

Průvodce
ženským tělem
od podprsenky níže



Sexuální vývoj může začínat od desátého roku věku. Začínají růst prsa, objevují se chloupky na ohanbí a v podpaží.

Nikdy nevím,
kdy budu mít
menstruaci.

strana 8

Mám jedno prso
větší než druhé.
Proč?

strana 6

Proč mám
výkyvy nálad?

strana 9

Má
bok
drže

strana 5

Můj přítel si myslí,
že jsem frigidní,
protože nechci mít
pohlavní styk.

strana 12

Můžu se nakazit
pohlavní chorobou,
když jsme se milovali
jen jednou?

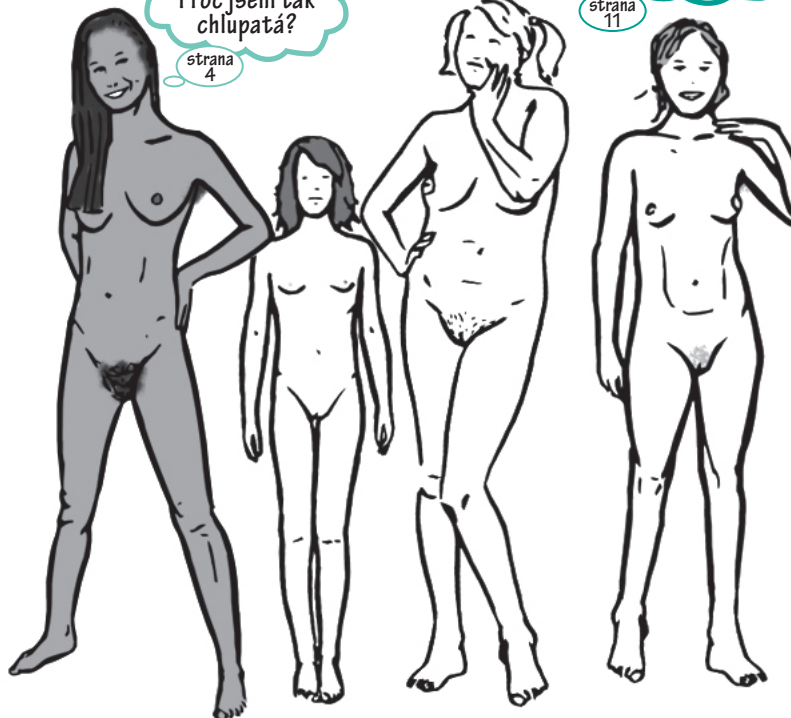
strana 14

Není správné
se hladit.

strana 11

Proč jsem tak
chlupatá?

strana 4



Všechny přeměny, které v tomto období nastanou, nazýváme pubertou. Probíhají několik roků.

Ne všechna děvčata se však vyvíjejí stejně. Některá mají první menstruaci v 10ti letech, jiná daleko později.

Mám velké
prsy. Mám
tuhou dietu?

Mám bílý výtok.
Chytila jsem něco?

strana
10

Může se stát, že
lékař řekne mým
rodičům, že jsem
sexuálně aktivní?

strana
13

Mám opožděnou
menstruaci.
Co mám dělat?

strana
13

Mám velmi
bolestivou
menstruaci.

strana
9

Myslím si, že
mne víc přitahují
děvčata.

strana
12

Mám velká
prsa, ale malé
bradavky.

strana
6

Nemám chuť
na sex. Jsem
normální?

strana
12



BÝT SPOKOJENÁ SAMA SE SEBOU

Je to daleko důležitější, než si klást otázky o hmotnosti a kráse.



Můj život by byl o mnoho dokonalejší, pokud bych byla vyšší, štíhlejší, nenosila brýle a moje pleť byla čistější.



Dospívání je období rychlého růstu. Svalová a tuková hmota sílí: tvoje tělo to potřebuje. Rosteš, tvoje boky se rozšiřují, stehna a zadek zaoblují. Ano, stává se z tebe **žena!**

Doopravdy tomu věříš?



