

Život ženy



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



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

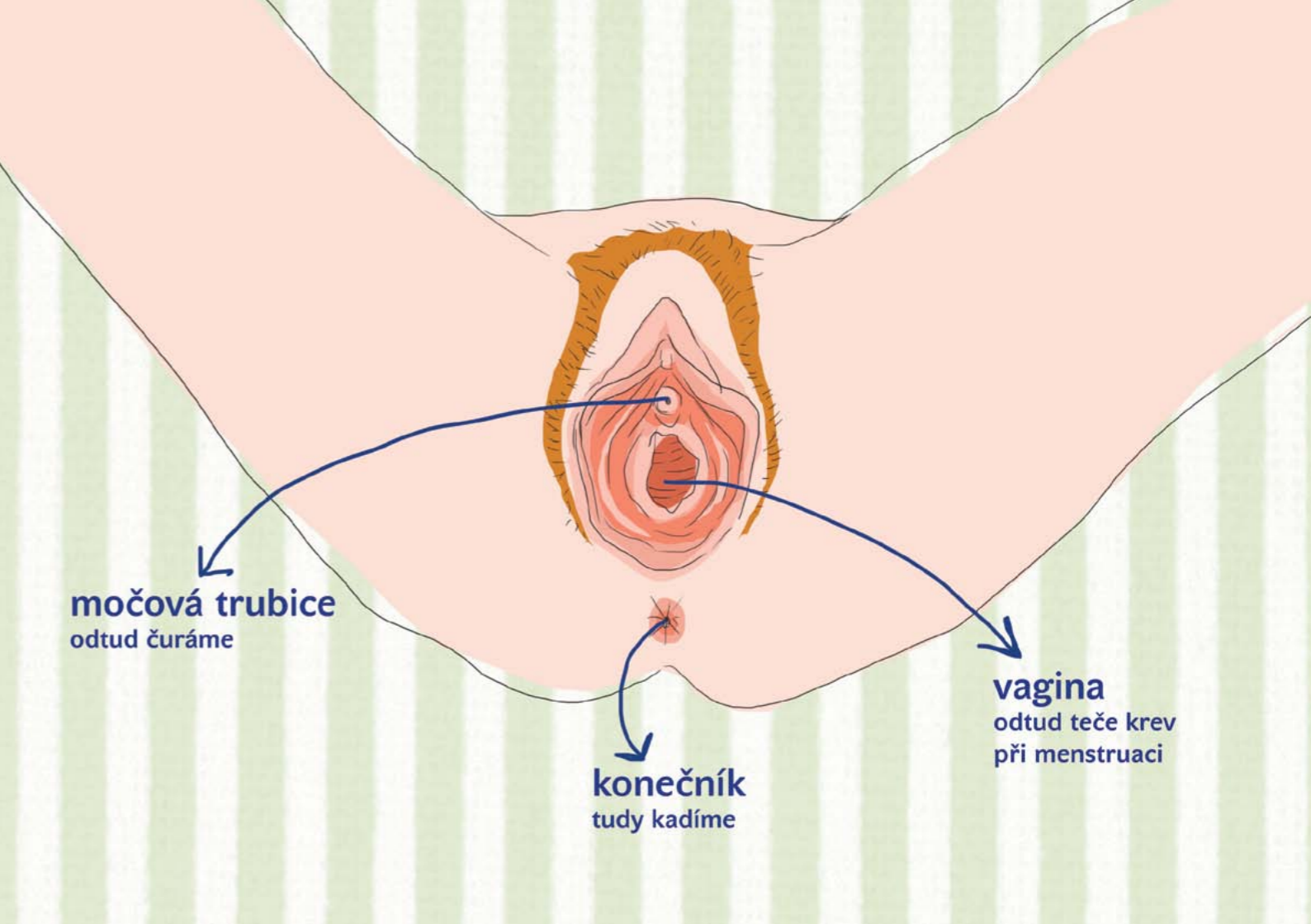
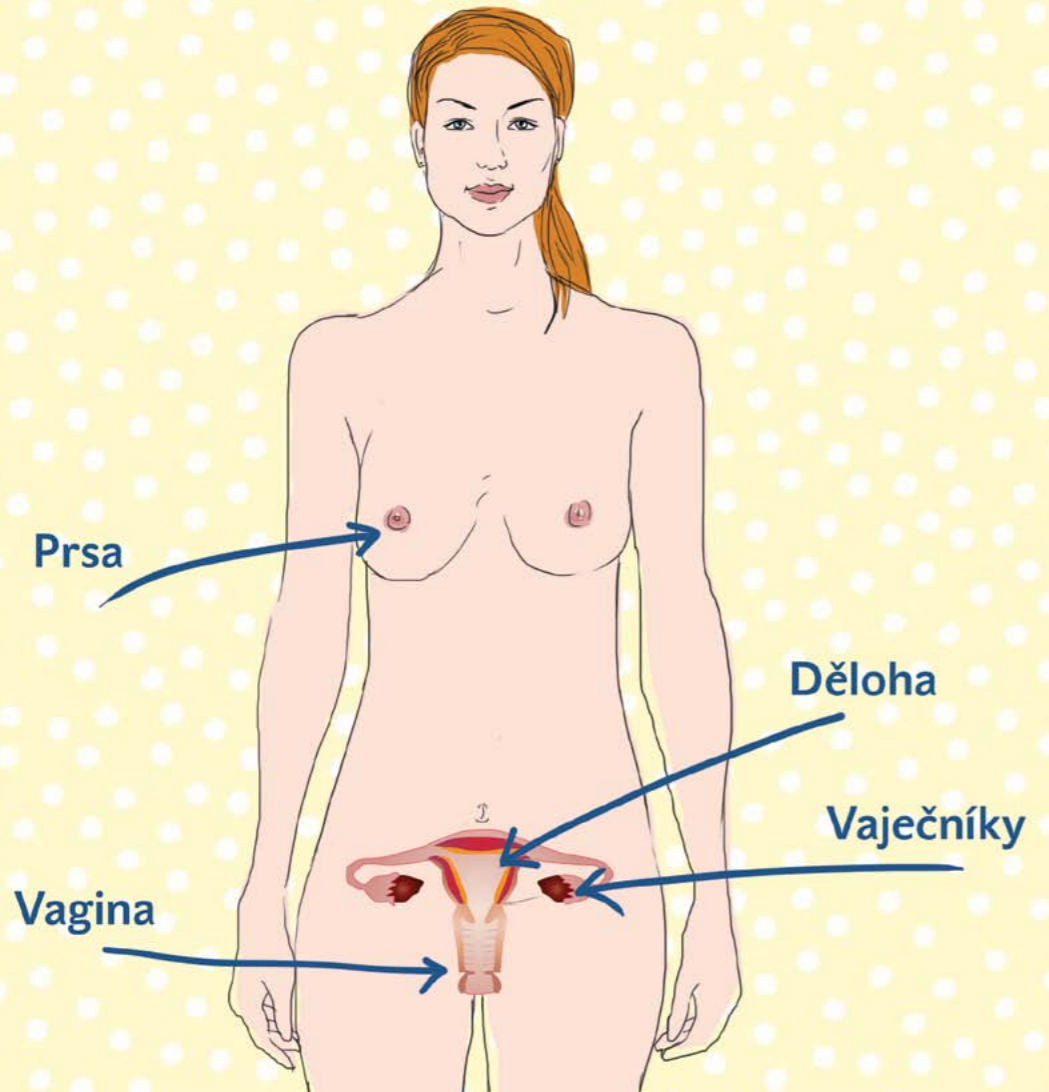
© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s., 2016
© ilustrace Helena Neubertová, www.prooko.cz
ISBN 978-80-906224-1-8



Život ženy

Co se v této brožuře dozvíte?

