Sprievodca
mužským telom
od opasku nadol

Sexualita chlapcov

Musím mať sex, lebo vybuchnem

strana 11

Môj nástroj je zahnutý

strana 5

Kedy budem mať chlpy?

strana 4

„Prav mas

strana 11

Dnes ráno som si všimol, že moja posteľ je mokrá. Ak to zistí moja mama...

strana 11

Všetci to robili, len ja nie!

strana 13

Máme obaja chuť, no mohla by otehotnieť

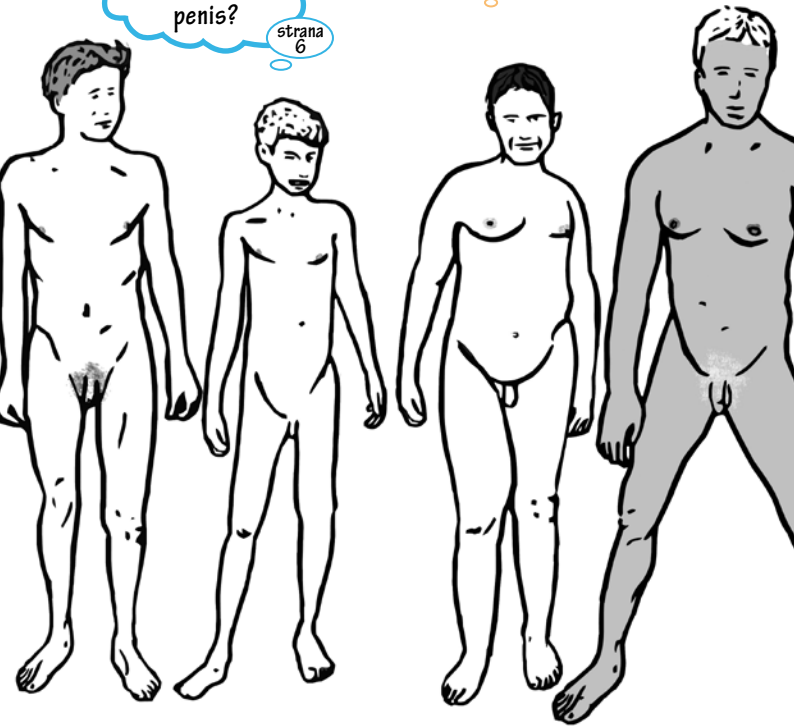
strana 14

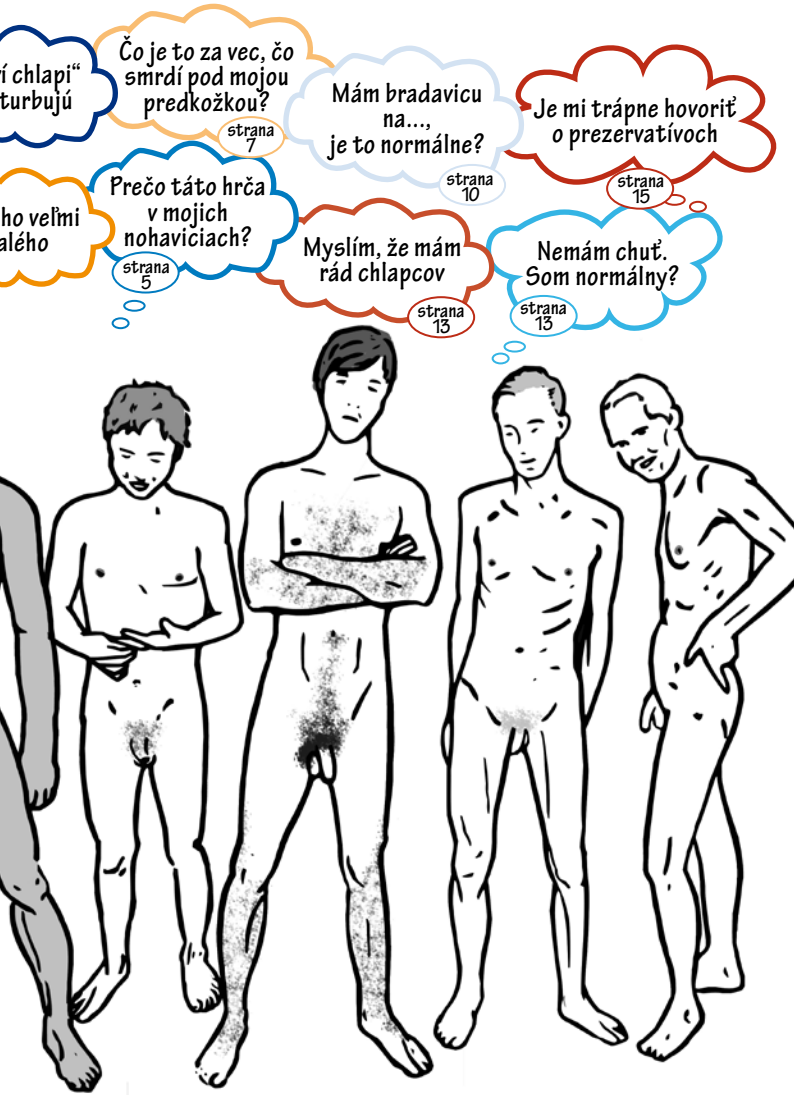
Mám ma

strana 6

Možno zväčšiť penis?

strana 6




ví chlapi“ turbujú
Čo je to za vec, čo smrdí pod mojou predkožkou?
strana 7
Mám bradavicu na..., je to normálne?
strana 10
Je mi trápne hovoriť o prezervatívoch
strana 15
ho veľmi alého
Prečo táto hrča v mojich nohaviciach?
strana 5
Myslím, že mám rád chlapcov
strana 13
Nemám chuť. Som normálny?
strana 13

Sexuálny vývoj je poznačený sériou telesných zmien. Je to

PUBERTA

Nastáva hocikedy medzi 10. a 18. rokom, no zvyčajne začína okolo 13. alebo 14. roku. Ale v podstate nie je dôležité, kedy sa začne. Čo to znamená, že sa staneš dospelým?

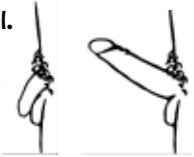
Toto sú iba niektoré zo zmien. Je ich viac, citové, náladové a iné.

Koniec **PENISU** sa nazýva **ŽALUĎ**.

Je oveľa citlivejší ako ostatná časť pohlavného údu.

V pokoji je mužský penis mäkký a smeruje nadol.
Počas erekcie:

