

# SEXPEDIA



PRŮVODCE PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

KAMILA ŽIŽKOVÁ

# Sexpedia

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Kamila Žižková**  
**Sexpedia – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

*Věnováno Viktorce a Kryštůfkovi*

*a všem dětem, které chtějí věci vědět na rovinu a tak, jak opravdu jsou.*

© Kamila Žižková, 2026  
Illustrations © Lucie Sobelová, 2026  
Illustrations © Kamila Žižková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-5914-9  
ISBN e-knihy 978-80-264-5916-3 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

# SEXPEDIA



KAMILA ŽIŽKOVÁ

# Obsah

SLOVO NA ÚVOD PRO RODIČE	8
Jak s knihou pracovat	8
CO JE SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	11
Co je sexualita	11
TĚLO A POHLAVNÍ ORGÁNY	12
Ženské pohlavní orgány	15
Mužské pohlavní orgány	29
Hygiena	35
PUBERTA A TĚLESNÉ ZMĚNY	36
Jaké změny se dějí během puberty	38
Hormony	50
Menstruace a menstruační cyklus	63
Menstruační pomůcky	78
Kluci u lékaře	94
Holky u lékaře – návštěva u gynekologa	95
Chci se oholit	101

<b>SEXUALITA A INTIMITA</b>	<b>109</b>
Masturbace a orgasmus	109
Láska	113
Pohlavní styk, sex	119
Oplodnění	133
Těhotenství	135
Pohlaví, sexuální orientace a identita	143
<b>SEXUALITA A BEZPEČÍ</b>	<b>148</b>
Antikoncepce	148
Sexuálně přenosné infekce	159
Co je porno	163
Tvoje tělo je jen tvoje – a můžeš říct NE	166
Sexualita a zákon	169
Moderní technologie	171
<b>PREVENCE A ZDRAVÍ</b>	<b>176</b>
Prsa	176
Varlata	181
<b>ZÁVĚR</b>	<b>184</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	<b>185</b>
<b>REJSTŘÍK</b>	<b>186</b>



# Slovo na úvod pro rodiče

Tuto knihu jsem napsala s cílem pomoci dětem a dospívajícím lépe se orientovat ve světě lidské sexuality, těla, vztahů... Chci, aby byla průvodcem, který otvírá citlivá témata přirozeně, s respektem, pochopitelně a beze studu.

Knihu jsem konzultovala s odborníky z oblasti psychologie, gynekologie a urologie, aby všechny informace byly odborně správné, citlivě podané a přiměřené věku.

Knihu je určena pro děti – holky i kluky! – přibližně od 8 do 15 let, ale díky svému zpracování může být přínosná i pro mladší nebo starší čtenáře – záleží vždy na jejich vyspělosti, zkušenostech a zájmu.

## JAK S KNIHOU PRACOVAT

Tato kniha je interaktivní – kromě textu v ní najdete ilustrace, otázky a odpovědi, prostor pro zamyšlení i QR kódy s odkazy na videa a další doplňující obsah. Můžete si ji procházet společně s dítětem, nebo ho nechat, aby si ji četlo samostatně, a pak spolu o tématech hovořit.



Označuje otázky, abyste věděli, jak na tom s daným tématem jste.



Označuje otázky k diskuzi a k zamyšlení.



Označuje typ aktivity – kreslení, psaní, úkol.



QR kód odkazuje na youtubový kanál („Sexpedia“) s doplňujícím obsahem. Obsah kanálu je průběžně aktualizován a mohou se tam objevit i videa, na která kniha přímo neodkazuje.

Doporučuji vybírat kapitoly podle aktuálních potřeb dítěte – podle věku, jeho zájmu nebo situace, kterou právě řešíte. Některá témata mohou být vhodná dříve, jiná později, je v pořádku číst knihu napřeskáčku. Možná vás samotné překvapí, kolik toho děti vědí.