- ▶ O dospívání a dospělosti
- ▶ O tom, jak žena stárne
- ▶ O menstruaci
- ▶ Jak pečovat o své tělo a duši
- ▶ Co znamenají některá složitá slova



Dospívání

Dospívání je, když se z holky stává žena.

Dospívání znamená, že se mění tělo i chování.

U každé holky začíná dospívání jinak.

Některé holky začnou dospívat v 10 letech.

Některé později, třeba až v 15 letech.

Dospívání se taky říká puberta.

Jak se mění tělo

Tělo holky roste do výšky a mění tvar.

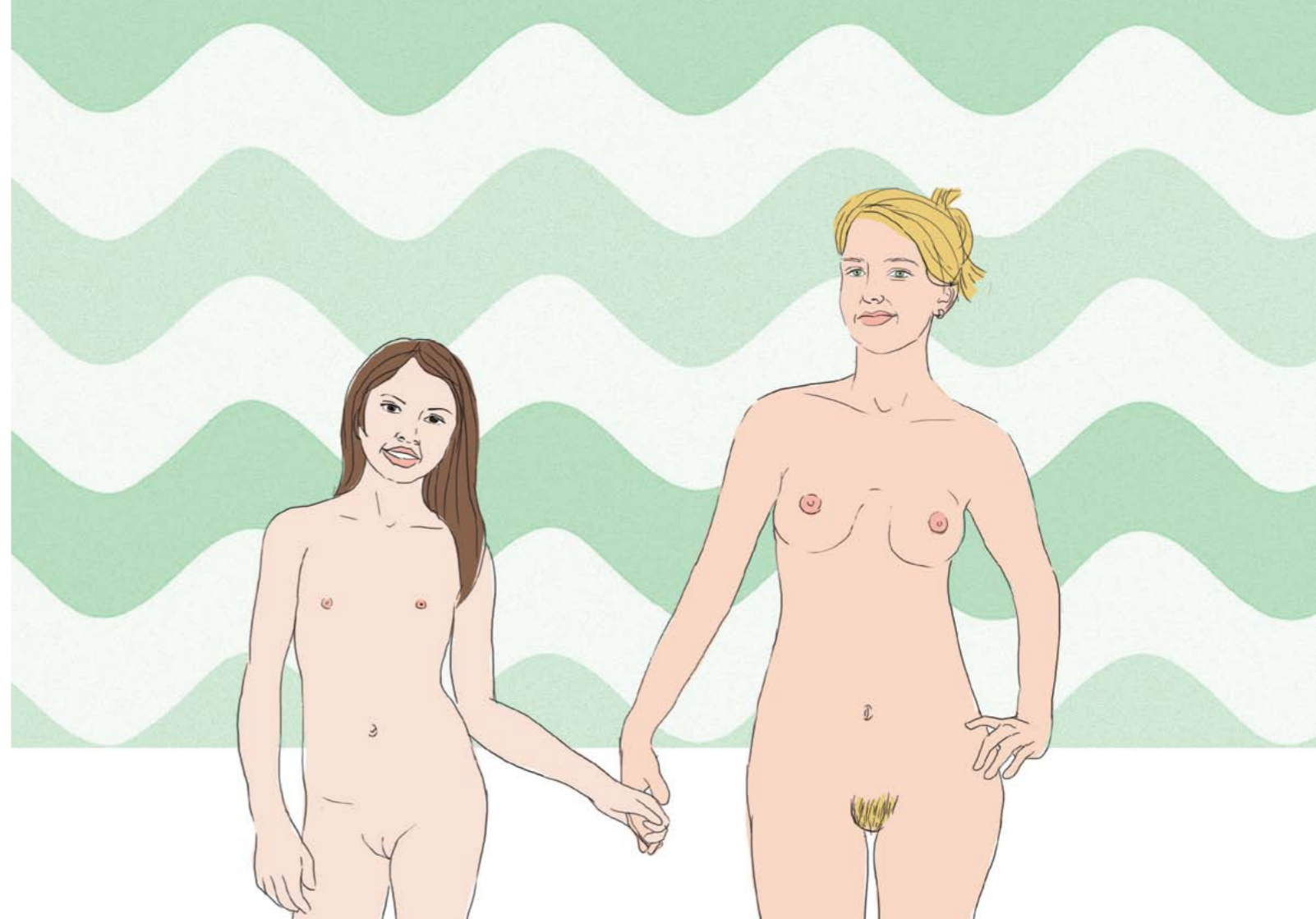
Holce narostou prsa, boky, zvýrazní se jí pas.

Na různých místech jí začnou růst chlupy.

Například v podpaží, mezi nohama, na nohách a na rukách.

Holka dostane menstruaci.

To je krvácení z vaginy, které má každý měsíc.



Jak se mění chování

Dospívající holky si chtějí rozhodovat o svém životě samy.

Některé holky přestanou poslouchat dospělé, začnou utíkat z domu, hádat se.

V době dospívání se holky začnou více pozorovat, dívat se do zrcadla, jak vypadají.

Taky bývají náladové, snadno se rozpláčou.

Láska

Když holka začne dospívat, začnou se jí líbit kluci a muži.

Je to období prvních lásek.

Některým holkám se začnou líbit holky a ženy.

To je v pořádku.



Děti

V době dospívání začnou holky myslet na děti.

Líbí se jim miminka, chtějí se s nimi mazlit a dotýkat se jich.

Začnou chtít mít vlastní dítě.

To je normální.

Nemusí to tak ale mít všechny ženy.

Některé ženy děti nechtějí.

I to je normální.



Dospělá žena

Tělo

Dospělá žena má prsa, chlupy v podpaží a mezi nohama.

Dospělá žena má pravidelnou menstruaci.

Tělo dospělé ženy je připravené na těhotenství a porod.

Chování a psychika

Dospělá žena už většinou ví, co chce. Dokáže se o sebe postarat.

Umí se rozhodnout o důležitých věcech.

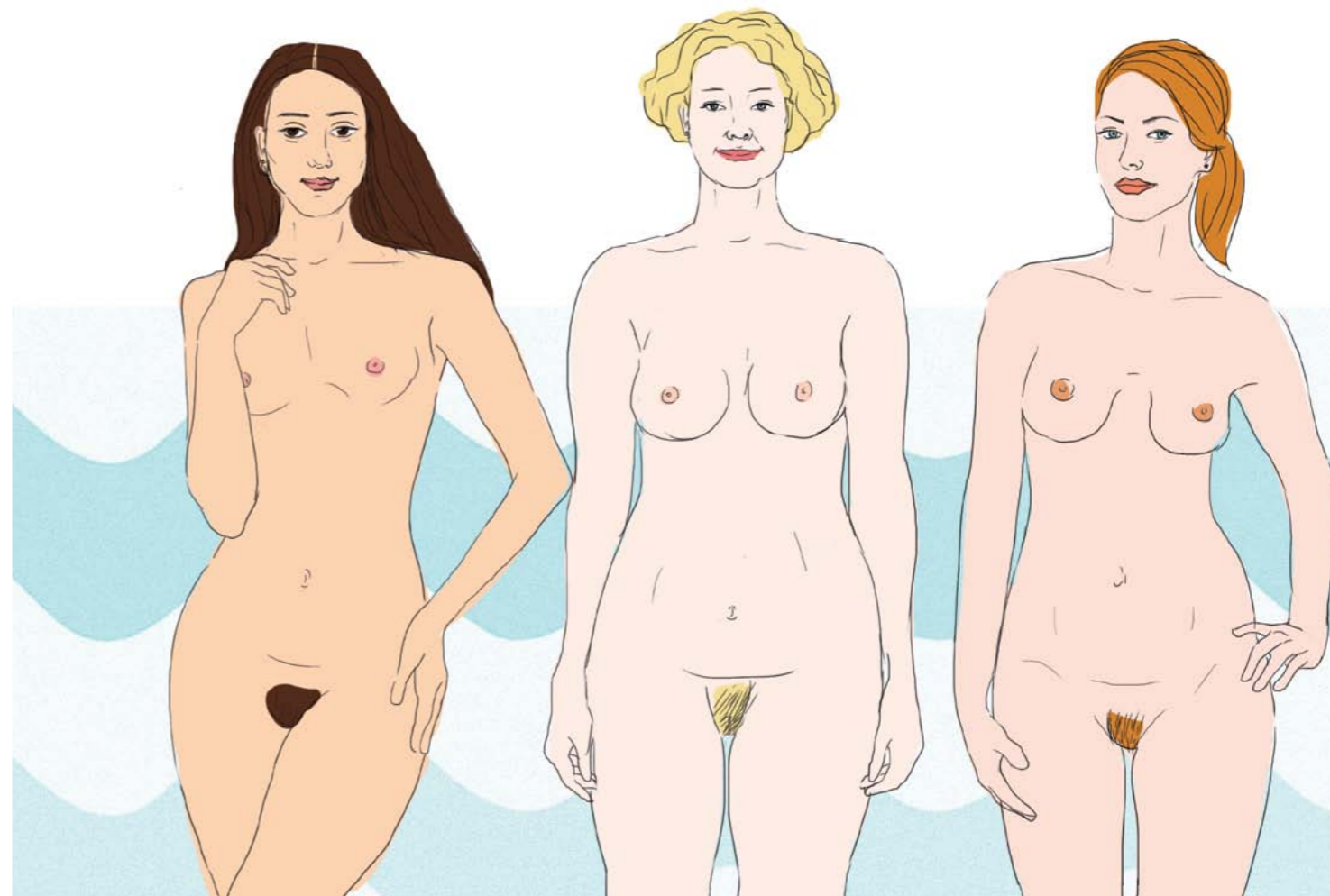
Za svá rozhodnutí nese odpovědnost.

