

Láska, sex a já



Už vím! Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Děkujeme Yvettě Vrublové a Petru Eisnerovi za odbornou konzultaci a cennou pomoc při přípravě této brožury.

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s., 2016
© ilustrace Helena Neubertová, www.prooko.cz
ISBN 978-80-906224-3-2

Láska, sex a já

Co se v této brožuře dozvíte?

- ▶ Co je to kamarádství
- ▶ Co je to partnerství, manželství a svatba
- ▶ Co je to sex
- ▶ Co je to antikoncepce
- ▶ Co je to potrat
- ▶ Co znamenají některá složitá slova



Kamarád

Kamarád nebo kamarádka je člověk,
který Vás má rád a Vy máte ráda jeho.

S kamarádem máte něco společného.

Třeba spolu chodíte hrát divadlo nebo na kurz malování.

S kamarádem si povídáte o tom,

co Vás zajímá nebo o Vašich problémech.

S kamarádem Vás baví dělat něco společně.

Třeba jít plavat, do cukrárny nebo na procházku.

Kamarád se zajímá o to, co děláte a jak se cítíte.

Vy se taky zajímáte o to, co kamarád dělá a jak se cítí.

S kamarádem si můžete navzájem pomáhat.

Třeba když se kamarád stěhuje.

Nebo je mu smutno a chce si popovídat.



Jak si najít kamaráda?

Jděte někam, kde můžete potkat nové lidi.

Třeba na kroužek plavání, kreslení, zpívání nebo něco jiného.

Když nevíte, jak na to, zkuste tyto věci:

- Řekněte: „Ahoj“, když se s někým chcete seznámit.
- Zeptejte se: „Jak se máš?“.
- Chovejte se mile.
- Usmějte se.
- Zeptejte se, jestli můžete dělat něco společně.

Kamarádství je vždycky dobrovolné.

Nemůžete nikoho nutit, aby byl Vaším kamarádem.

Nikdo nemůže nutit do kamarádství Vás.



Partner nebo partnerka

Někdy se mají dva lidé hodně moc rádi.

Mají se rádi víc než jako kamarádi.

Jsou zamilovaní a chtějí spolu trávit hodně času.

Takovému vztahu se říká partnerství.

Někdy lidé říkají, že mají přítele nebo přítelkyni.

Někdy lidé říkají, že spolu chodí.

Znamená to, že co cítíte Vy, cítí i druhý člověk. Vzájemně se milujete.

S partnerem nebo s partnerkou si můžete povídat,
chodit společně do kina, držet se za ruce, líbat se nebo mít sex.

Někteří lidé, když se zamilují,

chtějí se svým partnerem nebo partnerkou bydlet.

Nikdo Vás nemůže nutit, abyste se do někoho zamilovali.

Vy také nemůžete nikoho nutit, aby se do Vás zamiloval.

To, že spolu lidé chodí a mají se hodně moc rádi,
dělají vždycky dobrovolně, a protože to tak chtějí.



Kdo může být Váš partner nebo partnerka

Váš partner nebo partnerka může být každý, do koho se zamilujete a kdo se zamiluje do Vás.

Váš partner může být muž nebo žena.

Většinou se zamiluje muž do ženy nebo žena do muže.

Někdy se ale zamiluje muž do muže nebo žena do ženy.

Takovým lidem se říká homosexuálové.

Být homosexuál je normální, není to nemoc.

Některým lidem se líbí ženy i muži.

Takovým lidem se říká bisexuálové.

Váš partner nebo partnerka může být i z jiného státu nebo mít jinou barvu kůže.



Manželství

Někdy se lidé, kteří spolu nějakou dobu chodí a navzájem se milují, rozhodnou, že se vezmou a budou mít svatbu.

Vzít si muže, do kterého je žena zamilovaná, znamená stát se jeho manželkou.

Vzít si ženu, do které je muž zamilovaný, znamená stát se jejím manželem.

Co je potřeba vědět o manželství?

- Manželství je důležité životní rozhodnutí.
- Manželství je taková smlouva mezi zamilovanými lidmi.
- Manželé mají k sobě navzájem povinnosti a práva.
- Manželé mají společné peníze.

Je důležité dobře si rozmyslet, koho si chcete vzít za manžela nebo manželku a jestli se navzájem dobře znáte.



Svatba

Pokud lidé chtějí být manželé, musejí mít svatbu.

Svatbu můžete mít nejdřív v 18 letech.

Svatbu můžete mít na radnici nebo v kostele.

V kostele můžete mít svatbu, jen pokud jste věřící a domluvíte se s knězem v kostele.

Na radnici můžete mít svatbu a nezáleží na tom, jestli jste věřící.

Při svatebním obřadu se Vás zeptají, jestli jste se pro manželství rozhodli dobrovolně.

Vyměníte si prstýnky, políbíte se a podepíšete smlouvu o manželství.

Smlouvu o manželství s Vámi musí podepsat dva svědkové.

Svědek je většinou člověk, kterému důvěřujete.

Každý člověk má právo udělat si takovou svatbu, jakou chce.

Někdo chce mít velikou svatbu, kde je celá rodina a všichni kamarádi.

Někdo chce mít malou svatbu.



Hádky a rozchod

I zamilovaní lidé spolu občas nesouhlasí.

Mohou mít opačné názory na nějaké věci.

Někdy se pak lidé hádají. Hádky jsou normální a patří k životu.

Důležité je, jak se ten druhý chová, když se s Vámi hádá.

Nikdo Vás nesmí ponižovat nebo uhdit.

Někdy se stane, že lidé, kteří byli zamilovaní, si přestanou rozumět.