**Kniha slouží jako rozšíření znalostí v oblasti sexuality, vztahů a prevence, ale nenahrazuje osobní rozhovor mezi rodičem a dítětem. Právě rodič je ten, kdo nejlépe zná své dítě a nese odpovědnost za to, jaké informace a v jaké podobě se k němu dostanou. Včetně obsahu z této knihy. Součástí textu jsou také reálné otázky a odpovědi (Q&A) a skutečné příběhy (Storytime) od sledujících na mém instagramu nebo z mé osobní zkušenosti.**

Věřím, že vám pomůže otevřít důležitá témata s lehkostí, porozuměním a bez ostychu.

Protože mluvit o těle a sexualitě není trapné – je to přirozené a důležité.

## OSMISMĚRKA

S	T	O	P	V	O	U	S	S	I	N	E	P
X	V	U	L	V	A	E	A	K	N	É	U	O
E	X	U	E	I	M	R	E	P	S	L	Á	L
S	R	L	A	K	S	Á	L	T	CH	N	K	U
O	M	E	N	S	T	R	U	A	C	E	E	C
U	E	Í	D	V	V	A	Ý	M	T	CH	R	E
H	C	O	I	N	V	N	A	P	P	A	U	R
L	K	H	O	V	E	Í	M	O	D	N	O	K
A	E	S	T	R	O	G	E	N	Š	E	Š	CH
S	R	P	R	S	A	A	H	O	L	Ě	D	N
Y	E	C	A	L	U	V	O	V	Ý	T	O	K

*vulva, vagina, varlata, penis,  
menstruace, ovulace, poluce,  
HIV, spermie, souhlas, sampon,  
kondom, výsota, vrechce, poš,  
akné, sourek, děloha, prsa,  
vous, chlup, sex, estrogen, gender,  
láška*

TAJENKA: \_\_\_\_\_

# CO JE SEXUÁLNÍ VÝCHOVA

Když se řekne sexuální výchova, určitě si hned vybavíš nahatý lidi, kteří možná něco dělají. Ano, pohlavní styk, genitálie a věci s ním spojené určitě do sexuální výchovy patří, ale to není zdaleka všechno. Patří sem i to, jak vypadá intimní hygiena, co je to láska, respekt, líbání, nebo jak se chránit proti nemocem a otěhotnění. Je toho spousta a určitě bych našla i další věci, které se do knihy nevešly.

## CO JE SEXUALITA

Sexualita je něco, co máme úplně všichni – kluci i holky, od narození po celý život.

Je to součást toho, kým jsme. Sexualita není jen o tom, jak lidé mají pohlavní styk nebo jak vznikají děti. Sexualita zahrnuje to, jak vnímáme své tělo, jak prožíváme blízkost, lásku, přátelství, doteky a jak se učíme chápat sebe i ostatní.

Je to vlastně spojení těla, emocí a vztahů. Pomáhá nám poznávat, co je nám příjemné, co ne a jak se k ostatním chovat ohleduplně.

# TĚLO A POHLAVNÍ ORGÁNY

? Co jsou pohlavní orgány a k čemu slouží?

? Jaké jsou pohlavní orgány muže a ženy?

Pohlavní orgány (genitálie – z latinského „plození“) jsou části těla, podobně jako ruce, nohy nebo žaludek, které slouží k **rozmnožování**. Kromě toho některé jejich části jsou určeny také k vyměšování. Můžeme je rozdělit na:

- *vnější (nebo také zevní)* – to, co vidíme očima (také označované jako přirození),
- *vnitřní* – část schovaná v břiše, přesněji v pánvi.

Určitě jste si všimli, že názvy pohlavních orgánů s sebou mohou nést i nepříjemné pocity. Pocity studu, nebo dokonce překvapivou reakci okolí. Většina lidí snadněji vysloví „noha“, „hlava“, „prst“ než „**vulva**“ nebo „**penis**“. Není třeba se těchto slov obávat, naopak. Správné pojmenování je důležité.

Přestože jsou pohlavní orgány běžnou součástí těla, pojí se s nimi určitá **společenská pravidla**. Co si pod tím představíte? Asi vás nepřekvapí, že odhalené ruce ve třídě nikoho nepohorší, ale když se svléknete donaha, bude to nevhodné.

Pohlavní orgány rozdělujeme na **ženský** a **mužský**, popřípadě dívčí a chlapecký.