Většina žen, které se správně stravují, nejsou příliš tlusté, ani příliš hubené. Je velmi těžké být spokojený se svým tělem. Často jsi to ty sama, která je soudíš nejpřísněji, ale ne vždy neobjektivněji.



Pokud jsi vysoká a dobře stavěná, vážíš víc, než kdybys byla nižší a štíhlejší.

Před menstruací se ti může stát, že budeš vážit víc.

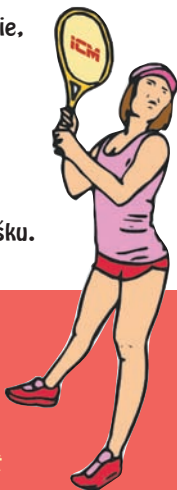


Všechny ženy mají **ochlupení**, i když se některé depilují. Chloupky se nejdříve objevují v oblasti genitálií a posléze v podpaží, na nohách a někdy i na jiných místech těla. Světlé chloupky jsou vidět méně než tmavé.

Některé ženy si chloupky holí anebo depilují, aby se jich zbavily na nohách a v podpaží. Jiné ženy to nedělají. Některí lidé považují chloupky v podpaží za velmi sexy... je to otázka vkusu.

PRO VÁS, KTERÉ TRPÍTE NADVÁHOU

Pokud trpíš nadváhou, je to zřejmě proto, že přijímáš víc energie, než spotřebuješ. Pravidelně sportuj anebo cvič. Některá děvčata jí hodně a zůstanou štíhlá, jiná přiberou už při malém prohřešku.



Zázračné diety nefungují.

Někdy, když dietu skončíš, přibereš ještě víc. Musíš jíst zdravě a pestrě. Je to na tobě.

Najdi si určitou rovnováhu a můžeš zapomenout na redukční diety.

Kolik žen má ke stravování komplikovaný vztah spojený s výtčkami! Počítají si každou kalorií a nedopřejí si to, na co mají chuť. Čím víc si zakazuješ to, co máš ráda, tím víc se vrhneš na „nepovolené“ potraviny, aby sis to vykompenzovala. Můžeš jíst chipsy, koláče, bonbony, čokoládu, pokud je konzumuješ občas a pokud jíš i jiné potraviny, které to vyrovnej. Pokud si chceš něco „dát“ mezi dvěma jídly, dej si ovoce anebo jogurt.

Dopřej si čas na snídani, neboť energii potřebuješ po celý den!



Trápíš se kvůli tomu, co jíš?

Přehnané kontrolování hmotnosti může způsobit zdravotní problémy. Pokud cítíš, že ti starosti s jídlem „přerostly přes hlavu“, potřebuješ pomoc.



Nemůžeš takto dále jíst!

Ale ano, je to součástí vyváženého stravování



PRSA

jsou v naší společnosti velmi důležitá
a děvčata znepokojuje fakt, že se jejich prsa
nepodobají těm, která vidí v časopisech.



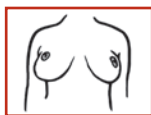
Prsa a bradavky se
během svého vývoje
mění.

Když se vývoj zastaví,
změny přestanou. Jedno prso se může vyvíjet
rychleji než druhé, zanedlouho se jejich
velikost prakticky vyrovná. Ale hodně žen má
po celý život mírně rozdílné
velikosti prsou.

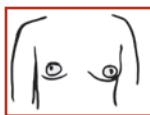
Prsa mají různé tvary, velikosti,
jedna jsou pevnější než druhá.



malá



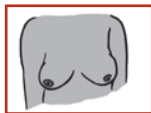
velká



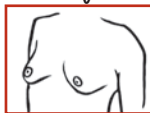
bradavky dole



bradavky nahoře



tmavá



světlá

Jestli máš
kvůli prsům
komplexy,
popovídej si s
lékařem. Poradí
a navrhne
řešení, které ti
pomůže.