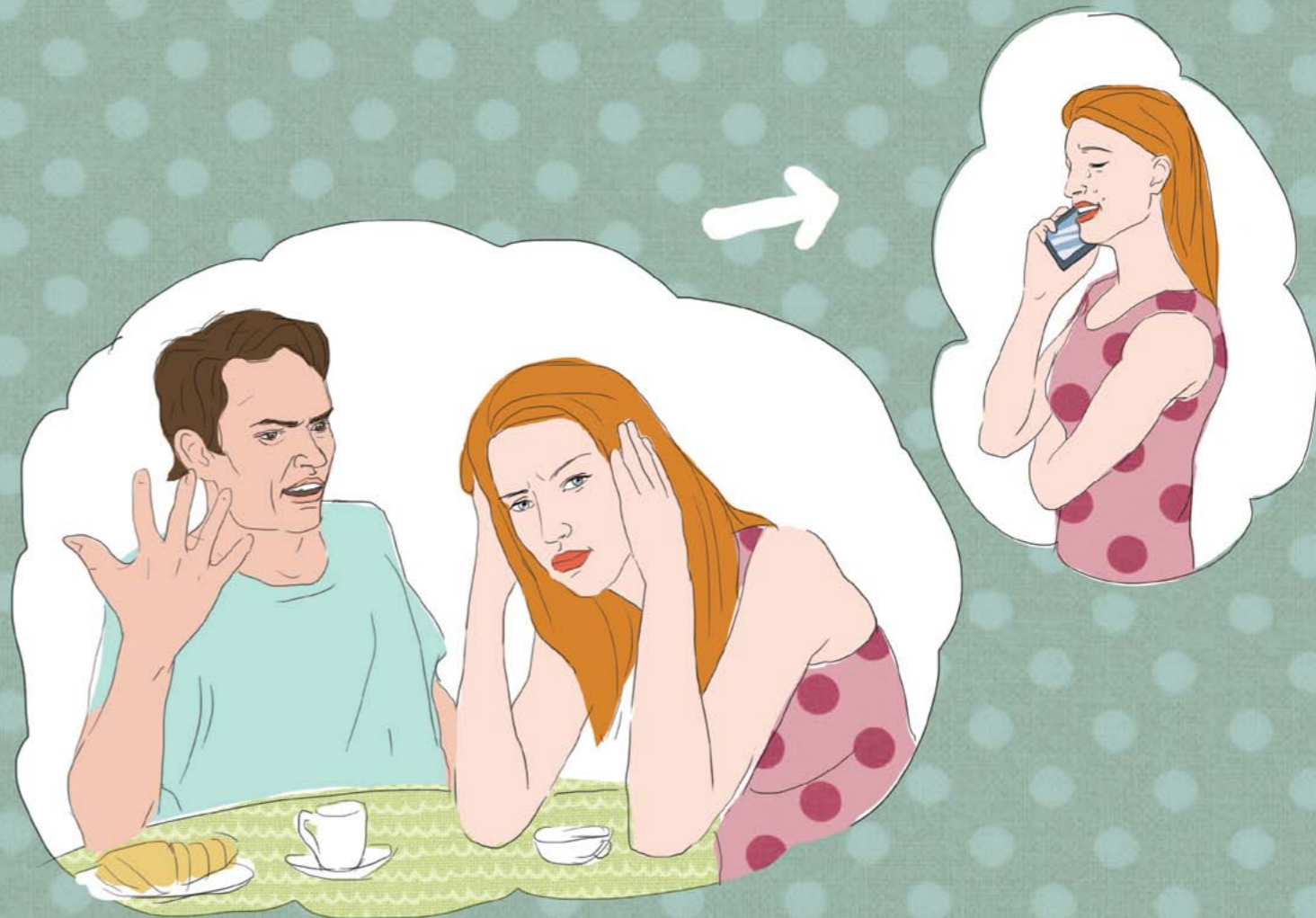
Začnou se rozhodovat o tom,
jestli se s partnerem nebo partnerkou rozejít.

Rozejít se s Vaším partnerem nebo partnerkou znamená,
že už se nebudete dál scházet jako partneři.

Pokud se rozhodujete, jestli se s někým rozejít,
promluvte si o tom s někým, komu věříte.

Když se s někým chcete rozejít, musíte se pro to ale rozhodnout sami.

Můžete se i odstěhovat.



Sex

Sex má mnoho podob.

Sex je hlazení na prsou, mezi nohama, na rukách, na nohách.

Líbání na prsou, mezi nohama a na dalších místech.

Různé další dotýkání mužského penisu nebo ženské vagíny.

Třeba strkání mužského penisu do pusy.

Nebo strkání předmětů, které tvarem připomínají penis, do ženské vagíny.

Sex dělají lidé většinou proto, že je jim to příjemné a mají se rádi.

Sex je také pohlavní styk.

Při pohlavním styku strčí muž ženě do vagíny svůj penis.

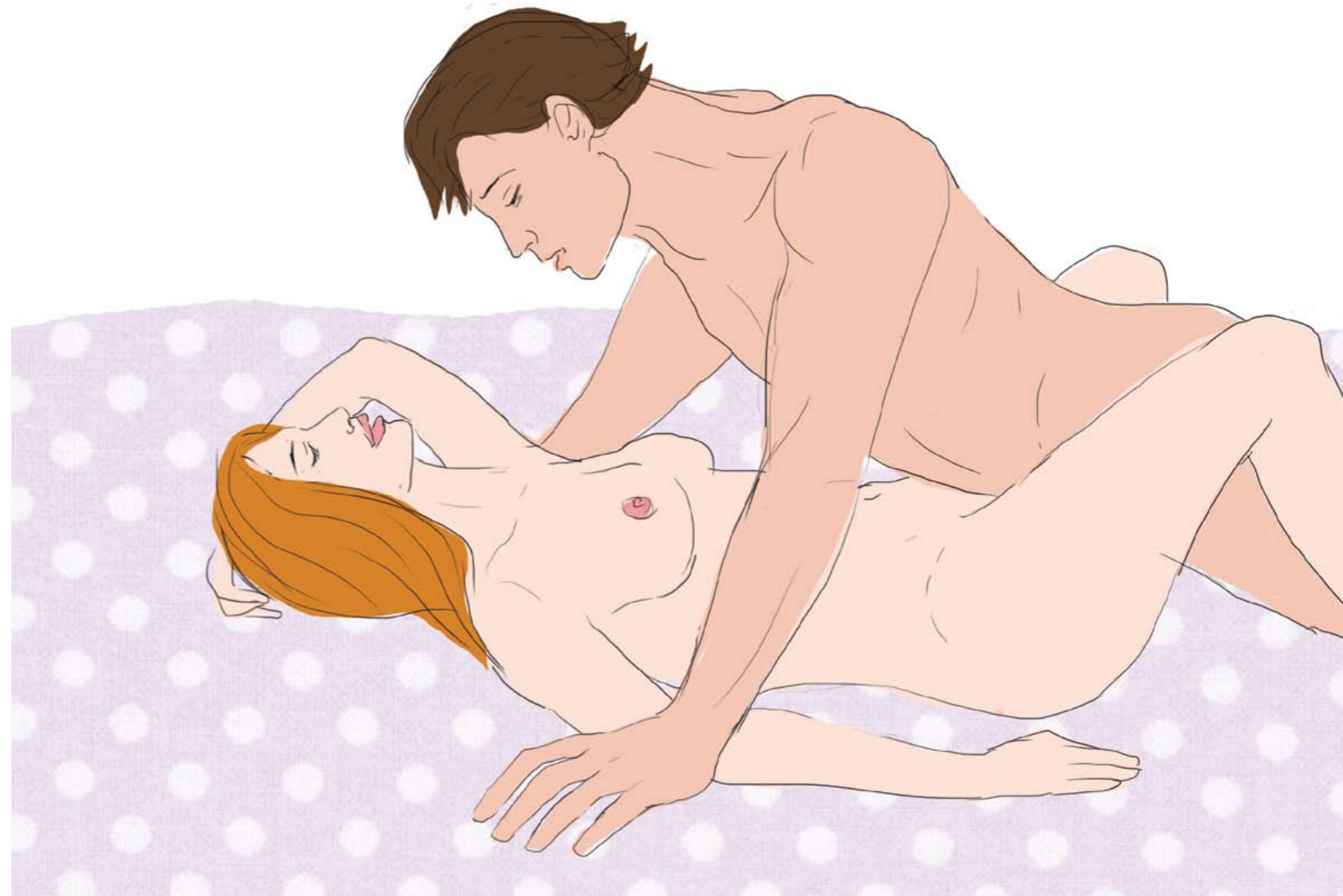
Pohlavnímu styku se také říká soulož.