Pohlavní orgány **odhalujeme pouze v soukromí** nebo na určitých místech, jako jsou šatny či sprchy v bazénu (a i zde, pokud je ti to nepříjemné, můžeš k zakrytí použít ručník nebo se odejít převléknout do kabinky), nebo třeba u odborného lékaře, pokud je nutné genitál vyšetřit.

 Jak říkáte doma ženskému a mužskému přirození?

Aby se lidé vyhnuli studu nebo nepříjemným pocitům při pojmenovávání přirození, začala se používat slova, která jim to ulehčila.

Holčičímu/ženskému genitálu se říká například: pipina, buchta, kačenka, julinka, pulinka...

Tomu mužskému: pepík, famfulín, pinda, nádobíčko, pytlík...

Tato pojmenování se nejčastěji používají v přítomnosti malých dětí. Mohou to být dokonce slova, která označují i jiné věci, jako je například ta zmíněná buchta nebo pytlík. Dospělí (a někdy i starší děti) často používají pro pohlavní orgány i různé další výrazy. Kromě těch hezkých domácích jako pipinka nebo pindík existují i slova, která nejsou zrovna příjemná na poslech. Určitě už jste některá zaslechli, jsou to většinou hrubé nadávky nebo posměšky, které mohou někomu ublížit. Proto je fajn naučit se používat buď správné výrazy, jako je vulva a penis (i když to ze začátku může znít divně), nebo ta domácí pojmenování.

Pokud chceme nazývat ženské pohlaví správně a mít v tom zcela jasno, používáme výraz **vulva** a **vagina**. U mužů mluvíme o **penisu** a **šourku, varlatech**.

Popsat správně pohlaví nám může pomoci i v případě, že tě něco bude trápit – např. změna vzhledu, svědění, bolest. A když budou mít správná jména, rozhodně se ti o nich bude líp mluvit.

 Přijdou ti tato slova neobvyklá? Pojď si je říct nahlas:

VULVA, VAGÍNA, KLITORIS, STYDKÉ PYSKY, vagina, vulva, klitoris, stydké pysky, vulva, vagina, stydké pysky, klitoris, PENIS, žalud, šourek, VARLE, penis...



## „Pojmenování“

Proč je lepší začít používat tato pojmenování? Setkáš se s tím například ve škole při biologii nebo i při hovorech o sexu nejen mezi dětmi a dospívajícími, ale také dospělými. Penis mají i zvířata a u nich si určitě nebudeme říkat, že psi mají pipíka. Nebo že při pohlavním styku se pinda zasouvá do buchtindy. Jistě sami vnímáte, že je lepší říct penis se zasouvá do vagíny.



 *V soukromí se podívej na svůj genitál. Holčám může pomoci zrcátko.*


 *Co je soukromí?*

Soukromí znamená, že jsi například v místnosti (pokojíček, koupelna apod.) a nikdo tě neruší. Pokud by tě měl někdo vyrušit, měl by nejdřív zaklepat a počkat na tvoje „dále“. Je naprosto v pořádku říct si doma o soukromí a rodiče to většinou chápou.

## ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY



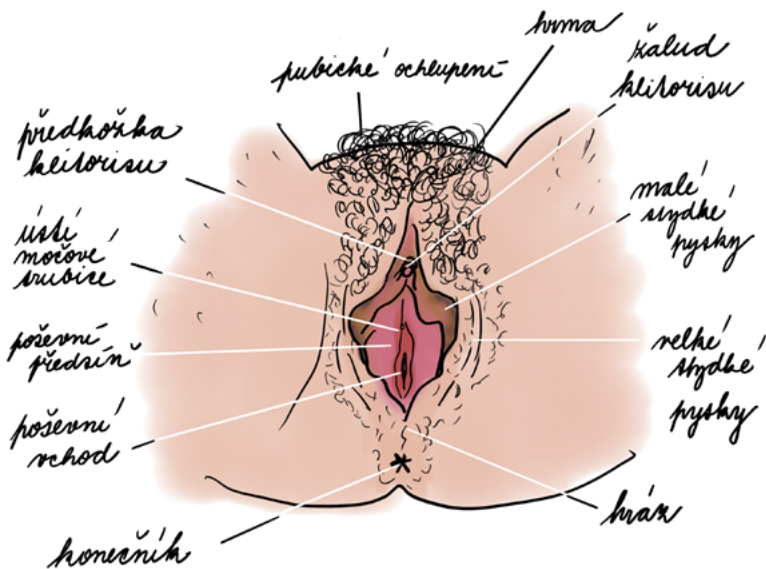
„Popis ženského genitálu“

- ? Co jsou ženské pohlavní orgány?
  - ? Kolik otvorů má žena na vnějším pohlaví?
  - ? Jaký je rozdíl mezi vulvou a vagínou?
-  Nakresli vulvu a pokus se ji správně popsat.

Tak co, jak se ti to povedlo? Na následujících stránkách si o jednotlivých částech vulvy a penisu můžeš přečíst víc. Pokud se ti popis moc nepovedl, nic se neděje, řeknu ti tajemství. I někteří dospěláci neumí popsat svoje pohlaví. Často si pletou vulvu s vagínou nebo nevědí, kolik má žena „tam dole“ dírek. A ty můžeš být chytřejší, když budeš číst dál. 😊

Ženské pohlavní orgány rozdělujeme na vnější a vnitřní.

### • ZEVNÍ POHLAVNÍ ORGÁNY ŽENY



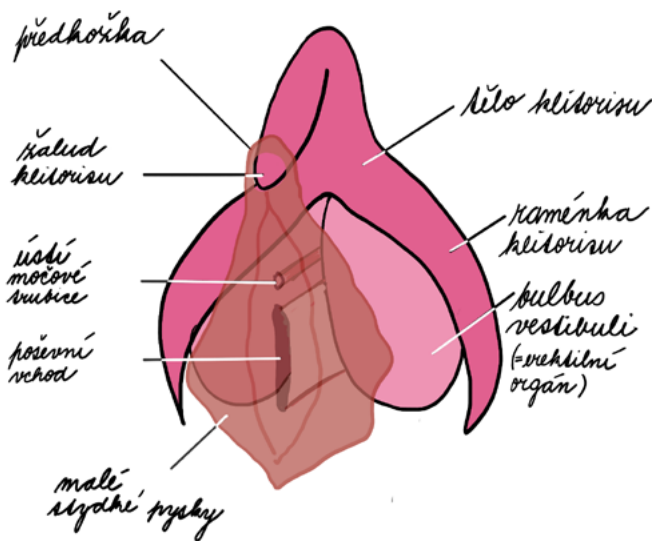
## Vnější pohlavní orgány

**Vulva** – je vnější část pohlaví. Tedy ta část, kterou vidíme očima. V pubertě a v dospělosti je ochlupená.

**Venušin pahorek / stydký pahorek / hrma** – to je horní část vulvy, je tvořena tukem a bývá silně ochlupená.

**Klitoris/postěvák** – viditelná je pouze jeho malinká část – hlavička neboli žalud klitorisu s kapucí, tzv. předkožkou. Zbytek klitorisu je uložen hlouběji pod kůží a není tak viditelný. Není divu, že některé jeho části mohou připomínat penis. Penis a klitoris mají stejný základ při vývoji člověka, když je ještě u maminky v bříšku. Vlivem hormonů se pak vyvíjí buď holčička, nebo chlapeček. Ze začátku to ale není poznat.

• **KLITORIS** – vidíme jen žalud,  
kbytek je uvnitř



Klitoris je velmi citlivá oblast vulvy, může být velmi příjemné se ho dotýkat. Jeho drážděním lze přivodit orgasmus. (O tom se dočteš dále.) Při vzrušení se trochu zvětší a ztvrdne, podobně jako penis.

**Ústí močové trubice** – věděli jste, že ani dospělí často nevědí, čím ženy čůrají? Častou odpovědí bývá, že klitorisem nebo vagínou. Ale to je chyba! Pod klitorisem je otvor – tedy močová trubice, kudy odtéká moč z močového měchýře.

**Poševní předsíň** – je část mezi malými stydkými pysky, kde je močová trubice, poševní vchod a drobné žlázy, které vulvu zvlhčují a chrání před podrážděním.