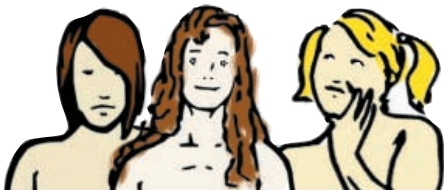
Všechny rozdíly jsou v normě



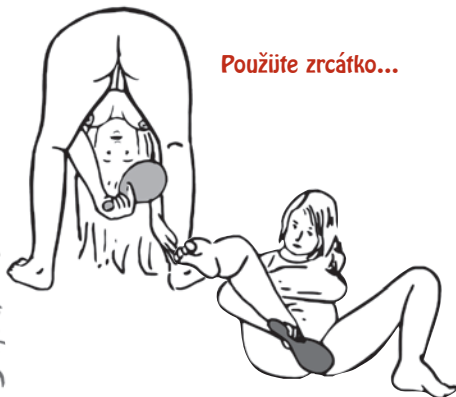
Je těžké mít je příliš velká. Chlapci se dívají jen
na ně, jsou těžká, nejráději si je schováváme pod
velká trika anebo se hrbíme, abychom je zakryly.
Je těžké mít je příliš malá a při tom se cítit být
ženou. Někdy nemáme chuť ukazovat se na pláži.

(Veronika, 16 roků)

VNĚJŠÍ POHLAVNÍ ORGÁNY



jsou u každé ženy jiné, tak jako jsou rozdílné jejich tváře.



Použijte zrcátko...

Velké pysky zakrývají klitoris
a jsou kolem pochvy.

Jsou více či méně hrubé, často zvenčí
ochlupené a zevnitř tmavší barvy.
Když je žena sexuálně vzrušená,
pysky se pootevrou
a odkryjí vchod do vagíny.

Malé pysky jsou jemnější.

Mají různou barvu, od světle růžové po tmavohnědou.

Spojují se nad malou kuličkou zvanou klitoris.

Tento malý vzrušivý orgán je extrémně citlivý
a vyvolává u žen sexuální rozkoš.

Je normální, že jeden z velkých pysků je větší než druhý
a že malé pysky přecházejí přes velké.

MENSTRUAČNÍ CYKLUS

Začíná prvním dnem menstruace a končí dnem další menstruace.

Délka je různá: od 25 do 35 dní, průměrně 28 dní.

Menstruační cyklus je kontrolovaný hormony. Jeden z nich, estrogen, každý měsíc provází ve vaječnících vývoj 12-ti až 20-ti miniaturních vajíček.



Hormony způsobují růst vajíček a zhrubnutí stěny dělohy. V průběhu každé menstruace jedno vajíčko roste víc než jiné, oddělí se a putuje do vejcovodu, který spojuje vaječník s dělohou.

Moment, kdy vajíčko vychází z vaječníku, se nazývá ovulace: nastává asi čtrnáctý den před menstruací. Estrogeny vylučují hlen, který umožní spermii přežít déle. Je to právě v období ovulace, kdy je největší pravděpodobnost, že otěhotníš. Ale ovulace se může každý měsíc měnit. Otěhotnět můžeš kdykoli v průběhu menstruačního cyklu.

Není-li vajíčko oplodněné, hladina hormonů klesá. Rychlý pokles hormonů způsobí oddělení povrchu zhrublé stěny dělohy (která obsahuje drobné krevní cévy), obsahuje drobné krevní cévy), je to tedy krev, která vychází z pochvy - jde o menstruaci.

Jsi-li sexuálně aktivní, používej antikoncepci.



Ze začátku může být cyklus nepravidelný a je těžké určit přesně datum další menstruace.

Je dobré poznamenat si v každém měsíci den začátku menstruace.

Menstruační krev je často hustá a může mít jinou než obvyklou barvu, třeba hnědě načervenalou.

Může obsahovat drobné „hrudky“. Svůj pach získá až v kontaktu se vzduchem. Proto si musíš vložky, nebo tampony měnit pravidelně.

