Tyto jedince nelze zvenčí jednoznačně zařadit jako muže nebo ženy, například podle jejich vzhledu či oblečení.

**Inter:** Tito lidé se rodí s kombinací pohlavních znaků (například mohou mít vagínu i varlata). Na rodném listu může být uvedeno „různé“ nebo „X“. Někteří se cítí jako ženy, jiní jako muži.

**Trans:** Například: Při narození je dítě označeno jako dívka. Později ale dotyčný zjistí, že to neodpovídá jeho skutečné identitě – ve skutečnosti je to kluk. Někteří trans lidé se pak rozhodnou podstoupit operaci.

Neexistuje jen jeden typ těla. Existuje mnoho různých tvarů a velikostí. Někteří lidé jsou vysocí, jiní menší. Některá těla jsou větší, jiná menší. Ne každé tělo funguje stejně.



Někteří lidé mají postižení, která ovlivňují jejich pohyb. Některá jsou viditelná, například používání invalidního vozíku. Jiná, jako chronická bolest, vidět nejsou. Těla se také liší věkem – mladá a starší těla mohou vypadat i fungovat odlišně. To je přirozené.

Někteří lidé sportují a jejich těla jsou silnější nebo trénovanější podle druhu sportu. Jiní necvičí a jejich těla vypadají jinak.

Některá těla procházejí změnami, jako je těhotenství nebo menopauza. Tyto změny jsou součástí života.

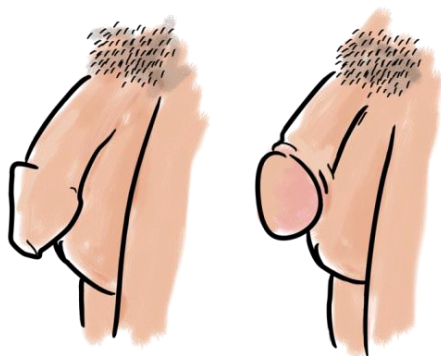
Je důležité si uvědomit, že každé tělo je jedinečné. Měli bychom respektovat tělo každého člověka. Pokud si nejste jistí, jak k něčemu tělu přistupovat, zeptejte se, co je pro něj příjemné. Respektujte jeho preference. Každý nejlépe ví, co mu vyhovuje. Buďte laskaví a otevření. Neexistuje „dokonalé“ tělo – jen lidé, kteří si zaslouží respekt.



## 02. Mužské tělo

Mužské tělo má tyto části:

**Penis:** Špička penisu se nazývá žalud. Ten je krytý předkožkou, což je dvojitá vrstva kůže, která penis chrání. Při erekci se předkožka obvykle stáhne.



Někteří muži jsou obřezaní, což znamená, že nemají předkožku.

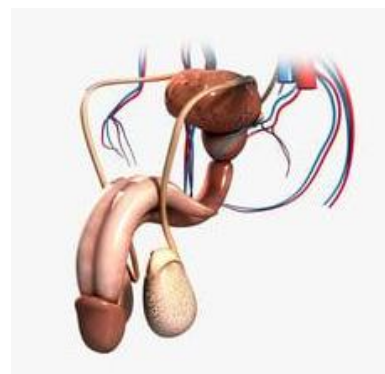
Penis není sval, ale je tvořen erektální tkání. Při sexuálním vzrušení se naplní krví a ztupoří se.

**Močová trubice:** prochází penisem k prostatě a močovému měchýři. Vede moč a sperma z těla ven.

**Varlata:** Nacházejí se v šourku mezi nohama. Jejich velikost i barva se mohou lišit. Ve varlatech se tvoří spermie a také mužský pohlavní hormon testosteron.

**Prostata:** Nachází se uvnitř těla pod močovým měchýřem. Je velká přibližně jako kaštan a je tvořena měkkými tkáněmi.

Má dvě důležité funkce: produkuje semennou tekutinu a podílí se na regulaci průchodu moči a spermatu močovou trubicí.



### 03. Mužská puberta

Puberta je období, kdy dítě dospívá. Mění se tělo, mozek a pocity.

Každý se vyvíjí jinak. U chlapců puberta obvykle začíná mezi 11. a 13. rokem života. U některých chlapců ale může puberta začít už ve věku 9 let, zatímco u jiných až ve 14 letech.

Hlavní roli hraje hormon testosteron. Testosteron je mužský pohlavní hormon.

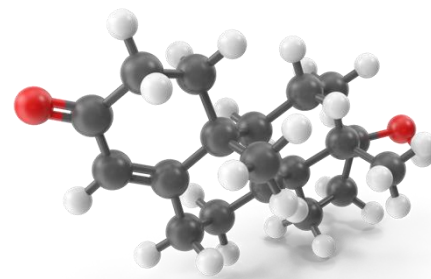
Co se děje v mozku?

Mozek prochází výrazným vývojem. Mění se způsob rozhodování, hodnoty, cíle i komunikace s ostatními. Pocity mohou být intenzivní a rychle se měnit.

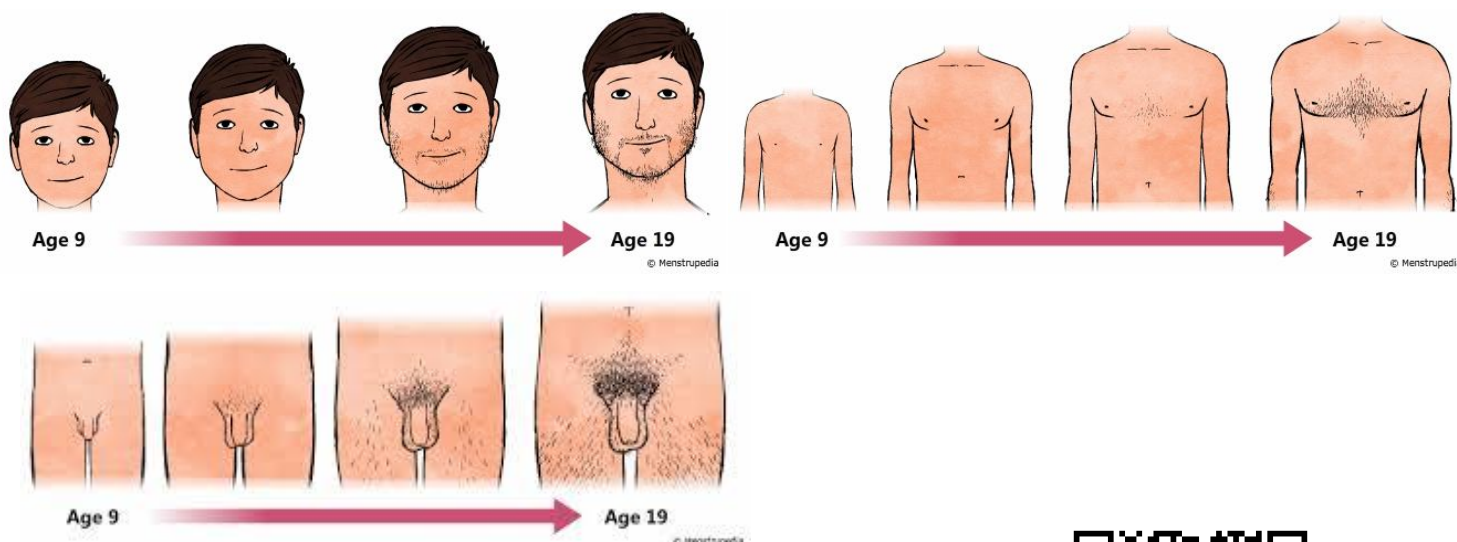
Co se děje s tělem?

Tělo rychle roste, někdy i nerovnoměrně. Například nejprve roste hlava, pak ruce, pak chodidla, nakonec paže a nohy.

Zvýší se pocení a změní se tělesný pach. Může se objevit akné. Přibývá ochlupení na těle i v intimních partiích. Hlas se prohlubuje. Rozvíjí se svaly. Penis a varlata rostou a dochází k první ejakulaci.



Obrázek 1, 2 a 3: Fyzické změny, které nastávají během puberty u chlapců. (n.d.).  
<https://menstrupedia.com/articles/puberty/physical-changes-boys?embed=true>



#### 04. Penis a varlata

Kluci se často ptají, jestli je jejich penis normální. Velikost i tvar penisů se velmi liší. Může být mírně zahnutý doleva, doprava, nahoru nebo dolů – to je zcela normální.

Možná máte pocit, že penisy ve filmech nebo videích jsou větší. Je ale důležité vědět, že herci v pornografii jsou vybíráni právě podle tohoto znaku a někdy se používají i různé úpravy.

Je důležitá velikost penisu?

Ne, není to důležité.

Také varlata se liší velikostí. Obvykle jedno visí o něco níž než druhé.



Obrázek 4: Caddyshack, T. (2024, 20. srpna). *P je jako penis* — Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. Projekt Caddyshack | Program sexuálního zdraví Illawarra Shoalhaven. <https://www.caddyshackproject.com/caddyshackblog/p-is-for-penis>



Proč tomu tak je?

Díky tomu si nepřekážejí a udržují vhodnou teplotu. Pro správnou tvorbu spermií není vhodné, aby byla varlata příliš zahřátá – například při nošení velmi těsného oblečení.

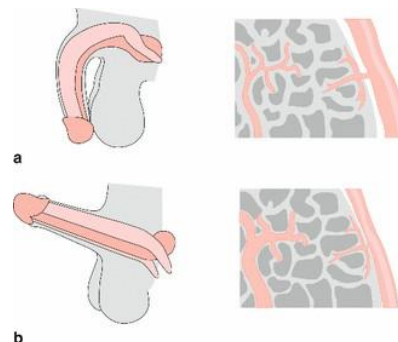


## 05. Erekcce

Ztopoření penisu se nazývá erekce.

Proč se penis stává tvrdým?

Existuje několik důvodů: sexuální vzrušení, příliš těsné oblečení, nebo například vibrace při jízdě autobusem. Někdy se to stane také bezdůvodně.



Obrázek 5: *Erectiele disfunctie*. (n.d.). Mijnsbsl. <https://mijn.bsl.nl/erectiele-disfunctie/10642874>



Jak dlouho trvá erekce?

Erekce může trvat 10 sekund nebo i půl hodiny. Je to hodně individuální.

Co je to preejakulát?

Během erekce může z penisu vytékat tekutina. Tomu se také říká preejakulát. Kdy se to stane? Těsně před orgasmem. Preejakulát je čirá, slizká tekutina a může obsahovat spermie.

Mnoho kluků a mužů se obává, že nedostanou erekci.

To se někdy stává a je to úplně normální.

Kdy k tomu může dojít?

Například když máte s někým sex poprvé. Mnoho chlapců a mužů na sebe vyvíjí tlak. Myslí si, že to musí podat dobrý výkon. Tento tlak může být důvodem, proč erekce nepřijde.



## 06. Ejakulace a spermie

Co znamená ejakulace?

Ejakulace znamená, že z penisu vychází sperma.

Spermie se tvoří ve varlatech a v těle ženy mohou přežít i několik dní.

Kdy dochází k ejakulaci?

Při orgasmu, tedy při sexuálnímu vyvrcholení. Aktivují se svaly pánevního dna a močovou trubicí je uvolněno sperma.

Jak vypadá a chutná sperma?

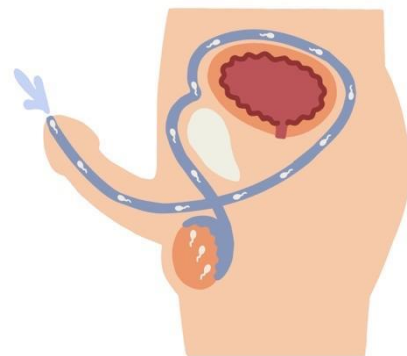
Sperma je mléčné, bělavé, šedavé nebo nažloutlé. Může mít tekutou nebo hustší konzistenci. Sperma může vonět mírně sladce nebo kovově. Chuť a vůně se liší a závisí na tom, co muž snědl. Takže chuť a vůně se mohou měnit.

Kolik semene vypustíte?

Přibližně množství kávové lžičky. S věkem se toto množství obvykle snižuje.

Proč k ejakulaci dochází i v noci?

Ejakulace může nastat i v noci, například když spíte nebo sníte, nebo když začnou působit vaše hormony.



## 07. Ženské tělo

Jaké pohlavní orgány se nacházejí v ženském těle?

**Vulva:** Vulva je viditelná zvenčí. Vulva se skládá z Venušina pahorku, velkých a malých stydkých pysků (lat. labií/labia), poševní předsíně (vestibul) a poševního vchodu.