**Otvor do vagíny** – pod močovou trubicí je vchod do vagíny neboli pochvy. Po většinu času je chráněn malými stydkými pysky, které otvor uzavírají.

**Panenská blána** – je takový věneček z jemné tkáně, který může překrývat poševní vchod. (Více v kapitole Panenská blána na straně 26.)

**Velké stydké pysky** – jsou kožní výstupky, které částečně nebo úplně chrání poševní vchod a malé stydké pysky. V pubertě a v dospělosti jsou ochlupené. Barva kůže pysků může být jiná než okolí, hlavně jejich vnitřní strana bývá tmavší, ale není to pravidlo.

**Malé stydké pysky** – jsou jemnější kožní výstupky, které jsou částečně nebo úplně kryty velkými stydkými pysky a ohraničují vchod do vagíny.

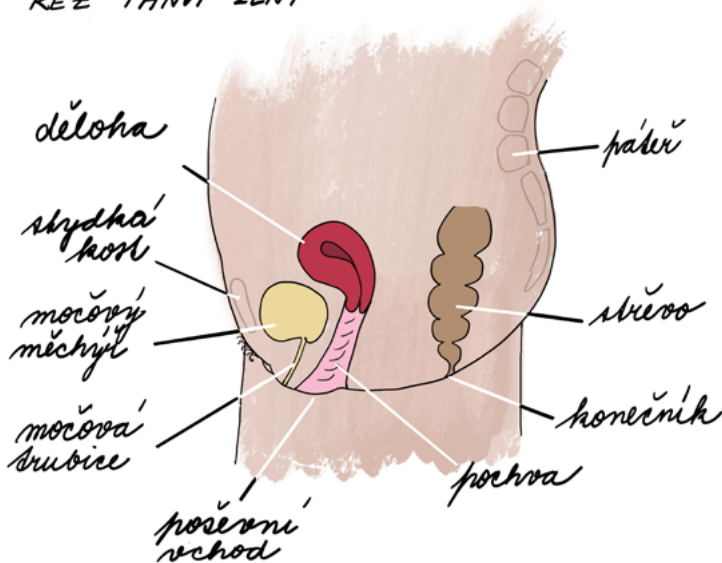
Barva a vzhled pysků se u každé ženy velmi liší. A mohou se tvarově i barevně měnit během života, zejména vlivem hormonů. Není neobvyklé, že malé stydké pysky přechuhují přes ty velké nebo že mají jinou barvu. Jejich tvar nemusí být pravidelný, někdy se vyvine pysk jenom jeden. Přechuhovat může i klitoris, u někoho je výraznější více, u někoho méně. A není to špatně.

**Hráz** – oblast mezi análním otvorem a otvorem do vagíny.

**Řiť / anální otvor** – otvor, který slouží k odchodu stolice.

**Vagína** neboli **pochva** je orgán ve tvaru trubice, který vede k vnitřním pohlavním orgánům. Na jejím konci je děložní čípek.

## • ŘEZ PÁŇVÍ ŽENY



Pochva je důležitá ze tří hlavních důvodů:

- při pohlavním styku do ní vstupuje penis,
- odtéká z ní menstruační krev (proto sem můžeme zavádět tampóny)
- a při porodu tudy na svět přichází miminko.

## Vnitřní pohlavní orgány



Ve kterém orgánu se vyvíjí miminko, když je žena těhotná?