Děvčata se rodí přibližně s 250 000 vajíčky v každém vaječníku

Tvoje pochva se „sama vyčistí“, není tedy potřebné používat voňavé obklady, speciální spreje nebo vaginální tělová mýdla, která by mohla podráždit sliznici.

ŽÍT S MENSTRUACÍ

Menstruaci budeš mít v životě mnohokrát.

Možná ti bude chvíli trvat, než si na ni zvykneš.

Ale menstruace je normální a je součástí ženského života

Hormonální změny mohou někdy

způsobit výkyvy tvé nálady.

Možná se budeš cítit:



plná energie a sexy
v období ovulace



depresivní a podrážděná týden
před menstruací

Je jenom na tobě, zda
se rozhodneš používat
vložky nebo tampony.
Oba způsoby jsou dobré.

Menstruace se po roce
od první může stát velmi
bolestivou. Některé ženy
velmi trpí. Bolest způsobuje
stahování dělohy.

Budu ještě panna, pokud použiji tampon?

Ano, zůstaneš pannou, dokud nebudeš mít první pohlavní styk, spojený s
protrhnutím panenské blány.

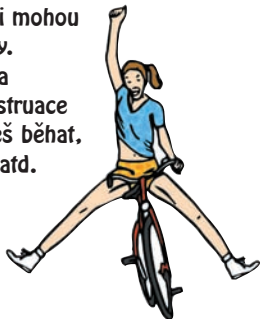
Slyšela jsem, že mám-li pohlavní styk během menstruace, nehrozí mi otěhotnění...

Není to pravda! Také je nesprávné myslet si, že neotěhotníš, když máš
styk „vestoje“, když nemáš orgasmus anebo když se po něm vykoupeš.

Těsně před menstruací mohou být
tvá prsa bolestivá či mírně zvětšená
a na tváři se ti mohou
objevit vyrážky.

Fyzická aktivita
ti během menstruace
neublíží. Můžeš běhat,
jezdít na kole atd.

S menstruací
se dá žít bez
problémů.



Nezapomínej si vyměňovat tampóny
pravidelně a ujisti se, že jsi před použitím
nového ten původní vyndala.

Co dělat během bolesti?

Dej si na břicho hřejivý obklad a poraď se
s lékárníkem nebo lékařem. Máš-li velmi bolestivou
menstruaci, netrp potichu!

Jedním z možných řešení bolesti jsou antikoncepční
tabletky, pokud je nemůžeš užívat, lékař ti navrhne
něco jiného, protože je mnoho jiných účinných léků.

Mít BÍLÝ VÝTOK je normální

Je to výtok, který udržuje pochvu zdravou.

Tyto výtoky jsou většinou bezbarvé anebo jemné mléčné barvy. Zežloutnou, když uschnou na kalhotkách.

Když jsi sexuálně vzrušená, tvoje pochva produkuje výtok, který ulehčuje sexuální styk.

Výtok se zvětšuje v průběhu ovulace, pomáhá spermiím dostat se do pochvy a k vajíčku.



Máš-li hustý výtok, který pálí anebo páchne, je možné, že máš infekci. Může se jednat o MYKÓZU, velmi běžné a lehko léčitelné onemocnění. Zdrojem tohoto problému mohou být i veřejné bazény a koupaliště, zejména v letních měsících, protože chlorová voda v bazénu zničí přirozenou vaginální floru, až na kvasinky - ty jsou v malém množství přítomné v pochvě stále. Tak se kvasinky přemnoží a způsobí problém. Jestliže jsi měla sexuální styk, mohla ses nakazit pohlavní nemocí. Ať je příčina jakákoliv, je třeba vyhledat lékaře.



Hodně žen překoná CYSTITIDU. Je to zánět močového měchýře.

Stále tě to nutí chodit na záchod, i když máš měchýř prázdný? Mohla ses nakazit při pohlavním styku, anebo mikroby přešly jednoduše z konečníku do močové trubice. Proto je třeba se vždy utírat odpředu dozadu a vypít denně alespoň jeden litr vody.



Pokud máš podezření na cystitidu, navštiv lékaře!