- tvrdne
- stáva sa dlhším a hrubším
- odkláňa sa od tela a dvíha sa nahor



Penis umožňuje močenie, pohlavný styk, rozmnožovanie a prežívanie rozkoše. Počas erekcie máš problém sa vymočiť, pretože jeden pevný sval uzavrie mechúr. Tvar penisu je počas erekcie rôzny, pre väčšinu chlapcov jemne zahnutý a smerujúci nabok. Erekcie sú možné v každom veku, počínajúc bábätkami a končiac staršími mužmi.

Prečo sa mi dvíha?

Je to kosť? Sval? Naplní sa penis spermiami?
Nie, naplní sa krvou. Vo vnútri je akási špongia, ktorá sa naplní krvou a stvrdne, keď je muž sexuálne vzrušený alebo automaticky, napr. ráno keď sa zobudí.
Penis, ako aj niekoľko iných orgánov v tele, je tvorený hladkými svalmi, ktoré sa nedajú ovládať vôľou.

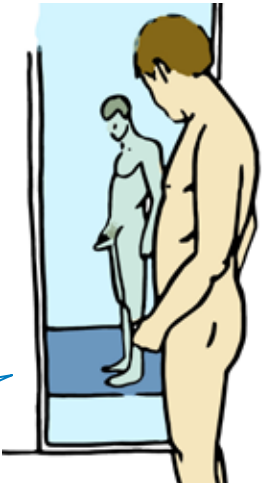
Erekcie si robia čo chcú

Erekcie prichádzajú a odchádzajú hocikedy.
Môžu prísť odrazu, niekedy i v chúlostivých situáciách.
Môžu sa aj ľahko vytratiť.
Erekcie však môžu byť niekedy problematické:

- po nadmernom požití alkoholu a drog
- ak máme strach zo zlyhania, z predčasnej ejakulácie, zo spôsobenia tehotnosti...

VEĽKOSŤ

Mnohí chlapci si myslia, že majú menší penis ako ich rovesníci. Veľkosť penisu je rôzna. Rozdiel vo veľkosti je menší počas erekcie. V každom prípade neexistuje spojitosť medzi veľkosťou penisu a intenzitou rozkoše.