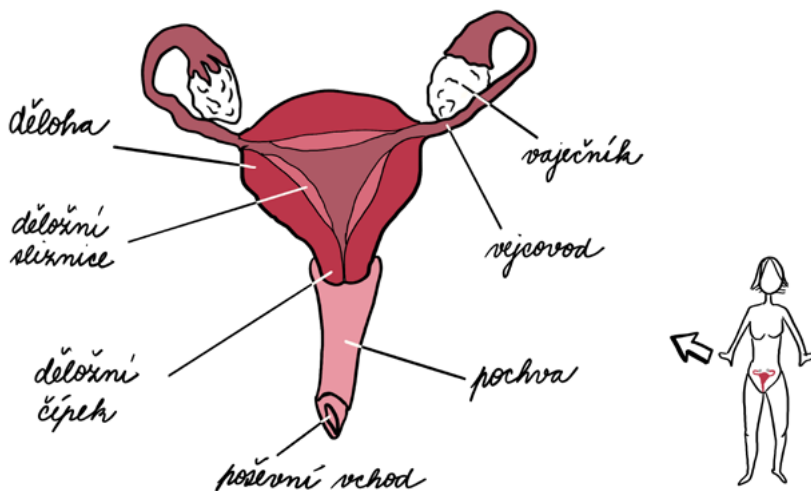


V jakém orgánu se nachází ženská vajíčka?

Vnitřní pohlavní orgány ženy jsou schované v dolní části břicha, pod pupíkem, přesněji řečeno v malé pánvi.

Na pochvu navazuje děloha s vejcovody a vaječníky.

## • VNITŘNÍ POHLAVNÍ ORGÁNY ŽENY



**Děloha** je orgán, ve kterém může žena nosit miminko. Když říkáme, že má „v bříšku miminko“, myslíme tím právě miminko v děloze. Po oplodnění je to prostě domeček pro nového človíčka.

Do puberty o děloze skoro nevíme. Začne pracovat až tehdy, když dívka dospívá a dostane první menstruaci. Uvnitř dělohy se každý měsíc vytvoří měkká vrstvička, takové hnízdečko, kam by se mohlo usadit miminko. Když ale žena neotěhotní, tělo tuto vrstvičku nepotřebuje – ta se odloupne a spolu s krví odeče z těla ven. Tomu se říká menstruace.

**Vejcovody** jsou trubičky, které spojují dělohu s vaječníky. Je to místo, kde se potká vajíčko se spermii a kde dochází k oplodnění.

**Vaječníky** jsou orgány s pohlavními buňkami ženy – s **vajíčky**. U ženy se zpravidla každý měsíc z vaječníku uvolní jedno vajíčko, které je zachyceno vejcovody a čeká na spermii – na oplodnění. Pokud nedojde k oplodnění, vajíčko do několika hodin zaniká a v těle se vstřebá. Vaječníky také vytváří moc důležité látky – hormony. Jsou to estrogen a progesteron. O nich se ještě zmíníme později.

## ? Co je to výtok?

Pochva má samočisticí schopnost – čistí se sama. To znamená, že není nutné ji při koupání vyplachovat.

Tím, jak dívka prochází různými změnami těla v pubertě, se mění nejen její tělo jako takové, ale trochu i orgány. A dojde ke změnám i na vulvě a ve vagíně. Vagína (a také čípek dělohy) začne tvořit tekutinu, kterou ženy pak mohou vidět na kalhotkách jako bílý nebo vodový flek nebo hlen. Říká se tomu **výtok** a je to naprosto normální. Pokud už má dívka menstruaci, může se dokonce výtok i různě měnit během měsíce, kdy čeká na další menstruaci.

Výtok ale může být i známkou nějakého **onemocnění v pochvě**. Většinou se k výtoku přidá svědění nebo pálení, zarudnutí, nepříjemné pocity nebo i pálení při čůrání. Pokud se ti něco takového stane, řekni to rodičům a navštivte doktora.

U holek asi do osmi let není žádný výtok v pořádku. Pokud se tě to týká a nějaký výtok z pochvy se objeví, určitě to řekni rodičům a zajděte k lékaři.



Barva/typ výtoku	Jak vypadá	Kdy se může objevit	Co to znamená
● hnědý	jako zaschlá krev	po nebo na konci menstruace	je to v pořádku, tělo jen čistí zbytky krve
● jasně červený (mimo menstruaci)	tekutý, červený	může se objevit kolem ovulace nebo po pohlavním styku	někdy běžné, ale když se to opakuje, je lepší zajít k lékaři
○ jako vaječný bílek (čirý, tažný)	průhledný, kluzký, táhne se	v době plodných dní	normální, tělo se chystá na možnost otěhotnění
○ bílý	hustý, někdy hrudkovitý	kdykoli během cyklu	pokud nesvědčí ani nezapáchá, je to v pořádku; pokud svědí nebo pálí, jdi k lékaři
● žlutý	může být hustější, někdy zapáchá	mimo menstruaci	může jít o onemocnění, zajdi k lékaři
● zelený	hnisavý, zapáchající	mimo menstruaci	není v pořádku, určitě zajdi k lékaři
● šedý	řidší, rybí zápach	mimo menstruaci	není v pořádku, navštiv lékaře
● pěnivý	vypadá jako s bublinkami, zapáchá	mimo menstruaci	může jít o onemocnění, je potřeba lékař