**Klitoris:** Zvenčí je viditelná jen malá část klitorisu. Největší část se nachází uvnitř těla. Klitoris je pro mnoho žen centrem rozkoše. Obsahuje mnoho nervových zakončení. Otvor močové trubice se nachází mezi klitorisem a vaginálním otvorem.



Clitoris

**Panenská blána (hymen):** Poševní membrána se nachází u poševního vchodu.

**Vagína:** Vagína je dlouhá přibližně 8 až 12 cm a je velmi pružná. Během porodu se vagína výrazně roztáhne, aby dítě mohlo projít.



**Děložní čípek:** Na konci pochvy je děložní čípek. Děložní čípek je přechod z vagíny do dělohy. Z dělohy vedou vejcovody k vaječníkům.

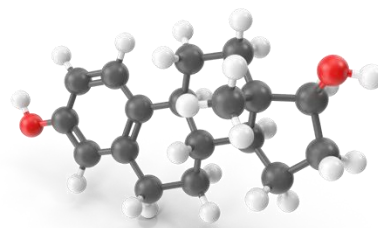


## 08. Ženská puberta

U dívek puberta obvykle začíná mezi 10. a 12. rokem života, ale může začít už ve věku 9 let, nebo až ve 13 letech.

Proč dochází ke změnám?

Zvyšuje se hladina hormonů. Existuje mnoho různých hormonů, z nichž nejdůležitější je estrogen. Estrogen je ženský pohlavní hormon a produkují ho vaječníky.



Co se děje v mozku?

V mozku dochází k velkému vývoji. Mění se rozhodování, hodnoty i komunikace s ostatními. Pocity mohou být hodně proměnlivé.

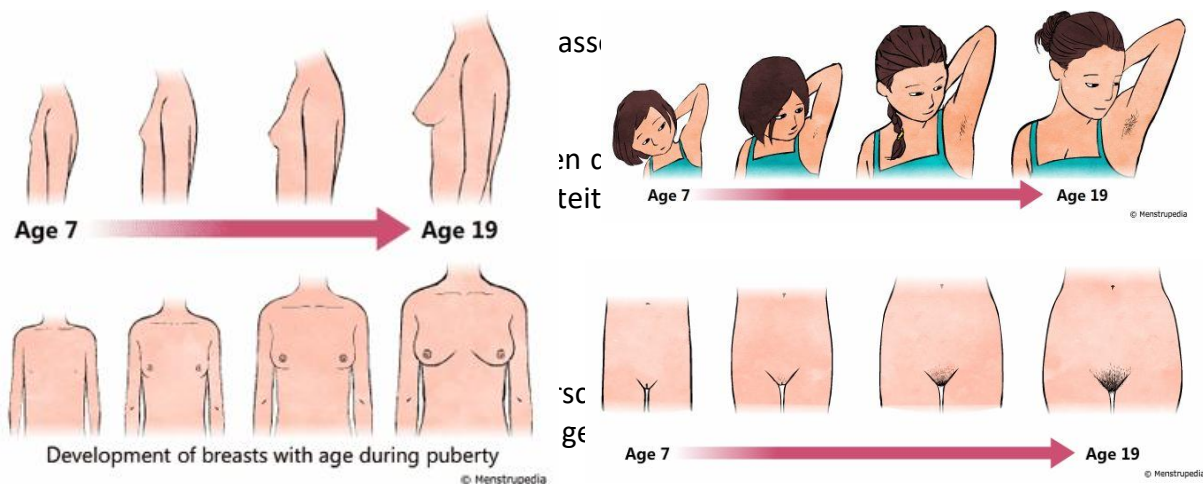
Co se děje s tělem?

Tělo se mění. Dochází k růstu a pod kůží se ukládá více tuku - například v horní části paží, na hrudníku, v bocích, na stehnech a hýždích. Pánev se rozšiřuje. Tvar vašeho těla se mění.

Zvyšuje se pocení, objevují se pupínky a roste ochlupení na těle.

Prsa se zvětšují a vagína i děloha se začínají vyvíjet. Celá intimní oblast (vulva) ztmavne a tvar stydkých pysků se změní.

Obrázek 7 a 8 a 9: Fyzické změny, které nastávají během puberty u dívek. (n.d.). <https://menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-girls>



## 09. Vulva a vagína

Co je to vulva?

Vulva je vnější část genitálií, viditelná mezi nohama.

Z jakých částí se vulva skládá?

Vulvu tvoří Venušin pahorek, klitoris, močová trubice, velké stydké pysky, malé stydké pysky a poševní vchod.

Co je to vagína?

Vagína se nachází uvnitř těla. Vagína má tvar pružné trubice (podobné splasklému balónku) a dokáže se roztahovat a smršťovat. Vagina se přirozeně také zvlhčuje.

Zvlhčuje se vagína jen při sexuálním vzrušení?

Ne. Vagína se může zvlhčit i při jednoduchém doteku, fantaziích, myšlenkách, těsným oblečením nebo během snění a z jiných důvodů.

Co je bod G a kde se nachází?

Kůže je tu žebrovaná. Nachází se asi 5 cm od poševního vchodu na břišní straně pochvy. Bod G není konkrétní místo, ale oblast.

Říká se, že bod G je důležité místo pro "super orgasmus." Ale to není důležité. Důležité je, že se při sexu cítíš dobře. Najít bod G důležité není.



## 10. Klitoris

Co je to klitoris?

Klitoris je důležitý orgán a centrum potěšení pro mnoho žen a dívek.

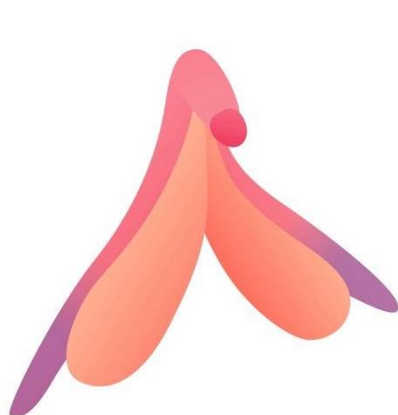
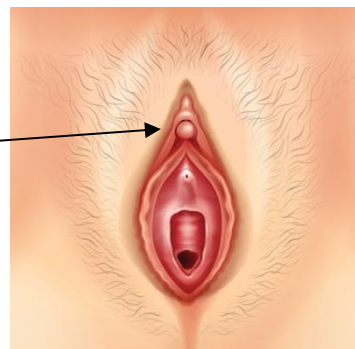
Jakou má klitoris funkci?

Umožňuje prožívání slasti při sexuálním vzrušení.

Co mnoho lidí neví?

Penis a klitoris mají podobnou stavbu. Klitoris má také žalud a předkožku.

Při vzrušení se klitoris zvětšuje. Je velmi citlivý, a proto nemusí být přímý dotek vždy příjemný.



**Clitoris**

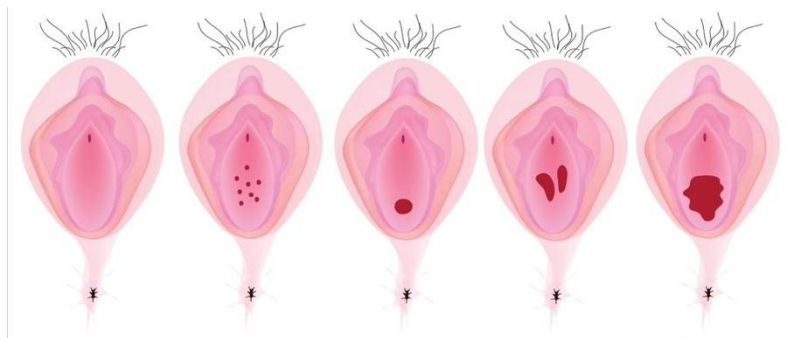


**Penis**



## 11. Panenská blána

Panenská blána se nachází u vstupu do poševního vchodu. Je to malý kousek kůže, který je velmi tenký a měkký.



U každé dívky vypadá jinak. Může být hladká nebo vrásčitá a často ji není vůbec vidět. Existují i různé tvary, například s otvory nebo trhlinami.

Co má panenská blána společného s panenstvím? Co znamená být pannou?  
Znamená to, že žena ještě nikdy neměla pohlavní styk.

Mnoho lidí si myslí, že panenská blána je uzavřená, jako jakási zeď, která při prvním sexu praskne, začne krváčet a bolí.

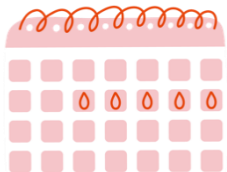
To ale není pravda. Panenská blána je pružná a má tvar kroužku. U mnoha žen a dívek se panenská blána nepoškodí (neprotrhne). Při sexu se pouze natahuje a nemusí to vůbec bolet.



## 12. Menstruační období

Co se děje během menstruace?

Každý měsíc dozrává jedno vajíčko, které se následně uvolní. Po uvolnění může být oplodněno přibližně 12 až 24 hodin.



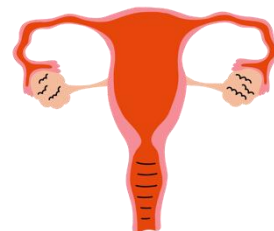
Budte ale opatrní. Spermie mohou v těle ženy přežít až 5 dní. Co to znamená? Znamená to, že můžete otěhotnět při sexu bez antikoncepce (např. kondom, antikoncepční kroužek, antikoncepční náplast, antikoncepční pilulka atd.).

Kdy a na jak dlouho?

Šanci otěhotnět máte 1 týden před ovulací a 1 týden po ní.

Co se stane, když vajíčko není oplodněno?

Vajíčko je z těla odstraněno spolu s děložní sliznicí (endometriem). Tento proces se opakuje přibližně každých 28 dní a říká se mu cyklus. Ten však může trvat i 25 nebo 35 dní.



Co můžete používat během menstruace?

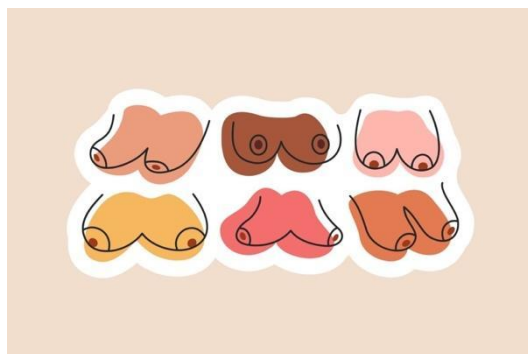
Můžete použít tampony, vložky, menstruační kalíšek, menstruační kalhotky nebo houbu.

Co mohu a nemohu dělat během menstruace? Co bych dělat neměla?

Můžete dělat cokoliv, pokud se cítíte dobře. Cvičení může pomoci, protože ulevuje od křečí. Některé ženy mají během menstruace rády sex. Jiné ženy zase rády odpočívají.



### 13. Prsa

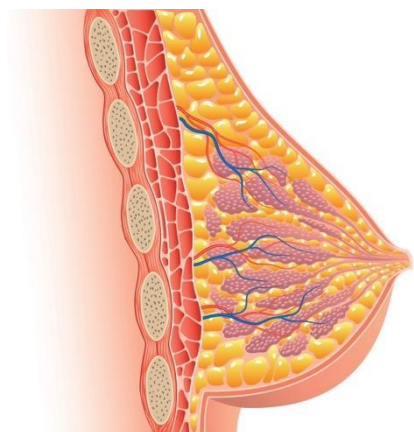


Z čeho se prsa skládají?

Struktura prsou je u mužů i žen velmi podobná.

Bradavky se nacházejí uprostřed prsu. Jejich barva se liší - od světle růžové až po tmavě hnědou. Miminka jsou krmena mateřským mlékem, které pochází právě z bradavek.

Prsa se časem mění. Jsou tvořena tukovou tkání a mohou se zmenšovat nebo zvětšovat při hubnutí či přibírání na váze. Během menstruace mohou být měkčí nebo naopak pevnější. Při sexuálním vzrušení se mohou také zvětšit.



Když žena otěhotní, mění se jí také prsa. Mléčné žlázy začnou produkovat mateřské mléko, a proto se prsa zvětšují a zpevňují. Po ukončení kojení se opět zmenšují.

Velikost a tvar prsou závisí také na množství tukové tkáně a svalů pod ní.



#### 14. Intimní holení

Během puberty začínají růst chlupy v oblasti genitálií. Dříve se používal výraz "pubické ochlupení". Dnes je vhodnější použít výraz "intimní ochlupení".

