

Sexuální výchova

#doledobry

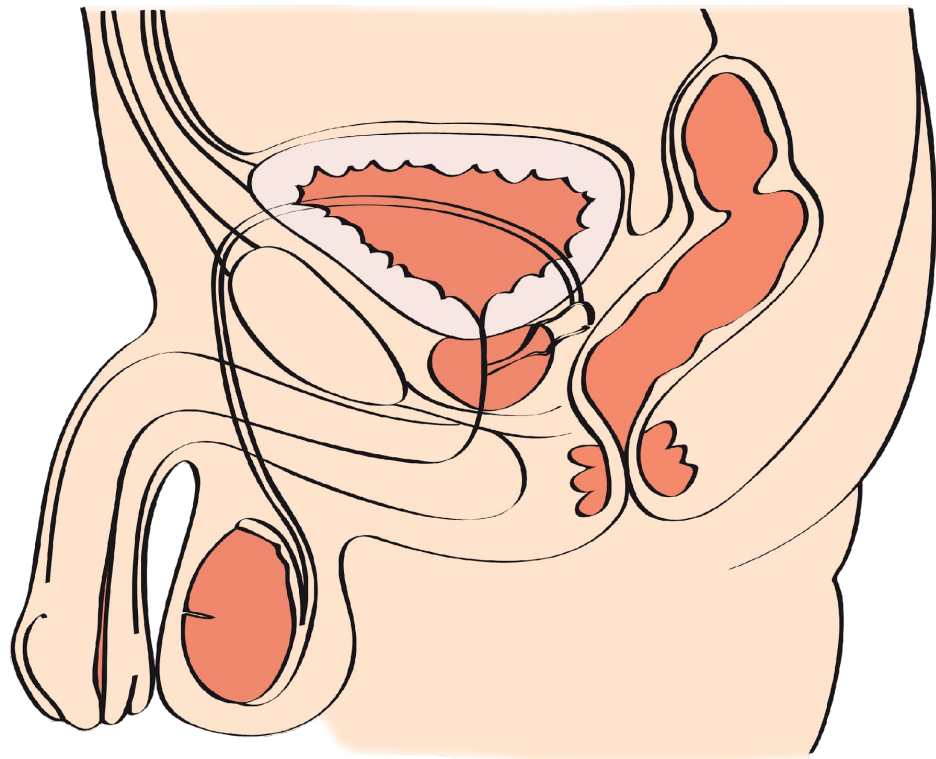
www.loono.cz | @loonocz

1

Reprodukční systém

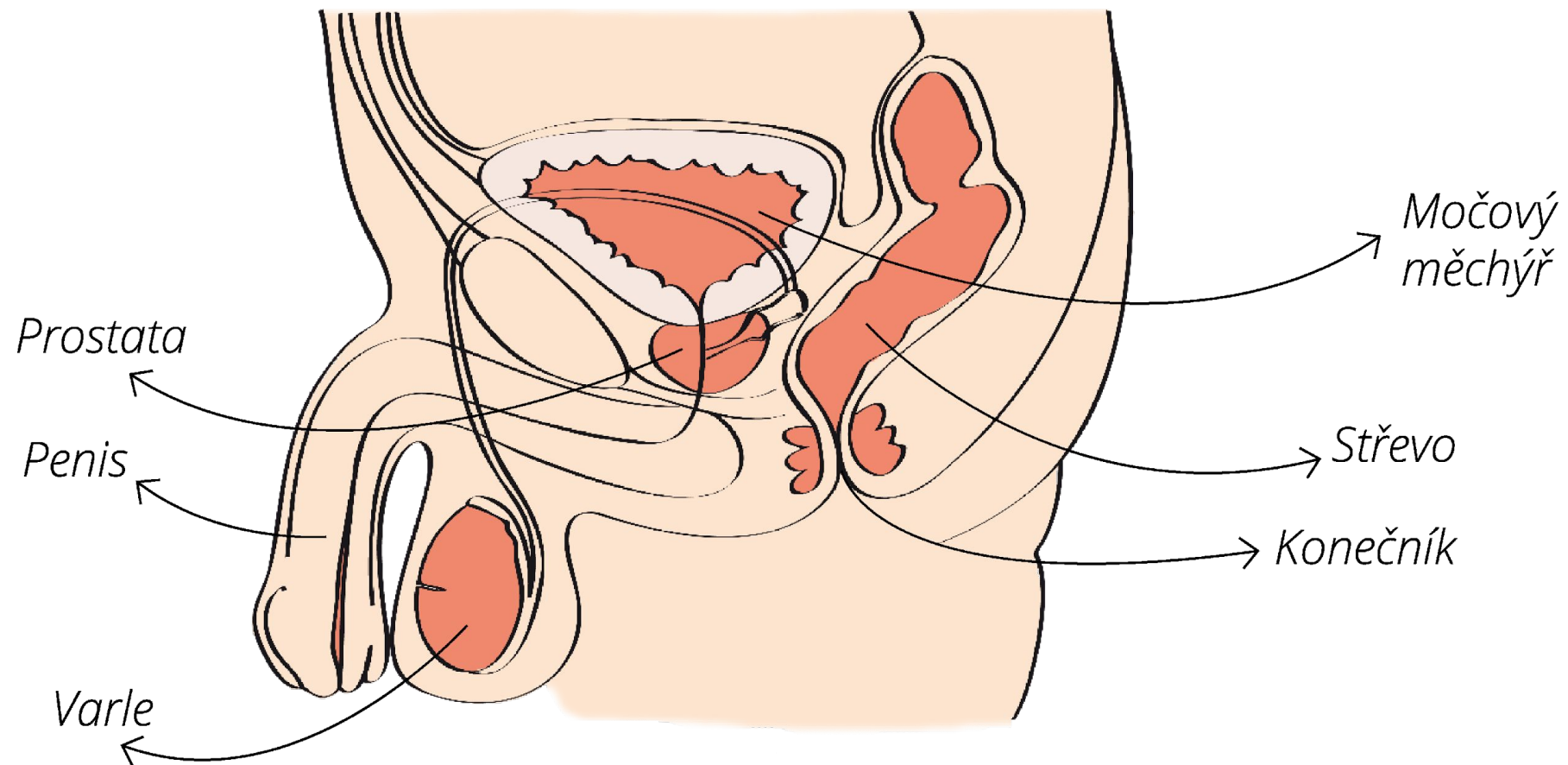
**Co je to reprodukční
systém?
Co do něj řadíme?**

