

Průvodce
mužským tělem
od pasu dolů

An illustration of four men of different ethnicities and hair colors (yellow, orange, brown, and black) standing in a row. They are holding a large white banner that spans across the middle of the image. The banner has the text 'SEXUALITA CHLAPCŮ' written on it in large blue letters. The man on the far right is wearing a white towel or cloth draped over his shoulder. The background is a solid light blue color.

SEXUALITA CHLAPCŮ

Musím mít sex,
nebo vybuchnu.

strana
11

Dnes ráno
jsem si všiml,
že moje postel je mokrá.
Pokud to zjistí
máma...

strana
11

Je možné
zvětšit penis?

strana
6

Můj nástroj
je zahnutý.

strana
5

Všichni to dělali,
jen já ne!

strana
13

Kdy budu mít
chlupy?

strana
4

Máme oba chuť,
ale mohla by
otěhotnět.

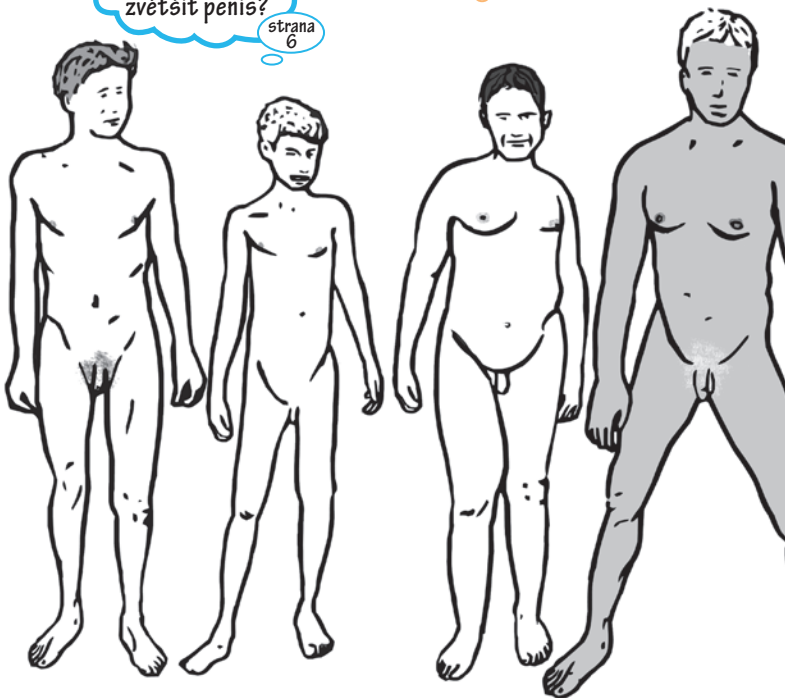
strana
14

Správ
mas

strana
11

Mám
ma

strana
6



ní chlapi
turbuji.

Co je to za věc, co
páchně pod mojí
předkožkou?

strana
7

Mám bradavici
na...
Je to normální?

strana
10

Je mi trapné mluvit
o prezervativech.

strana
15

ho velmi
lého.

Proč je
tato boule v mých
nohavicích?

strana
5

Myslím, že mám
rád chlapce...

strana
13

Nemám chuť.
Jsem normální?

strana
13



Sexuální vývoj je poznamenán množstvím tělesných změn. Je to

PUBERTA

Vyrosteš
a zesílíš. .

Tvoje ramena
se rozšíří.

Tvoje pohlavní
orgány (penis
a varlata)
se zvětší.

Zhrubne ti
hlas

Mohou se ti objevit
na tváři, krku
a zádech vyrážky
a černé tečky.

Na různých částech
těla se ti objeví
chlupy: na nohách,
pohlavních orgánech,
na rukách, na tváři,
na hrudi. . .

Změny pokračují až
do dvaceti let anebo
i déle. Ať už začnou
dříve nebo později,
rychleji či pomaleji,
trvají, až pokud se
úplně nevyvineš.

Toto jsou jen některé ze změn. Je jich víc, citové, náladové a jiné.



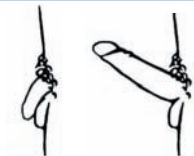
Konec **PENISU** se nazývá **ŽALUD**.

Je daleko citlivější
než ostatní části pohlavního údu.