POJĎME JEŠTĚ DÁLE

Co je masturbace?

Ženy o ní moc nehovoří, ale až 80% žen přiznává, že masturbuje.

Většina žen si hladí klitoris a vagínu. Jestliže masturbuješ až k orgasmu, svaly pochvy stahují křeče a vzrušení přechází do celého těla. Každá žena může mít v průběhu masturbace jiné představy.



Kdy je nejlepší začít se sexuálním životem?

Neexistuje „ten správný čas“. Pokud věříš všemu, co jsi četla a slyšela, možná si myslíš, že všichni „to dělají“. Není to pravda. Průměrný věk prvního sexuálního styku je okolo osmnáctého roku. Platí to pro ženy i pro muže. Hodně mladých lidí čeká déle. Pokud váháš anebo si myslíš, že bys toho mohla litovat, počkej. Podle našeho platného zákona je hranice „sexuální dospělosti“ stanovena na 15 let u děvčat i u chlapců.

Myslíme si, že je ta správná chvíle...

Snaž se, aby tvoje první sexuální zkušenost byla co nejpříjemnější, pro tebe i tvého partnera. Nechráněný sex může způsobit přenos pohlavních nemocí. Může způsobit i nežádoucí otěhotnění. Z penisu může už v průběhu erekce (tedy ještě před ejakulací) vytéct tekutina světlejší než semeno, která může obsahovat spermie (takže může oplodnit vajíčko), nebo přenést choroby. Před pohlavním stykem myslí na antikoncepci. Miluj se jenom s partnerem, o kterém jsi přesvědčená, že je ten správný.

Pohlavní styk, nebo pohlavní akt, sexuální styk, soulož je praktická realizace sexuality. V průběhu soulože dochází ke spojení penisu a vagíny.

Z pravidla má 4 fáze:

1. vyvolání vzrušení,
2. vzrušení,
3. orgasmus,
4. uvolnění

Je to nesprávné?

Ne, není. Ženy, které vědí, co je uspokojuje, mohou usměrnit svého partnera. Nemusíš se cítit provinile jenom proto, že poznáváš svoje tělo. Při masturbaci neotěhotníš, nedostaneš pohlavní nemoc a ani se nezklameš v lásce. Je na tobě, zda-li to děláš nebo ne.

Chtěla bych se milovat, ale můj partner ne

Tlačit někoho k milování může zničit vztah, který by mohl být velmi pěkný. Někoho k tomu nutit je znásilnění. A to je samozřejmě zakázané i trestné.

Nemusíš se milovat s každým, se kterým chodíš! Navíc sex není jen pohlavní styk. Existuje i velké množství sexuálních her, které vyvolávají vzrušení.

Můj partner si myslí, že jsem frigidní, protože se nechci milovat.

Frigidní znamená nemít žádný prožitek ze sexuálního styku. Nemá to nic společného s tím, že řekneš „ne“. Pokud se tvůj partner o tebe doopravdy zajímá, dokáže ti naslouchat a je-li to třeba, tak počká. Sex by měl být prožitek a tak:

- nejsi-li si jistá, počkej s milováním na ten správný čas
- pošli „k vodě“ chlapce, kteří na tebe tlačí anebo tě urážejí
- všechny ženy mohou zažít vzrušení: se správným partnerem a ve správný čas



Myslím, že jsem lesba...



Mohou tě přitahovat muži, ženy anebo obě dvě pohlaví. Nenechej se ovlivnit tím, co říkají jiní. Je to tvoje tělo a můžeš mít vztah s kým chceš anebo vůbec vztah nemít. Rozhodni se sama.

Může tě přitahovat děvče, nebo s ním můžeš mít velmi intimní přátelství, ať už se považuješ za lesbu anebo ne.

ZPŮSOBY ANTIKONCEPCE

Kde se informovat?

Určitě se v blízkosti tvého bydliště nachází ambulance odborného lékaře – gynekologa, anebo Informační centrum pro mládež, kde ti poskytnou informace anonymně.