1. Reprodukční systém



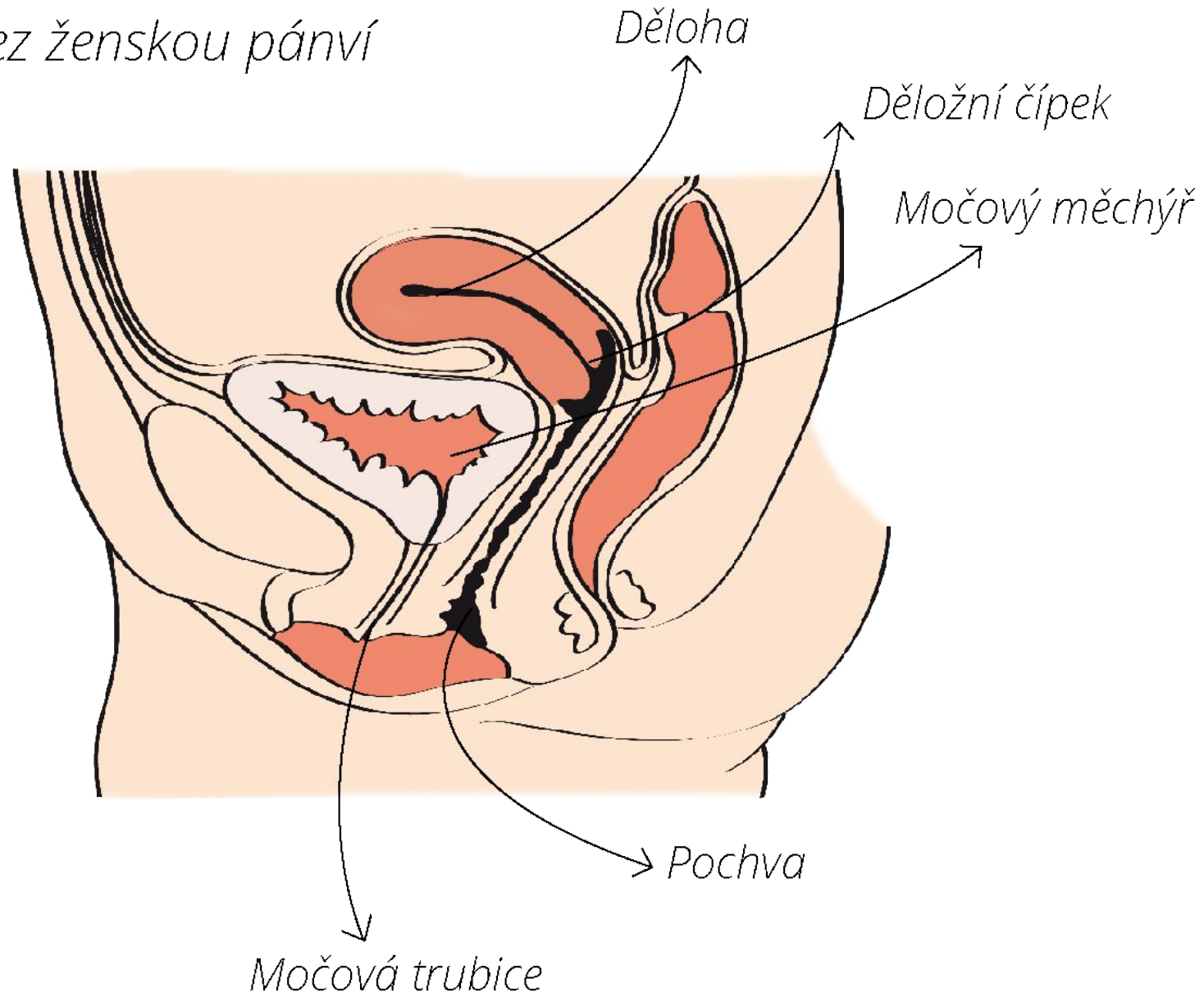
1. Reprodukční systém

Řez mužskou pánví



1. Reprodukční systém

Řez ženskou pánví



1

Čím může reprodukční
systém onemocnět?

1

Čím může reprodukční systém onemocnět

Pohlavně
přenosná
onemocnění

Neplodnost

Vrozené
vady

Únik
moči

Poruchy
erekce

Zánět

Nádor

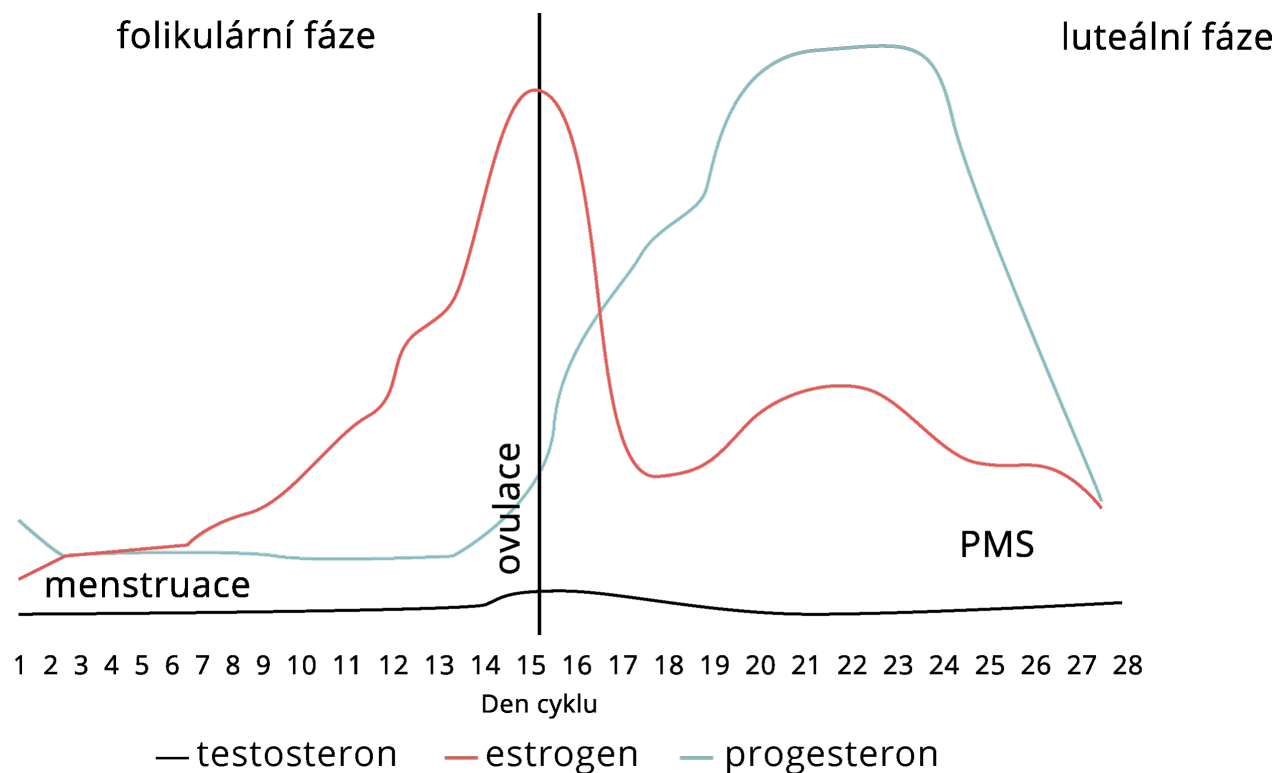
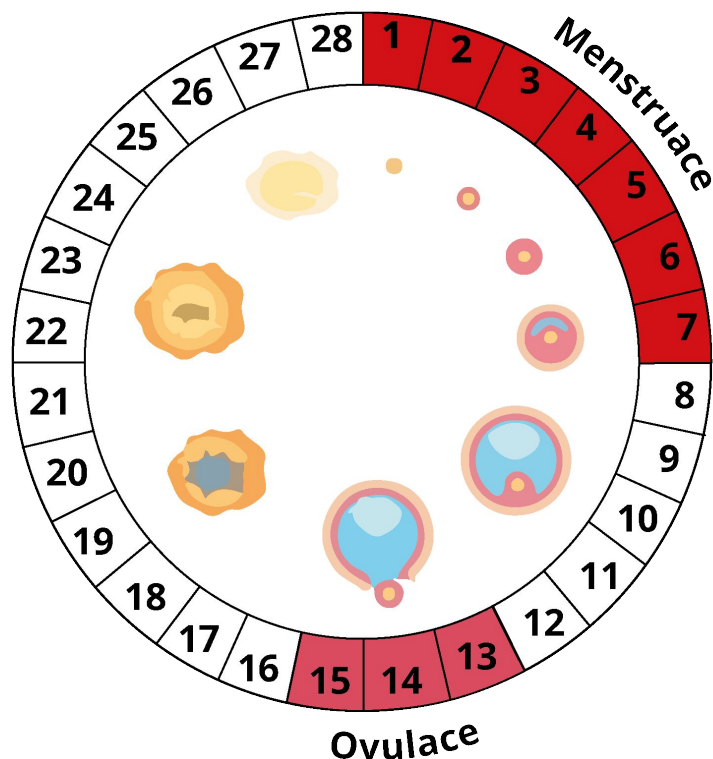
1

Menstruace

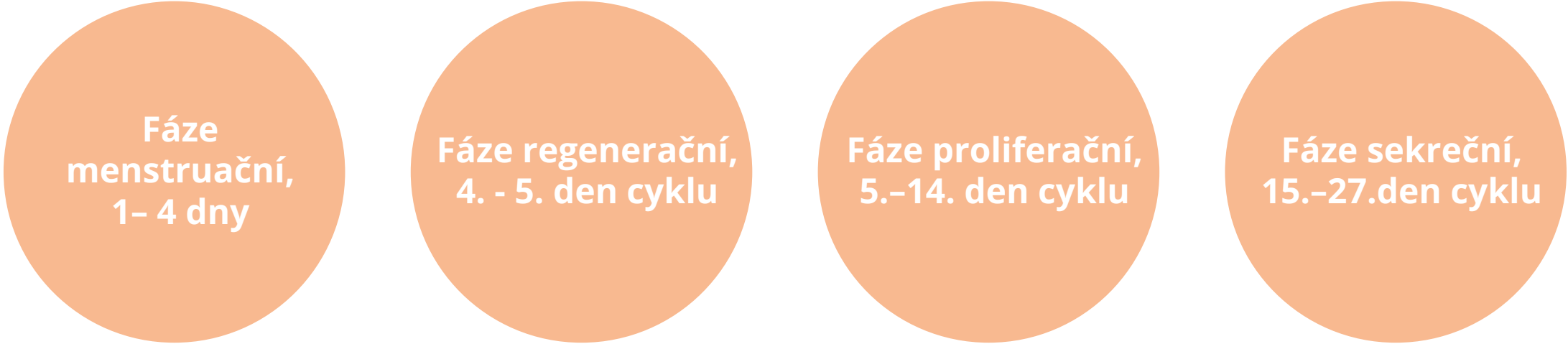
**Kolikrát za život žena
menstruuje?**

Menstruace

Menstruace je krvácení, které nastává v rámci menstruačního cyklu, který se pravidelně opakuje.



1. Menstruace



The diagram consists of four orange circles arranged horizontally, each containing text about a phase of the menstrual cycle. The circles are connected by a light gray line that forms a continuous path through them.