## Hygiena

Už jsme si řekli, že vagína je samočisticí, to znamená, že ji nemusíme žádným způsobem vyplachovat. Ale na co bychom neměly zapomínat, je umývání vulvy a konečníku. Nejlépe jednou denně **vlažnou vodou**. K tomu, aby vulva byla čistá, nic dalšího nepotřebujeme.

Genitál rozhodně **nemyjeme obyčejným sprchovým gelem**. V obchodě se prodávají i speciální mýdla na vulvu, ale ty nejsou na běžnou hygienu potřeba. Kdybychom se myly mýdlem moc nebo bychom ho zanesly do pochvy, mohlo by nám to uškodit. Většinou se přehnaná hygiena projeví pálením v rozkroku nebo zarudnutím genitálu.

Vulvu myjeme důkladně hlavně mezi pysky a kolem klitorisu, kde se může usazovat mimo jiné bílá hmota (smegma), která může i zapáchat. Tato hmota není nic nebezpečného, jsou to staré buňky, kožní oleje a bakterie.

A co utírání? Tím, že je řitní otvor velmi blízko poševnímu otvoru, hrozí, že se kousky stolice dostanou do pochvy nebo k močové trubici. To by mohlo způsobit onemocnění. Proto dodržujeme při utírání pravidlo: **zepředu dozadu**. A to i po čůrání, po stolici nebo po koupání.

Pokud už dívka menstruuje, je dobré si genitál osprchovat klidně i dvakrát nebo víckrát denně, tak aby se cítila dobře.

**Zápach?** Vulva, a stejně tak penis, nevoní. Mají svůj jedinečný zápach, který lze popsat jako lehce nakyslý. Někdy může být zápach silnější, třeba po cvičení, když se zapotíme, nebo když se v létě zapaříme. V období menstruace může být lehce cítit po kovu. To je naprosto normální.

Pokud je ale zápach silně nepříjemný (může být cítit třeba rybinou), nebo se k tomu dokonce přidá svědění, pálení nebo výtok z pochvy, musíme zpozornět. V tomto případě je vhodné se svěřit rodičům a vyhledat lékaře.

## PŘEČUHOUJOU MI STYDKÉ PYSKY, NIKDO JINEJ TO NEMÁ

*Q: Trápí mě velikost malých stydkých pysků. Nepamatuji si, že bych to tak někdy měla, a když jsem koukala na mamku, jak jde ze sprchy, tak to neměla. Jednou jsme si to i ukázaly s kamarádkou a nemá to tak hrozný. Malé stydké pysky mi vyčuhují asi dva centimetry. Přejde mi to odporný, bojím se, že jednou se to nebude mému klukovi líbit, a vadí mi to třeba, když mám jet na kole.*

*Tereza, 13 let*

*A: Každá vulva je jiná, neexistuje žádný správný tvar. Vzhled genitálu se může během života lehce měnit.*

*Je naprosto normální, že v pubertě se mění tvar vulvy. A přesně, jak píšeš, mohou se zvětšovat i stydké pysky. Mohou dokonce tmavnout. Rozhodně nejsi jediná a nejde o nic špatného. Stejně jako každý máme jiný otisk prstu, jiný obličej, tak i vulvy jsou každá jiná. Neexistuje žádný správný tvar. Kluci nebo*

muži toto většinou neřeší. U nich platí to stejné, taky je každý penis jiný. Přesahující stydké pysky opravdu mohou u některých činnostech překážet, mohou se odírat, tlačit a tak. Zatím by tvůj problém mohlo vyřešit polstrování na sedátko. Kdyby tě to mělo obtěžovat i v dospělosti, dá se to řešit s ženským lékařem plastikou stydkých pysků.