Neznamená to ale, že všechno musí zvládnout sama!

I dospělé ženy potřebují občas pomoci.

Je těžké říct, v kolika letech je žena dospělá.

Tělo ženy je většinou dříve dospělé než její chování.



Stárnutí

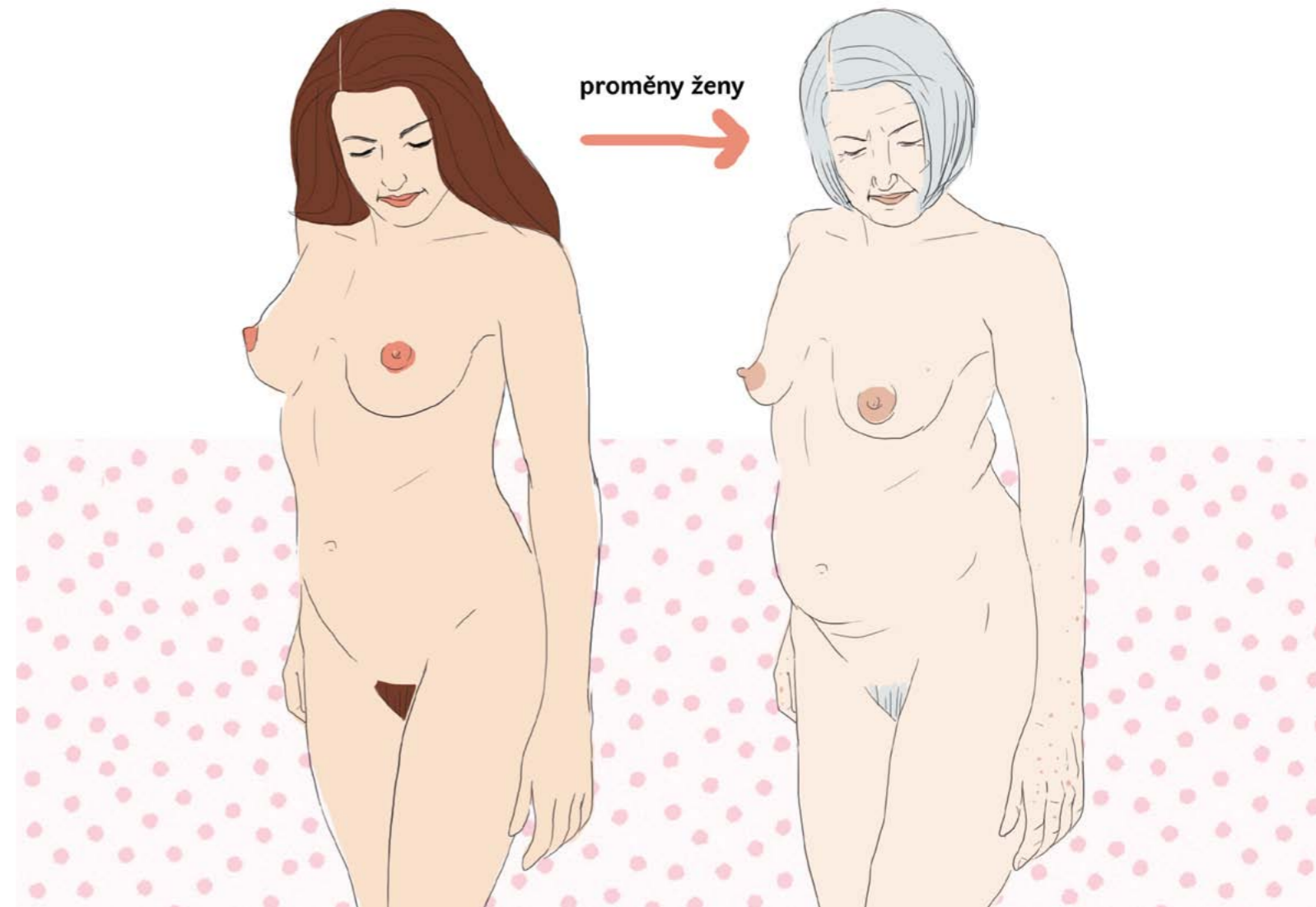
Když je ženě kolem 45 let nebo 50 let, začíná se opět měnit. Tomuto období se říká přechod.

Tělo v přechodu

Žena přestane mít pravidelnou menstruaci. Další příznaky, které mívají ženy v přechodu:

- návaly horka a pocení,
- bolest hlavy,
- nespavost,
- suchá kůže.

V přechodu začne také stárnout kůže, kosti, vlasy. Na obličeji začnou ženě přibývat vrásky. Vlasy slábnou a ztrácejí lesk nebo šediví. Kosti jsou křehčí a lehce se zlomí.



Chování v době přechodu

V době přechodu jsou ženy někdy smutné, nervózní, pláčou, mění se jim často nálada.

Láska a sex po přechodu

Žena se může zamilovat v každém věku.

V době přechodu i po přechodu může mít žena sex.

Žena, která už nemá menstruaci, nemůže otěhotnět.



Menstruace

Některé holky dostanou první menstruaci brzy.

Třeba když jim je 10 let.

Některé holky ji dostanou později.

Třeba když jim je 16 let.

Pravidelná menstruace většinou končí,
když je ženě kolem 45 nebo 50 let.