Pohlavní styk dělají nejčastěji vzájemně dva lidé.

Sex by měli lidé dělat dobrovolně, cítí při něm vzrušení.

Nikdo Vás nesmí nutit do sexu.

Vy také nesmíte nikoho do sexu nutit.



Co je to orální sex?

Orální sex se dělá pusou.

Orální sex je líbání mezi nohama.

U ženy je to líbání její vaginy.

U muže je to strkání penisu do pusy.

Co je to anální sex?

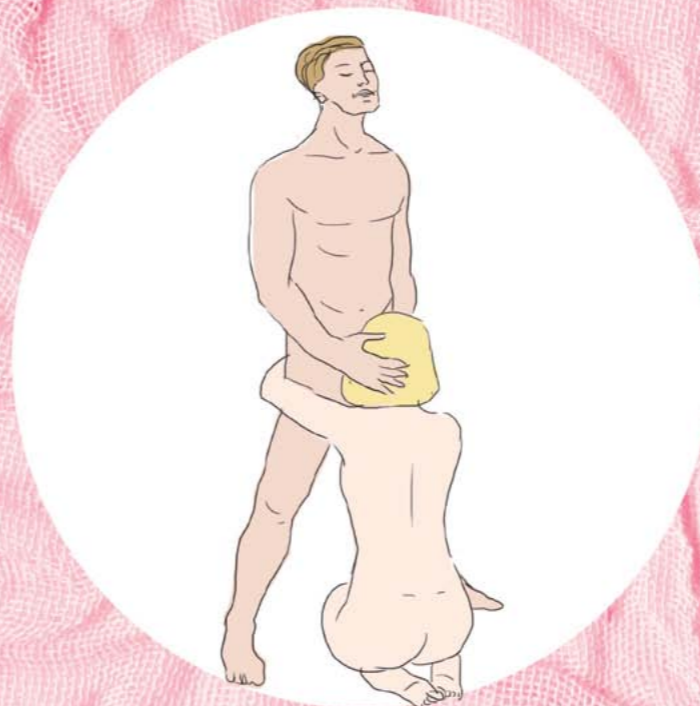
Při análním sexu strčí muž ženě nebo jinému muži penis do konečníku.

Konečníku se taky říká zadek.

Při análním sexu se do konečníku mohou strkat i jiné předměty.

Při anální sexu je velmi důležité dodržovat hygienu.

Někteří lidé chodí před análním sexem na záchod na velkou.



Chci se někoho dotýkat

Někdy nemusíte být zamilovaní a stejně se Vám někdo líbí. Líbí se Vám, jak vypadá, jak mluví, a chcete, aby se Vás dotýkal. Nebo se chcete dotýkat Vy jeho. Takovým pocitům se říká přitažlivost. Přitažlivost můžete cítit k někomu, do koho jste zamilovaní, ale i když zamilovaní nejste. Cítit k někomu přitažlivost je normální.

Je moc důležité vědět, jestli člověk, který Vás přitahuje, k Vám cítí to samé. To znamená, jestli Vy toho člověka také přitahujete.

Vzájemně se můžete dotýkat, jen pokud s tím oba souhlasíte a je to Vám i druhému člověku příjemné.

Orgasmus

Orgasmus je dosažení sexuálního uspokojení. Orgasmus často zažívají lidé při sexu nebo masturbaci. Orgasmus je velmi příjemný pocit na konci sexu nebo masturbace.

Muži při orgasmu vystříkne z penisu sperma.

Někteří lidé orgasmus necítí vůbec nebo ho cítí při sexu jen občas. Sex s člověkem, kterého milujete, může být krásný i bez orgasmu.



Masturbace

Masturbace znamená uspokojování chuti na sex.

K masturbaci nepotřebujete druhého člověka.

Masturbací člověk sexuálně uspokojuje sám sebe, říká se, že masturbuje.