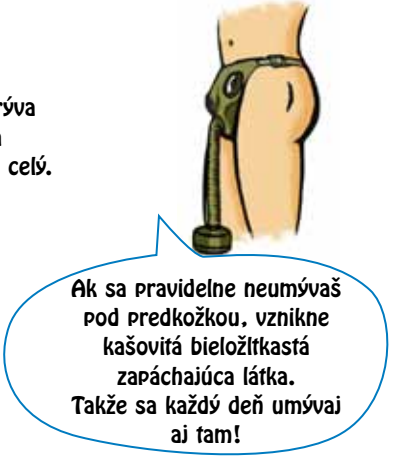
Penis dospelého meria približne 6-10 cm v pokoji a 12-19 cm počas erekcie. Počas erekcie má hrúbku 3 alebo 4 cm.

Okolo dvanásteho roku, pred úplnou sexuálnou dospelosťou, penis meria 3-5 cm v pokoji a minimálne 8 cm počas erekcie.

Šport (ani nič iné) nezväčší, ani nezmení tvar tvojho penisu.

PREDKOŽKA

je koža, ktorá obkolesuje a zakrýva žaluď. Ak máš erekciu, penis sa zväčší, žaluď sa odhaľuje skoro celý.



Musíš si stiahnuť predkožku tak, aby sa objavil žaluď. Príliš tesná predkožka môže spôsobiť bolestivé erekcie.
Ak máš príliš tesnú predkožku, môžeš ňou skúsiť hýbať smerom nahor (jemne, po troške, v kúpeli alebo s použitím mydla).

Ak to nie je možné, poraď sa s lekárom. V niektorých prípadoch je predkožka taká tesná, že ti lekár odporučí menšiu operáciu.

OBRIEZKA

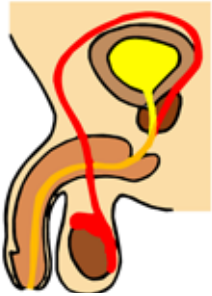
je chirurgické odstránenie predkožky.
Približne polovica mužov vo svete má odstránenú predkožku už v detstve, najčastejšie z náboženských (napr. židia a moslimovia) alebo hygienických dôvodov.
Odstránenie predkožky neovplyvňuje sexuálny život.

SEMENNÍKY

Muži majú dva semenníky, ktoré visia v miešku hneď pod penisom.

Semenníky produkujú spermie, ktoré sú v spermatickej tekutine (sperma) a je možné ich vidieť len pod mikroskopom. Skladajú sa z hlavičky a bičíka.

Semenníky sú spojené s penisom dlhým a tenkým kanálikom, ktorý sa vlieva ako prítok do močovej rúry a tá vyúsťuje na hlavičke žaluďa. Močová rúra umožňuje odtok moču z močového mechúra.



Jeden zo semenníkov (najčastejšie ľavý) visí trochu nižšie ako druhý.

Semenníky by mali byť približne rovnako veľké a rovnako ťažké.

Každý semenník má tvar rugbyovej lopty uloženej na jednom konci.

Semenníky sú uložené v mäkkom vaku, v miešku.

Miešok udržuje semeno pri teplote nižšej ako je teplota tela (37 stupňov), ktorá je na uchovanie spermií príliš vysoká. Preto sa stráň tesného oblečenia.

Miešok je zvyčajne chlpatý a tmavší ako zvyšok pokožky. Keď je zima, zošúveří sa a zvráskavie.

Ale keď je teplo, semenníky voľne visia a koža na miešku je hladká.

O svoje semenníky sa dobre staraj. Ak športuješ alebo riskuješ, že do nich dostaneš úder (nohou, loptou...), daj si chránič.

Ak sa ti na semenníku zrazu objaví hrča alebo opuchlina, navštív neodkladne lekára.

Ako sa

VYŠETRIŤ

Teplý relaxačný kúpeľ alebo sprcha uľahčia vyšetrenie.

Ohmataj si semenníky jeden po druhom. Použi obe ruky. Otáčaj semenníky medzi palcom a ukazovákom. Na povrchu semenníka pocítiš malý mäkký vačok, je to v poriadku! Ide o uschované spermie v nadsemenníku.