U klidu je mužský penis měkký a směřuje dolů.
Během erekce:

- Tvrdně
- Stává se delším a silnějším
- Odklání se od těla a zdvíhá se nahoru



Penis umožňuje močení, pohlavní styk, rozmnožování a prožívání rozkoše. Při erekci máš problém se vymocit, protože jeden pevný sval uzavře měchýř. Tvar penisu je během erekce různý, u většiny chlapců jemně zahnutý a směřující stranou. Erekce jsou možné v každém věku, počínaje miminkem a konče staršími muži.

Proč se mi
zdvíhá?

Je to kost? Sval? Naplní se penis spermiemi?

Ne, naplní se krví. Uvnitř je jakási houba, která se naplní krví a ztvdne, když je muž sexuálně vzrušený anebo automaticky, například ráno, když se vzbudí.

Penis, tak jako několik dalších v těle, je tvořen hladkými svaly, které se nedají ovládat vůlí.

Erekce si dělají, co chtějí

Erekce přicházejí a odcházejí kdykoliv. Mohou přijít nečekaně, leckdy i v choullostivých situacích.

Mohou se i lehce vytratit.

Erekce však mohou být někdy problematické:

- po nadměrném požití alkoholu a drog
- pokud máme strach ze selhání,
z předčasné ejakulace, ze způsobení otěhotnění



VELIKOST

Mnozí chlapci si myslí, že mají menší penis než jejich vrstevníci. Velikost penisu je různá. Rozdíl ve velikosti je menší během erekce. U každém případě neexistuje spojitost mezi velikostí penisu a intenzitou rozkoše.



Tvůj penis se ti zdá menší než ty druhé, protože se na něj díváš shora.



Bude se ti zdát větší, pokud se podíváš do zrcadla.



Penis dospělého měří přibližně 6-10 cm v klidu a 12-19 cm během erekce. Během erekce má tloušťku 3 nebo 4 cm.

Okolo dvanáctého roku před úplnou sexuální dospělostí penis měří 3-5 cm v klidu a minimálně 8 cm během erekce.

Sport (ani nic jiného) nezvětší ani nezmění tvar tvého penisu.

PŘEDKOŽKA

je kůže, která obklopuje a zakrývá žalud. Pokud máš erekci, penis se zvětší, žalud se odhaluje skoro celý.



Pokud se pravidelně nemyješ pod předkožkou, vznikne kašovitá bílo nažloutlá zapáchající látka. Takže se každý den umývej i tam!

Musíš si stáhnout předkožku tak, aby se objevil žalud. Příliš těsná předkožka může způsobit bolestivé erekce.

Pokud máš příliš těsnou předkožku, můžeš jí zkusit hýbat směrem nahoru (jemně, po trošce, v lázni nebo s použitím mýdla).



Pokud to není možné, porad' se s lékařem. V některých případech je předkožka tak těsná, že ti lékař doporučí menší operaci.

OBŘÍZKA

je chirurgické odstranění předkožky.

Přibližně polovina mužů ve světě má odstraněnou předkožku už v dětství, nejčastěji z náboženských (například židé a muslimové) anebo hygienických důvodů.

Odstranění předkožky neovlivňuje sexuální život.



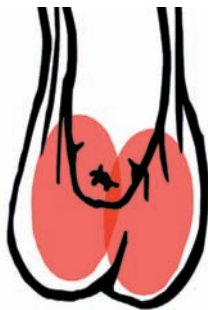
VARLATA

Muži mají dvě varlata, která visí v šourku hned pod penisem.

Varlata produkují spermie, které jsou ve spermatické tekutině (sperma) a je možné je vidět jen pod mikroskopem. Skládají se z hlavičky a bičíku.

Varlata jsou spojena s penisem dlouhým a tenkým kanálkem, který se vlévá jako přítok do močové trubice a vyúsťuje na hlavičce žaludu. Močová trubice umožňuje odtok moči z močového měchýře.

Varlata by měla být přibližně stejně velká a stejně těžká.



Jedno z varlat (nejčastěji levé) visí trochu níže než druhé.

Každé varle má tvar ragbyového míče položeného na jednom konci.



Varlata jsou uložena v měkkém vaku, v šourku..

Šourek udržuje semeno
při teplotě nižší
než je teplota těla (37 stupňů),
která je na uchování
spermií příliš vysoká.
Proto se vyhýbej
příliš těsnému oblečení.