**Fáze menstruační,
1– 4 dny**

**Fáze regenerační,
4. - 5. den cyklu**

**Fáze proliferační,
5.–14. den cyklu**

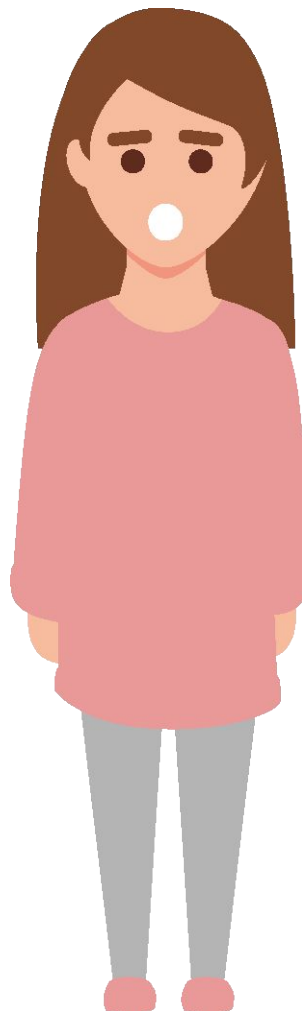
**Fáze sekreční,
15.–27.den cyklu**

Nejčastější otázky

Proč menstruaci provází bolesti a jak je zmírnit?

Jak na správnou hygienu během menstruace?

Lze mít během menstruace styk a jak se během ní chránit před otěhotněním?



Je od začátku menstruace pravidelná?

Co je to syndrom toxického šoku?

Co je to PMS?

Amenorea

Nepřítomnost
menstruace
do 15. roku

Úplná absence
menstruačního
krvácení
po dobu
3 měsíců



Genetika



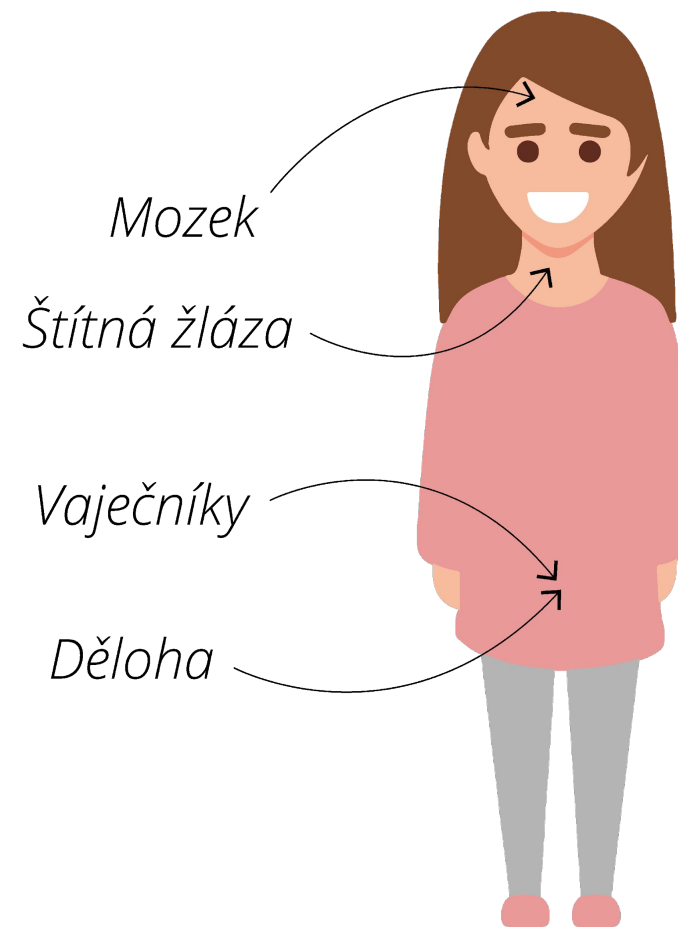
Podváha



Nadměrné
cvičení



Stres



Mozek

Štítná žláza

Vaječníky

Děloha

Menstruační pomůcky



#doledobry

www.loono.cz

@loonocz

Intimní hygiena a zásady bezpečného pohlavního styku

2

Intimní hygiena

Proč je správná intimní hygiena důležitá?



Zánět

Opruženiny

Zahřívání
varlat

Jak na intimní hygienu?



Volnější a prodyšné
prádlo

Funkční prádlo
na sport

Plavky na výměnu



Mýdlo na intimní
hygienu

Při potížích
2× denně



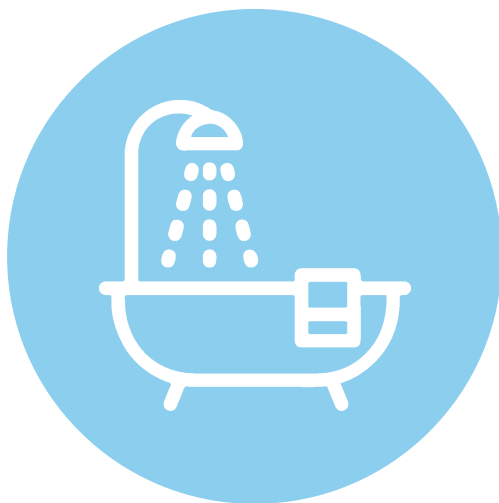
Přetáhnout
předkožku

Teplá voda

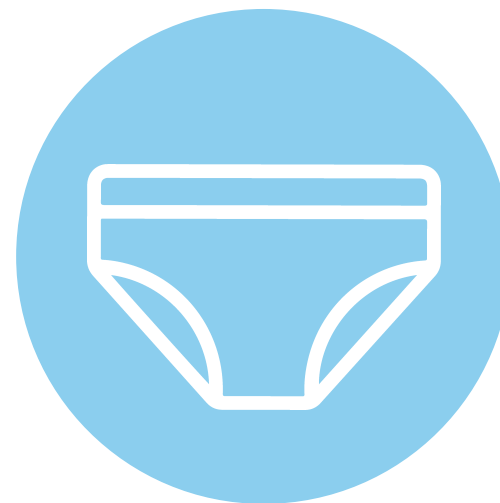
Hygiena po pohlavním styku



Vymočit se



Umýt se



Čisté spodní
prádlo

2

Bezpečný pohlavní styk

Modelová situace

Ludmila s Bedřichem spolu už nějakou dobu chodí.
O víkendu se spolu chystají na večírek a Bedřich doufá, že by se to mohlo vyvinout v něco víc.

Jak by měl podle vás postupovat, pokud chce s Ludmilou mít poprvé pohlavní styk?

Modelová situace

Co byste Bedřichovi poradili?

- a) Promluvit si s Ludmilou, zda souhlasí a také se cítí připravená.**
- b) Snažit se Ludmilu opít, ať je více uvolněná a potom jí tuto možnost navrhnout.**
- c) Domluvit se dopředu s kamarádem, aby jim umožnil přístup do pokoje, kde s Ludmilou budou mít soukromí.**
- d) Zkusit na Ludmilu různé narážky na pohlavní styk - na večírku bude uvolněná atmosféra a mohlo by to zabrat.**

Modelová situace

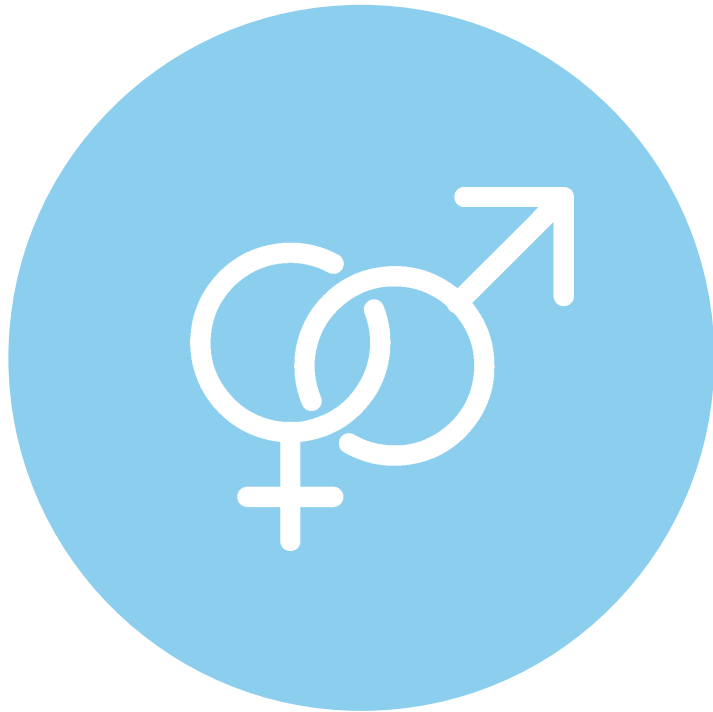
Co byste Bedřichovi poradili?

- a) Promluvit si s Ludmilou, zda souhlasí a také se cítí připravená.**
- b) Snažit se Ludmilu opít, ať je více uvolněná a potom jí tuto možnost navrhnout.**
- c) Domluvit se dopředu s kamarádem, aby jim umožnil přístup do pokoje, kde s Ludmilou budou mít soukromí.**
- d) Zkusit na Ludmilu různé narážky na pohlavní styk - na večírku bude uvolněná atmosféra a mohlo by to zabrat.**

2

Jaké jsou zásady bezpečného pohlavního styku?