Ochlupení chrání před nečistotami i některými nemocemi, pomáhá regulovat teplotu a snižuje tření mezi částmi těla.



Musím si své intimní ochlupení holit?

V minulosti se mnoho lidí neholilo. Dnes je holení běžnější. Rozhodnutí je zcela na vás.

Někteří lidé si upravují ochlupení do různých tvarů. Chloupky rychle dorůstají, takže můžete zkusit různé možnosti.



## Rozmnožování:

### 15. Těhotenství

Každá dívka má dny, kdy má větší šanci otěhotnět. Tyto dny nazýváme "plodné dny".

Oplodnění znamená, že se mužská spermie se spojí s ženskou vajíčkovou buňkou. Vajíčko se pak usadí v děloze.



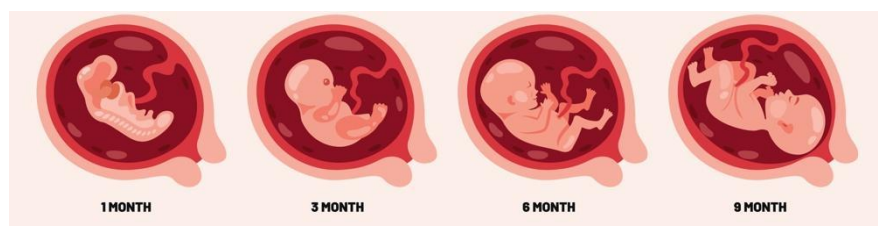
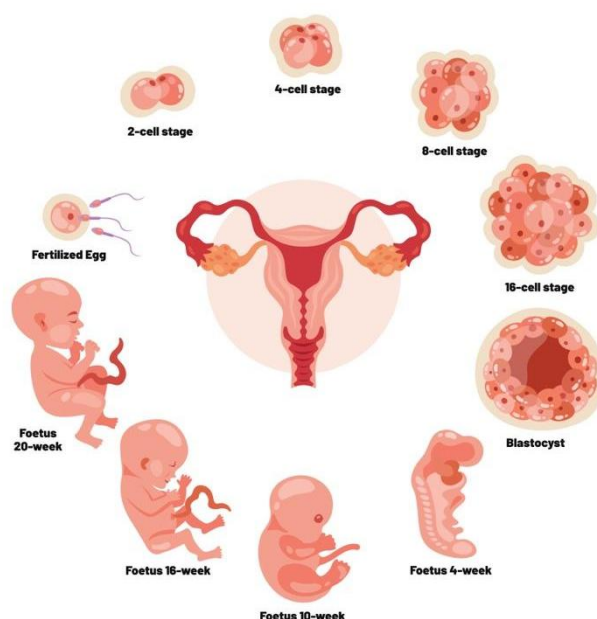
Těhotenství má několik fází. Dítě roste v děloze ženy a vše, co potřebuje k životu, dostává přes pupeční šňůru.

Pupeční šňůra spojuje dítě s krevním oběhem matky. Vše, co matka sní nebo vypije, dítě automaticky přijímá přes pupeční šňůru. Proto jsou alkohol a cigarety během těhotenství zakázány.

Co se děje během těhotenství? Na začátku je dítě embryo. Ve čtvrtém týdnu začíná bít srdce. Ve třetím měsíci se vytvářejí orgány. Od této chvíle se označuje jako "plod".

V pátém měsíci žena cítí pohyby. V devátém měsíci dítě přibírá na váze. Většina dětí se narodí v desátém měsíci. Pokud se narodí dříve, jde o předčasný porod.

Jaké vyšetření se provádějí během těhotenství? Během těhotenství provádí gynekolog řadu vyšetření. Přibližně jednou za měsíc se provádí kontrola, zda jsou matka a dítě v pořádku.



## 16. Těhotná, pokud...

Kdy mohu otěhotnět? Odpovědi na nejčastější dotazy.

### Otázky:

Mohu otěhotnět při masturbaci?

### Odpovědi:

Ano, pokud se spermie dostanou do pochvy. To platí, pokud masturbujete spolu. Když jsi sama, otěhotnět nemůžeš.

---

Mohu otěhotnět, když sperma spolknou?

Ne, protože spermie skončí v žaludku.

---

Mohu otěhotnět, když plavu ve vodě, kde nějaký chlapec ejakuloval?

Ne. Spermie ve vodě umírají během několika sekund.

---

Mohu otěhotnět ve vaně?

Můžeš otěhotnět, pokud máte ve vaně sex.

---

Beru antikoncepční pilulky. Mohu otěhotnět hned poté, co přestanu brát pilulky?

Ano. Po poslední pilulce už žádná ochrana není.

---

Mohu otěhotnět jen tehdy, když mám orgasmus?

Ne. Orgasmus neznamená, že otěhotníš.

---

Mohu otěhotnět při prvním sexu?

Ano, můžeš otěhotnět hned napoprvé.

---

Mohu otěhotnět, i když nejsem v plodných dnech?

Plodné dny jsou vždy jen přibližný odhad. Nikdy nejdou určit přesně. Spermie mohou v těle ženy žít až pět dní. Proto můžeš otěhotnět, i když máte sex mimo plodné dny.

---

Mohu otěhotnět při análním sexu?

Anální a vaginální oblast jsou velmi blízko u sebe. Musíte si dávat pozor, aby se do pochvy nedostala žádná spermie. Pokud všechny spermie skončí v konečníku, nemůžeš otěhotnět.



Mohu otěhotnět, když mám sex během menstruace?

Ano, i když máte sex během menstruace, můžeš otěhotnět.



## 17. Příznaky těhotenství

Jaké jsou příznaky těhotenství?

Menstruace nepřichází. Proč? Neoplozené vajíčko je během menstruace vylučováno z těla. Pokud je vajíčko oplodněno, k vylučování nedochází a krvácení se neobjeví.

Budte však opatrní. Některé ženy mohou mít lehké krvácení dokonce i během těhotenství, které může být zaměněno za menstruaci.

Proč nemáš krvácení, i když nejsi těhotná?

Může to být způsobeno stresem nebo úbytkem hmotnosti.

Příznaky těhotenství způsobují těhotenské hormony. Tyto hormony působí na každou ženu jinak. Mezi možné příznaky může patřit nevolnost, zvracení, zvýšená chuť k jídlu, citlivost prsou, časté močení, únava až vyčerpání, mírně zvýšená teplota, zácpa, bolesti zad, bolesti hlavy, změny nálady, změny chuti a citlivější čich.



Jak mohu jistě poznat, jestli jsem těhotná?

Jen těhotenský test to může potvrdit. Těhotenské testy si můžeš koupit v supermarketech nebo lékárnách. Pokud jsi těhotná, měla by ses objednat ke svému gynekologovi.



## 18. Neplánované těhotenství

Jsi těhotná, ale neplánovali jste mít dítě? Chceš dítě donosit, ale nechceš ho vychovávat? Je možné dát dítě po narození k adopci.

Co to znamená?

Dítě pak vychovávají jiní rodiče - adoptivní rodina. Právně dítě patří do této rodiny.

Chceš dítě donosit a zůstat anonymní?

To znamená, že porodíš v nemocnici, ale tvoje jméno nebude uvedeno v rodném listu dítěte. Po narození je dítě dáno k adopci.

Nechceš mít dítě a předčasně ukončit těhotenství?

Tomu se říká "potrat". V raných stádiích těhotenství jde o relativně malý lékařský zákrok. Potrat ale není legální ve všech zemích. Kdy (do jakého stádia těhotenství) je možné podstoupit potrat, závisí na zemi, ve které žiješ.

Jedná se o poměrně častý a dnes už bezpečný zákrok. Ale stále je to lékařský zákrok. Je důležité se předem informovat. Cena potratu se v každé zemi liší.



Diana Johanna Velasquez



### 19. Touha po dětech

Správný čas na děti neexistuje. Pro každého je jiný. Někteří lidé děti chtějí, jiní ne a někteří si nejsou jistí.

Mít děti znamená převzít dlouhodobou odpovědnost.

Je dobré se předem zamyslet: Chceš nejdříve dokončit vzdělání? Máš partnera, se kterým chceš děti? Potřebujete větší bydlení? Tyto otázky jsou důležité.



Rozhodnutí se liší u mužů a žen v závislosti na biologii. Muži mohou mít děti do vysokého věku. Mají více času rozhodnout se, zda budou mít děti. Ženy nemohou otěhotnět po celý život, proto musí toto rozhodnutí učinit o něco dříve.

Ať už se rozhodnete jakkoliv, je to vaše vlastní rozhodnutí.



## 20. Antikoncepce

Antikoncepce znamená zabránění otěhotnění. Jak? Například pomocí pilulek, injekcí a dalších možností.

Například:

Hormonální antikoncepce: pilulky, antikoncepční kroužek, antikoncepční náplast, hormonální podkožní implantát, tříměsíční injekce, hormonální nitroděložní tělísko.

Tyto hormony ovlivňují ženský cyklus a tím brání oplodnění vajíčka. Žena nemůže otěhotnět.



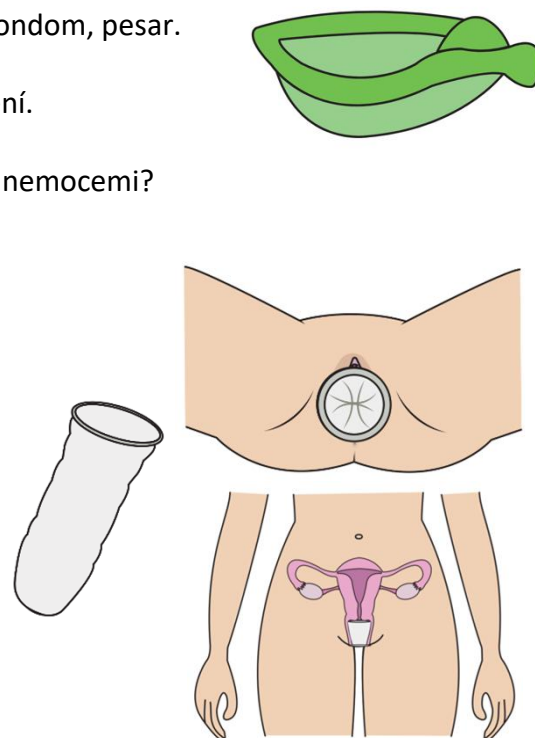
Antikoncepce bez hormonů: kondom (prezervativ), ženský kondom, pesar.

Oba typy antikoncepce (s hormony i bez) zabráňují otěhotnění.

Který druh antikoncepce chrání i před pohlavně přenosnými nemocemi?  
Kondom a ženský kondom.

Žádná metoda nevyhovuje všem stejně. Každá má své výhody i nevýhody, proto je vhodné poradit se s lékařem.

Každý, kdo chce mít sex, je zodpovědný za antikoncepci. Je důležité na ni myslet předem.



## 21. Pilulky

Antikoncepční pilulky obsahují hormony a užívají se každý den. Pilulky tě chrání před otěhotněním tím, že zabraňují oplodnění vajíčka a zahušťují hlen v děloze, takže se spermie nedostanou k vajíčku.

Zapomněla sis si vzít pilulku a tak jste měli sex?

Záleží na tom, jaké pilulky užíváš. Pokud v sobě pilulka nemá estrogen (ženský hormon), můžeš si ji vzít během následujících 12 hodin a zůstaneš chráněna. Poté můžeš pokračovat v užívání pilulek jako obvykle.

Jak jsou pilulky bezpečné?

Hormonální pilulky jsou bezpečná forma antikoncepce, pokud je užíváš správně a pravidelně. Pilulka zabrání v otěhotnění, ale nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi. K tomu je potřeba použít kondom nebo ženský kondom.

Kde můžeš hormonální pilulky získat?

Nejprve navštiv svého gynekologa, který tě vyšetří a doporučí vhodnou metodu. Po vyšetření dostaneš recept a pilulky si vyzvedneš v lékárně.



## 22. Kondomy

Existuje mnoho druhů kondomů pro muže i ženy. Tento text se zaměřuje na kondomy pro muže.

Důležité je zvolit správnou velikost. Kondomy jsou vyrobeny z velmi tenkého materiálu a nasazují se na ztopořený penis před sexem.

Výhody kondomů: jsou snadno dostupné (v lékárně, obchodě, trafice), jsou jedinou antikoncepcí pro muže, nepotřebujete na ně předpis, jsou levné a chrání před otěhotněním a mnoha pohlavně přenosnými nemocemi.



Jak správně kondom používat?