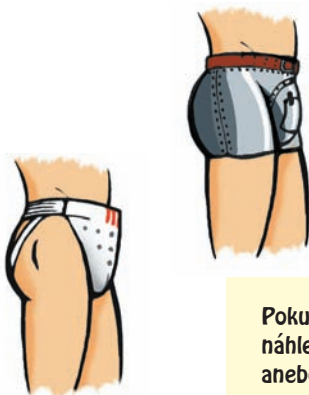
Šourek



Šourek je obvykle
chlupatý a tmavší než
zbytek pokožky.
Když je zima,
ztvrdne a zvráskatí.



Pokud je teplo,
varlata volně visí
a kůže
na šourku
je hladká.



O svoje varlata
se dobře starej.
Pokud sportuješ anebo
riskuješ, že do nich
dostaneš úder
(nohou, míčem...),
dej si chránič.

Pokud se ti na varlatech
náhle objeví boule
anebo opuchlina, navštiv
neodkladně lékaře.

Jak se

UYŠETŘIT

Teplá relaxační koupel anebo sprcha ulehčí vyšetření.

Ohmatej si varlata jedno po druhém. Použij obě ruce. Otáčeji varlata mezi palcem a ukazovákem. Na povrchu varlete pocítíš měkký váček, je to v pořádku! Jde o uschované spermie v nadvarletí.

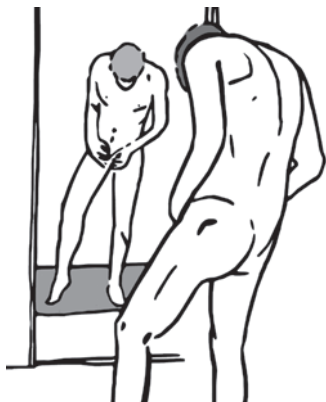


Pokud zjistíš neobvyklý výtok, zarudnutí, podráždění, pálení při močení, bradavici, navštiv lékaře.

Ve většině případů bulky a otoky nejsou rakovinou, ale mohou být, i když je to velmi zřídka. Ženy mají podobné starosti s prsy. Pokud máš jeden z těchto příznaků, poraď se s lékařem.



Snadněji si vyhledáš bulky anebo otoky, když stojíš. Postav se před zrcadlo a podívej se, zda nemáš otoky anebo změny velikosti. Potěžkej každé varle v ruce. Měla by mít stejnou hmotnost.



ALARMUJÍCÍ PŘÍZNAKY:

**Tupá
bolest
ve varlatech.**

**Malá
bulka,
která
nebolí.**

**Jedno
varle
je větší
než
druhé.**

**Jedno
varle
je těžší
než
druhé.**

**Z penisu
vytékající krev
anebo jiný
výtok kromě
ejakulátu.**

MASTURBACE

Většina chlapců a mužů si hladí a dráždí penis, aby si vyvolali erekci a měli orgasmus.

Někteří začínají masturbovat ve věku 6 nebo 7 let či ještě dříve, ale ejakulace se objeví až v pubertě.

Ne, není to nebezpečné. Dělej to, pokud chceš. Někteří to dělají každý den, ale většina tak často ne. Masturbace ti pomůže lépe poznat svoje tělo, lépe ovládat tvé orgasmy, objevit a odlišit, co máš rád, od toho, co rád nemáš. To však neznamená, že masturbace je povinná.



JE TO
PRO MNE
ŠPATNÉ?

NENÍ DOBRÉ
MASTURBOVAT PŘED
ZKOUŠKOU ANEB
ZÁPASEM?

Neobere tě to o energii. Někteří sportovci se masturbací anebo milováním vyhnou noc před zápasem. Pro jiné naopak masturbace znamená zbavení se napětí. Neexistuje zde nějaké pravidlo.

KAŽDÝ MŮŽE MÍT
BĚHEM MASTURBACE
PŘEDSTAVY.



MOKRÉ SNY

Mnozí mladí muži po probuzení zjistí, že během spánku ejakulovali. Může to být nepříjemné (je to vidět na prostěradle!), ale je to úplně normální. Pokud tě to trápí, spi v pyžamu, slípech, trenkách.

EJAKULACE

Některé překvapí

Jiní ji vyhledávají



Co se ve skutečnosti děje?