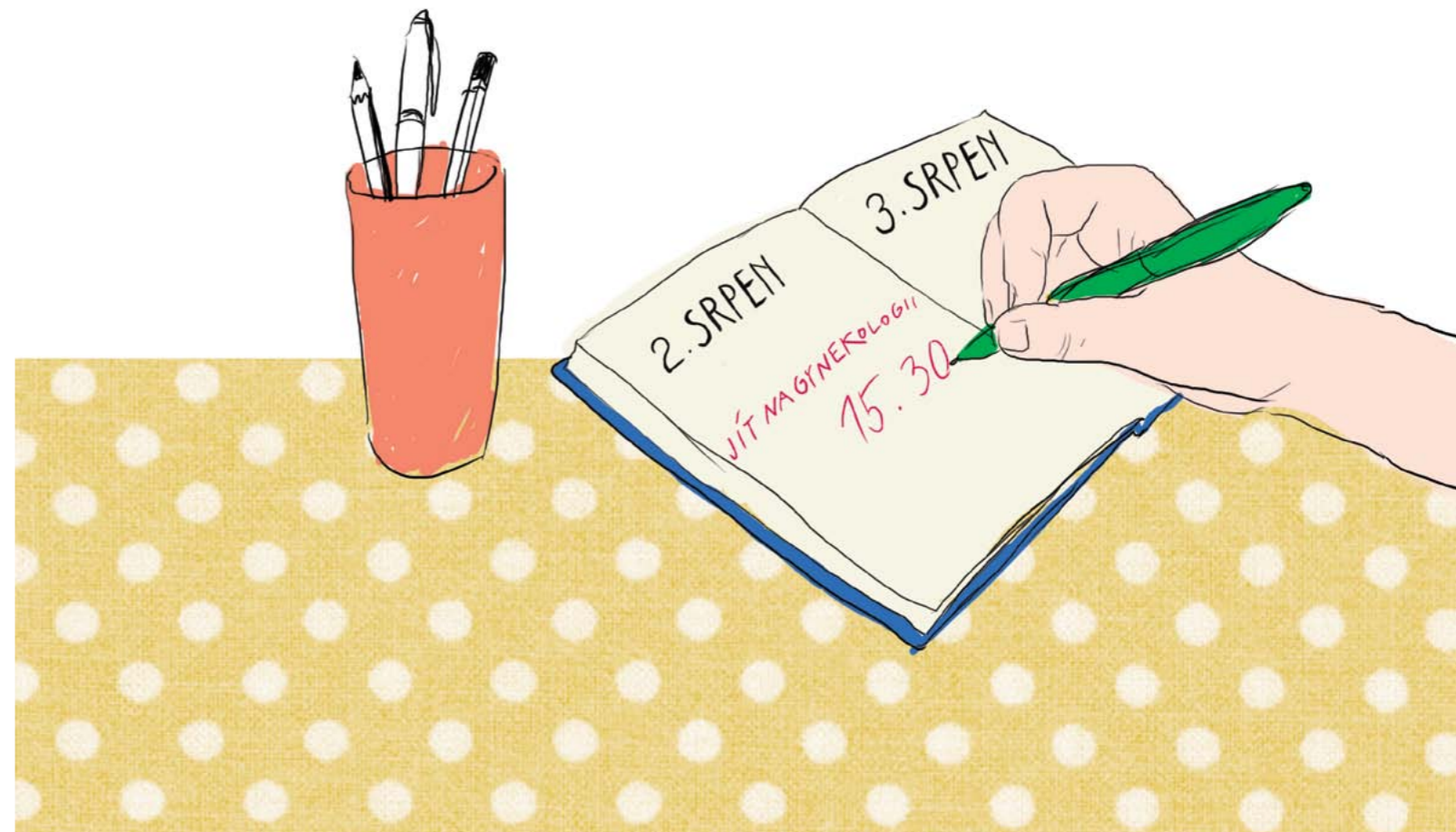
Žena je plodná od první menstruace až do doby,
kdy přestane mít menstruaci.

První menstruaci má třeba v 13 letech.

Poslední menstruaci má třeba v 50 letech.

V tomto případě je žena plodná od 13 let do 50 let.

To znamená, že když má sex s mužem, může otěhotnět.



Než menstruaci dostanete

To, že dostanete menstruaci, poznáte často takto:

- Trochu se Vám zvětší prsa a trochu bolí.
- Cítíte, jako by Vás něco tlačilo dole v břiše.
- Bolí Vás hlava.
- Bolí Vás břicho.

Před začátkem menstruace můžete mít všechny tyto příznaky.

Ale můžete mít jen některé příznaky.

A některé ženy nemají příznaky žádné.

Když Vám menstruace začne

Krev na kalhotkách znamená, že Vám menstruace začala.

Krvácení je většinou první den slabší a postupně zesiluje.

Čtvrtý nebo pátý den začíná krvácení většinou slábnout.

Konec menstruace

Na konci menstruace už Vám neteče červená krev, ale nahnědlá.

Pak krvácení přestane.



Důležité věci o menstruaci

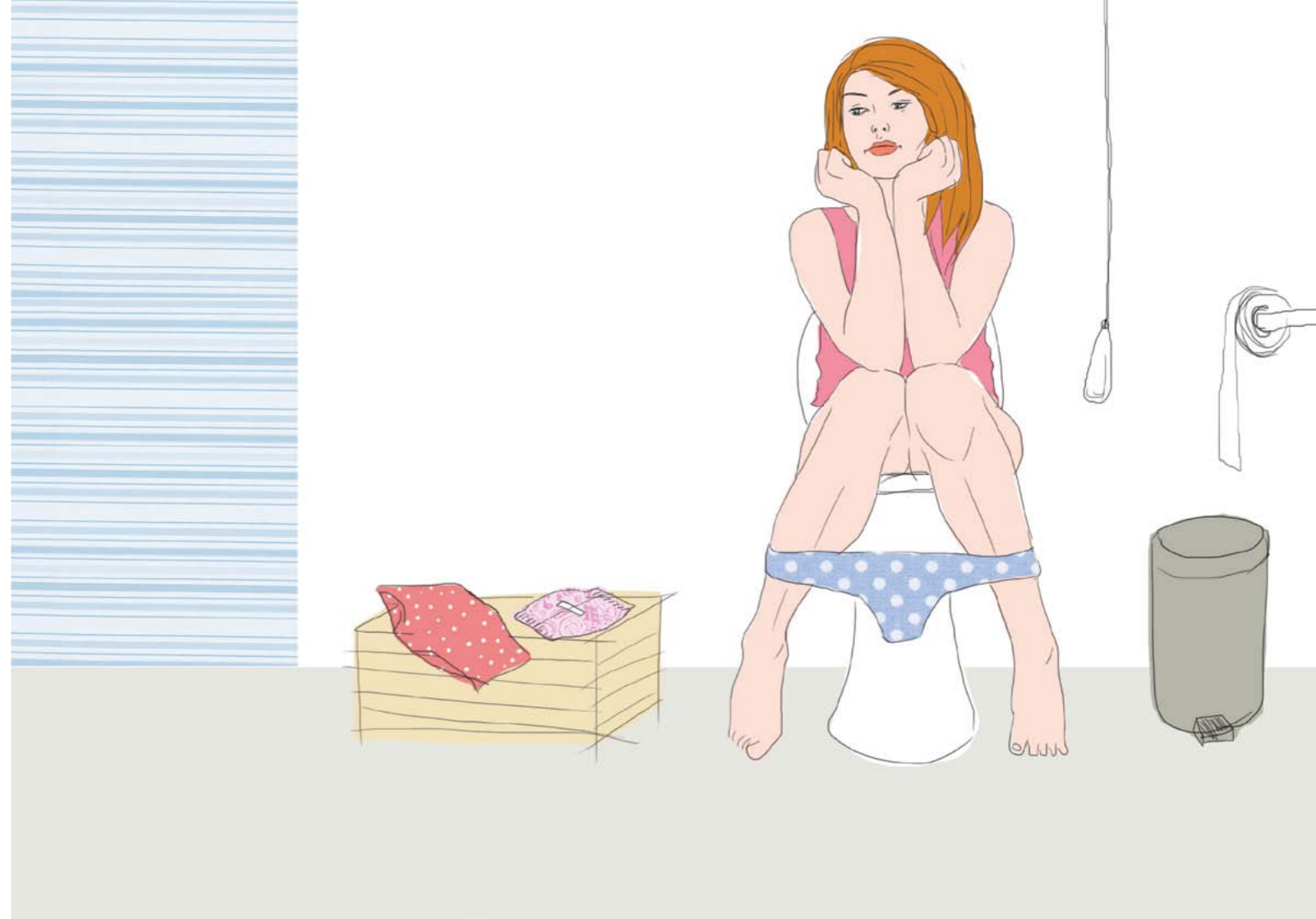
Menstruace je krvácení z vaginy, které trvá 4 až 7 dní.