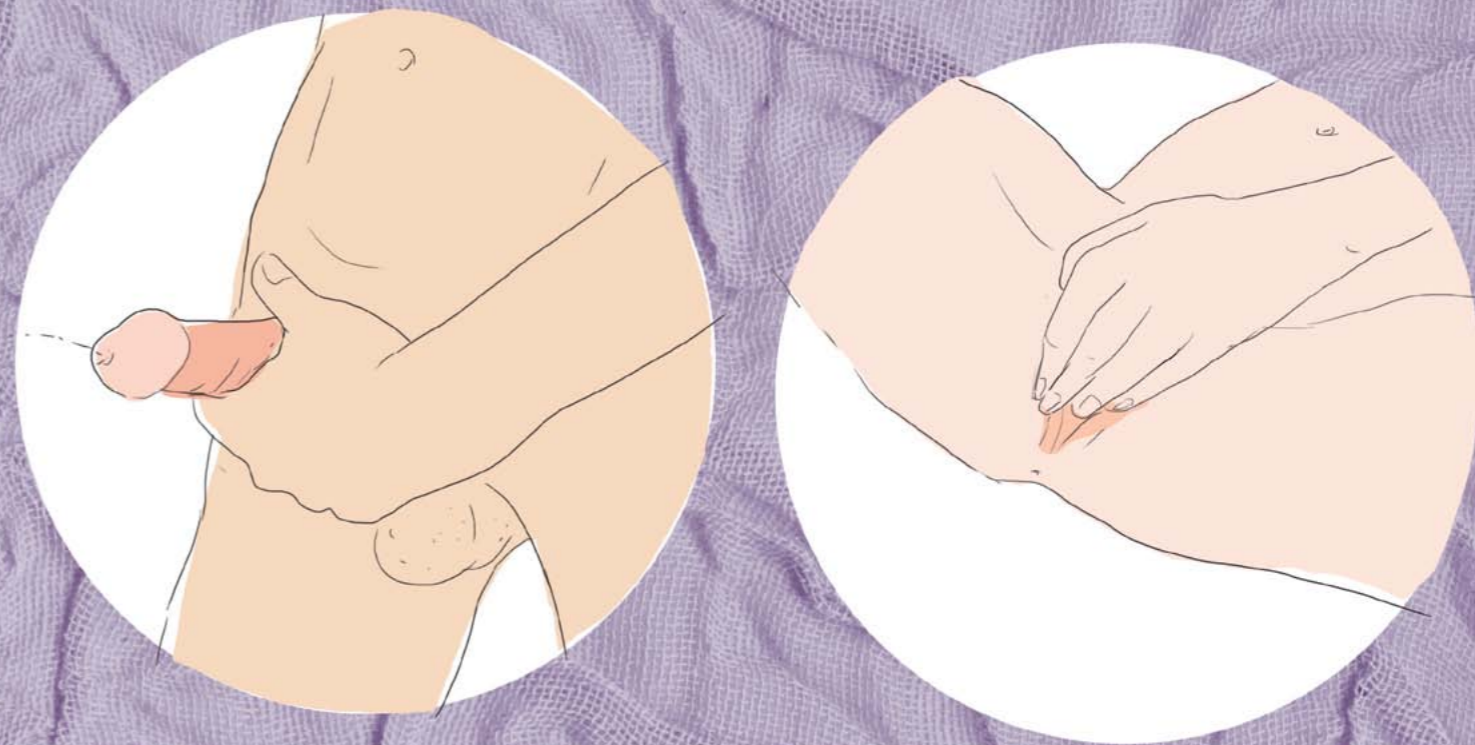
Masturbace má mnoho podob.

Při masturbaci můžete například:

- Hladit se kdekoli na těle, například mezi nohama nebo na prsou.
- Uspokojovat se rukou.
To znamená strkat si prsty do vaginy nebo si hladit rukou penis.
- Strkat předměty, které tvarem připomínají penis, do ženské vaginy.
- Dívat se na filmy, kde lidé dělají hlavně sex.
Takovým filmům se říká porno.

Způsobů, jak se uspokojit, je hodně. Ne jenom ty, které jsou zde napsané.

Každý si může najít svůj vlastní způsob.



Sexuální asistent

Sexuální asistent je člověk, který Vás může naučit hodně o sexu. Sexuální asistent může být žena i muž. Může Vás naučit, co dělat se svým tělem, abyste se uměla sexuálně uspokojit. Může Vám k uspokojení sám pomoci. Může Vás naučit, co dělat při sexu s Vaším partnerem. Se sexuálním asistentem se předem dohodnete, v čem potřebujete pomoci. Za služby sexuálního asistenta se platí.

Sexuální asistent NENÍ Vaš osobní asistent, který Vám pomáhá chodit do práce, do školy nebo s Vámi hraje hry.



Pohlavní nemoc

Pohlavní nemoc je nemoc, kterou se můžete nakazit při sexu. Je důležité se při sexu proti pohlavním nemocem chránit.

Ochrání Vás správně použitý kondom. Více o kondomu si můžete přečíst na dalších stránkách v této knize.

Pohlavní nemoc je třeba AIDS, kapavka nebo různé vyrážky. Každá pohlavní nemoc vypadá jinak. Můžete mít teplotu, může Vás svědit vagina nebo penis nebo něco jiného.

Pokud máte nějaké problémy, jděte hned ke svému lékaři. Ženy chodí na gynekologii a muži chodí k urologovi.



Otěhotnění

Když mají žena a muž pohlavní styk a muž vystříkne sperma do vagíny ženy, může tato žena otěhotnět.

Otěhotnět znamená čekat dítě.

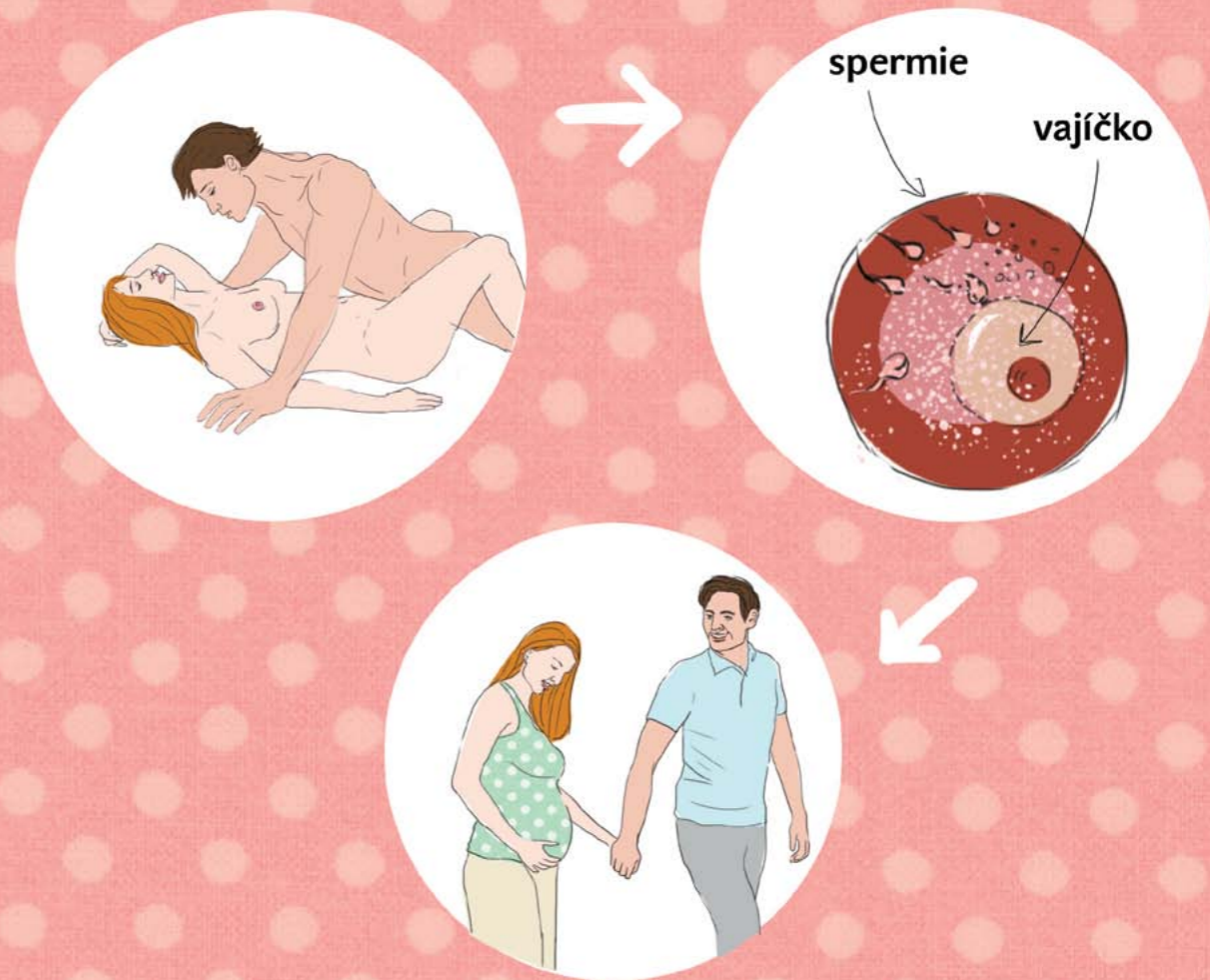
Mít dítě je důležité životní rozhodnutí.