Opatrně roztrhni obal, nepoužívej nůž ani nůžky, jinak by se kondom mohl roztrhnout. Drž kondom správným směrem nahoru. Srolovaný okraj musí být na vnější straně, jinak nebudeš moci kondom správně rozvinout.



Kde skončí moje sperma?

Na špičce kondomu je malý prostor pro sperma. Tento prostor stiskni prsty, aby se odstranil vzduch, a kondom rozviň až dolů. Pokud kondom dobře sedí, je nasazen správně. Nyní můžete mít sex.

Po sexu:

Při sundávání je potřeba kondom přidržet na penisu, aby nevyteklo sperma. Zkontroluj, zda není poškozený, zavažte ho a vyhodte do koše.

Co když kondom praskne?

Pokud praskl nebo se natrhnul existuje riziko otěhotnění i přenosu pohlavně přenosné nemoci.

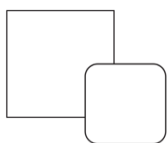
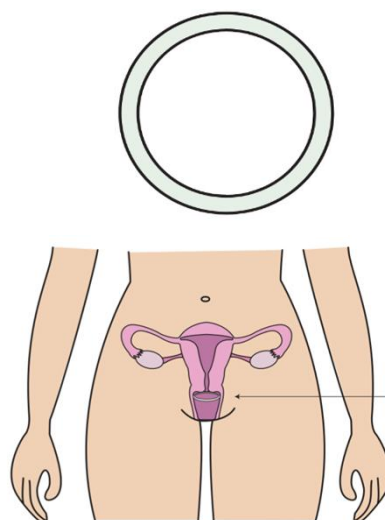


### 23. Antikoncepční náplast nebo kroužek

Antikoncepční kroužek je tenký a měkký plastový kroužek o průměru přibližně 5 cm. Obsahuje hormony estrogen a progestin.

Zavádí se do pochvy na 3 týdny. Poté se vyjme a následuje týden pauza, během které přijde menstruace. Poté se zavede nový kroužek a cyklus se opakuje.

Kroužek je bezpečná forma antikoncepce, pokud se používá správně.



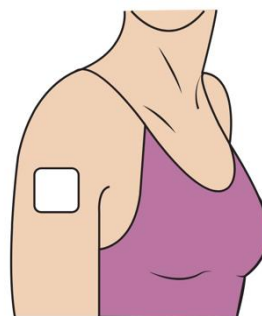
Antikoncepční náplast:

Antikoncepční náplast má přibližně 4,5 x 4,5 cm. Je velmi tenká a prodává se v bílé nebo pleťové barvě. Obsahuje hormony estrogen a progestin.

Náplast se přilepí hned první den menstruace. Po týdnu se strhne a nalepí se nová. Toto se opakuje 3 týdny, poté následuje týden bez náplasti, kdy přijde menstruace.

Kam se dá náplast přilepit?

- hýždě
- stehna
- břicho
- horní část paže



Místo je dobré vždy střídat.

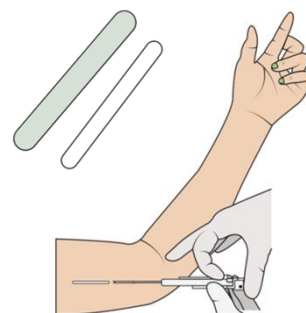
Náplast není vhodná pro dívky a ženy nad 90 kg.



## 24. Implantát, nitroděložní tělísko (IUD), injekce

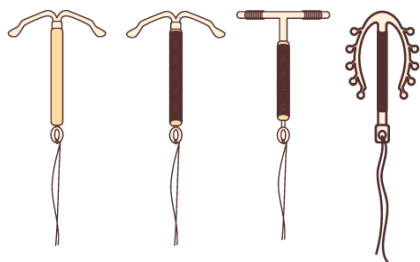
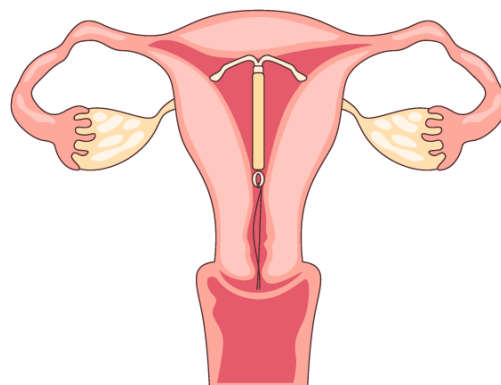
### Hormonální implantát:

Hormonální implantát, známý také jako hormonální tyčinka nebo antikoncepční tyčinka, je malá tyčinka o velikosti asi 4 cm, kterou gynekolog zavede pod kůži na vnitřní strany horní části paže. Zákrok je krátký a bezbolestný. Tyčinka zůstává v těle 3 roky. Během této doby mnoho dívek a žen nemá menstruaci. Po třech letech je tyčinka odstraněna.



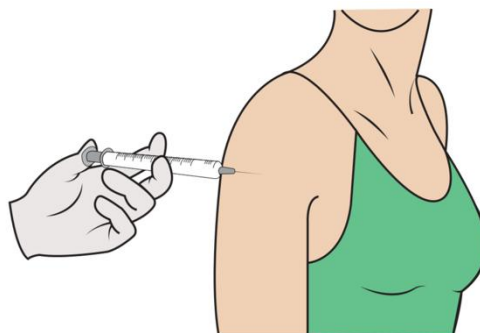
### Hormonální nitroděložní tělísko:

Tělísko připomíná tvarem písmeno "T". Gynekolog jej zavádí přímo do dělohy během běžného vyšetření. Nejlepší je zavést tělísko během menstruace. Jakmile je na správném místě, zůstává v děloze po dobu 5 let. Po 5 letech je tělísko odstraněno.



### Tříměsíční injekce:

Tříměsíční injekce vám podává každé 3 měsíce gynekolog. Injekce obsahuje velké množství hormonu progestinu, který zabraňuje uvolnění vajíčka po dobu 3 měsíců. Injekce je nutné opakovat v tomto intervalu.



## 25. Nouzová antikoncepce

Zapomněli jste použít antikoncepci nebo vaše antikoncepce selhala?

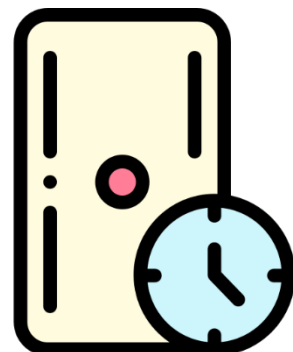
Vždy se může stát, že kondom praskne nebo při sexu sklouzne. Někdy si také zapomeneš vzít pilulku. V takovém případě je důležité jednat rychle.

Načasování je klíčové. Pokud použijete *pilulku po* před ovulací, k oplodnění nedojde. Pokud se pilulka užije po uvolnění vajíčka, už nebude mít žádný účinek.

Kde můžu koupit *pilulku po*?

Můžete ji koupit v jakékoliv lékárně. Nepotřebujete předpis a prodej je věkově neomezený. To znamená, že si pilulku mohou koupit i mladé páry. Cena a dostupnost se liší podle toho, kde žijete.

*Pilulka po* je určena pouze pro nouzové situace. Může mít mnoho vedlejších účinků, jako jsou nevolnost, závratě a bolesti břicha. Také ji není vhodné kombinovat s některými léky.



## 26. Antikoncepční omyly

### Výroky:

Nemůžu otěhotnět hned při prvním sexu.

### Odpovědi:

Špatně. Pokud nepoužíváš antikoncepci, můžeš otěhotnět kdykoliv.

---

Nemůžu otěhotnět během menstruace.

Mnoho žen otěhotní během menstruace, protože můžou mít nepravidelný cyklus.

---

Vytáhnout penis z vagíny před ejakulací je dobrý způsob antikoncepce.

Ne. Tohle mezi metody antikoncepce vůbec nepatří. Je to nebezpečné a jedná se o jednu z největších chyb.

---

Můžu použít tampon jako antikoncepci.

Ne. Tampon absorbuje tekutinu pouze během menstruace.

---

Zapomenout na pilulku není chyba.

Špatně. Pokud si zapomeneš vzít pilulku, můžeš si ji vzít znovu jen během určité doby. Poté se může stát, že už pilulkou nebudeš chráněna.

---

Za antikoncepci odpovídá dívka/žena.

Ne. Každý, kdo chce mít sex, je za antikoncepci odpovědný.

---

Sex s kondomem je méně zábavný.

Ne. Méně zábavný bývá sex, když špatně zvolíte velikost kondomu. Sex s kondomem se správnou velikostí je zábavný!

---

Z "kapky rozkoše" nemůžu otěhotnět.

Špatně. Kapka před ejakulací může obsahovat spermie.

Po hormonálních pilulkách přiberu a nikdy nebudu moci mít děti.

Na toto téma bylo provedeno mnoho studií u žen a dívek. Výsledek je jasný: po užívání pilulek se nepřibírá. A způsobují neplodnost? Ne, ani to není pravda.

---

Dva kondomy na sobě jsou lepší než jeden.

Ne, to je špatně. Pokud si nasadíš dva kondomy na sebe, mohou se třením oba roztrhnout.



## 27. 10 otázek o kondomech

## Otázky:

Mohou kondomy prasknout nebo se roztrhnout?

## Odpovědi:

Ano, to se může stát. Obal bys proto měl otvírat opatrně.

Může mi kondom sklouznout?

Ano, kondomy mohou při sexu sklouznout, pokud máš špatnou velikost.

Existuje nějaká standardní velikost kondomů?

Ano, existují standardní kondomy. Pokud není na obalu napsáno extra velké nebo extra malé.

Mohou se kondomy "zkazit"?

Ano, kondomy mají datum expirace.

Mohou se kondomy přetrhnout?

Ano. Teplo nebo chlad dělá kondom křehkým.

Mohu použít kondom víckrát?

Ne, pokaždé je potřeba nový kondom.

Mohu být na kondomy alergický?

Ne. Ale můžeš být alergický na latex. Kondomy obsahují latex.

Mohu použít dva kondomy na sobě?

Ne. Guma se o sebe tře. Mohou se velmi snadno roztrhnout nebo sklouznout.

Měl bych mít kondomy v lednici?

Ne. Kondomy by se měly skladovat v pokojové teplotě.

Poskytují kondomy dokonalou ochranu proti pohlavně přenosným nemocem?

Ne. Kondomy poskytují velmi dobrou ochranu. Ale žádná forma antikoncepce není dokonalá.



## Sexualita:

### 28. Erogní zóny

Erogní zóny jsou citlivé oblasti na těle. Dotek na erogenních zónách může vyvolat vzrušení.

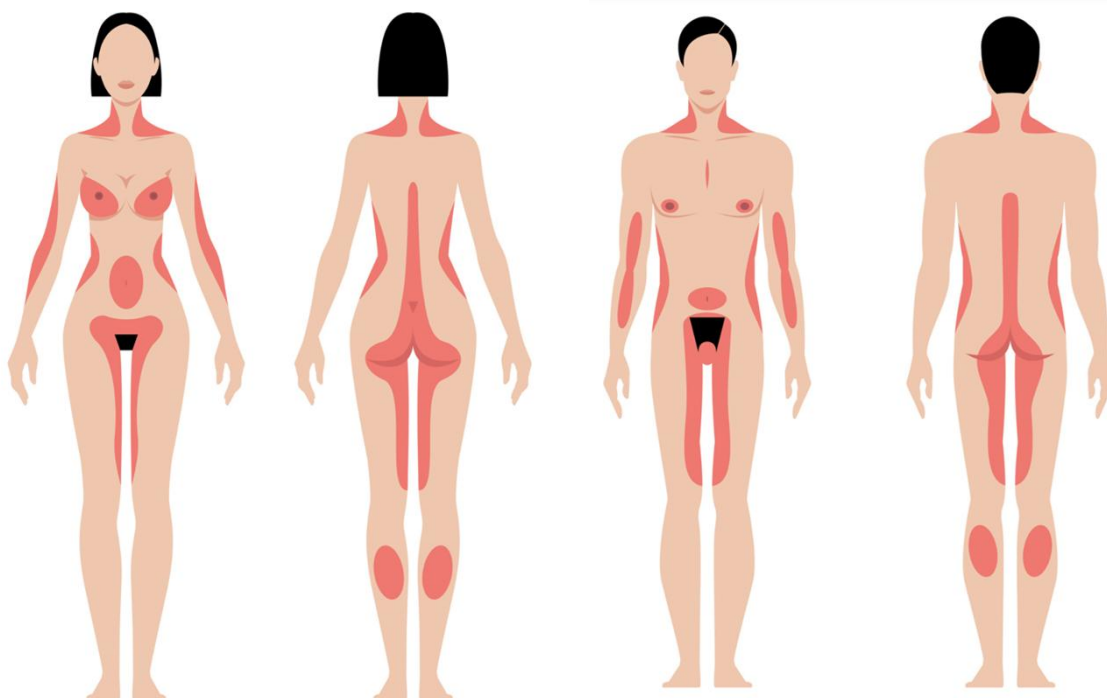
Jsou erogenní zóny stejné pro všechny?