Je to jednou za měsíc.

Proto se tomu taky říká měsíčky.

Když má žena menstruaci, používá vložky nebo tampóny.

Někdy ženám v době menstruace bývá špatně nebo je bolí břicho.



Další informace o menstruaci

Menstruaci se taky říká měsíčky.

V době menstruace se sprchujte nebo umývejte každý den.

Když se chcete koupat na koupališti nebo v bazénu a máte menstruaci, musíte použít tampón.

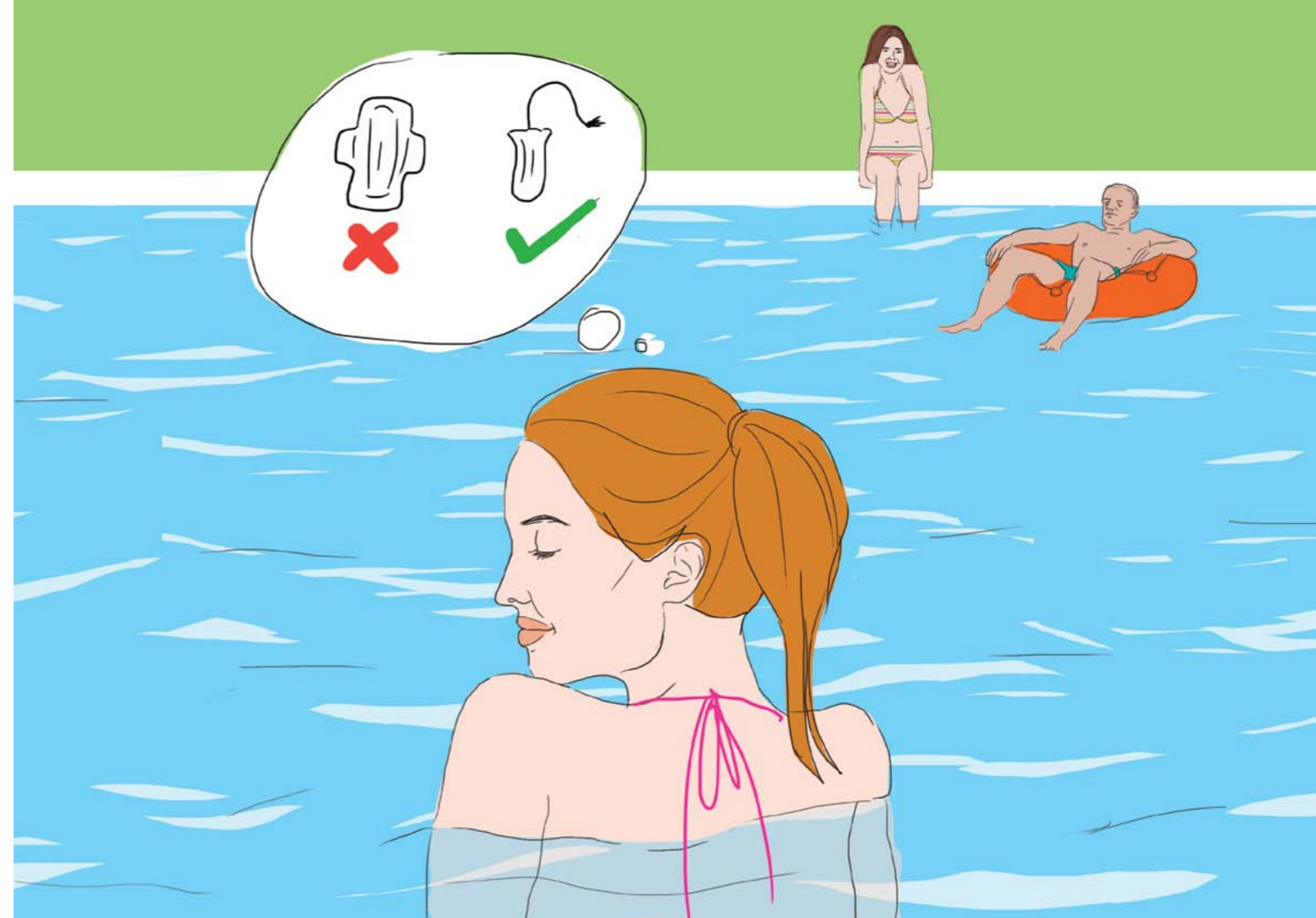
Existují taky prášky, které když berete, tak menstruaci nedostanete.

To je praktické, když jedete například k moři.

Může Vám je předepsat gynekolog.

V době menstruace se nedělá gynekologická prohlídka.

Když jste objednaná na gynekologickou prohlídku a dostanete menstruaci, tak prohlídku přesuňte na jindy.

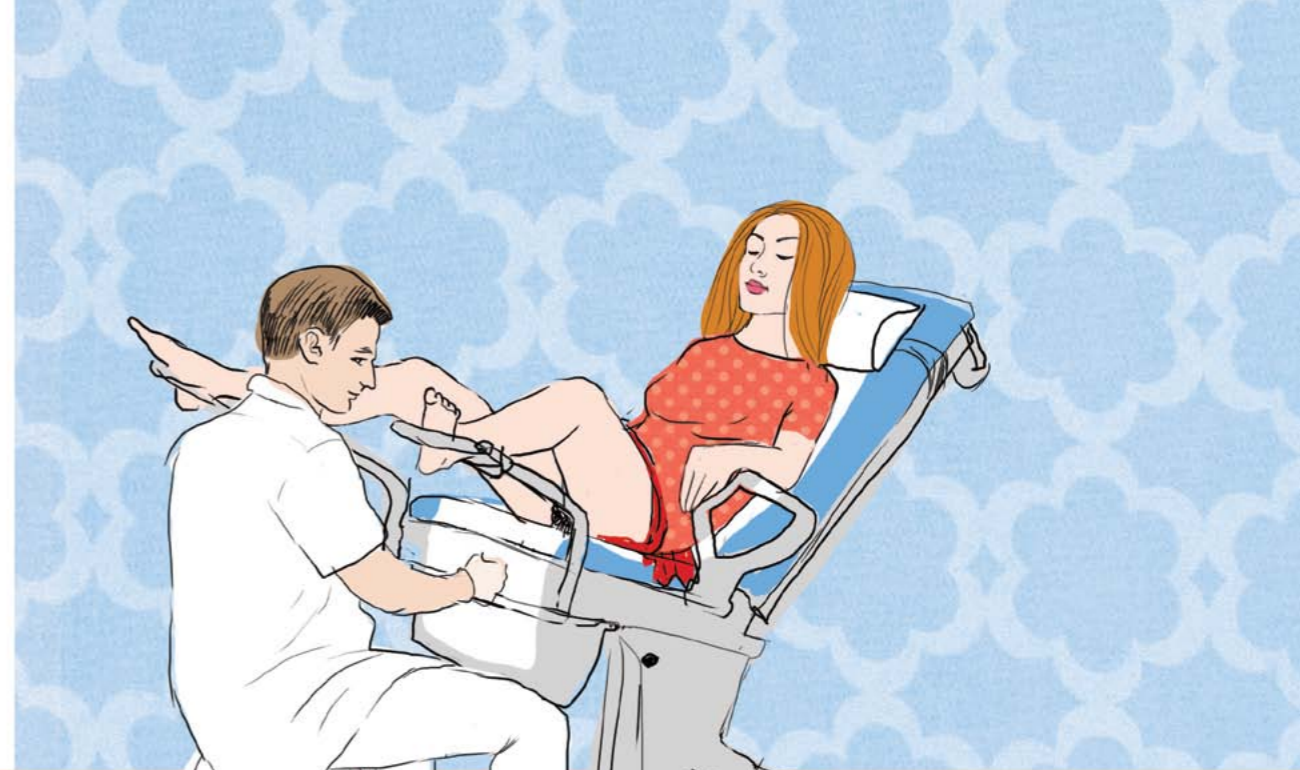


Co to může znamenat, když menstruaci nedostanete?