Ne každý je připravený mít dítě.

Je možné mít pohlavní styk a nemít z něho dítě.

Pokud nechcete mít dítě, musíte používat při sexu antikoncepci.

O antikoncepci si můžete přečíst na dalších stránkách v této knize.



Antikoncepce

Antikoncepce je ochrana proti otěhotnění.

Pokud máte s partnerem sex a nechcete otěhotnět, měli byste používat antikoncepci.

Existuje mnoho druhů antikoncepce.

Měla byste se poradit se svým gynekologem.

Gynekolog by Vás měl vyšetřit a potom doporučit antikoncepci.

S partnerem byste si měli vybrat antikoncepci, která Vám nejlépe vyhovuje.

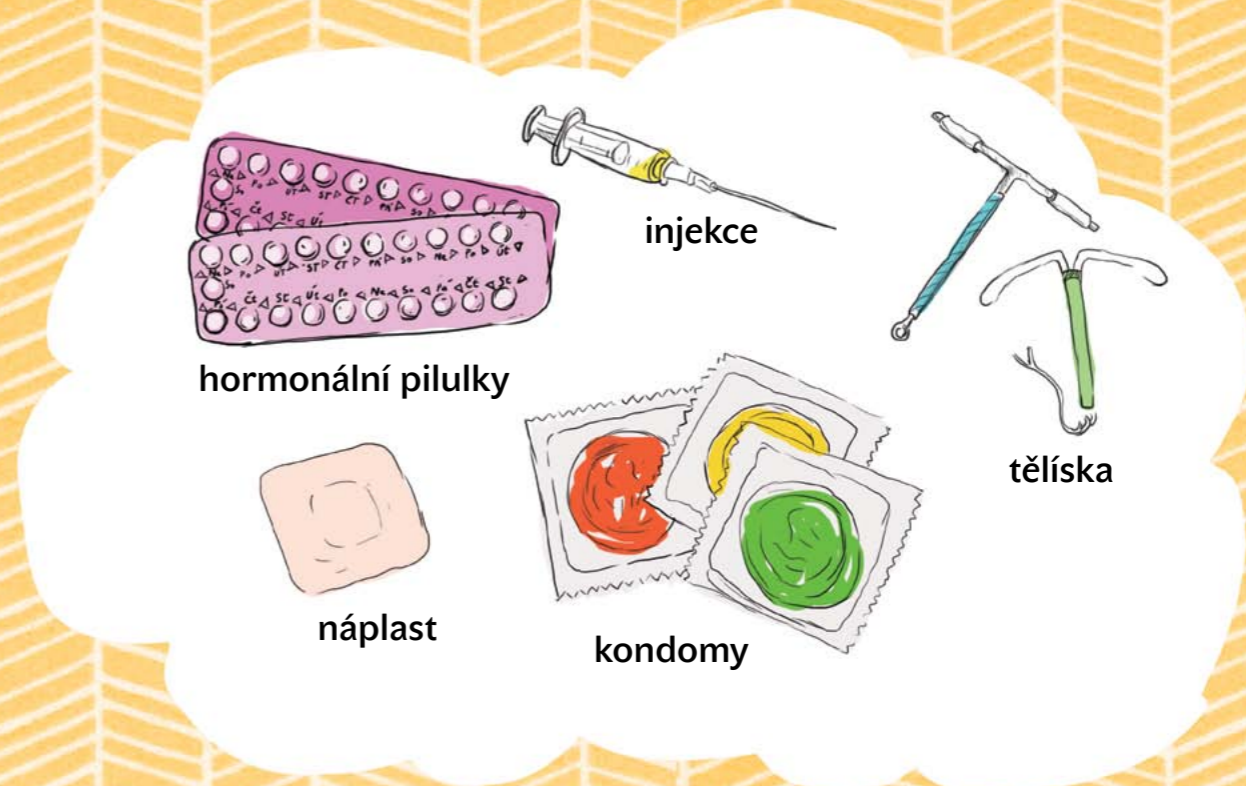
Antikoncepce Vás neochrání před pohlavními nemocemi.

To jsou nemoci, které se přenášejí při sexu.

Před pohlavními nemocemi Vás ochrání jen kondom.

Druhy antikoncepce

Lidé nejčastěji používají tyto druhy antikoncepce: kondom, hormonální pilulky, injekce a tělíška.



Kondom

Kondomu se také říká prezervativ, šprcka nebo guma.
Kondom je z tenké gummy.

Kondom si muž před souloží navleče na vzrušený penis.
Spermie se do něj zachytí
a nedostanou se do ženského pohlavního ústrojí.

Kondom lze použít jen jednou.
Pro další soulož budete potřebovat nový kondom.