2. Bezpečný pohlavní styk



1. Věk nad 15 let
2. Bezpečné prostředí
3. Souhlas
4. Ochrana
5. Hygiena

2

Poruchy erekce a ejakulace

**Slyšeli jste
o předčasně ejakulaci?**

Modelová situace

Tibor s Bohumilou spolu dnes měli mít poprvé pohlavní styk. Tibor byl už před schůzkou nervózní, protože tušil, že se

k něčemu takovému schyluje, Bohumila se mu opravdu moc líbí a má ji hodně rád. Když už se mezi nimi k pohlavnímu styku schylovalo, došlo k tomu, že Tibor ejakuloval již během přede hry. Teď Tibor neví, co má dělat - nikdy dřív se mu to nestalo a cítí se opravdu hodně trapně.

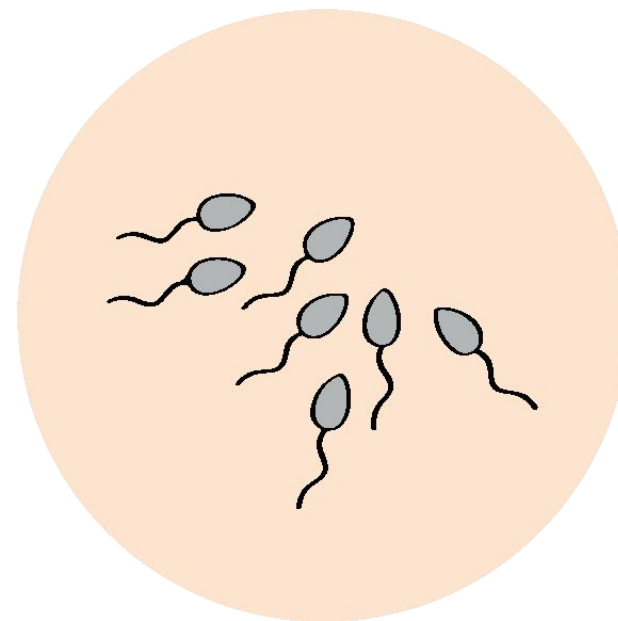
Co byste Tiborovi poradili? Myslíte si, že je to závažné? Měl by navštívit doktora?

Co je to předčasná ejakulace?

Neschopnost dostatečně oddálit ejakulaci, aby mohlo dojít k uspokojení z pohlavního styku.

Pokud je
přítomna
při pravidelném
styku

Do 1 minuty
od zahájení
pohlavního
styku



Příčiny předčasné ejakulace



Psychologické
faktory



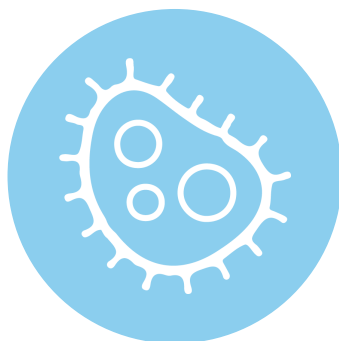
Partnerské
problémy



Erektilní
dysfunkce



Abnormální
hladina hormonů
a jiných látek



Chronické
záněty



Genetické
faktory

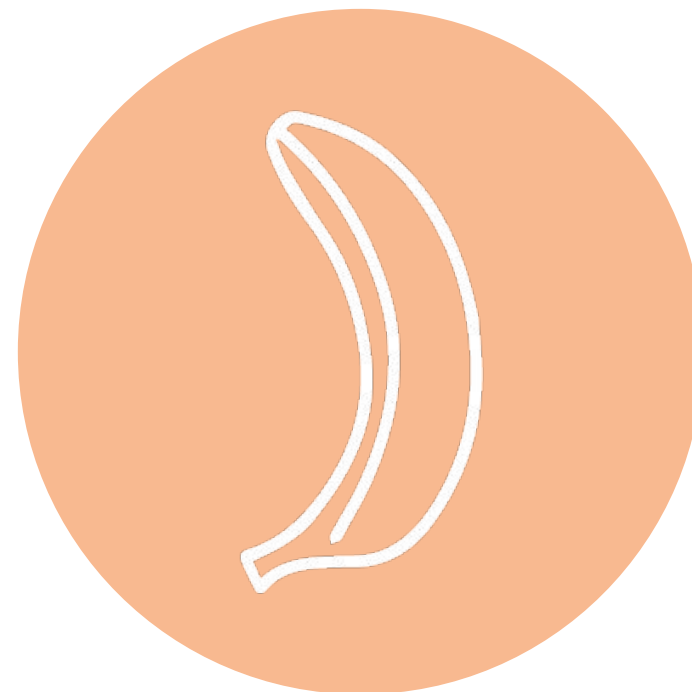
Vypracování úlohy v pracovním listě.

Poruchy erekce

Porušení
schopnosti
dosáhnout
erekce

Nedostatečné
ztopoření

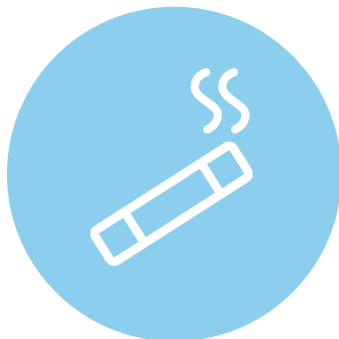
Neschopnost
udržet erekci



Příčiny poruchy erekce



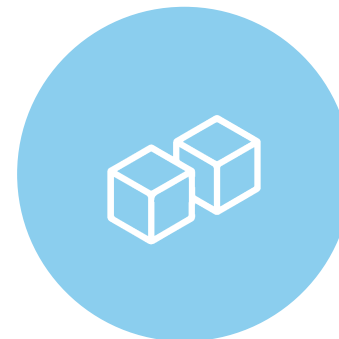
Psychologické
faktory



Kouření



Alkohol



Cukrovka



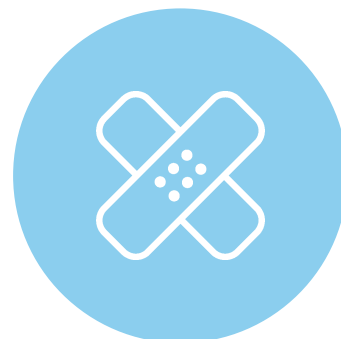
Nadváha



Nedostatek
pohybu



Operace



Úrazy



Věk

#doledobry

www.loono.cz

@loonocz

3

Pohlavně přenosná onemocnění

**Znáte nějaké
pohlavně přenosné
onemocnění?**

Pohlavně přenosná onemocnění

Kapavka

Syfilis

Chlamydie

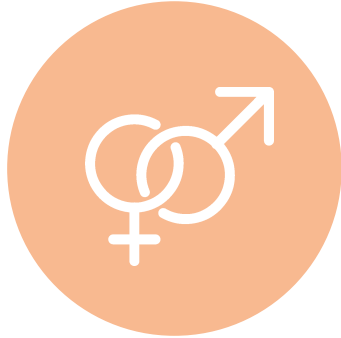
HPV

Žloutenka

HIV/AIDS

Jak se přenáší?

Jak se přenáší?



Pohlavně



Orálně



Análně



Krví



Těhotenstvím

Jak se projevují?

Jak se projevují?

**Výtok,
zápach**

Krev

Neplodnost



**Svědění,
vředy**

**Bolestivý
pohlavní styk**

Bez příznaků

3. Pohlavně přenosná onemocnění

Kapavka

Výtok a pálení při močení

Syfilis

Vřídek a zvětšení uzlin

Chlamydie

Bez příznaků, záněty moč. trubice

3. Pohlavně přenosná onemocnění

HPV

Genitální bradavice

HIV

**Neurčité příznaky, horečka
a úbytek váhy**

Žloutenka B

Příznaky podobné chřipce

Vypracování úlohy v pracovním listě.