Ak zistíš nezvyčajný výtok, začervenanie, podráždenie, pálenie pri močení, bradavicu, navštív lekára.

Vo väčšine prípadov hrče a opuchy nie sú rakovinou, no môžu byť, aj keď je to veľmi zriedkavé. Ženy majú podobné starosti s prsníkmi.

Ak máš jeden z týchto príznakov, poraď sa s lekárom.

Ľahšie si vyhľadáš hrčky alebo opuchy, keď stojíš.
Postav sa pred zrkadlo a pozri sa, či nemáš opuchy alebo zmeny veľkosti.
Poťažkaj každý semenník v ruke. Mali by mať rovnakú hmotnosť.

ALARMUJÚCE PRÍZNAKY:

- Tupá bolesť v semenníkoch
- Malá hrčka, ktorá nebolí
- Jeden semenník je väčší, než ten druhý
- Jeden semenník je ťažší, než ten druhý
- Z penisu vytekajúca krv alebo iný výtok okrem ejakulátu

MASTURBÁCIA

Väčšina chlapcov a mužov si hladí a dráždi penis, aby si vyvolali erekciu a mali orgazmus. Niektorí začínajú masturbovať vo veku 6 alebo 7 rokov, či ešte skôr, no ejakulácia sa objaví až v puberte.

Nie, nie je to nebezpečné. Rob to, ak chceš. Niektorí to robia každý deň, no väčšina nie tak často. Masturbácia ti pomôže lepšie poznať svoje telo, lepšie ovládať tvoje orgazmy, objaviť a odlíšiť to, čo máš rád, od toho, čo rád nemáš. To však neznamená, že masturbácia je povinná.

NIE JE DOBRÉ MASTURBOVAŤ PRED SKÚŠKOU ALEBO ZÁPASOM?

Neoberie ťa to o energiu. Niektorí športovci sa masturbácii alebo milovaniu vyhnú noc pred zápasom. Pre iných, naopak, masturbácia znamená zbavenie sa napätia. Neexistuje tu nejaké pravidlo.

KAŽDÝ MÔŽE MAŤ POČAS MASTURBÁCIE PREDSTAVY.

MOKRÉ SNY.

Mnohí mladí muži po zobudení zistia, že počas spánku ejakulovali. Môže to byť nepríjemné (vidieť to na plachte!), no je to úplne normálne. Ak ťa to trápi, spi v pyžame, v slipoch, v trenkách.

EJAKULÁCIA

Niektorých prekvapí

Iní ju vyhľadávajú

Čo sa v skutočnosti deje? So sexuálnym vzrušením sa svaly pri koreni penisu sťahujú a semeno vystrekne.

Keď máš orgazmus, pocítiš 3-15 kontrakcií. Každá trvá asi sekundu. Prvé tri sú často najintenzívnejšie.

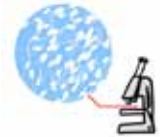
Niekedy ejakulácia spôsobí, že semeno vystrekne ďaleko. Inokedy sa ledva vyleje. Semeno môže byť husté a takmer žlté, alebo riedke a biele.

SEMENO je tekutina mliečnej farby, v ktorej plávajú spermie. Spermia môže oplodniť vajíčko dievčaťa alebo ženy, a teda „urobiť bábätko".

Svetlejšia tekutina ako semeno môže vytiecť z penisu počas erekcie ešte pred ejakuláciou. Táto tekutina je prirodzený lubrikant, ktorý môže obsahovať spermie (takže môže oplodniť vajíčko), alebo preniesť choroby.

Môže sa stať, že nám bude chýbať semeno? Nie. Každý semenník denne produkuje milióny spermií. Masturbácia teda neovplyvňuje plodnosť.

Takto malá kvapôčka semena (ako obr.) obsahuje približne 1500 spermií



Keď je muž vzrušený, vylúči sa približne jedna kávová lyžička semena, ktorá obsahuje až 300 miliónov spermií.

V akých frekvenciách môže muž ejakulovať? Je to rôzne. Niektorí mladí muži môžu ejakulovať viac krát denne, iní menej.

POĎME EŠTE ĎALEJ

Kedy je najlepšie začať so sexuálnym životom?