Kontakty získáš i u svého lékaře, případně si je můžeš vyhledat na internetu anebo v telefonním seznamu.

K návštěvě gynekologa nepotřebuješ doporučení od svého lékaře, budeš tam mít osobní zdravotní záznam.



mužský
kondóm



ženský
kondóm



antikoncepční
tabletky



diafragma
a spermicid



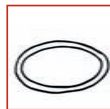
implantáty



antikoncepční
injekce



náplast



vaginální
kroužek



nitroděložní
tělísko

Existuje vícero druhů antikoncepce.

Máš-li nějaké problémy,
například neobvyklý výtok anebo po styku
krváčíš, promluv si s lékařem.

Pokud chceš vědět o těchto metodách více, existují brožurky nebo telefonní čísla, kde ti poskytnou víc informací o výhodách a nevýhodách jednotlivých druhů antikoncepce. Více se dozvíš například i na www.naseantikoncepce.cz.

Pokud ti
antikoncepce
nevyhovuje,
navštiv opět lékaře.
Navrhne ti nějaký
vhodnější způsob.

Pokud jsi měla sexuální styk bez ochrany...

Pokud nepoužíváš antikoncepci, zapomněla sis vzít tabletku anebo použít prezervativ, obrať se (nejpozději do 72 hodin) na lékaře, především gynekologa anebo na centrum plánovaného rodičovství, kde ti mohou nabídnout tabletku i bez souhlasu rodičů.

Opoždí-li se ti menstruace, je potřebné si co nejdříve udělat těhotenský test. Můžeš si ho volně koupit v lékárně. Postačí několik kapek moči.



Jsi-li těhotná, je důležité
poradit se s lékařem,
abys dostala potřebnou
odbornou pomoc. Potom se
rozhodneš, co budeš dělat.

JE NĚKOLIK POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH NEMOCÍ



Většina je lehce léčitelná pokud včas navštívíš lékaře, který ti předepíše adekvátní léčbu. Nikdy se neléči sama. Tato onemocnění se netýkají jen žen, které se nemýjí, anebo těch, které „spí s kýmkoliv“.

10% dospívajících sexuálně aktivních je postiženo chlamydiovou infekcí. Probíhá často bez příznaků a ani nevíme, že ji máme.

Bradavice na vnějších pohlavních orgánech, vřed, bolestivé močení, neobvyklý výtok – to mohou být příznaky pohlavně přenosné nemoci



Chlamýdie mohou způsobit sterilitu. Může se ale stát, že se o tom dozvíš až tehdy, pokud už budeš chtít mít děti. Většina infekcí se však dá léčit, pokud je zachytíme včas.

Ale mnoho pohlavním stykem přenášených onemocnění, zvláště HIV/AIDS, probíhá bez okamžitých příznaků. Některé mohou být skryté i několik let.

Nemáš-li žádné symptomy, můžeš si nechat udělat vyšetření, které zjistí, zda nemáš nějakou nemoc.

Máš-li pochybnosti, obrať se na gynekologa anebo na svého ošetřujícího lékaře.

Po dovršení 15. roku života má každé děvče nárok na gynekologické vyšetření u svého gynekologa. Nárok na preventivní prohlídku vzniká po dovršení 18. roku života jedenkrát ročně. Děti do 15 let vyšetřuje specialista – dětský gynekolog (ordinují jen v krajských městech).



JAK SI BÝT JISTÁ, ŽE SE NENAKAZÍM POHLAVNÍ NEMOCÍ?

Mužské a ženské kondomy

Jsou dobrou ochranou proti nežádoucímu otěhotnění a zároveň proti pohlavně přenosným nemocem.

Jiné metody antikoncepce chrání jen před nežádoucím otěhotněním!