3

HPV

*Prevence rakoviny
děložního čípku*

#prsakoule



3. Pohlavně přenosná onemocnění

HPV*



*Human Papilloma Virus

Očkování proti HPV



Cervarix, Gardasil, Gardasil 9

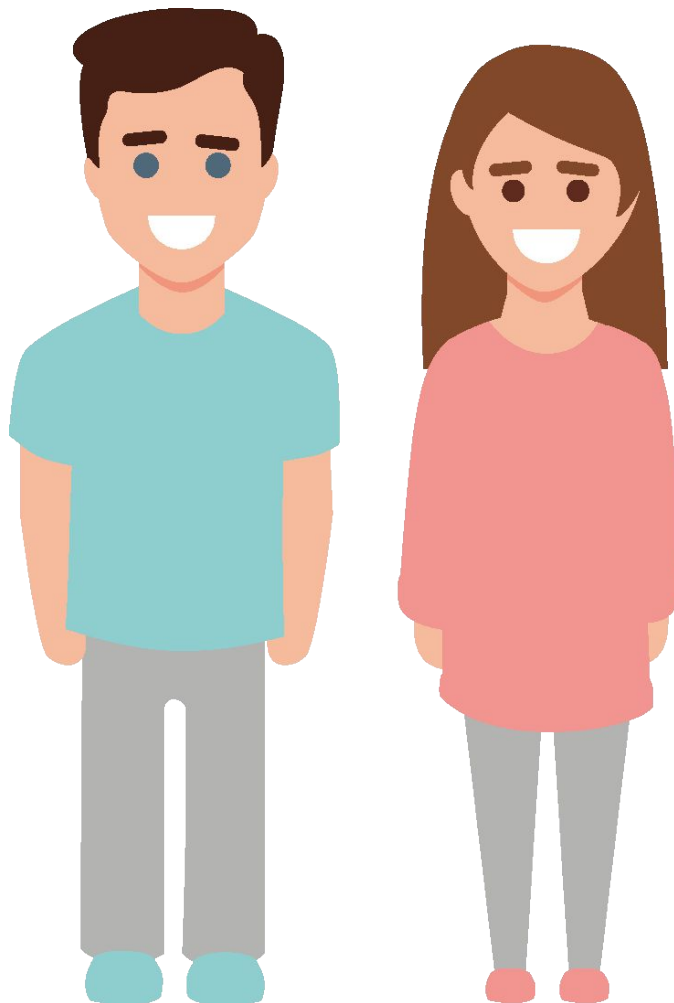
Koho a kdy očkovat?

Kluci:

Od roku 2018 hradí pojišťovna očkování také chlapcům

Jsou totiž nejčastějšími přenašeči

HPV infekce u mužů může způsobit vznik genitálních bradavic nebo rakoviny řitního otvoru a hrtanu



Holky:

Vhodné očkovat mezi 9.–15. rokem

Očkování hrazeno pojišťovnou mezi 13. a 14. rokem

Modelová situace

Eda se baví s kamarádkou Matildou, která jde zítra na očkování v rámci prevence rakoviny děložního čípku. Matilda zdůrazňuje, že jí tam rodiče berou teď, protože ještě neměla přítele. Eda by si chtěla na očkování zajít taky, ale neví, jestli není překážka, že už měla dva sexuální partnery.

Modelová situace

Měla by jít Eda na očkování?

- a) ano, sexuální aktivita za použití hormonální antikoncepce na vznik rakoviny děložního čípku nemá vliv
- b) ano, i když je Eda již sexuálně aktivní, očkování chrání proti více druhům virů, než se kterými se mohla setkat**
- c) ne, pokud Eda již měla pohlavní styk, tak ji očkování zpětně nechrání
- d) ne, protože oba sexuální partneři Edy byli slušní, takže pravděpodobnost nákazy od nich je nízká

Modelová situace

Měla by jít Eda na očkování?

- a) ano, sexuální aktivita za použití hormonální antikoncepce na vznik rakoviny děložního čípku nemá vliv
- b) ano, i když je Eda již sexuálně aktivní, očkování chrání proti více druhům virů, než se kterými se mohla setkat**
- c) ne, pokud Eda již měla pohlavní styk, tak ji očkování zpětně nechrání
- d) ne, protože oba sexuální partneři Edy byli slušní, takže pravděpodobnost nákazy od nich je nízká

3

HIV/AIDS

Jaký je rozdíl mezi HIV a AIDS?

Jak se HIV/AIDS projevuje?

HIV

Bolest kloubů a svalů	Úbytek váhy
Horečka	Zvětšené uzliny
Bez příznaků/ nespecificky	

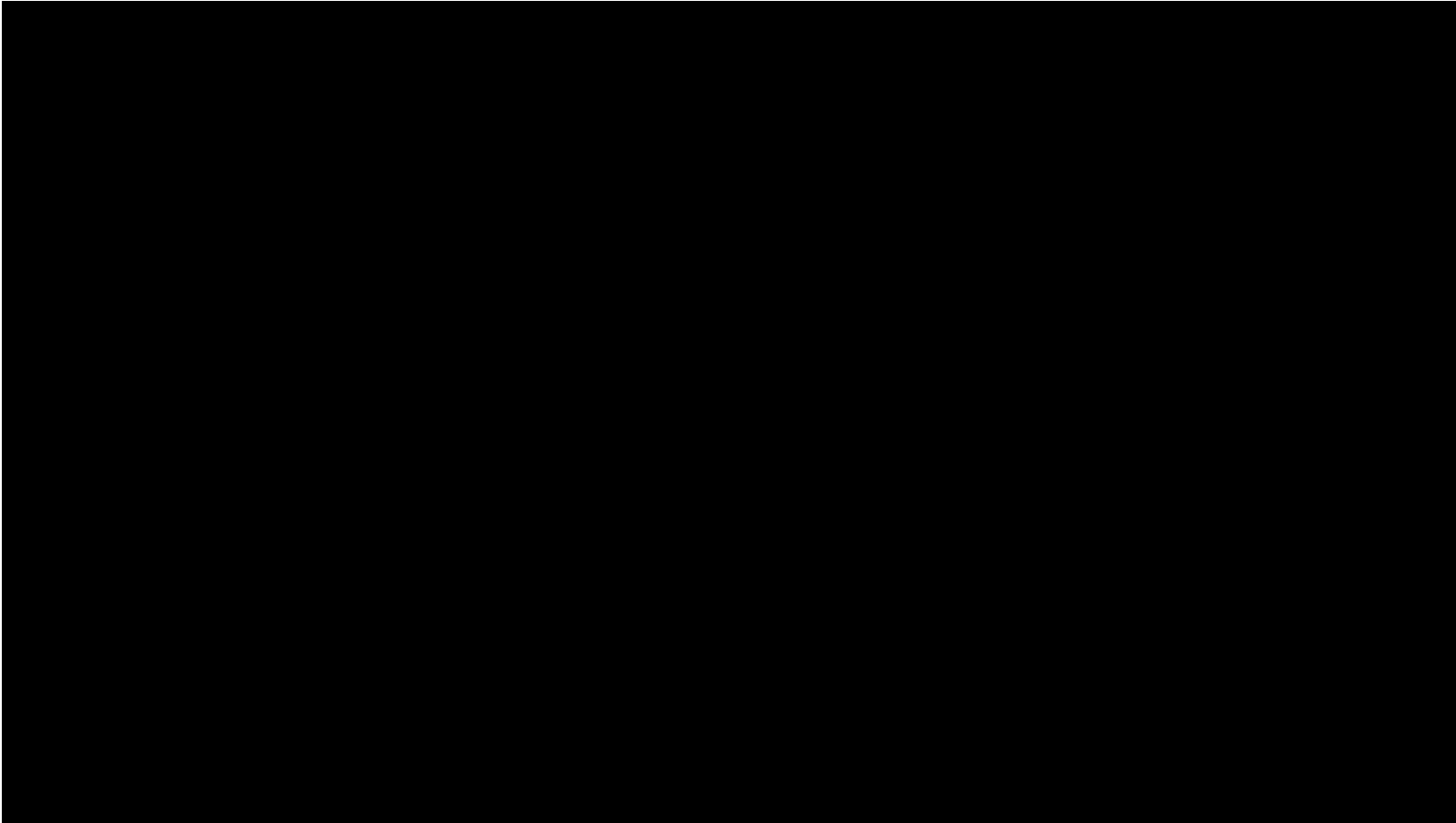
AIDS

3-10 let od nákazy

Závažné přidružené
infekce:

Bolest kloubů a svalů	Úbytek váhy
Horečka	Zvětšené uzliny

Jak se HIV přenáší?



Jak se HIV/AIDS testuje?



Modelová situace

Edita se včera potkala se Slavomírem, kterého zatím znala jen od vidění, ale který se jí už dlouho líbil. Jejich sympatie byly vzájemné a po několika setkáních spolu navázali intimní vztah. Při jejich prvním pohlavním styku ale neměli kondom, protože si mysleli, že když Editu bere antikoncepci, nemusí kondom použít. Edita druhý den neví, jak by se teď měla zachovat. Nechce zbytečně panikařit a vyvolávat obavy, ale cítí se nejistě. Přeci jen Slavomíra příliš nezná a nepoužili kondom.

Modelová situace

Co má Edita udělat?

- a) Vztít si pro jistotu pilulku “po”
- b) Zavolat/ navštívit svého gynekologa a poradit se s ním, co dělat
- c) Zajít si druhý den na testy, aby zjistila, jestli nechytla nějakou pohlavně přenosnou nemoc
- d) Nic, protože Slavomír nevypadal jako někdo, kdo by měl pohlavně přenosné onemocnění

Modelová situace

Co má Edita udělat?

- a) Vztít si pro jistotu pilulku “po”
- b) Zavolat/ navštívit svého gynekologa a poradit se s ním, co dělat**
- c) Zajít si druhý den na testy, aby zjistila, jestli nechytla nějakou pohlavně přenosnou nemoc
- d) Nic, protože Slavomír nevypadal jako někdo, kdo by měl pohlavně přenosné onemocnění

3

Rizikové sexuální chování

Co je to rizikové sexuální chování?