Neexistuje „ten správny čas“.
Ak veríš všetkému čo si čítal a počul, možno si myslíš, že všetci „to robia“. Nie je to pravda.
Priemerný vek prvého sexuálneho styku na Slovensku je okolo sedemnásteho roku. Platí to pre ženy ako aj pre mužov. Veľa mladých čaká dlhšie.
Ak váhaš alebo si myslíš, že by si to mohol ľutovať, počkaj.
Podľa zákona je hranica „sexuálnej dospelosti“ u nás stanovená na 15 rokov.

Myslím, že som homosexuál

Môže ťa priťahovať chlapec, alebo s ním môžeš mať veľmi intímne priateľstvo, či už sa považuješ za homosexuála alebo nie. Môžu ťa priťahovať muži, ženy alebo obe pohlavia.
Nenechaj sa ovplyvniť tým, čo hovoria iní. Je to tvoje telo a môžeš mať vzťah s kým chceš, alebo nemať vzťah vôbec. Rozhodni sa sám.
Ak chceš radu, vyhľadaj pomoc sexuológa alebo psychológa.
Môžeš sa obrátiť aj na Informačné centrum mladých, či anonymnú linku dôvery.

Pohlavný styk alebo pohlavný akt, sexuálny styk, súlož je praktická realizácia sexuality. Počas súlože dochádza k spojeniu penisu a vagíny. Spravidla má štyri fázy:
1. vyvolanie vzrušenia, 2. vzrušenie, 3. orgazmus, 4. uvoľnenie.

Chcel by som sa milovať, ale moja partnerka, partner nie.

Tlačiť niekoho k milovaniu môže zničiť vzťah, ktorý by mohol byť veľmi pekný. Nútiť niekoho k tomu je znásilnenie. Samozrejme, je to zakázané a trestné. Nemusíš sa milovať s každým, s kým chodíš! Navyše, sex nie je iba pohlavný styk. Je veľa sexuálnych hier, ktoré vyvolávajú vzrušenie.

Myslíme, že je ten správny čas....

Snaž sa, aby tvoja prvá sexuálna skúsenosť bola čo najprijemnejšia pre teba a partnera/-ku. Nechráneným sexom riskuješ pohlavne prenosné choroby. Môže spôsobiť aj nežiadúce otehotnenie.
Mysli na antikoncepciu pred stykom s dievčaťom.

AKO SA CHRÁNIŤ?

Mužské a ženské prezervatívy ti pomôžu ochrániť teba a tvojho partnera / tvoju partnerku pred pohlavne prenosnými chorobami a pred neželaným tehotenstvom. Ale sú aj iné spôsoby antikoncepcie, ktoré zabránia tehotenstvu a ktoré používajú ženy. To však neznamená, že antikoncepcia je výlučne ženskou záležitosťou. Si rovnako zodpovedný.

CHOROBY PRENÁŠANÉ POHLAVNÝM STYKOM

Je veľa infekčných chorôb, ktoré môžu byť prenesené pohlavným stykom. Napríklad genitálne bradavice, kvapavka (gonorea), syfilis (lues), chlamýdie, herpes, hepatitída B (na ňu existuje očkovacia vakcína) a AIDS (spôsobený vírusom HIV).

AK SPOZORUJEŠ:

SVRBENIE, SČERVENANIE, BOLESTI PRI MOČENÍ, VÝTOK, ČOKOĽVEK, ČO SA TI NEZDÁ BYŤ V PORIADKU, ...

... navštív všeobecného lekára, kožného lekára, dermatovenerológa, sexuológa alebo poradňu. Tvoja návšteva bude dôverná.
Liečenie môže byť anonymné a zadarmo.

PREZERVATÍVY

Používaj mužský alebo ženský prezervatív:

- ak ešte nechceš byť otcom,
- ak tvoja partnerka nechce byť ešte matkou,
- ak nechceš dostať alebo preniesť pohlavne prenosnú chorobu.

Mužský prezervatív (kondóm) je veľmi tenký obal z latexu, prispôsobený na penis počas erekcie.
Zachytí semeno počas ejakulácie.

Maj prezervatívy pri sebe.
Nečakaj, kým ťa partner/-ka požiada, aby si ich použil.
Nespoliehaj sa, že on/ona ich bude mať.
Nemysli si, že keď partner/-ka používa kondóm, tak spí s hocikým.
Skúste sa porozprávať o použití kondómu pred jeho samotným použitím.