- Může to znamenat, že jste nemocná nebo Vám něco chybí.
- Může to znamenat, že jste těhotná.
- Pokud je Vám přes 40 let, může to znamenat, že stárnete a už nebudete mít menstruaci.
- Někdy žena nedostane menstruaci, protože má starosti, něčeho se bojí, nebo je v novém prostředí.

Když nedostanete menstruaci, jděte ke gynekologovi. Gynekolog zjistí, co Vám je, a poradí Vám, co dělat.

Když krvácíte v době, kdy nemáte mít menstruaci, nebo krvácíte déle než 7 dní, jděte také ke gynekologovi, aby zjistil, čím to je.



Vložky a tampóny

V době menstruace žena krvácí z vagíny. Aby si nezašpinila kalhotky a oblečení, používá vložky nebo tampóny.

Vložky

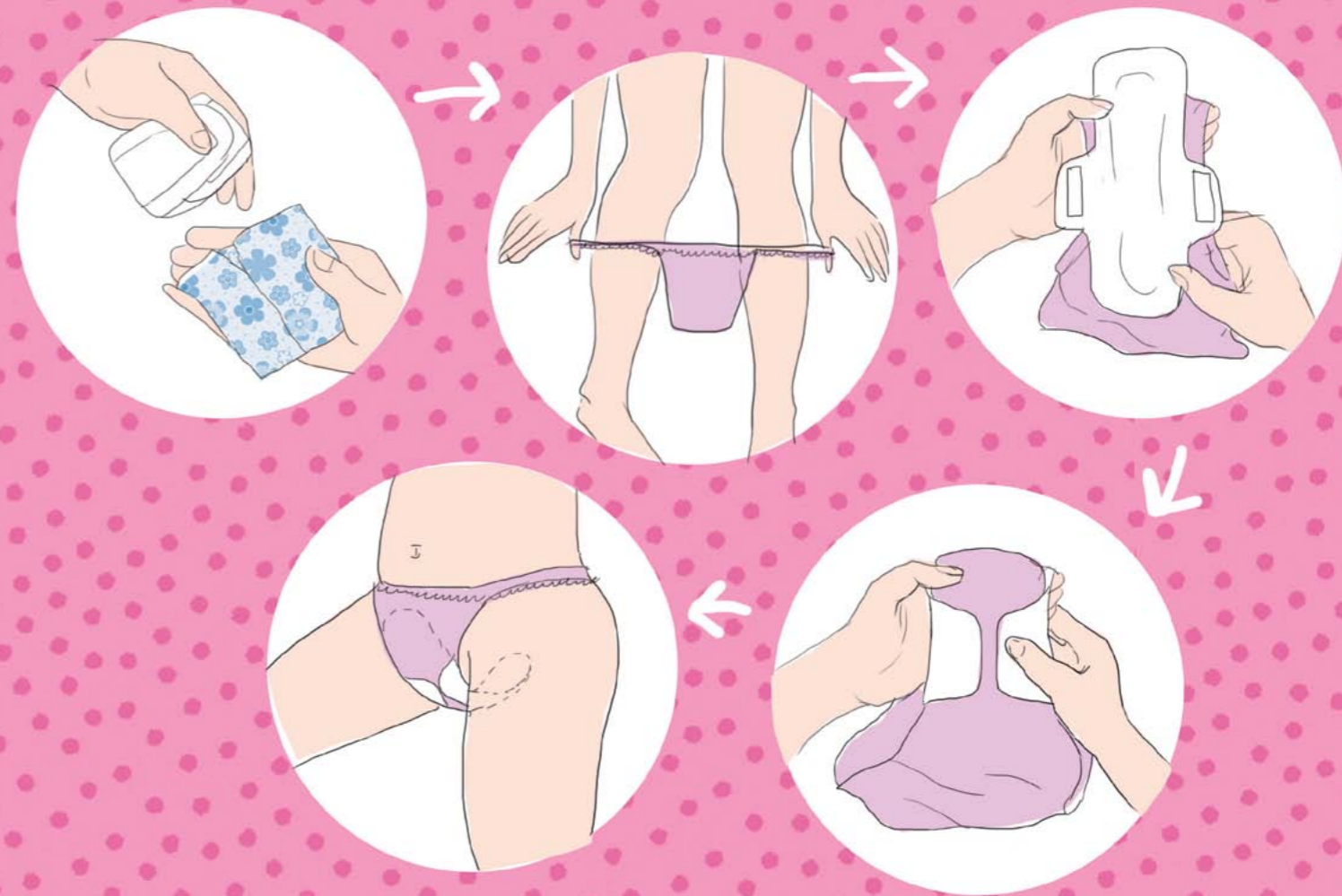
Vložek je hrozně moc druhů.

Vložka se na kalhotky nalepí, aby dobře držela.

Vložku je potřeba vyměnit za čistou každé 3 až 4 hodiny.

Když si necháte vložku déle, bude smrdět

a krev Vám proteče na kalhotky nebo oblečení.



Vložky se používají i v noci.

S vložkou nesmíte do bazénu, do moře, do rybníka.

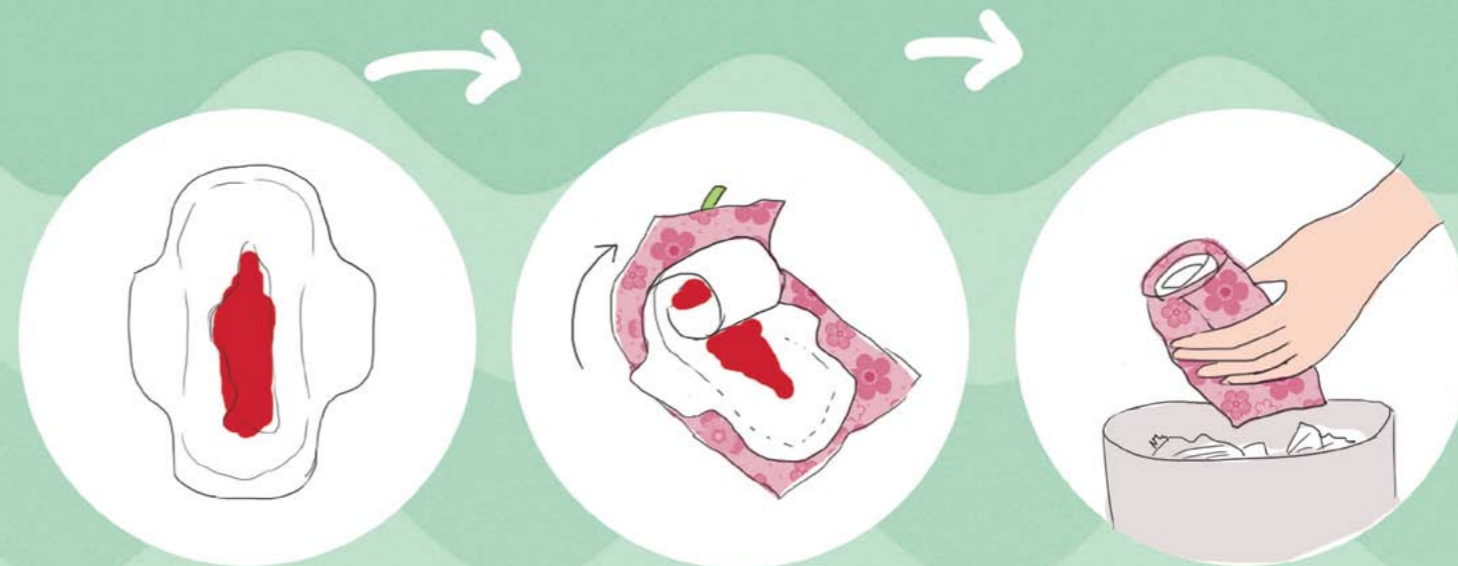
Použitou vložku nikdy neházejte do záchodu.