Celé tělo je citlivé na dotek, ale každému vyhovují jiné části. Ne každý má rád doteky na stejných místech.

Proto se erogenní zóny u každého liší.

Mezi zvláště citlivé oblasti patří špička penisu, klitoris, varlata, stydké pysky, hráz, konečník, bradavky, ušní lalůčky, pupík, hrdlo a krk.

Věnujte čas poznávání vlastního těla. Pomůže vám to zjistit, co je vám příjemné.



## 29. Sexuální praktiky

Při análním sexu se do konečníku zavádí penis, prst nebo sexuální pomůcka. Konečník je velmi citlivá oblast, proto je důležité použít lubrikant. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte. Je také důležité, aby se penis ihned po análním sexu nezaváděl do pochvy, aby se předešlo infekcím.

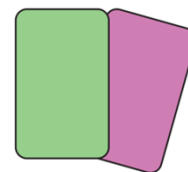


Prstění zahrnuje hlazení poševního pahorku, stydkých pysků a klitorisu. Prsty lze také zavést do pochvy nebo konečníku.

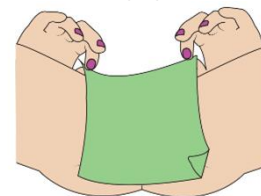
Takzvaná „ruční práce“ znamená stimulaci penisu rukou – prsty nebo celou dlaní.

Petting označuje situaci, kdy se partneři líbají a hladí po těle bez penetrace.

Orální sex je sex ústy. "Lízání" znamená líbat a olizovat části vagíny. "Blowjob" spočívá ve vkládání penisu do úst, jeho líbání a olizování.



Vaginální sex zahrnuje zavedení penisu, prstu nebo sexuální hračky do vagíny. To lze provádět v různých polohách a je to běžná forma průniku.



Skupinový sex znamená, že několik lidí má sex zároveň. To může probíhat v různých kombinacích a formách.



### 30. Poprvé

Kdy je ten správný čas na první sex?

Správný čas na první styk je pro každého jiný. Někteří teenageři chtějí počkat, až budou ve stabilním vážném vztahu, jiní chtějí svůj první vztah pečlivě naplánovat. Někteří se rozhodnou počkat až do svatební noci, zatímco jiní chtějí zažít spontánní první rande.

Nejsou na to žádná pravidla.



Je důležité, aby oba dosáhli orgasmu?

Ne, některé dívky nemají orgasmus vůbec, zatímco jiné potřebují více času nebo více doteků. Některým naopak stačí k dosažení orgasmu velmi málo.

Bolí to, když máte sex poprvé?

Ne, sex by nikdy neměl bolet! Může to být bolestivé jen tehdy, když na to nejste připraveni.

Už všichni tvoji přátelé měli sex?

Pokud chcete počkat, je to v pořádku. Rozhodnutí je na vás.



### 31. Mužský orgasmus

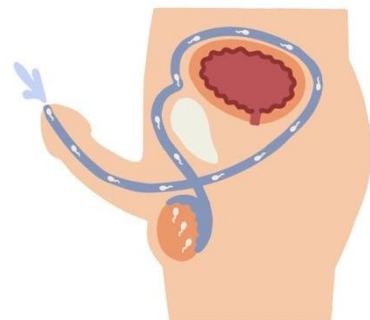
Co je to orgasmus?

Orgasmus je vrchol sexuálního potěšení. Často se tomu říká "vyvrcholení". Každý to cítí jinak. Někdy lidé během sexu orgasmus nemají. To je úplně normální.

Při vzrušení se penis ztopoří, protože do něj proudí více krve. Svaly v těle se napnou. Erektce postupně zesiluje. Penis je plný krve. Může se objevit tzv. kapka potěšení, která může obsahovat spermie.

Když napětí dosáhne vrcholu, nastává orgasmus. Mnoho mužů to popisuje jako moment, kdy se všechno smrští a exploduje. V tu chvíli spermie vyjdou z penisu. Po orgasmu penis ochabne a tělo se uvolní. Většina mužů potřebuje na další erekci chvíli čas.

Někdy je problém dosáhnout orgasmu. Existuje několik důvodů proč se to děje. Například tlak nebo strach, že bude během sexu něco špatně. Je důležité o tom mluvit se svým partnerem. Nepředstírej orgasmus. Lepší je být upřímný a otevřený. Jen velmi málo párů má orgasmus současně. Zábava, něha a intimita jsou důležité. Orgasmus není to nejdůležitější.



## 32. Ženský orgasmus

Co je to orgasmus?

Orgasmus je vrchol sexuálního potěšení. Často se mu také říká "vyvrcholení". Každá žena ho prožívá jinak a někdy k němu během sexu nedojde – to je normální.

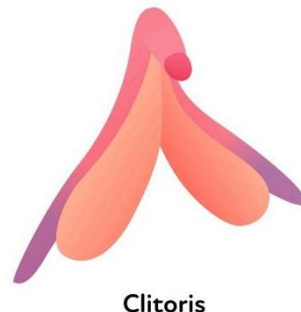
Co se děje v těle?

Při vzrušení se genitální oblast prokrví a zvětší, vagína zvlhne a prsa mohou být větší a citlivější na dotek. Během orgasmu se vagína, děloha a konečník stahují. Může to trvat až 30 sekund. Po orgasmu všechny svaly opět povolí. Dívky mohou mít více orgasmů.

Někdy mají dívky problémy s orgasmem. Většina dívek nepotřebuje k orgasmu penis. Orgasmu dosáhnou tak, že stimulují klitoris.

Většina dívek potřebuje během sexu více času k dosažení orgasmu. Orgasmus nelze vynutit. Nejdůležitější je cítit se při sexu pohodlně. Není také vhodné orgasmus předstírat. Lepší je upřímnost.

Jen několik párů během sexu dosáhne orgasmu současně. Zábava, něha a intimita jsou důležitější, než orgasmus.



Clitoris



### 33. Masturbace

Masturbace znamená sexuální uspokojování sebe sama. Pomáhá lépe poznat vlastní tělo a zjistit, co je vám příjemné a co naopak ne.

Přesto je téma masturbace ve společnosti stále tabu. V minulosti se děti a mladí lidé odrazovali od toho, aby se sami sebe dotýkali. Bylo to považováno za "špatné" a "neslušné", což není pravda. Masturbace je naprosto normální a přirozená věc.

To platí pro všechny bez ohledu na věk, pohlaví, sexuální orientaci, původ nebo náboženství. Někteří lidé se uspokojují několikrát denně, jiní jen občas a někteří nikdy. Toto všechno je naprosto normální a zdravé. Neexistuje žádné "správné" nebo "špatné". Masturbace je normální a důležitou součástí sexuálního vývoje.

Chlapci a dívky masturbují různými způsoby. Mnoho dívek si masíruje klitoris, zatímco jiné to považují za příliš intenzivní a raději hladí nebo masírují okolí vagíny. Chlapci si naopak často hladí penis.

I když jste ve vztahu, vy a váš partner se stále můžete uspokojovat sami. Masturbace není v rozporu se sexem, ale doplňuje váš sexuální zážitek.



## Rozmanitost:

### 34. Pohlaví a genderová identita

Mnoho lidí věří, že existují pouze dvě pohlaví - mužské a ženské, na základě toho, zda má někdo penis nebo vagínu. To ale není pravda.



Genderová identita je rozmanitá a zahrnuje kategorie jako například muž, žena, nebinární, transgender a inter. Lidé také používají další termíny k popisu své identity.

Zvenčí vidíme pouze tělo a často podle něj odhadujeme pohlaví. Tento předpoklad ale nemusí odpovídat tomu, jak se člověk cítí uvnitř.

Při narození lékaři zapisují do rodného listu pohlaví, obvykle jako žena, muž nebo inter (což je v některých zemích uznáváno jako třetí genderová kategorie). Pro mnoho lidí pohlaví uvedené v rodném listu odpovídá tomu, jak se cítí uvnitř. U jiných to tak však není. Jejich genderová identita se liší od jejich fyzického těla. Tito jedinci jsou známi jako "transgender lidé".



Co znamená "inter"?

Inter lidé mají tělesné znaky, které neodpovídají jednoznačně mužskému ani ženskému pohlaví. Jejich pohlaví nejde vždy na první pohled určit. Je důležité, aby každý měl svobodu určit si vlastní gender a aby ho ostatní přijali takového, jaký je.

Je důležité si také uvědomit, že genderová identita a sexuální orientace jsou dvě různé věci.



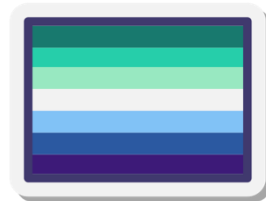
### 35. Sexuální orientace a genderová identita

#### Sexuální orientace a genderová identita

Sexuální orientace popisuje, kdo vás přitahuje. Existuje mnoho různých typů sexuální orientace, například homosexualita, heterosexuality, bisexualita, pansexualita, asexualita, sapiosexualita a aromantičnost. Pojďme si stručně vysvětlit, co tyto pojmy znamenají.

#### **Homosexualita**

Homosexualita znamená přitažlivost k osobě stejného pohlaví. Například ženu přitahují ženy nebo muže přitahují jiní muži.

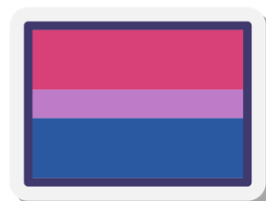


#### **Heterosexuality**

Heterosexuality znamená přitažlivost k opačnému pohlaví. Například muže přitahují ženy a ženu přitahují muži.

#### **Bisexualita**

Bisexualita znamená přitažlivost k více než jednomu pohlaví, například k mužům i ženám.

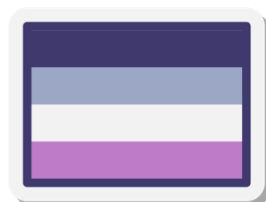


#### **Pansexualita**

Pansexuální lidé na pohlaví nezáleží. Mohou cítit přitažlivost k lidem jakéhokoli pohlaví.

#### **Asexualita**

Asexualita znamená malý nebo dokonce žádný zájem o sex a intimitu. Asexuální lidé mohou i tak navazovat plnohodnotné vztahy a budovat hluboká pouta i bez sexuálního zapojení.



#### **Sapiosexualita**

Sapiosexualita znamená sexuální přitažlivost k vysoce inteligentním lidem bez ohledu na jejich pohlaví.

#### **Aromantičnost**

Aromantičnost znamená, že člověk nezažívá romantickou přitažlivost, i když může cítit sexuální přitažlivost.



## 36. LGBTQIA+

LGBTQIA+ je zkratka, která označuje “duhovou” komunitu. Patří do ní lidé s různou identitou:

- **Lesba:** Žena, která miluje ženy.
- **Gay:** Muž, který miluje muže.
- **Bisexuální:** Lidé, kteří milují více než jedno pohlaví, například muže a ženy.
- **Trans:** Lidé, jejichž pohlaví se liší od toho, se kterým se narodili.
- **Queer:** Kdokoliv, kdo není heterosexuální nebo cisgender (lidé se stejným pohlavím, jaké jim bylo přiděleno při porodu).
- **Inter:** Lidé narození s nejasnými genderovými charakteristikami.
- **Asexuální nebo agender** - jedná se o odlišné pojmy:
  - **Asexuální:** Lidé s malou nebo žádnou sexuální touhou.
  - **Agender:** Lidé, kteří se neidentifikují s konkrétním genderem.
- **+:** Představuje mnoho dalších identit.



Symbolem komunity LGBTQIA+ je duhová vlajka, kterou jste pravděpodobně již někdy viděli. Každá barva na vlajce má svůj význam, nejdůležitější je však její význam rozmanitosti identit a zkušeností v komunitě.



LGBTQIA+ komunita existuje po celém světě. I když nejste součástí této komunity, je zásadní se dozvědět, jak ostatní vnímají svět. Přistupujte k lidem z této komunity otevřeně, s respektem a přijetím.