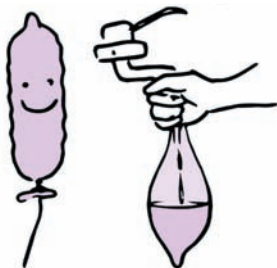
Možná jsi slyšela o výtěru z krčku dělohy. Je to vyšetření určené pro ženy, které už měly pohlavní styk. Výtěr včas zachytí některé pohlavním stykem přenášené nemoci anebo rakovinu krčku dělohy. Výtěr může být nepříjemný, ale nebolí a trvá jen několik sekund.



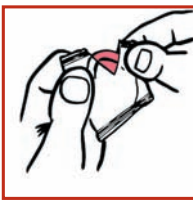
Prezervativ je velmi jemný obal z latexu anebo polyuretanu. Zachytí semeno během ejakulace.

Nespoléhej se jen na svého partnera!

I ty měj u sebe prezervativy. Můžeš si je volně koupit v lékárně, v supermarketech, drogeriích a na mnoha dalších dostupných místech. Mnozí nepoužívají prezervativy, protože se obávají, že je nebudou umět použít a že budou hloupě vypadat. Pro lepší pocit je potřebné se je naučit používat.

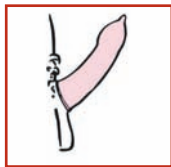
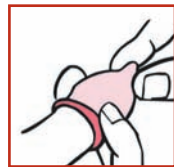


JAK POUŽÍVAT PREZERVATIVU



Dávejte pozor na to, jak ho vytahujete z obalu. Nehty, zuby a prsteny by ho mohly poškodit nebo roztrhnout.

Penis partnera musí být v erekci.



Prezervativy jsou vyrobené s rezervoárem anebo bez rezervoáru. Ověř si směr jeho navinutí. Odtáhni konec prezervativu, aby se z něj dostal vzduch. Držíc konec prezervativu, natáhni ho partnerovi na celý penis. Dohlédni, aby v rezervoáru prezervativu nebylo mnoho vzduchu a jeho stěny tím nebyli příliš napnuté. Prezervativ by mohl při sexuálním styku prasknout.

Pokud se ti ho nedaří odvinout, je možné, že ho máš naopak. Je-li tomu tak, začni znovu s druhým prezervativem, protože tekutina se semenem by již mohla být na vnější straně.



Ověř si, zda se partnerovi prezervativ při milování neskouzl. Hned po ejakulaci by měl tvůj partner vytáhnout penis s prezervativem. Přičemž prezervativ je potřeba opatrně a pevně přidršet u kořene penisu.



Pro lepší kontrolu opatrně a pevně přidrží prezervativ při kořeni penisu.

Zauzlovaný prezervativ zahod' do smetí, ne do toalety



INFORMAČNÍ CENTRA PRO MLÁDEŽ

Informační centra pro mládež (ICM) jsou pracoviště docházkového typu, která poskytují především dětem, mládeži, pracovníkům s mládeží i dalším zájemcům veřejně prospěšné informačně poradenské služby bezplatným způsobem.

Informační centra pro mládež jsou od roku 1999 sdružena v Asociaci pro podporu rozvoje Informačních center pro mládež v České republice (AICM ČR).

Hlavním cílem činnosti AICM ČR je podpora systémového rozvoje Informačních center pro mládež v České republice. Asociace naplňuje a hájí zájmy svých členů, potřeby a práva mládeže v oblasti poskytování a zprostředkovávání informací, které nejsou zatíženy diskriminací, jakoukoliv ideologií či jinými předsudky dle demokratických principů uvedených v „Evropské chartě informací pro mládež“, která byla přijata dne 19. listopadu 1994 na 15. Generálním shromáždění European Youth Information and Counselling Agency (ERYICA) v Bratislavě.

Mezi další činnosti AICM ČR patří:

- * vytváření všech podmínek a aspektů v oblasti kvalitativního i kvantitativního rozvoje poskytování informací pro mládež
- * předkládání námětů a doporučení ke koncepcím všech informačních systémů a aktivit, které se mohou dotýkat oblasti informací pro mládež v České republice
- * vzdělávací, konzultační a expertní služby pro své členy i partnerské instituce a organizace
- * prezentace AICM ČR a ICM ČR v tuzemsku i zahraničí
- * vydávání a distribuce propagačních materiálů AICM ČR.