Se sexuálním vzrušením se svaly u kořene penisu stahují a semeno vystříkne.

Když máš orgasmus, pociťáš 3 – 15 kontrakcí. První tři jsou často nejintenzivnější.

Někdy ejakulace způsobí, že semeno vystříkne daleko. Jindy se sotva vylíje. Semeno může být husté a takřka žluté anebo řidké a bílé.

SEMENO je tekutina mléčné barvy, ve které plavou spermie. Spermie může oplodnit vajíčko děvčete anebo ženy a tedy „udělat miminko“.

Světlejší tekutina než semeno může vytéct z penisu během erekce ještě před ejakulací. Tato tekutina je přirozený lubrikant, který může obsahovat spermie (takže může oplodnit vajíčko) anebo přenést nemoci.

Když je muž vzrušený, vyloučí se přibližně jedna kávová lžička semene, která obsahuje až 300 milionů spermií.

Může se stát, že nám bude chybět semeno? Ne. Každé varle denně produkuje miliony spermií. Masturbace tedy neovlivňuje plodnost.

Takto malá kapička semene (jako obrázek) obsahuje přibližně 1500 spermií.



U jakých frekvencí může muž ejakulovat? Je to různé. Někteří mladí muži mohou ejakulovat vícekrát denně, jiní méně.

POJĎME JEŠTĚ DÁL

Kdy je nejlepší začít se sexuálním životem?

Neexistuje „ten správný čas“. Pokud věříš všemu, co jsi četl a slyšel, možná si myslíš, že všichni „to dělají“.

Není to pravda.

Průměrný věk prvního sexuálního styku v České republice je okolo osmnáctého roku. Platí to pro muže i pro ženy. Mnoho mladých čeká déle. Pokud váháš anebo si myslíš, že bys toho mohl litovat, počkej.

Podle zákona je hranice „sexuální dospělosti“ u nás stanovena na 15 let.

Myslím, že jsem homosexuál! i

Může tě přitahovat chlapec anebo s ním můžeš mít velmi intimní přátelství, ať už se považuješ za homosexuála anebo ne. Mohou tě přitahovat muži, ženy anebo obě pohlaví.

Nenechej se ovlivnit tím, co říkají jiní. Je to tvoje tělo a můžeš mít vztah s kým chceš anebo nemít vztah vůbec. Rozhodni se sám. Pokud chceš radu, vyhledej pomoc sexuologa anebo psychologa.

Můžeš se obrátit i na Informační centrum pro mládež, či anonymní linku důvěry.

Pohlavní styk anebo pohlavní akt, sexuální styk, soulož jsou praktickou realizací sexuality. Během soulože dochází ke spojení penisu a vagíny.

Zpravidla má čtyři fáze:

1. Uvolnění vzrušení.
2. Vzrušení
3. Orgasmus.
4. Uvolnění

Chtěl bych se milovat, ale moje partnerka, partner ne.

Tlačit někoho k milování může zničit vztah, který by mohl být velmi pěkný. Nudit někoho k tomu je znásilnění. Samozřejmě, je to zakázané a trestné. Nemusíš se milovat s každým, s kým chodíš!

Navíc sex není jen pohlavní styk.

Je mnoho
sexuálních
her,
které
vyvolávají
vzrušení.



Myslíme, že je ten správný čas...

Snaž se, aby tvoje první sexuální zkušenost byla co nejpříjemnější pro tebe a partnera/-ku.

Nechráněným sexem riskuješ pohlavně přenosné nemoci. Můžeš způsobit i nežádoucí otěhotnění. Mysli na antikoncepci před stykem s děvčetem.

JAK SE CHRÁNIT?

Mužské a ženské prezervativy ti pomohou ochránit tebe i tvého partnera / tvoji partnerku před pohlavně přenosnými nemocemi a před nežádoucím těhotenstvím.

Ale jsou i jiné způsoby antikoncepce, které zabrání těhotenství a které používají ženy. To však neznamená, že antikoncepce je výlučně ženskou záležitostí.

Jsi stejně odpovědný.



NEMOCI PŘENÁŠENÉ POHLAVNÍM STYKEM

Je mnoho infekčních nemocí, které mohou být přeneseny pohlavním stykem.