### 37. Trans

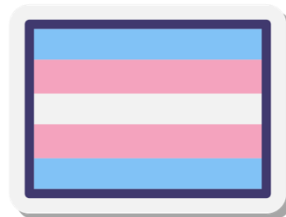
Při narození je dítěti "přiřazeno" pohlaví na základě fyzického vzhledu jeho těla.

Lékaři vyšetří genitálie (penis nebo vagínu) novorozence a poté do rodného listu zapíší "muž" nebo "žena". Tento proces však není vždy přesný. Slovo "trans" nebo "transgender" se používá pro lidi, kterým bylo při narození přiřazeno špatné pohlaví.

Někteří lidé si uvědomují, že jejich fyzické pohlaví (ať už mají penis, nebo vagínu) neodpovídá jejich skutečné identitě.

Například dítě se narodí s vagínou a lékař ho tedy do rodného listu zapíše jako ženu. Jak dítě roste, uvědomí si: "Nejsem dívka, jsem chlapec!" Načasování a způsob, jakým si lidé uvědomují, že jejich zapsané pohlaví neodpovídá skutečnosti, se mohou velmi lišit.

Existují také jedinci, kteří se vůbec neidentifikují jako "muži" nebo "ženy". Mohou se cítit být někde mezi tím. Některé transgender lidé mají problémy se svým tělem a mohou se rozhodnout užívat hormony nebo podstoupit operaci. Tato operace je známá jako "změna pohlaví".



### 38. Homosexualita

Homosexualita znamená sexuální přitažlivost k osobám stejného pohlaví. Ženy se obecně označují jako lesby, muži jako gayové. Neexistují oficiální údaje o tom, kolik lidí na světě je homosexuálních, ale je jich mnoho.



Kdy poznám, jestli jsem gay nebo lesba? Někteří lidé si to uvědomí velmi brzy. Jiní si toho mohou všimnout až v dospělosti. Neexistuje žádný standard, je to hodně individuální, orientace se může také měnit během života.

Bohužel homosexualita stále není ve společnosti plně přijímána. Lidé někdy používají slova jako "gay" nebo "militantní lesba" jako urážky. To může způsobit, že se mnoho mladých homosexuálních lidí cítí nejistě a vystrašeně, což není v pořádku. Každý má právo na svou vlastní sexualitu.



Stále existují lidé, kteří věří, že homosexualita je nakažlivá nemoc nebo jen módní trend. Ani jedno není pravda. Sexuální orientaci člověka nelze poznat jen od pohledu.

Myslíte si, že jste gay nebo lesba? Nevíte, jak to říct rodičům nebo přátelům? Vždy si pamatujte: nejste sami!

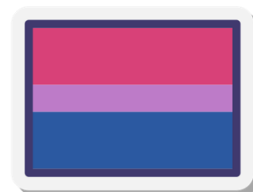
Dnes již máme poradenská centra, která vám mohou pomoci. Mnoho lidí bylo ve stejné situaci jako vy, ti s vámi mohou sdílet své zkušenosti. Pokud máte ve svém okolí někoho, komu důvěřujete, promluvte si spolu.



### 39. Bisexualita a pansexualita

#### Bisexualita

Bisexualita znamená, že se vám líbí více než jedno pohlaví, například muži i ženy. Nezáleží na tom, jestli máte rád muže víc než ženy, nebo ženy o něco víc než muže.



V různých oblastech se to může lišit. Například existují bisexuální ženy, které mají radši sex s muži, ale v romantickém vztahu dají přednost ženám. Je to hodně individuální.

#### Pansexualita

Pro pansexuální lidi není pohlaví druhé osoby důležité. Mohou považovat různé pohlaví za atraktivní, například muže, ženu, inter, trans, nebinární atd.



Je bisexualita nebo pansexualita jen období života? Nebo se tito lidé prostě nedokážou rozhodnout?

Ne, ani jedno není pravda. Mnoho lidí zůstává bisexuálních nebo pansexuálních po celý život. Je to sexuální orientace jako každá jiná (např. homosexualita, heterosexuality atd.).

Myslíte si, že jste bisexuální nebo pansexuální, ale nejste si jisti? Vždy se můžete obrátit na důvěryhodnou osobu nebo poradenské centrum. Existují také skupiny bisexuálních a pansexuálních lidí, které se pravidelně setkávají. Mohou vám také pomoci.



#### 40. Coming out a Outing

"Coming out" a "Outing" jsou anglické termíny. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Coming out znamená, že poprvé řeknete ostatním, že jste například homosexuál nebo bisexuál.

Outing je úmyslné nebo náhodné odhalení sexuální orientace nebo genderové identity jedné osoby někým jiným. To může být škodlivé pro duševní i fyzické zdraví osoby, která byla odhalena.

Lidé, kteří jsou homosexuálové, bisexuálové, trans nebo intersexuálové, se často bojí přiznat ostatním, protože i dnes má mnoho lidí předsudky. Mnoho lidí dlouze přemýšlí nad tím, kdy je ten správný čas na jejich "coming out". Jiní lidé se třeba rozhodnou, že to nikomu říkat nechťejí.

Existuje nějaký správný čas na "přiznání se" (coming out)? Ne, správný čas neexistuje. Pokud to však chcete někomu říct, vyberte si klidný okamžik. Pokud si nejste jistí, vezměte sebou někoho, komu důvěřujete. Můžete také navštívit poradenské centrum. Existuje hodně mládežnických skupin nebo skupin zaměřených na coming out, které vám pomohou zodpovědět všechny otázky a poskytnou vám bezpečný prostor.

Lidé procházející coming outem se často bojí, že by je rodiče přestali milovat nebo že budou propuštěni z práce. Pokud máte takové obavy, pamatujte si: jste milí a úžasní, bez ohledu na to, co říkají ostatní.

Nikdo vás nemůže diskriminovat kvůli vaší sexualitě. Nikdo vás nemůže vyhodit z práce kvůli vaší sexualitě, orientaci nebo identitě. To je zakázané.



## Vztah a pocity:

### 41. Monogamie, polygamie, polyamorie

Existují různé typy vztahů.

Co je to monogamie?

Monogamie znamená, že dva lidé jsou ve vztahu a mají sex pouze spolu. Nemají sex s jinými lidmi.



Co je to polygamie?

Polygamie znamená, že je spolu v manželství více než jen 2 lidé. V některých kulturách je běžné, že muž je ženatý se dvěma, třemi nebo dokonce více ženami najednou. V Evropské unii je to nelegální. V 58 z téměř 200 zemí světa polygamie však legální je.



Co je to polyandrie?

Polyandrie znamená, že žena je vdaná za dva nebo více mužů současně. Polyandrie je nelegální téměř v každé zemi na světě.

Co je to polyamorie?

Slovo lze přeložit jako "více milenců." Znamená to být ve vztahu s více lidmi najednou. To je u nás legální, protože nejde o více manželství.

Příklad: A je ve vztahu s B a bydlí spolu. C je také ve vztahu s B, ale C žije sama ve vlastním bytě. C má dítě s D. O dítě se všichni ve vztahu starají a vychovávají ho.

Co je to otevřený vztah?

V otevřeném vztahu jsou dva lidé oddaní jeden druhému, ale zároveň mají dovoleno mít sex s jinými lidmi. Jsou páry, které si říkají, kdy a s kým měli sex, a jsou páry, které si tyto informace nesdělují.



#### 42. Sex nebo láska

Mnoho lidí chce vztah jako ve filmech: jste zamilovaní, máte "motýly v břiše", chcete strávit celý svůj život jen s touto jednou osobou, máte spolu skvělý sex a už vás nikdo jiný nepřitahuje. Perfektní že?



Realita je často jiná. Sex a láska spolu někdy nemusí mít nic společného. Někdy jsou to úplně odlišné oblasti. Někdy tě zajímá jen sex. Někdy tě zajímá jen láska. Někteří lidé dokážou oddělit sex a lásku, zatímco pro jiné patří automaticky k sobě. Je velmi individuální.

Musíte být do někoho zamilovaní, abyste měli sex? Ne, to nemusíte. Někdy prostě můžete mít jen chuť na sex. To je naprosto v pořádku.



Co je důležitější – sex nebo láska? Na to neexistuje jasná odpověď. Neexistuje jen "jeden" druh lásky. Může jít o lásku k partnerovi, rodičům, sourozencům, přátelům a dalším osobám. I to je důležitá součást života. A sex není pro každého stejně důležitý. Někteří lidé považují sex za velice důležitý, zatímco pro jiné je sex naprostá zbytečnost.

Pokud jste ve vztahu, mluvejte se svým partnerem. Zjistěte, jak důležité to pro vás oba je.



#### 43. Vztah a věk

Od 15 let můžete mít sex s kýmkoli chcete. Sex například mezi 13letou dívkou a 17letým chlapcem je zakázán. Starší osoba může očekávat, že bude potrestána.



Proč je vztah mezi osobou mladší 15 let a starší osobou zakázán?

Jedná se o ochranu mladých lidí, aby nebyli zneužíváni staršími lidmi. Jakmile dovršíte 15 let, toto pravidlo už neplatí.



Stále byste měli být opatrní, pokud o vás má zájem mnohem starší člověk.

Zeptejte se sami sebe, proč má o vás daný člověk zájem.

- Jak vypadá život každého z vás?
- Máte společný základ pro život?
- Máte podobné představy o vašem vztahu?
- Lze tyto dva světy spojit?
- Máte nějaká společná témata?

Nejlepší je důvěřovat svým vlastním pocitům.

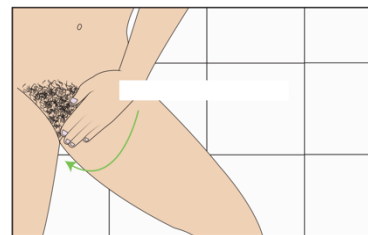
Věk je důležitý i pokud se chcete stát manželi. V Evropské unii se můžete v 18 letech vzít, aniž byste se ptali rodičů.



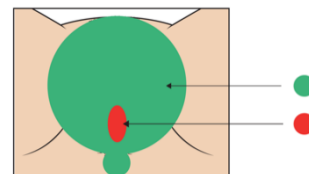
## Zdraví:

### 44. Hygiena pro dívky

Intimní oblast má přirozenou schopnost samočištění. Nejlepší je mýt se každý den čistou vodou. Parfémovaným mýdlům a krémům se raději vyhněte, protože mohou narušit přirozenou rovnováhu. Obvyklá voda obvykle stačí.



Není potřeba čistit vagínu zevnitř – zvládá to sama. Stačí jemně omýt vnější část (vulvu) rukou nebo čistým hadříkem.



Intimní oblast má přirozenou vůni, která je u každé ženy jiná a může se měnit během menstruačního cyklu. Je to normální a nejde o nic nepříjemného.

Pokud by se objevil silný nebo nepříjemný zápach, může to být známka infekce. V takovém případě je vhodné obrátit se na gynekologa. Je také běžné všimnout si výtoku ve spodním prádle. Ten může být čirý, bělavý, zakalený nebo hustší. Jde o přirozený projev samočištění vagíny.

Spodní prádlo si měňte každý den. Vhodné je bavlněné prádlo, které není příliš těsné. Některé dívky používají i intimní vložky. Pokud je výtok velmi silný, zapáchá nebo se výrazně změní, je lepší poradit se s gynekologem.



#### Co bych měla dělat po sexu?

Po sexu je vhodné jít se vymočit. Během sexu se mohou bakterie dostat do močových cest a způsobit infekci (například zánět močového měchýře). Močení pomáhá tyto bakterie vyplavit.

Při utírání po toaletě se vždy utírejte směrem zepředu dozadu, aby se bakterie z oblasti konečníku nedostaly k pochvě.



#### 45. Hygiena a menstruační krvácení

Během menstruace můžete používat různé pomůcky. Je na vás, kterou si vyberete. U všech produktů však platí následující: důkladně si myjte ruce před a po každém použití.



##### Tampony

Tampony jsou vyrobeny z vaty. Zavádí se hluboko do pochvy, aby zachytily menstruační krev. Výhodou je, že venku všechno zůstane suché a čisté. Pokud je tampon správně zaveden, necítíte ho. Na konci tamponu je vytahovací šňůrka, kterou se dá vytáhnout. Tampony by se měly měnit každé 4 hodiny.



##### Menstruační vložky

Vložky zachytávají krev poté, co vyteče z těla. Vyrábí se v různých tloušťkách, velikostech a tvarech. Jak často byste měli měnit vložku? To záleží na její tloušťce a intenzitě krvácení. Použité vložky vyhodte do směsného odpadu.