V ICM AICM ČR nabízíme dětem, mládeži i široké veřejnosti bezplatné informace a poradenství v oblastech: vzdělávání, práce, cestování, volný čas, sociálně patologické jevy, občan a společnost, mládež a Evropská unie, místní a regionální informace apod. Informace včetně publikací jsou zájemcům k dispozici v tiskové i elektronické podobě.

V rámci dalších bezplatných služeb poskytují ICM AICM ČR například zápůjčky vzdělávacích a informačních materiálů (videokazet, CD, knih...). Zdarma nabízejí letáky, brožury, popřípadě časopisy, realizují semináře a besedy na aktuální informační témata, připravují a vydávají vlastní informační materiály...

Mezi další služby ICM AICM ČR, které již bývají zpoplatněny, patří kopírování, scanování, tisk z PC, laminování, kroužková vazba...

Některá ICM AICM ČR nabízí prodej mezinárodních identifikačních a slevových karet – ISIC, ISIC SCHOLAR, IYTC, ITIC či EURO 26. Dále prodej map, CD, apod. Vybraná ICM AICM ČR jsou zároveň regionálními pobočkami České národní agentury mládež a evropské informační služby pro mládež a pracovníky s mládeží Eurodesk.

ICM AICM ČR naleznete v Brně, Bruntále, Českém Krumlově, Frýdlantu, Hradci Králové, Jihlavě, Lomnici nad Popelkou, Novém Bydžově, Pelhřimově, Prachaticích, Prostějově, Táboře, Teplicích a Trinci.

nezavírejme oči před AIDS



NENÍ VIDĚT
NENÍ SLYŠET
NENÍ CÍTIT
JE TO VIRUS HIV

PRO PODPORU ROZVOJE INFORMAČNÍCH CENTER PRO MLÁDEŽ
icm
ASOCIACE
ČESKÁ REPUBLIKA
www.icmcr.cz



ASOCIACE PRO PODPORU ROZVOJE ICM V ČR

Tento informační materiál můžeš mít i v elektronické podobě. Zároveň se můžeš stát spoluvůrcem našich informačních materiálů a to vyplněním jednoduchého dotazníku.

Navštiv www.icmcr.cz



Tento informační materiál byl vydán s laskavým souhlasem a podporou Združenia Informačných a poradenských centier mladých v Slovenskej republike



Kontakt: www.zipcem.sk, info@zipcem.sk

Odborná konzultace:

MUDr. Ivan KUBIŠ, MUDr. Blanka MÍFKOVÁ, MUDr. Andrej SMETÁNKA

Ilustrace: Peter Gregor

Grafické zpracování: compART, spol. s r.o., Bratislava, mutace: reh@cek Tabor

Neprodejně!

ISBN: 978-80-970435-9-9

@ZIPCeM

EAN: 9788097043599

Pro potřeby členských informačních center vydala v roce 2012 Asociace pro podporu rozvoje informačních center pro mládež v České republice

Špičák 114, Český Krumlov, 381 01, Česká republika

Telefon/ fax: + 420 380 712 427

e-mail: info@icmcr.cz, sekretar@icmcr.cz

www.icmcr.cz, www.facebook.com/kdyzneviseptejse

Tento informační materiál byl vydán s finanční podporou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Neprodejně!

@AICM ČR



www.icmcr.cz
info@icmcr.cz

když nevíš, zeptej se



VZDĚLÁVÁNÍ



PRÁCE



VOLENY ČAS



CESTOVÁNÍ



ZDRAVÍ



SOCIÁLNÍ
PATOLOGICKÉ
JEVY



Ekologie



SOCIÁLNÍ
GRUPY
A MÍSTI



OBČAN
A STÁT



Mezinárodní
a evropské organizace



mládež
v evropské unii



**ASOCIACE PRO PODPORU
ROZVOJE ICM V ČESKÉ REPUBLICE**