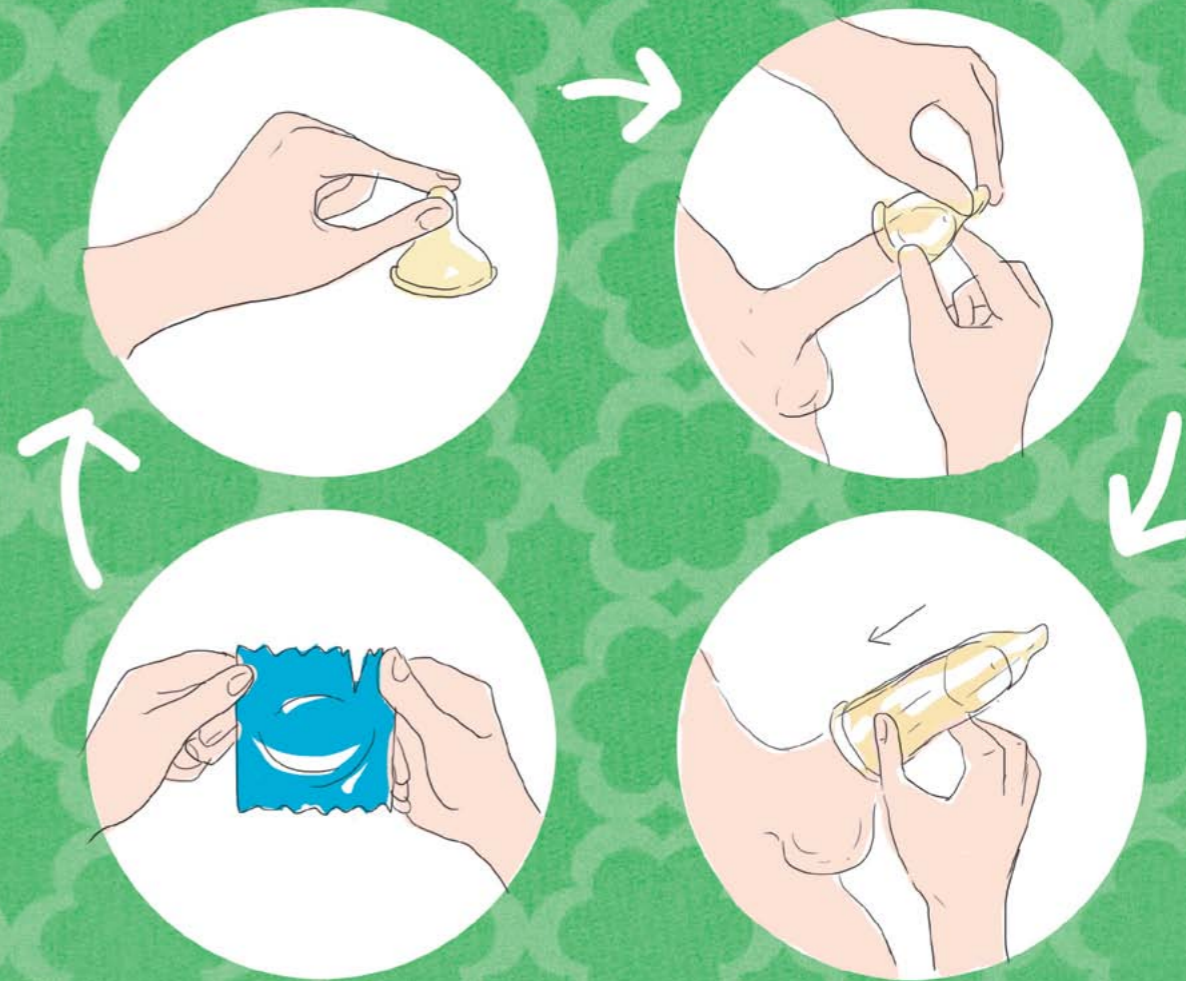


Výhody:

Kondom Vás také ochrání před některými pohlavními nemocemi.
Kondomy si můžete koupit skoro ve všech obchodech se smíšeným zbožím, v drogeriích, v lékárnách.
Nepotřebujete k tomu recept od lékaře.
Krabička se třemi kondomy stojí 30 Kč nebo více.

Nevýhody:

Pro některé muže a ženy není sex s kondomem příjemný.
Pro někoho může být nasazení kondomu složité.
Poproste někoho blízkého, ať Vám ukáže, jak se kondom správně používá.
Pokud Váš partner nemá kondom na penis nasazený správně, můžete otěhotnět nebo se nakazit pohlavními nemocemi.



Hormonální antikoncepce

Hormonální antikoncepce je ochrana proti otěhotnění, která obsahuje hormony.

Hormony jsou chemické látky, které umí řídit naše tělo.

Patří sem třeba pilulky, injekce nebo náplasti.

Ty Vám musí předepsat Váš gynekolog.

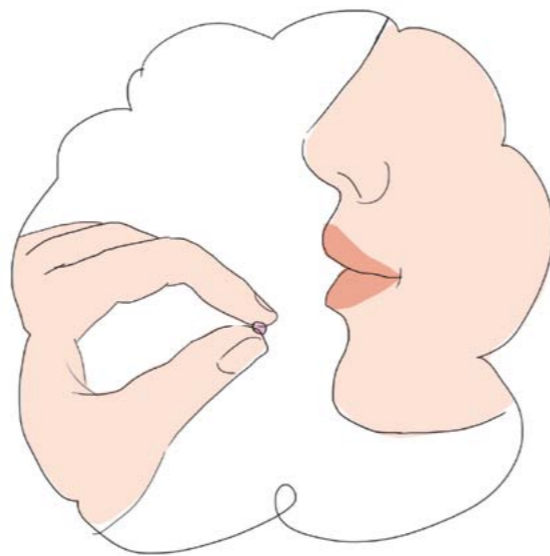
Předtím by Vás měl vyšetřit.

Pilulky

Pilulku polykáte ústy každý den ve stejnou dobu.

Nesmíte na to zapomenout.

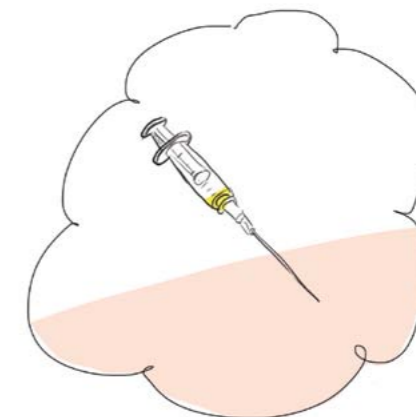
Pilulky stojí za měsíc asi 200 Kč nebo více.



Injekce

Injekci Vám dá Váš gynekolog do zadku jednou za 3 měsíce.

Injekce stojí asi 300 Kč nebo více a vydrží Vám 3 měsíce.



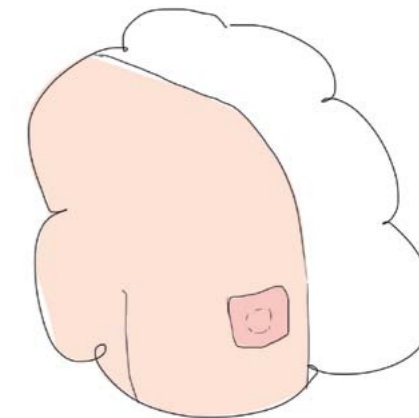
Náplasti

Antikoncepční náplast si nalepíte na tělo.