Existují také látkové menstruační vložky, které můžete používat opakovaně. Ty je třeba oprát ve velmi horké vodě, aby se zabránilo hromadění bakterií.



##### Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je vyroben ze silikonu nebo latexu. Je zaveden do vagíny a sbírá se do něj krev uvnitř těla. Kalíšky mají různé velikosti. Musíte ho pravidelně vypouštět a umývat čistou tekoucí vodou. Jednou za měsíc by se měl kalíšek vyvařit.



##### Menstruační houba

Menstruační houba se zavádí do pochvy podobně jako tampon. Musí se pravidelně vyndávat, umývat a znovu zavádět. Stejně jako menstruační kalíšek vyžaduje používání houbičky trochu praxe.

##### Menstruační kalhotky

Obecně jsou menstruační kalhotky stejně hygienické jako běžné spodní prádlo. Je důležité je často prát a řídit se pokyny pro jejich údržbu.



#### 46. Dívky na návštěvě u lékaře

Neexistuje přesně stanovený věk pro první návštěvu gynekologa. Často se doporučuje mezi 14. a 20. rokem života. Preventivní prohlídka by se pak měla absolvovat jednou ročně.

Na gynekologa se můžete obrátit například v těchto situacích:

- antikoncepce
- první sex
- pohlavně přenosné nemoci
- těhotenství
- bolest nebo nepříjemnosti v intimní oblasti

Gynekologem může být žena i muž. Je v pořádku vybrat si toho, u koho se cítíte lépe. Pro lékaře jsou tato vyšetření běžná a každodenní. Zároveň jsou vázáni mlčenlivostí, takže vaše informace nikomu nesdělují.

Co se děje během vyšetření?

Nejprve proběhne rozhovor. Lékař vám položí pár otázek. Pokud nechcete při první návštěvě podstoupit tělesnou prohlídku, je to také v pořádku.

Během vyšetření gynekolog prohlíží vaše stydké pysky a vyšetří je pohmatem. Během vyšetření ultrazvukem se do pochvy zavede sonda, která promítne dělohu a vaječníky na obrazovku.



Provádí se také stěrový test. K odběru vzorku z děložního čípku se používá vatový tampon. Tento test dokáže včas odhalit rakovinu. Výsledky obdržíte několik dní po vyšetření.



#### 47. Hygiena pro kluky

Během puberty jsou potní žlázy aktivnější, proto se objevuje více potu a tělesný pach se mění.

Tipy:

- Vezměte si každý den nové oblečení.
- Poté, co se zapotíte, byste se měli pořádně osprchovat.
- Po močení si otřete žalud toaletním papírem.
- Vždy si po močení důkladně umyjte ruce.

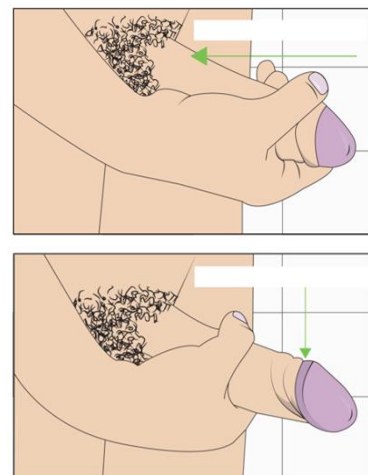
Spodní prádlo si musíte měnit každý den. Nejlepší je nosit bavlněné spodní prádlo. Spodní prádlo by nemělo být příliš těsné.



Každý den si vodou umyjte intimní oblast (penis, šourek, ochlupení). Pro tento účel byste neměli používat mýdlo ani parfémované přípravky. Čistá tekoucí voda je nejlepší. K osušení použijte čistý ručník. Ručník si musíte pravidelně měnit.

Pod předkožkou se mohou hromadit bíložluté usazeniny. Tomu se říká "smegma". To je třeba pravidelně a důkladně splachovat. Pokud máte předkožku, stáhněte si ji. Pak si můžete umýt žalud. Pokud předkožku nemáte, i tak si musíte penis a žalud umývat.

Pokud při mytí objeví problémy nebo bolesti, poraďte se prosím se svým lékařem.



#### 48. Chlapci na návštěvě u lékaře

Za intimní zdraví chlapců a mužů mají odpovědnost různí lékaři. Můžete navštívit dermatologa (lékaře pro oblast kožních onemocnění) nebo urologa (lékaře v oblasti onemocnění močových cest). Pokud si nejste jisti ke komu jít, zeptejte se svého praktického lékaře.

Lékařem mohou být muži i ženy. Cítíte se lépe s mužem nebo ženou v pozici lékaře?



Kdy bych měl jít k lékaři? Když se objeví infekce předkožky nebo žaluďu, pálení při močení, výtok z penisu, bolest nebo změny na varlatech.

Co se děje během vyšetření? Vyšetření probíhá především pohmatem. Doktor prohmatá penis a varlata. Ultrazvukové vyšetření je také jednou z variant. Zde se používá obrazovka, na které je znázorněno, jak varlata vypadají zevnitř. V případě výtoku se odebere vzorek pomocí vatového tamponu. Takový typ prohlídky je zcela bezbolestný.

Vždy můžete lékaři říct, pokud by vám bylo něco velmi nepříjemné. Stárnoucí muži potřebují pravidelné kontroly prostaty. U dospívajících nebo mladých mužů to ovšem není potřeba.

Mnoho chlapců se během vyšetření obává, že budou mít erekci. Nebojte se – je to naprosto normální a stává se to.

Lékaře se můžete zeptat na cokoli, co potřebujete vědět. Jsou vázáni mlčenlivostí, to znamená, že nesmí nikomu nic říct, ani vašim rodičům.



#### 49. Pohlavně přenosné choroby

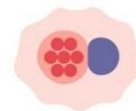
Pohlavně přenosné infekce se také někdy označují cizí zkratkou "STI/STD".

Při sexuálním kontaktu se můžete nakazit pohlavně přenosnými infekcemi. Pro ochranu můžete použít kondom nebo ženský kondom.

Níže shrneme nejdůležitější pohlavně přenosné nemoci, jejich příčiny, příznaky a preventivní opatření.

##### Chlamydie

Příčinou chlamydií jsou bakterie, které se mohou přenášet análním, vaginálním a orálním sexem. Příznaky zahrnují výtok, bolest při močení, bolest při sexu nebo oteklá varlata. Pokud se chlamydie neléčí, může to vést k neplodnosti.



##### Kapavka

Kapavka, hovorově označována jako "tripl", je další bakteriální infekce. Příznaky zahrnují výtok, bolest varlat nebo horečku.



##### Hepatitis B a hepatitis C

Obě varianty, hepatitis B i C, jsou virové infekce přenosné sexem a nachází se v tělních tekutinách, jako je krev, moč a sperma. Tyto infekce způsobují vážné poškození jater.

Klíčový fakt: V případě hepatitidy se dají léčit pouze příznaky, ale nikdy se nemoci nezbavíte úplně.

Hepatitis B můžete předejít očkováním, proti hepatitis C žádné očkování neexistuje.

##### Herpes

Genitální herpes (nebo také opar) je virová infekce, která způsobuje brnění nebo svědění. Onemocnění je podobné oparu na rtech. V nejhorších případech může pomoci léčba krémy nebo mastmi.



##### HPV

HPV je zkratka pro "Human Papilloma Virus" (česky lidský papilomavirus).

HPV je jednou z nejčastějších pohlavně přenosných nemocí. Může zapříčinit genitální bradavice a je také spojena s rakovinou děložního čípku.



Klíčový fakt: Proti HPV se můžete chránit očkováním.

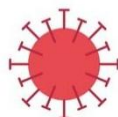
##### Syfilis

Syfilis se po mnoho let rozvíjí a prochází několika fázemi. Může způsobovat vředy, otoky a dokonce vážná poškození různých orgánů.



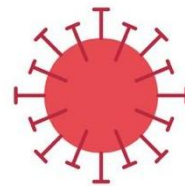
##### HIV/AIDS

HIV a AIDS jsou vážná onemocnění, která si zaslouží vlastní podrobnou diskusi. Pro více informací se podívejte na naše speciální video (číslo 50) o těchto nemocech.



## 50. HIV a AIDS

Označení HIV je zkratka pro “Human Immunodeficiency Virus” (česky virus lidské imunitní nedostatečnosti). Označení AIDS je zkratkou pro “Acquired Immune Deficiency Syndrome” (česky syndrom získaného selhání imunity). Jinými slovy to znamená, že lidé s HIV mají oslabený imunitní systém, což zvyšuje pravděpodobnost dalšího onemocnění.



HIV a AIDS nejsou totéž. Lidé s HIV mohou žít zcela normální život po mnoho let, aniž by si uvědomili, že jsou nemocní. V určitém bodě se však u nich může rozvinout AIDS. Virus HIV je příčinou onemocnění AIDS.

Mezi příznaky AIDS patří těžké nachlazení, zápal plic a další vážná onemocnění. Dnes už máme velmi účinné léky, které AIDS brání v rozvoji, ale nemoc stále nelze úplně vyléčit. V nejhorším případě může AIDS vést ke smrti.

Jak se HIV přenáší?

HIV se vyskytuje v tělních tekutinách, jako je sperma, vaginální tekutina a krev. Přenáší se výměnou těchto tekutin, nejčastěji během sexu. Nebojte se, nemůžete se nakazit při každodenních činnostech. Můžete pít ze stejné sklenice, používat stejný záchod a dokonce se i líbat bez rizika nákazy HIV.

Dávejte si však pozor tehdy, pokud vy nebo druhá osoba máte otevřené rány. Při sexu vždy používejte kondom nebo “Dental Dam” (orální roušku). Orální rouška je tenká vrstva, která zabraňuje přímému kontaktu jazyka s vaginální oblastí. Existují také speciální kondomy pro ženy.



## 51. Samovyšetření dívky



Znát své vlastní tělo je důležitá věc. Dokážeš si tak rychle všimnout, když se něco změní. Dívky by si měly pravidelně kontrolovat svá prsa, intimní oblast a konečník. Doporučuje se zvolit si jeden konkrétní den, například první den po menstruaci. První dny po menstruaci jsou prsa měkká a snáze si tak pohmatem všimnete případných změn.

Jak si můžeš sama vyšetřit svá prsa?

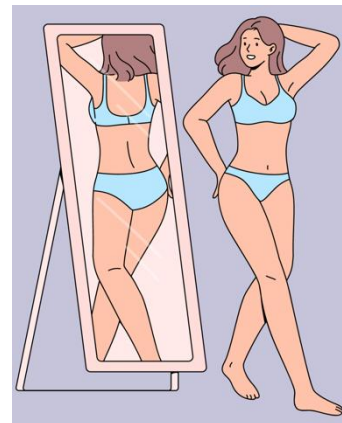
Stůj nahá před zrcadlem a podívej se na sebe. Změnila se tvá kůže? Vidiš nějaké hrbolky nebo skvrny? Změnil se tvar tvých prsou nebo bradavek? Zkus zvednout ruce a podívat se na ně znovu.

Dotkni se svých prsou rukama. Změnila se kůže? Je hladká a rovnoměrná? Zkus na prsa trochu více přitlačit, zkontroluj klíční kost a podpaží. Pokud najdeš nějaké změny, bulky nebo tvrdá místa, navštiv gynekologa.

Jak si můžeš sama vyšetřit své genitálie?

Pro pohled zblízka mezi nohy je vhodné si vzít přenosné zrcátko. Vidiš nějaké bulky, červené skvrny nebo bradavice v oblasti pochvy? Pokud to svědí, pálí nebo se objevuje výtok, měla bys navštívit gynekologa.

Pokud cítíš bolest při použití toalety nebo si všimneš krve ve stolici, může se jednat o hemoroidy. Sleduj zejména případné zduření v oblasti kolem konečníku, které by mělo být vyšetřeno.



## 52. Samovyšetření chlapci



Znát své vlastní tělo je důležitá věc. Dokážeš si tak rychle všimnout, když se něco změní. Chlapci by si měli pravidelně kontrolovat svůj penis a varlata. Ideální čas na to je po sprše nebo koupeli.

Jak si mohu sám vyšetřit svůj penis?  
Stůj nahý před zrcadlem.

Změnilo se něco?  
Změnil se tvar nebo barva penisu a varlat?

Pokud máš předkožku, zkus si ji stáhnout tam a zpět. Neměl bys cítit žádnou bolest. Špička penisu by měla být hladká a růžová. Nemělo by na ní být vidět žádné zarudnutí ani pupínky. Malé bílé nebo žluté pupínky bývají normální. Nemělo by docházet k výtoku z močové trubice.