Rizikové sexuální chování

**Předčasný počátek
sexuálního života**

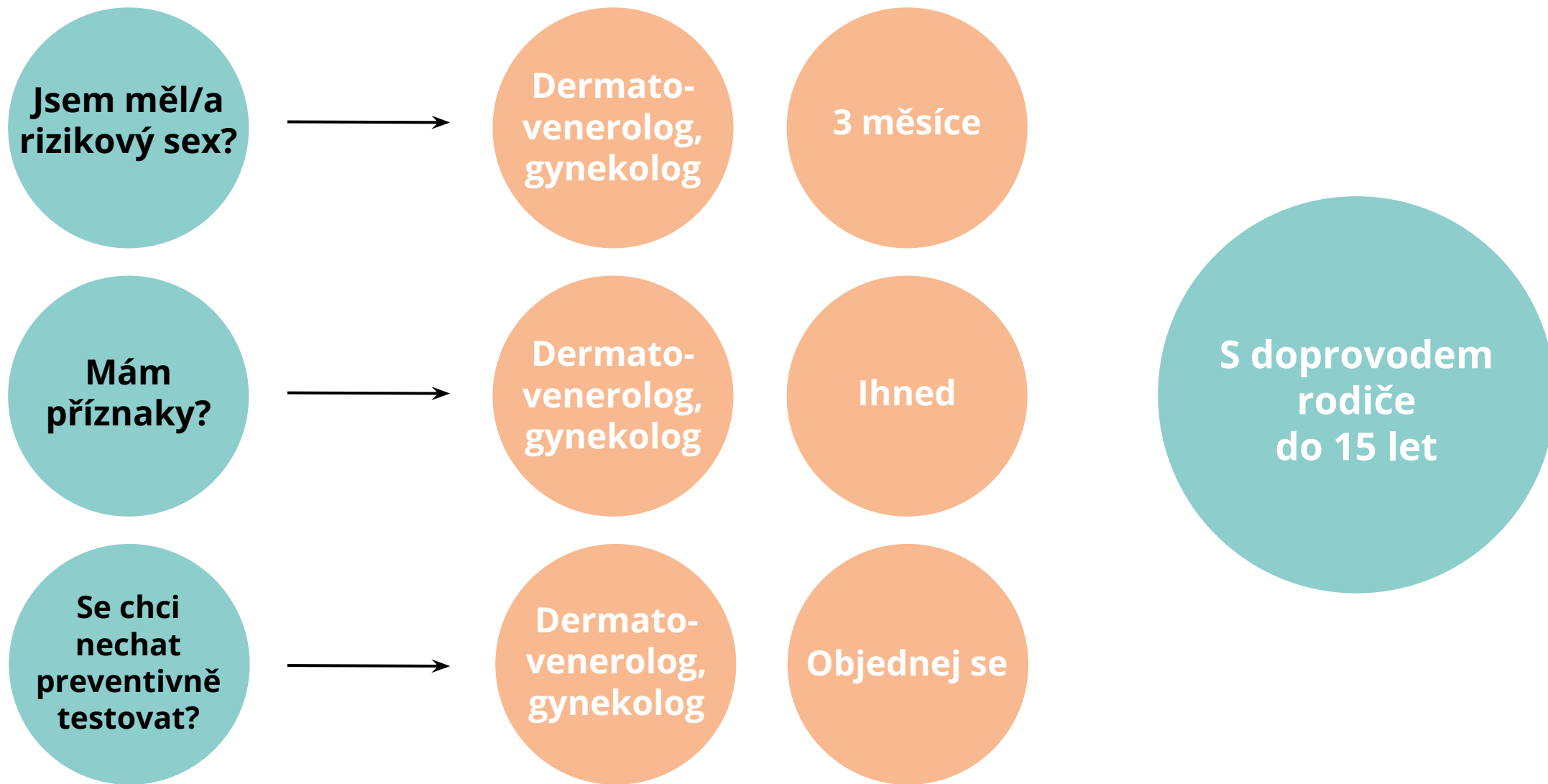
**Prostituční
chování**

**Promiskuitní
chování**

**Nechráněný
pohlavní styk**

**Zveřejňování svých
intimních fotografií
či videí na internetu**

Co dělat, když...



Modelová situace

Ota se před dvěma týdny seznámil s Dalimilou, se kterou na první schůzce měl pohlavní styk. Jelikož Dalimila bere hormonální antikoncepci, tak se rozhodli nepoužít kondom. Týden na to se seznámil s Agnes, se kterou pár dní chodí, a se kterou také žije intimně. Poslední dny ale Ota pocítuje nepříjemné pálení a svědění.

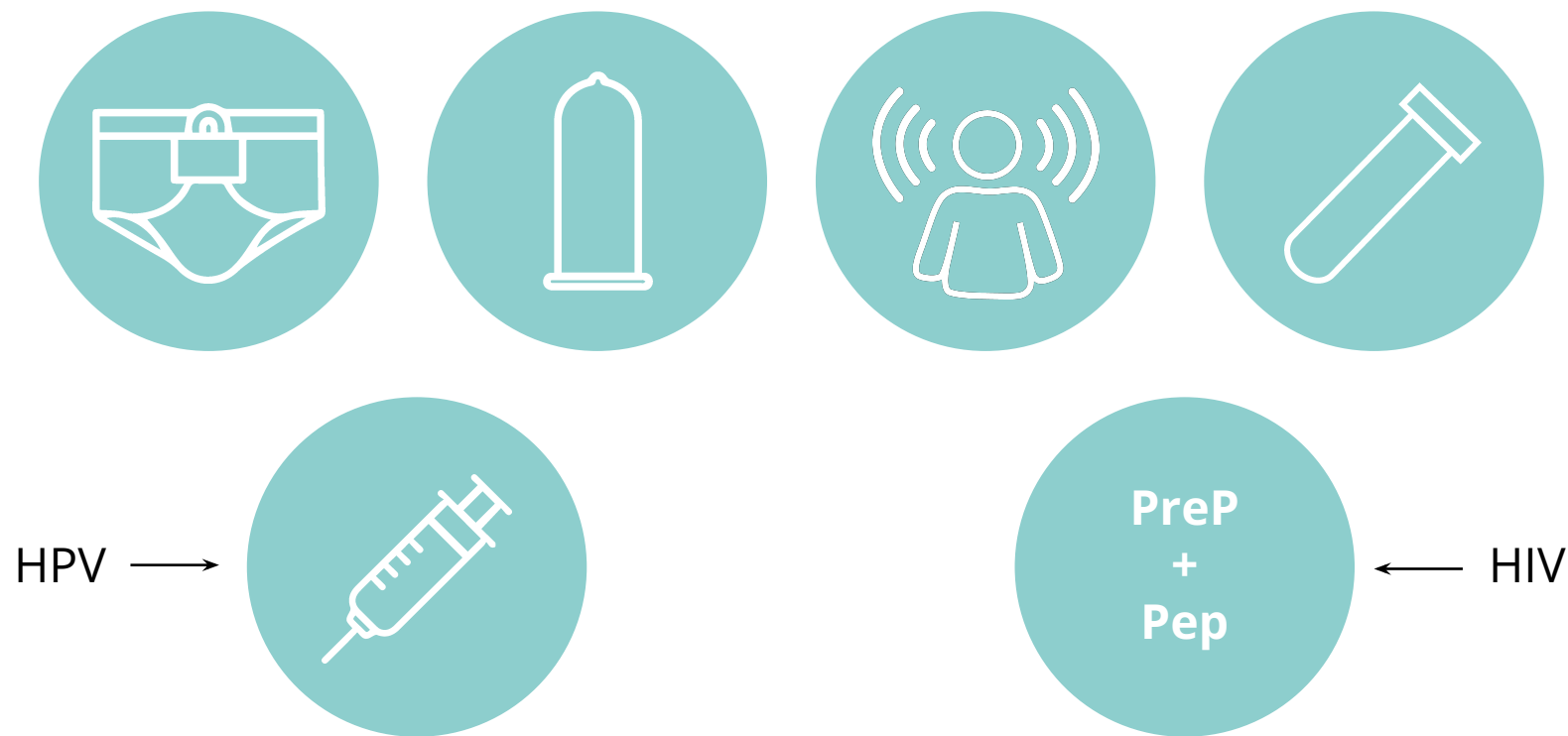
Co to mohlo způsobit a jak by se teď měl Ota zachovat?

3

Jak těmto onemocněním předcházet?

3. Jak těmto onemocněním předcházet?

Jak jim předcházet?



#doledobry

www.loono.cz

@loonocz

4

Antikoncepce

**K čemu se používá
antikoncepce?**

K čemu slouží antikoncepce?