Třeba na rameno nebo na zadek.

Každý týden si musíte nalepit novou náplast.

Náplasti stojí za měsíc asi 300 Kč nebo více.



Výhody a nevýhody hormonální antikoncepce:

Hormonální pilulky, injekce i náplasti jsou hodně spolehlivé.
Ženy pak mají většinou menstruaci kratší a ne tak bolestivou.
Některým ženám se zlepší pleť. Jiným se pleť zhorší.
Některé ženy přiberou na váze.
Někdy si ženy stěžují, že je bolí hlava.
Nebo že mají často špatnou náladu.

Když s hormonální antikoncepcí nejste spokojená,
řekněte to svému gynekologovi.
Poradí Vám jiný druh antikoncepce.

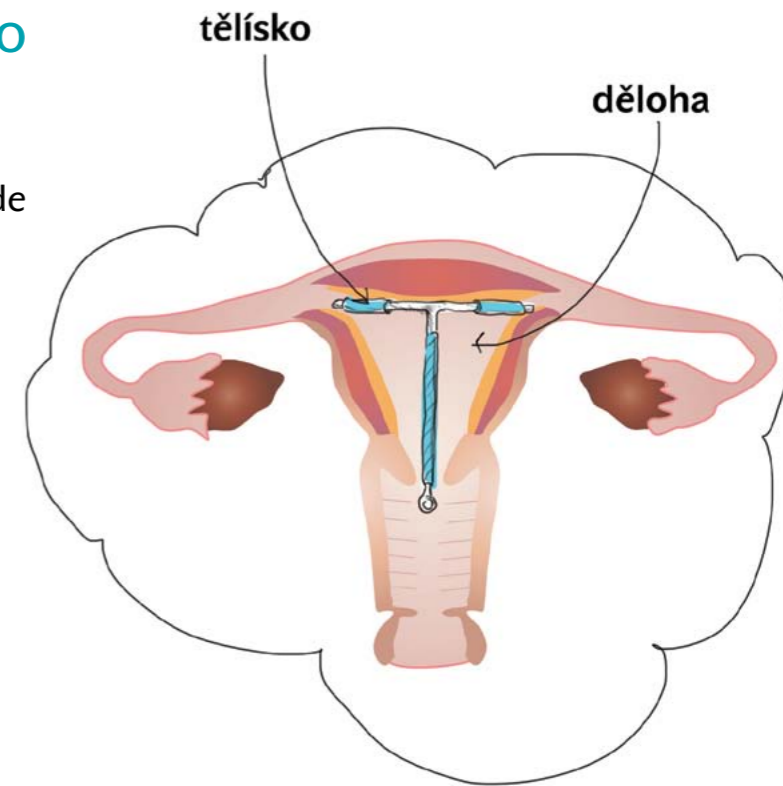


Nitroděložní tělísko

Tělísko může mít různý tvar.
Váš gynekolog Vám ho zavede do dělohy.

S tělískem byste měla pravidelně docházet na kontrolu k Vašemu gynekologovi.

Existují hormonální tělíška a tělíška bez hormonů.



Nitroděložní hormonální tělísko

Hormonální tělísko stojí asi 5 000 Kč nebo více a vydrží Vám 3 až 5 let.

Výhody a nevýhody:

Tělísko Vás chrání po dlouhou dobu.

Po zavedení tělíska mají některé ženy nepravidelnou menstruaci. To trvá asi půl roku.

Většina žen má ale potom menstruaci kratší a slabší.

Nitroděložní tělísko bez hormonů

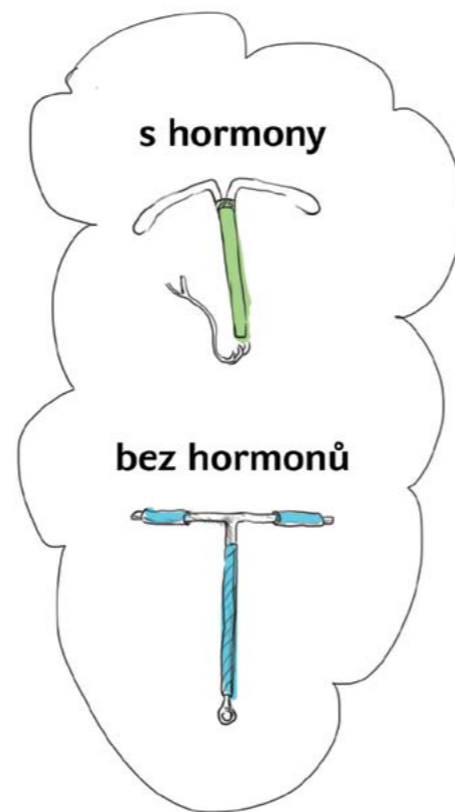
Tělísko bez hormonů stojí asi 500 Kč až 1 500 Kč a vydrží Vám 3 až 5 let.

Výhody a nevýhody:

Tělísko Vás chrání po dlouhou dobu.

Většina žen má ale potom delší a silnější menstruaci.

Utratí tak více peněz za vložky a tampóny.



Pilulka po souloži

Pilulce po souloži se někdy také říká nouzová pilulka nebo postinor.

Pokud jste zapomněli na antikoncepci, můžete ještě použít pilulku po souloži.

Pilulka stojí 500 Kč nebo více.

Výhody:

Pilulku si můžete koupit v lékárně bez receptu.

Pilulku musíte spolknout většinou nejpozději 3 dny po souloži.

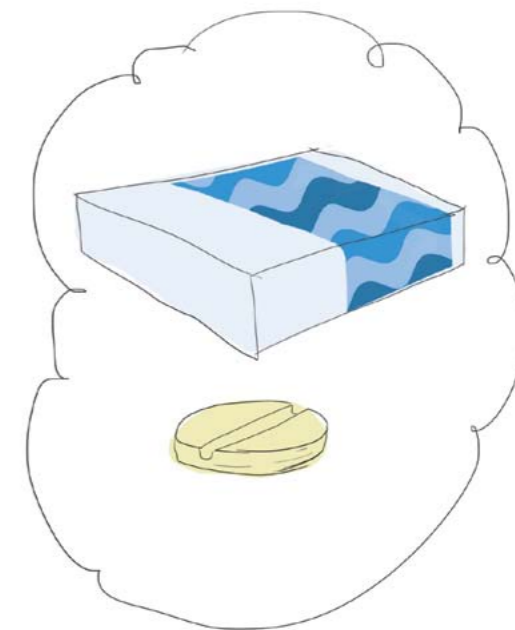
Čím dříve, tím lépe.