Zabalte ji do papíru a hodte do koše.

Po výměně vložek si vždy umyjte ruce.

Když máte menstruaci, noste s sebou vždy zásobu vložek.

Když jedete na dovolenou a víte, že dostanete menstruaci, přibalte si do kufru zásobu vložek a tampónů.



Tampóny

Tampóny jsou menší a vypadají jako špunty.

Zastrkují se dovnitř hluboko do vaginy.

Jsou z vaty, do které se vsakuje krev.

Na konci tampónu je šňůrka,

za kterou se tampón dá zase vytáhnout ven.

Tampóny mají různé velikosti.

Pro silnější krvácení se používají ty větší,

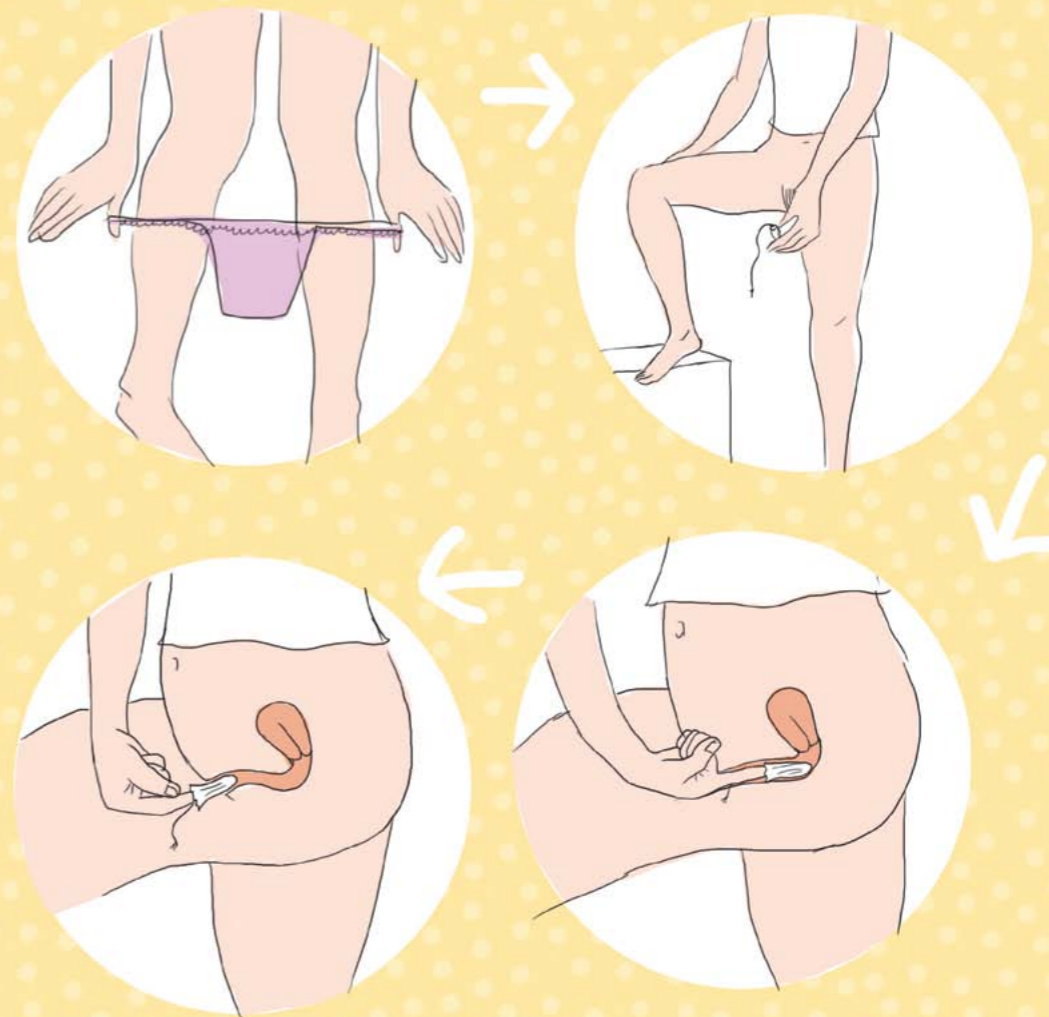
pro slabší krvácení ty menší.

Před tím, než si dáte tampón, si vždy umyjte ruce!

Tampón se vyměňuje každých 4 až 6 hodin.

Není dobré ho používat přes noc.

Na noc je lepší vložka.



Praktické rady

- Nebojte se o menstruaci mluvit s ostatními ženami. Menstruaci mají všechny ženy.
- Mějte vždy u sebe vložku, tampón a čisté kalhotky v době, kdy máte menstruaci dostat.
- Když Vám krev proteče na oblečení a je to vidět, dejte si svetr nebo mikinu kolem pasu.
- Pokud začnete krvácet a nemáte vložku ani tampón, poproste kamarádku, paní učitelku, vychovatelku, prostě nějakou ženu. Můžete taky místo vložky použít poskládaný toaletní papír. Toaletní papír ale snadno proteče.
- Pokud si zašpiníte oblečení od krve hodně a jste ve škole, v práci nebo ve stacionáři, tak poproste, jestli byste mohla jít domů.
- Menstruace a věci kolem toho – to je Vaše soukromá věc. Nemusíte o tom s nikým mluvit, pokud nechcete.



Jak o sebe pečovat

Mytí

Dospělé ženy si musí pravidelně umývat celé tělo.

Jak často se budete umývat, je na Vás.

Mělo by to být nejméně čtyřikrát za týden.

Můžete se sprchovat nebo koupat.

Umyjte se vždy, když se zpotíte.

Pot dospělého člověka smrdí.

Když máte menstruaci, umývejte se každý den.

Kalhotky a další prádlo

Kalhotky si berte čisté každý den.

Podprsenku si měňte taky pravidelně.

Nové prádlo si vybírejte tak, aby Vám dobře sedělo.

Kalhotky a podprsenku oblékáte na nejcitlivější části svého těla, proto musí být pohodlné, příjemné a čisté.



Chlupy

Ženám v pubertě narostou chlupy v podpaží a mezi nohama. Některým ženám narostou silnější a hustší chlupy na nohách a rukách.

Ženy si dnes chlupy na nohách a v podpaží holí nebo vytrhávají. Je to proto, že nohy a podpaží bez chlupů vypadají lépe. Ale není to nutné – záleží jen na Vás, co chcete.

Nohy i podpaží si můžete oholit.

Po oholení ale narostou chlupy silnější.

Chlupy v podpaží nebo na nohách se taky mohou vytrhat.

Dělá se to speciálním strojkem nebo na kosmetice.

Hodně žen má černé chlupy na horním rtu nebo bradě.

Ty se dají dobře vytrhat pinzetou.



Kůže

O svou kůži pravidelně pečujte.

Po sprchování a koupání se namažte krémem.

Kůže na obličeji je citlivá.

Pokud se malujete, vždy před spaním si malování umyjte.