Jak si mohu sám vyšetřit svá varlata?

Uchop šourek a mírně ho natáhni na stranu. Cítíš nějaká tvrdá místa nebo nateklé oblasti? Varlata by měla mít tvar vejce. Měla by mít hladký povrch a působit pevně, ale neměla by být příliš tvrdá.

Varlata mají různé velikosti. Jedno varle obvykle visí níž než druhé. To je naprosto normální.

Pokud si všimneš nějakého tvrdého místa nebo pociťuješ bolest při močení, navštiv urologa. Na konečníku by neměly být žádné bulky ani tvrdá místa.

Pokud cítíš bolest nebo máš se ve stolici krev, může se jednat o hemoroidy. Na to by se měl podívat lékař.



## 53. Sex a právo

Věk souhlasu (zákonný věk, kdy můžete mít sex) se liší podle toho, kde žijete. V Evropské unii se věk souhlasu pohybuje mezi 14 a 18 lety.



Souhlas znamená, že se sexem dobrovolně souhlasíte. Po dosažení věku souhlasu nesete za své sexuální chování odpovědnost. To znamená, že se sami rozhodujete, zda chcete mít sex, jak často a s kým.

Co je zakázáno?

Existují věci, které jsou zakázané ve všech zemích.

### Sexuální zneužívání

Podávat někomu alkohol nebo drogy je nelegální, protože to lidem znemožňuje říct, zda chtějí mít sex nebo ne. To platí také pro lidi s těžkým mentálním postižením. Mít sex s někým, kdo nemůže projevit souhlas, je považováno za sexuální zneužívání.



### Znásilnění

Pokud nutíte někoho k sexu nebo sexuálním aktům násilím nebo výhrůzkami, jedná se o znásilnění.

### Sexuální nátlak

Pokud někoho nutíte k orálnímu sexu nebo se ho dotýkáte proti jeho vůli, jedná se o sexuální nátlak.

Zakázáno je také mít sex se zvířaty, vlastními rodiči, sourozenci nebo prarodiči. Navíc jsou zakázány sexuální vztahy mezi mladými lidmi a lidmi na vedoucích pozicích. Mezi ty mohou patřit učitelé, trenéři, vedoucí skupin a další.



#### 54. Těhotenství u osob mladších 18 let a zákon

Být těhotná může být skvělé, zároveň to ale může být děsivé, zvláště pokud jste těhotenství neplánovali. Rozhodnutí, zda chcete dítě mít, je pouze na vás.

Pokud jste mladší 18 let, nemůžete převzít „rodičovskou odpovědnost“.

„Rodičovská odpovědnost“ zahrnuje všechna práva a povinnosti, které jako rodič máte.

Například:

- péče
- výchova
- finanční záležitosti
- právní zastupování



Pokud jste mladší 18 let, rodičovská odpovědnost je rozdělena mezi vás a vaše vlastními rodiče nebo zákonné zástupce. V některých případech může péči o dítě převzít i některá státní služba péče o děti a mládež, například v České republice Orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD).

Staráte se o své dítě a vychováváte ho, ale ve všech oblastech péče je vám poskytována podpora. Tato podpora může být minimální nebo intenzivnější v závislosti na tom, kolik pomoci potřebujete a chcete.

Jako rodiče dítěte máte vždy právo být informováni o všech rozhodnutích učiněných pro vaše dítě.

Existují i další možnosti:

- adopce
- pěstounská péče

Nechcete dítě a chcete těhotenství předčasně ukončit (podstoupit potrat)?

Potrat není legální ve všech zemích – záleží na tom, kde žijete. Podmínky pro podstoupení potratu se podle toho také liší.



V mnoha zemích je potrat povolen do určitého stádia vývoje. Po tomto časovém limitu lze těhotenství ukončit pouze tehdy, pokud pro to existují závažné důvody. Například:

- riziko pro život těhotné ženy
- plod má vážné fyzické či mentální postižení



## 55. Konsensuální sex

Dotek, hlazení, líbání, sex – to všechno je úžasné, pokud to chce každý zúčastněný. Pokud chcete mít sex s jinou osobou, musíte si být jisti, že to chce i ona. Musíte se oba shodnout. Takový sex se nazývá konsensuální.



Souhlas k sexu je důležitý pro prevenci násilí a napadení. Konsensuální sex je dobrovolný sex – bez nátlaku a bez donucování.

Jak zjistíte, co druhý člověk chce? Je to velmi jednoduché: stačí se zeptat.

Příklad 1: Chceš se mnou spát?

Příklad 2: Máš náladu na sex?

Příklad 3: Mohu tě políbit?

Nestačí požádat o souhlas jen jednou. Komunikace, otevřené rozhovory a přímé otázky jsou spolehlivým způsobem, jak pochopit, co váš partner chce, co od vás očekává a po čem touží.

A samozřejmě také co váš partner určitě nechce.



Intimita, sex a dotek by měly být chtěné a žádoucí. Odpověď vašeho partnera musíte respektovat. Každý má právo říct NE. Mlčení NENÍ souhlas. Pokud si nejste jisti, zeptejte se znovu. Je důležité hned od začátku umět přijmout NE jako odpověď.

NE = NE – u VŠECH lidí ve VŠECH situacích.

Souhlas a schválení nejsou důležité jen v sexu. Jsou důležité i v jiných oblastech života.



## 56. Sexuální násilí a zneužívání

Obětí násilí se může stát kdokoli, ať už je dospělý, teenager nebo dítě. K násilí dochází v práci, doma, ve škole, mezi přáteli nebo i ve vztazích. Existují různé formy násilí, včetně zanedbávání, šikany, výhrůžek a zneužívání.



Mezi násilí patří jakékoli chování, které je škodlivé na fyzické, duševní nebo sexuální úrovni. Může se objevit jak online, tak ve skutečném světě. Vyloučení někoho ze sociální skupiny je také formou násilí, které je známo pod pojmem šikana.



Sexuální násilí je specifická forma násilí. Zahrnuje doteky a fyzický kontakt, který je nepříjemný, vyvolává strach nebo působí bolest. Sexuální násilí **NENÍ** v pořádku. Nikdo vás nesmí líbat, hladit, osahávat, mazlit je nebo mít s vámi pohlavní styk proti vaší vůli. Nikdo před vámi nesmí masturbovat, pokud to nechcete. Nikdo vám nesmí ukazovat pornografii proti vaší vůli ani vás sexuálně obtěžovat slovy či gesty.

Tohle všechno je násilí. Sexuální násilí je trestný čin.



## Sex a média:

### 57. Sexting

Sexting vznikl kombinací slov "sex" a "texting". Znamená to posílat nahé fotky sebe sama nebo zprávy se sexuálním významem. Sexting je mezi mladými lidmi velmi populární.

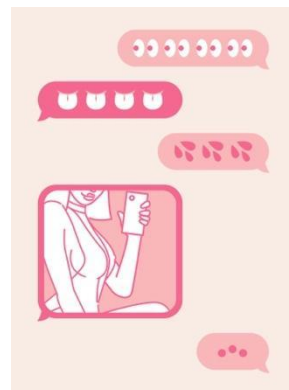


Obrázek nebo video je pornografické, pokud:

- Je na něm vidět penis, vagína nebo konečník.
- Zobrazuje sexuální akty (například chlapec má ruku na svém penisu).
- Obrázky mají za cíl někoho sexuálně vzrušit.

Obecně sexting není zakázán, ale zákonná úprava sextingu se liší podle země. Všichni, kdo posílají a přijímají zprávy, s tím musí souhlasit. Příjemce si fotografie může uložit do svého telefonu, ale nemůže je nikomu ukazovat.

Pokud si s někým sextujete, dávejte pozor, abyste své nahé fotky nebo videa neposlali špatným lidem. Ti je mohou nahrát na internet a jakmile je obrázek nebo video online, je velmi obtížné je odstranit. To pro vás může mít velmi nepříjemné následky.



## 58. Sextortion (sexuální vydírání)

Je zcela běžné, že mladí lidé komunikují s přáteli přes sociální sítě. Prostřednictvím sociálních médií se dnes běžně vytvářejí nová přátelství. Buďte však opatrní: podvodníci mohou zkusit pozvat mladé lidi na videohovor. Natáčejí si intimní videa a později je používají k vydírání obětí. Tomu se říká "sextortion" (česky sexuální vydírání).



Například se to může stát v online hře. Mladá žena pošle pozvánku mladému muži a pozve ho na videohovor. Během rozhovoru se začne svlékat a chce, aby se svlékl i on. Co si mladý člověk neuvědomuje, je, že sleduje předem nahraná krátká videa. Ve skutečnosti si povídá s gangem podvodníků.



Tito zločinci se snaží přesvědčit teenagery a mladé dospělé, aby se před webkamerou svlékli. Záznam si tajně nahrávají. Později oběť obdrží odkaz na video, na kterém je zachycena. Poté je požádána, aby zaplatila peníze. Podvodníci hrozí, že pokud odmítne zaplatit, video pošlou jejím rodině, přátelům nebo ho dokonce nasdílí veřejně.



Pokud se vám něco takového stane, nebo už stalo, nemusíte se stydět. Může se to stát jak mladým lidem, tak i dospělým.

Jak se můžete chránit? Buďte opatrní s novými online kontakty. Pokud se vám někdo zdá příliš laskavý, příliš atraktivní a snaží se vás donutit k videohovoru, zpozorněte! Pokud se ale i přesto rozhodnete zúčastnit, ujistěte se, že na webkameře neukážete obličej.



## 59. Internetový grooming

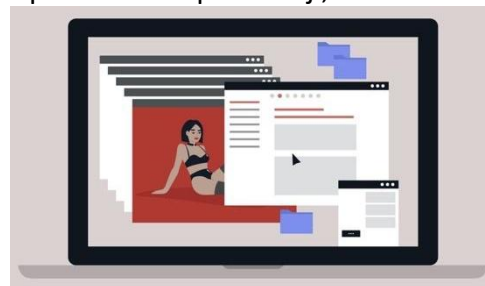
Anglické slovo "grooming" se občas objevuje na internetu. Jde o situaci, kdy dospělí předstírají, že jsou teenageři, aby získali důvěru dětí a mladých lidí. Mají za cíl sexuálně obtěžovat nebo zneužívat děti.

Grooming často začíná nevinně. Děti a teenageři jsou kontaktováni prostřednictvím sociálních sítí, chatovacích místností, aplikací na posílání zpráv (jako WhatsApp, Instagram, Messenger, Snapchat a Telegram) nebo herních platform. Samozřejmě dospělí pachatelé nepřiznávají, že jsou dospělí. Tvrdí, že jsou také děti nebo teenageři.

Jakmile si získají důvěru, žádají děti nebo teenagery, aby jim poslali fotografie nebo videa sebe sama. Tyto snímky pak často sdílí s dalšími dospělými na speciálních internetových stránkách.

Pokud se děti nebo dospívající začnou cítit v nebezpečí a chtějí kontakt ukončit, pachatelé začnou být agresivní, zastrašovat je nebo je dokonce vydírat.

Bud'te při navazování nových kontaktů opatrní! Pokud potkáte nové lidi online, pečlivě si jejich profil prohlédněte. Mají profilovou fotku? Pokud tam není žádná fotka, požádejte je, aby pořídili novou.



## 60. Revenge porn (porno z pomsty)

Váš vztah nebo přátelství nedávno skončilo. Druhá osoba je kvůli tomu velmi naštvaná a má vaše intimní nahrávky. Aby se vám pomstila, posílá tato videa nebo fotografie ostatním. Tomu se říká "revenge porn" (česky porno z pomsty).



Někdy jsou tato videa nahrávána na konkrétní porno stránky. Nemůžeme z toho vinit oběť, je potřeba to nahlásit policii. Nicméně zveřejnění videí může mít pro oběť vážné důsledky: problémy v rodině, ve škole, v práci, nebo s přáteli.

Pokud se jednou na internetu vaše intimní fotografie (nahé fotografie, domácí sexuální videa apod.) objeví, je velmi obtížné je odstranit.



Jak se mohu chránit?

Vždy myslete dopředu a posílejte jen fotografie a videa, která jste ochotni veřejně sdílet. Pokud se sami rozhodnete posílat nahé fotky nebo videa, vyhněte se ukazování svého obličeje. Bez něj je těžší si video nebo fotku s vámi spojit.

Pokud se vaše intimní fotografie objeví veřejně na internetu, nemusíte se za to stydět. Vždy se můžete obrátit na osobu, které důvěřujete, nebo na poradenské centrum.