Nevýhody:

Pilulku není vhodné používat často.

Pilulka škodí tělu ženy.

O této pilulce byste se měla poradit s někým blízkým.



Sterilizace

Sterilizace je operace pohlavních orgánů, která zabrání otěhotnění.

Operace se může provést u muže i u ženy. Potom už nemůžete přirozeně otěhotnět.

Výhody:

Sterilizace je spolehlivá antikoncepce.

Žena pak neotěhotní.

Partneři nemusí myslet na jiný druh antikoncepce.

Nevýhody:

Partneři po sterilizaci nemůžou mít děti.

Jen s pomocí umělého oplodnění.

Proto si sterilizaci musíte dobře promyslet.

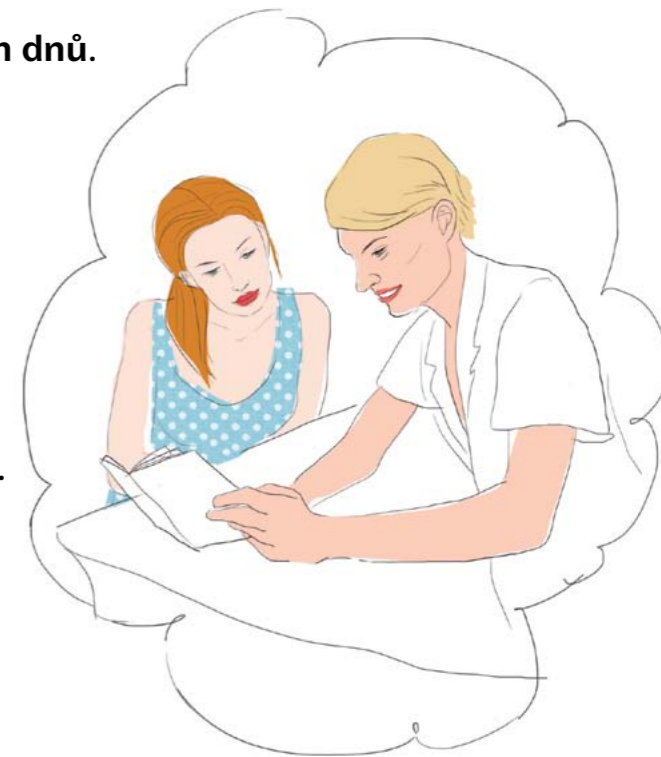
Antikoncepce – další informace

Mezi antikoncepci také patří:

- **přerušovaný pohlavní styk,**
- **vypočítávání plodných a neplodných dnů.**

Tyto druhy antikoncepce jsou ale hodně nespolehlivé. Mnoho žen takto otěhotnělo, i když nechtěly.

Druhů antikoncepce je mnoho. V této brožurce všechny nenajdete. Poradte se proto se svým gynekologem. Ten Vám poradí, která antikoncepce je vhodná pro Vás.



Potrat

Pro mnoho žen je těhotenství velká radost.
Některé ženy jsou ale těhotenstvím zaskočené.
Nemohou si ho dovolit.
Třeba protože jsou nemocné
a těhotenství by ohrozilo jejich zdraví.
Nebo se cítí samy.
Nebo partner dítě nechce.
Nebo nemají dost peněz.
Nebo se prostě necítí připravené.
Proto se některé ženy rozhodnou pro potrat.

Potratu se někdy říká interrupce
nebo také umělé přerušování těhotenství.
Potrat je přerušování těhotenství.
Dítě se pak nenarodí.



Důležité je, aby žena vše probrala s lidmi, kterým důvěřuje.
Třeba s kamarádkou, s maminkou nebo s asistentkou.
Měla by vědět, co si o jejím těhotenství myslí její partner.
Měla by si nechat čas na rozmyšlenou.

Potrat musí provést lékař –
– gynekolog nebo gynekoložka.

Provedení potratu
stojí 3 000 až 6 000 Kč.



Po potratu

Po potratu se některé ženy cítí smutně.
Mohou si potrat vyčítat, mít deprese,
noční můry, strach.

Je dobré, aby mohly o svých pocitech
mluvit s někým blízkým.

Můžou vyhledat odbornou pomoc.
Některé kontakty najdete
na zadní straně této brožurky.



Co znamenají tato slova?

Antikoncepce

Antikoncepce je ochrana proti otěhotnění.

Je to například kondom, pilulky, tělíška.

Kondom

Kondomu se také říká prezervativ, šprcka nebo guma.

Chrání proti otěhotnění a proti pohlavním nemocem.

Sterilizace

Sterilizace je operace pohlavních orgánů, která zabrání otěhotnění.

Operace se může provést u muže i u ženy.

Potrat

Potratu se také říká interrupce nebo umělé přerušování těhotenství.

Potrat je přerušování těhotenství.

Dítě se pak nenarodí.



Láska, sex a já

Autoři textu a jazyková redakce:

Pavčina Mroczkowská a Michaela Stoklasová ve spolupráci se Zdenkou Mikovou, Pavlem Cvengrošem, Annou Blažkovou, Barborou Uhlířovou, Xeníí Dočkálkovou a Janou Stejskalovou

Ilustrace a grafická úprava: Helena Neubertová, www.prooko.cz

Vytisklo studio Aladin

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením
v České republice, z.s., 2016

Vznik této publikace byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska
v rámci EHP fondů. www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz

ISBN 978-80-906224-3-2

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

Linka pro ženy a dívky

**Telefon: 603 210 999 (pondělí, středa,
pátek od 8.00 do 20.00 hodin)**

E-mail: paha@poradnaprozeny.eu

Nabízí služby ženám, dívkám, rodinám
a partnerským párům v náročných
životních situacích, jako je například
nečekané těhotenství, mateřství, hledání
přechodného ubytování.

Pražská linka důvěry

(i pro ne pražské)

**Telefon (bezplatný): 222 580 697
(nonstop)**

Email: linka.duvery@csspraha.cz

Nabízí pomoc všem v náročných situacích,
můžete se svěřit se svým problémem,
nechat si poradit.

Poradenské centrum SPMP ČR

Pokud si nebudete vědět rady, můžete
zavolat na tato telefonní čísla.

Telefon: 221 890 436

nebo 776 237 799

Email: poradna@spmpcr.cz

Přečtěte si také:



www.spmPCR.cz

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska
v rámci EHP fondů. www.fondno.cz a www.eegrants.cz

fond
pro NNO

INROS

nadace
partnerství

ISLAND
LICHTENŠTEIN
NORWAY
eea
grants