Podívej se na galerii vulv: [www.thevulvagallery.com](http://www.thevulvagallery.com)



## **JDE ČŮRAT S TAMPÓNEM? (O tampónu v kapitole Menstruační pomůcky.)**

**Q:** Jak chodí holky čůrat, když mají tampón? To si ho musí vždy vyndavat?

Nina, 9 let

**A:** Úplně normálně. Ženy močí močovou trubicí. Tampón je menstruační pomůcka, která se vkládá do pochvy/vagíny. Tedy do jiného otvoru, než kterým holky čůrají. Tampón se tedy před močením nemusí vytahovat a ani při močení nepřekáží.

## **MÁM SI VYPLACHOVAT VAGÍNU?**

**Q:** S kamarádama chodíme občas do bazénu nebo v létě do rybníka. Bojím se, že se mi dostane ta špinavá voda do vagíny. Mám si vagínu sprchou vymýt?

Nikola, 14 let

**A:** Vagína má samočisticí schopnost a není nutné ji žádným způsobem vyplachovat nebo vymývat. Bazény jsou bezpečné. Pokud jsou rybník nebo jezero určené ke koupání, neměl by být problém ani tam. Do vagíny se i tak dostane jen minimum vody, jestli vůbec. Určitě ale nezapomeň na hygienu a po každém koupání se opláchni čistou vodou, opláchni i vulvu a přeper si plavky.

## **SMRDÍ MI VAGÍNA?**

**Q:** U televize jsem měla ruku v kalhotkách a sahala si na pipku. Pak přišla máma a čichla si k mé ruce, že mi smrdí pipinou a ať si ji jdu umýt. Co když smrdím a někdo to třeba ucítí?

Janička, 11 let

**A:** Vagína, vulva, stejně jako penis s varlaty mají svůj typický zápach nebo vůni, chceš-li. Po celém dni může být tento zápach více cítit a logicky, pokud si na genitál sáhneš, může být cítit i ruka. To je úplně normální věc. Problém nastává ve chvíli, kdy je ten zápach opravdu nepříjemný, hnilobný nebo třeba připomíná rybinu. V takovém případě je nutné vyhledat lékaře.

## MOHLA JSEM SI POŠKODIT PANENSKOU BLÁNU?

Q: Jak daleko je panenská blána a mohla jsem si ji porušit prstěním?

Sába, 13 let

A: Panenská blána se nachází asi jeden centimetr od vstupu do vagíny. I když slovo blána může vyvolávat představu tenké fólie, ve skutečnosti jde o tkáň s otvory. Každá blána je jiná – může být různě tuhá a mít různé tvary. Když se do pochvy zasouvá penis, prsty nebo předměty, blána se může postupně měnit nebo natáhnout.

## Panenství a panenská blána



Co je panenská blána a kde se nachází?



Znáš nějaký mýtus ohledně panenské blány?



Co to znamená být panna nebo panic?

### Panenství

Panenství je slovo, kterým lidé označují, že někdo ještě neměl pohlavní styk. U kluka, který ještě pohlavní styk neměl, se říká, že je panic, u holky panna. Není to ale nic, podle čeho by se měla posuzovat hodnota člověka. Neříká to nic o tom, jestli jsi dobrý/dobrá nebo lepší než ostatní. Je to tvoje soukromá věc a není to žádná „cedulka“, za kterou by ses měl/a stydět.

**To, jestli jsi panna nebo panic, neříká nic o tom, jestli jsi dospělejší nebo lepší než ostatní.**

### Co je to panenská blána?

Panenská blána (latinsky hymen) je tenká, pružná blanka, která je u některých holek u vstupu do pochvy. Je to úplně přirozená součást těla, kterou mají dívky už od narození.

Ale pozor – každá panenská blána vypadá jinak. U někoho je pevnější, u někoho pružnější, někdy je skoro neviditelná. A u některých holek může být od narození tak tenká nebo tak otevřená, že ji vůbec nejde poznat.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Sexpedia***.  
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.