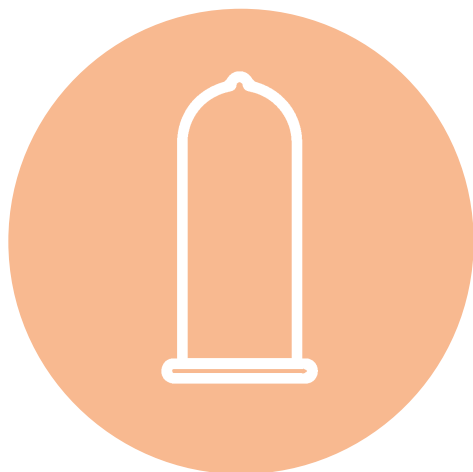


Proti
STDs
(kondom)

K zabránění
otěhotnění

Léčba
poruch cyklu

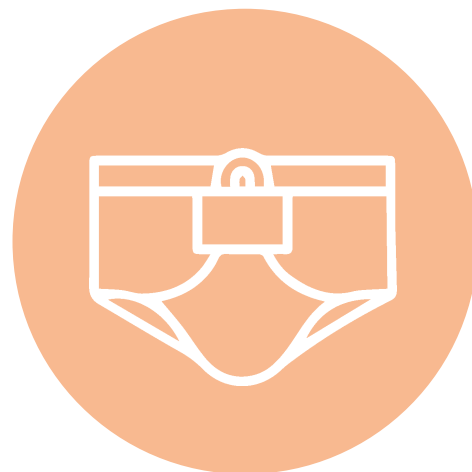
4. Antikoncepce – mužská



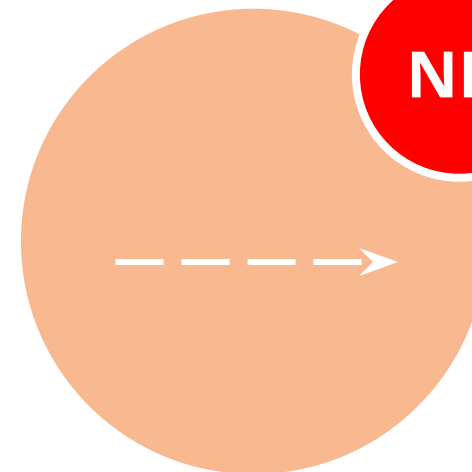
Kondom



Vasektomie



Abstinence



Přerušovaná
soulož



4. Antikoncepce – mužská

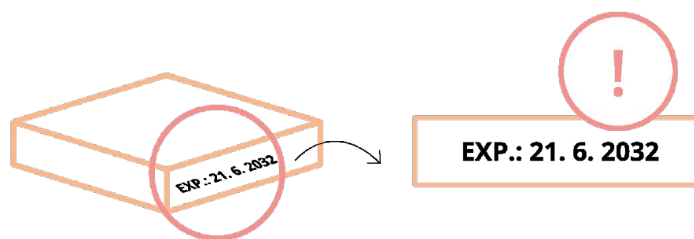


#doledobry

Kondom - Jak ho použít?



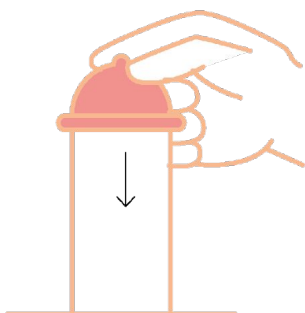
Krok 1:



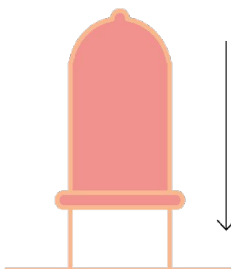
Krok 2:



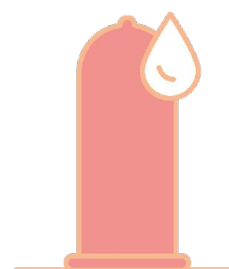
Krok 3:



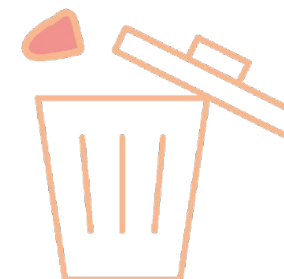
Krok 4:



Krok 5:



Krok 6:



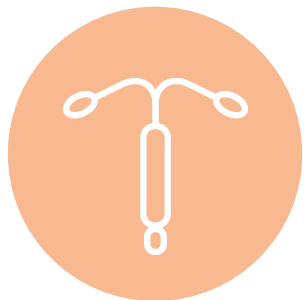
Krok 7:

4. Antikoncepce – ženská

Nehormonální



Hormonální



Nitroděložní
tělísko



Ženský
kondom



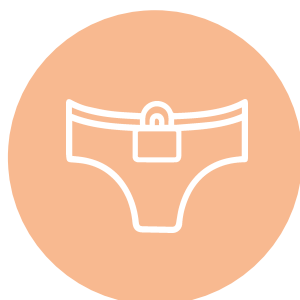
Pesar



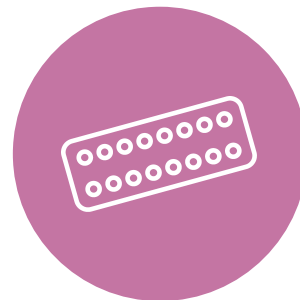
Spermicidy



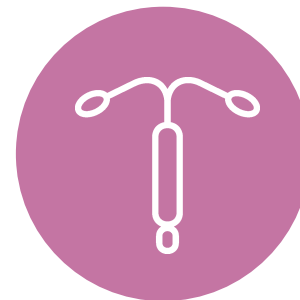
Přirozené
metody



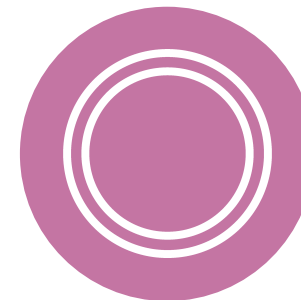
Sexuální
abstinence



Pilulka



Nitroděložní
tělísko



Hormonální
kroužek



Náplast

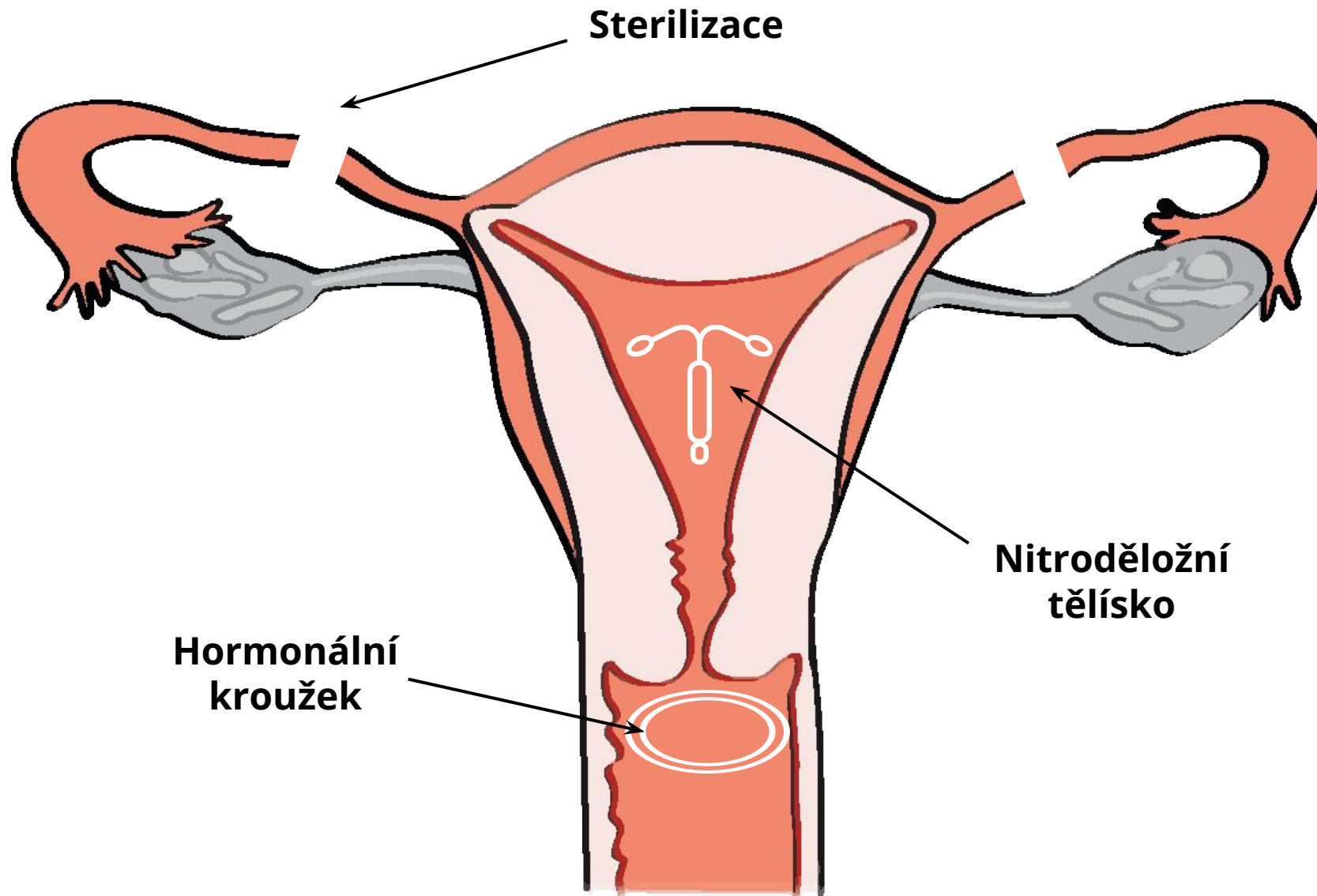


Injekce



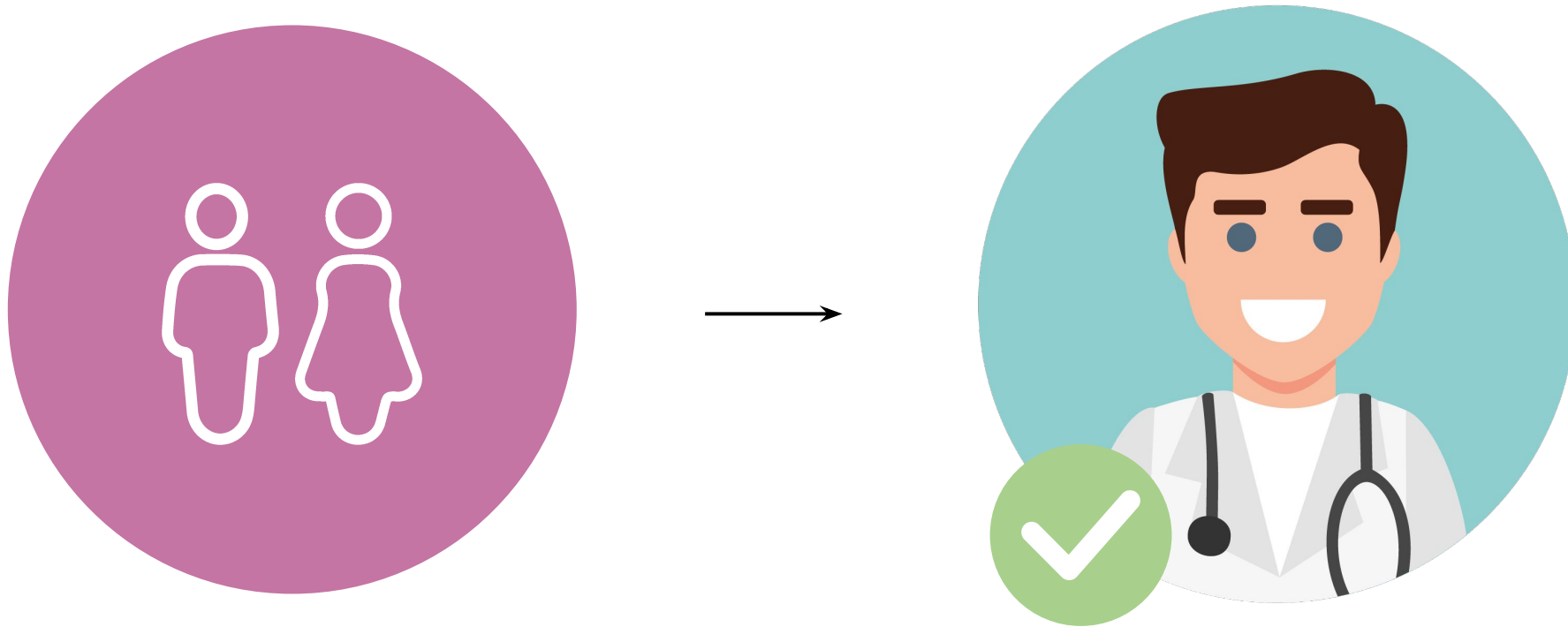
Podkožní
implantát

4. Antikoncepce – ženská



Jak vybrat správnou antikoncepci?

Jak vybrat správnou antikoncepci?



**Co dělat, když
antikoncepce selže?**

Modelová situace

Helga chodí s Radmílem už něco přes rok, ale pohlavní styk měli zatím jen párkrát. Když spolu měli styk dnes, tak na konci zjistili, že měl Radmil špatně nasazený kondom. Helga nepoužila žádnou jinou antikoncepci a teď neví, co má dělat.

Modelová situace

Co byste Helze poradili?

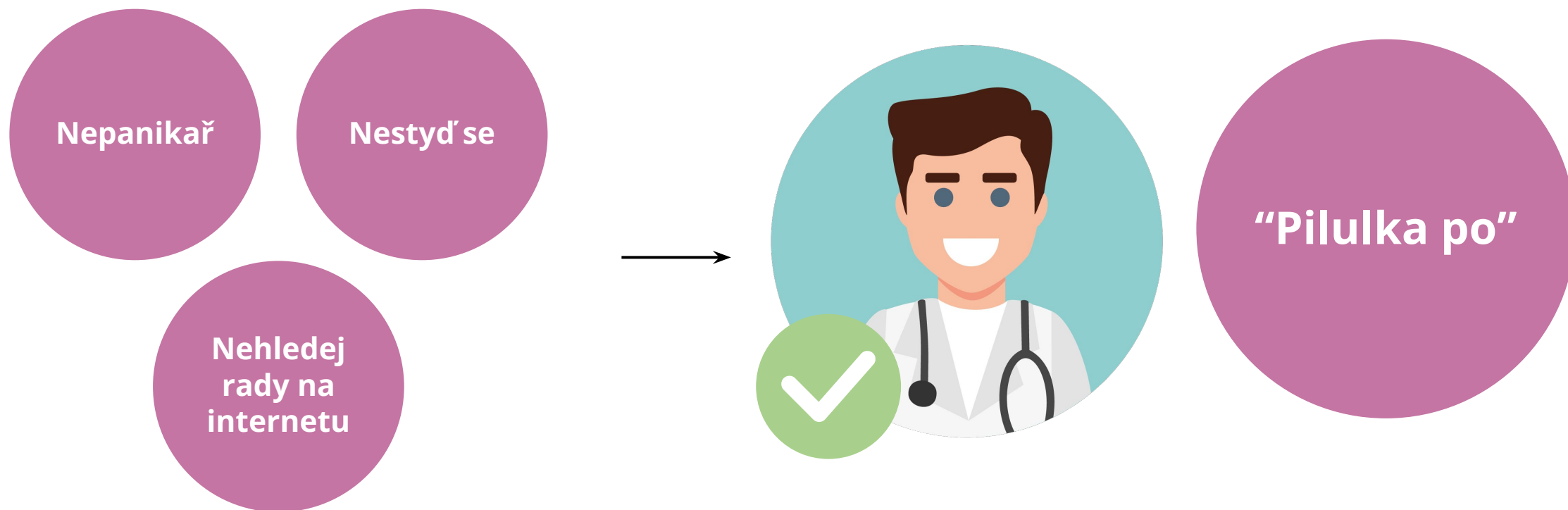
- a) ať se zkusí podívat na internet, kde nalezne spoustu rad
- b) ať počká měsíc, jestli dostane menstruaci nebo ne, a až pak to případně řeší
- c) ať si pro jistotu vezme pilulku “po”
- d) ať zavolá/ navštíví svého gynekologa a poradí se s ním, co dělat
- e) ať si co nejdřív udělá těhotenský test a podle jeho výsledku postupuje dál

Modelová situace

Co byste Helze poradili?

- a) ať se zkusí podívat na internet, kde nalezne spoustu rad
- b) ať počká měsíc, jestli dostane menstruaci nebo ne, a až pak to případně řeší
- c) **ať si pro jistotu vezme pilulku “po”**
- d) **ať zavolá/ navštíví svého gynekologa a poradí se s ním, co dělat**
- e) ať si co nejdřív udělá těhotenský test a podle jeho výsledku postupuje dál

Co dělat, když antikoncepce selže?



#doledobry

www.loono.cz

@loonocz

5

Preventivní prohlídky

Praktický lékař pro děti a dorost



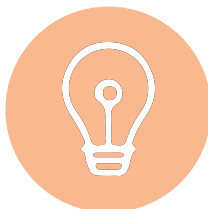
1× za 2 roky preventivní kontrola (30 minut)

Před návštěvou

- Kontrola moči

Při návštěvě

- Anamnéza
- Fyzikální vyšetření
- Měření krevního tlaku, BMI
- Kontrola zraku, sluchu, znamének
- Platná očkování



**V 19 letech přechod
k praktickému lékaři pro
dospělé.**



Při potížích ihned

Gynekologie



1× ročně preventivní kontrola

- vyšetření kolposkopem
- stěr z děložního čípku (cytologie)
- ultrazvuk (vaginálně nebo přes břišní stěnu)
- vyšetření prsou (na vyžádání)

Při potížích ihned

Dermatovenerolog



1 × ročně pravidelná prohlídka

- Anamnéza
- Klinické vyšetření kůže, kontrola znamének dermatoskopem
- Vyšetření pohlavně přenosných onemocnění u dermatovenerologa (laboratorní vyšetření krve, mikrobiologické vyšetření, alergologické testy...)

Při potížích ihned!

Děkujeme za podporu:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

#doledobry

www.loono.cz

@loonocz