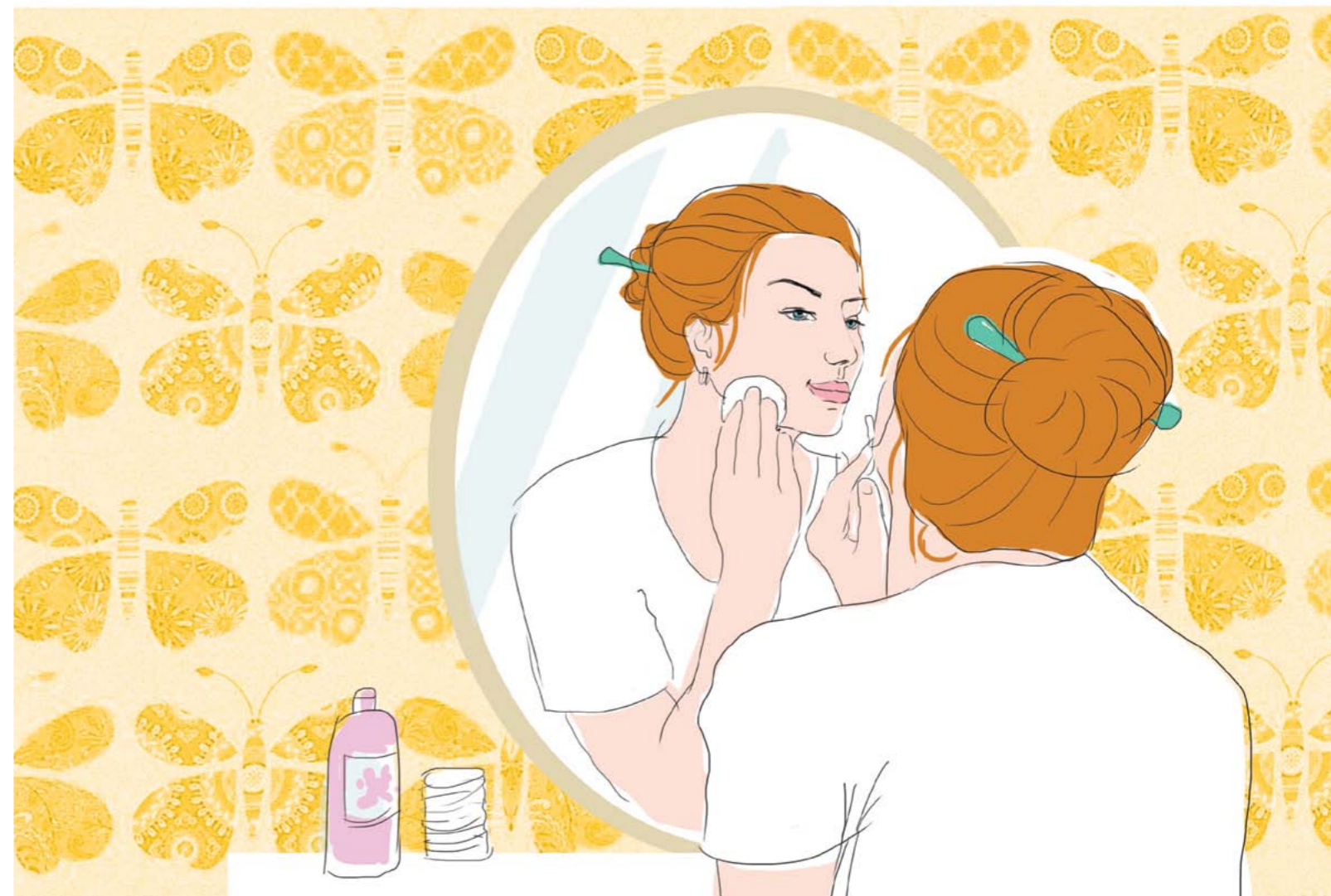
Obličej si natírejte krémem ráno i večer.

Nehty a ruce

Nehty by měly být upravené a čisté.

Nalakované nehty jsou hezké,
ale pozor, laky nehty trochu ničí.

Ruce si pravidelně natírejte krémem.



Jídlo a pití

Jídlo a pití je důležité.

Důležité je, co jíte i kolik toho jíte.

Je zdravé jíst a pít:

- hodně zeleniny a ovoce, málo mastného a sladkého jídla,
- pravidelně – pětkrát za den,
- co máte rády – ale zdravě,
- menší porce,
- a nesmíte zapomenout na pití – nejlepší je čistá voda.

Pití alkoholu a kávy neškodí, pokud toho nepijete moc.

Pokud berete nějaké léky, zeptejte se doktora,

jestli kávu nebo alkohol můžete.

Cigarety škodí zdraví.

Nejlepší je vůbec kouření nezkoušet.



Pohyb a sport

Pravidelný pohyb je pro Vaše zdraví velice důležitý.

Důležité je najít si něco, co Vás bude bavit, a pak to pravidelně dělat.

Například:

- běhat,
- jezdit na kole,
- tančit,
- chodit na výlety a procházky,
- skákat na trampolíně,
- lyžovat.

Pozor na tloušťku.

Když je žena tlustá, je to nebezpečné pro její zdraví.

Tlusté tělo se musí víc namáhat a rychleji se opotřebuje.

Opotřebují se srdce, plíce, kosti, klouby.

Tlusté tělo taky není moc pěkné.

Proto zdravě jezte a pravidelně se hýbejte.



Být krásná

Pro každou ženu to znamená něco jiného.

Některá žena se ráda maluje a nakupuje nové oblečení a některá ne.

Žádná žena není dokonalá.

A žádná není ošklivá.

Důležité je cítit se dobře a být se sebou spokojená.

Ženská duše

K tomu, aby byla žena spokojená, potřebuje, aby ji měl někdo rád.

K tomu, aby byla žena spokojená, potřebuje dělat věci, které ji baví.

Potřebuje taky občas mít možnost být sama.

K tomu, aby byla žena spokojená, potřebuje vědět, co ji v životě čeká.

Potřebuje taky mít možnost si rozhodnout, jak, kde a s kým chce žít.

Na tyto věci často zapomínáme.

Žena, která není spokojená, může snadno onemocnět.



Co znamenají tato slova?

Vagina je část ženských pohlavních orgánů. Je to jeden ze tří otvorů, které mají ženy mezi nohama.

Z vaginy teče při menstruaci krev.

Při pohlavním styku strká muž ženě do vaginy penis.

Vaginou se rodí miminko.

Jiné slovo pro vaginu je **pochva**.

Menstruace je krvácení z vaginy.

Trvá většinou od 4 do 7 dní.

Menstruace se opakuje u ženy

každý měsíc. Menstruaci se také říká měsíčky, menses nebo krámy.

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

Pusinkování na prsou, mezi nohama a na dalších místech.

Různé další dotýkání, hlazení nebo laskání mužského penisu, hlazení nebo laskání ženské vaginy.

Sex má mnoho podob, které tady nemůžeme všechny vyjmenovat.

Sex může být mezi ženou a mužem, mezi dvěma ženami i mezi dvěma muži.

Sex je také **pohlavní styk**.

Pohlavní styk je, když strčí muž ženě do vaginy svůj penis.

Pohlavnímu styku se také říká soulož.

Pohlavní styk je také orální a anální sex.

Puberta je jiné slovo pro dospívání.

V dospívání se mění tělo i chování.

Holkám rostou prsa, chlupy, zvětší se zadek a dostanou menstruaci.

Přechod, někdy se také používá slovo menopauza.

Přechod je období, kdy žena přestává mít menstruaci.

Přechod začne, když je ženě kolem 45 nebo 50 let.

Život ženy

Autoři textu a jazyková redakce:

Barbora Uhlířová ve spolupráci s Denisou Fatkovou, Simonou Fatkovou, Annou Blažkovou, Pavlínou Mroczkowskou, Michaelou Stoklasovou, 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, Lichtenštejska a Norska
v rámci EHP fondů. www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz

ISBN 978-80-906224-1-8

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

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.eeagrants.cz

**fond
pro NNO**

NRCS

nadace
partnerství

ISLAND
LICHTENŠTEJNSK
NORWAY
**eea
grants**