Například genitální bradavice, kapavka (gonorea), syfilis (lues), chlamydie, herpes, hepatitida B (na ní existuje očkovací vakcína) a AIDS (způsobený virem HIV).

POKUD ZPOZORUJĚŠ:

SURBĚNÍ, ZARUDNUTÍ, BOLESTI PŘI MOČENÍ, VÝTOK, ČOKOLIV, CO SE TI NEZDÁ BÝT V POŘÁDKU....

...navštiv všeobecného lékaře, kožního lékaře, dermatovenerologa, sexuologa anebo poradnu.

Tvoje návštěva bude důvěrná.

Léčení může být anonymní a zdarma.



PREZERVATIVY

Používej mužský nebo ženský prezervativ:

- pokud ještě nechceš být otcem
- pokud tvoje partnerka nechce být ještě matkou
- pokud nechceš dostat nebo přenést pohlavně přenosnou nemoc

Měj prezervativy u sebe.
Nečekej, až tě partner/-ka požádá, abys je použil.
Nespoléhej se, že on/ona je bude mít.
Nemysli si, že když partner/-ka používá kondom, tak spí s kýmkoliv.
Zkuste si pohovořit o použití kondomu před jeho samotným použitím.



Můžeš si je koupit v lékárně, drogerii, v supermarketech, dnes už i na mnoha dalších dostupných místech.

Mužský prezervativ (kondom) je velmi tenký obal z latexu přizpůsobený na penis během erekce.

Zachytí semeno během ejakulace.



Nikdy nedávej na prezervativ vazelinu, olej anebo jiný mastný produkt, který by mohl poškodit latex. Jako lubrikant použij k tomu určené gely, hlavně při prvním pohlavním anebo při análním styku. Tyto gely dodávají pohodlí a snižují riziko roztržení prezervativu. Je možné si je zakoupit na těch samých místech, jako prezervativy.



Oba dva jste připravení a souhlasíte? Ověř si, není-li obal a prezervativ poškozený.
Při každém styku použij nový prezervativ.

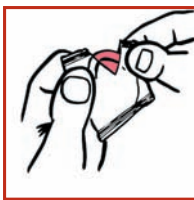


Někteří muži odmítají použít prezervativ, protože si nejsou jistí, zda ho budou umět použít. To však není ospravedlnění. V každém balení je návod na použití. Nacvič si to před použitím „na ostro“.

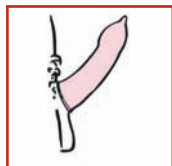
JAK POUŽÍVAT PREZERVATIVU



Tvůj penis musí být v erekci..



Dej pozor, jak prezervativ vytahuješ z obalu. Nehty, zuby a prsteny by ho mohly poškodit anebo roztrhnout.



Prezervativy jsou vyrobené s rezervoárem anebo bez rezervoáru. Ověř směr jeho navinutí. Odtáhni konec prezervativu, aby se do něho dostal vzduch. Držíc konec prezervativu, natáhni jej sobě nebo partnerovi na celý penis. Dohlídni, aby v rezervoáru prezervativu nebylo mnoho vzduchu a jeho stěny nebyly příliš napnuté. Prezervativ by mohl při sexuálním styku prasknout.

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



Ověř, zda ti prezervativ během milování nesklouzl.

Hned po ejakulaci vytáhni penis s prezervativem, přičemž prezervativ opatrně a pevně přidrží u kořene penisu.



Pro lepší kontrolu opatrně a pevně přidrží prezervativ u kořene penisu.



Zauzlovávající prezervativ zahod' do smeti, 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 KOTVOJE 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 Združení Informačních a poradenských centriér 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: řeh@ček Tábor

Neprodejné!

ISBN: 978-80-970435-8-2

©ZIPCEM

EAN: 9788097043582

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.

Neprodejné!

©AICM ČR



www.icmcr.cz
info@icmcr.cz

◯ když nevíš, zeptej se ◯



VZDĚLÁVÁNÍ



PRÁCE



VOLNÝ ČAS



CESTOVÁNÍ



ZDRAVÍ



SOCIÁLNÍ
PATOLOGICKÉ
JEVY



Ekologie



SOCIÁLNÍ
GRUPY
A HMOTY



OBČAN
A STÁT



MILANOVA
A EVROPSKÉ UNIE



MILANOVA
A EVROPSKÉ UNIE



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