Nikdy nedávaj na prezervatív vazelínu, olej alebo iný mastný produkt, ktorý by mohol poškodiť latex. Ako lubrikant použi k tomu určené gély, hlavne pri prvom pohlavnom alebo pri análnom styku. Tieto gély dodávajú pohodlie a znižujú riziko roztrhnutia prezervatívu. Možno ich kúpiť na tých istých miestach ako prezervatív.

Môžeš si ich kúpiť v lekárni, v drogérii, v supermarketoch, dnes už na mnohých dostupných miestach.

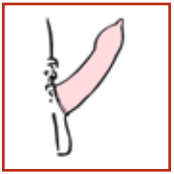
Obaja ste pripravení a súhlasíte?
Over, či nie je obal a prezervatív poškodený. Pri každom styku použi nový prezervatív.
Použiť dva naraz je zbytočné.

Niektorí muži odmietajú použiť prezervatív, pretože nie sú si istí, či ho budú vedieť použiť. To však nie je ospravedlnenie. V každom balení je návod na použitie. Nacvič si to pred použitím „na ostro“.

AKO POUŽÍVAŤ PREZERVATÍV

Tvoj penis musí byť v erekcii.

Daj pozor, ako prezervatív vyťahuješ z obalu.
Nechty, zuby a prstene by ho mohli poškodiť alebo roztrhnúť.



Prezervatívy sú vyrobené s rezervoárom alebo bez rezervoáru. Over smer jeho navinutia. Odtiahni koniec prezervatívu, aby sa do neho dostal vzduch. Držiac koniec prezervatívu natiahni ho partnerovi na celý penis. Dohliadni, aby v rezervoári prezervatívu nebolo veľa vzduchu a jeho steny tým neboli príliš napnuté. Prezervatív by mohol pri sexuálnom styku prasknúť.

Ak sa ti ho nedarí odvinúť, je možné, že ho máš naopak. Ak je to tak, začni znova s druhým prezervatívom, pretože tekutina so semenom by už mohla byť na vonkajšej strane.

Over, či sa ti prezervatív počas milovania nezošmykol. Hneď po ejakulácii vytiahni penis s prezervatívom, pričom prezervatív opatrne a pevne pridržaj pri koreni penisu.

Pre lepšiu kontrolu, opatrne a pevne pridržaj prezervatív pri koreni penisu.

Zauzlený prezervatív zahoď do smetí, nie do toalety.

Informačné Centrum Mladých
www.icm.sk

POTREBUJEŠ VIAC INFORMÁCIÍ?

NAPÍŠ NÁM:

Tenisová č. 25, 971 01 Prievidza

ZAVOLAJ NÁM:

Info linka:	046/5430 171
Orange linka:	0905 815 555
SKYPE:	ICM Mladým

POŠLI NÁM E-MAIL:

info@icm.sk

KLIKNI NA:

www.icm.sk
www.rodicovstvo.sk
www.potencia.sk

VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!

nezatvárajme oči pred AIDS

- NIE JE VIDIEŤ
- NIE JE POČUŤ
- NIE JE CÍTIŤ
- JE TO VÍRUS HIV

icm
Informační Centrum Mladých
www.icm.sk

Tento informačný materiál môžeš mať aj v elektronickej podobe. Zároveň sa môžeš stať spolutvorcom našich informačných materiálov, a to vyplnením jednoduchého dotazníka.

Navštív www.chlapci.icm.sk

Tento informačný materiál bol vydaný s finančnou podporou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR

Vydalo: Združenie Informačných a poradenských centier mladých v SR
Kontakt: www.zipcem.sk info@zipcem.sk

Náklad: 5 000 kusov
Vydané: august 2011

Odborná konzultácia: MUDr. Ivan KUBIŠ, MUDr. Blanka Mífková, MUDr. Andrej SMETÁNKA
Ilustrácie: Peter Gregor
Grafické spracovanie: compART, spol. s r. o., Bratislava

NEPREDAJNÉ
ISBN: 978-80-970435-8-2
(c) ZIPCeM
EAN: 9788097043582

VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!

Láka ťa práca v zahraničí?
Ako napísať správne životopis a motivačný list?
Poradíme ti! Aj s hľadaním brigády!

Nevieš, na ktorú strednú či vysokú školu?
Ako sa môžeš stať dobrovoľníkom?
Štúdium i voľný čas, doma aj v zahraničí!

Potrebuješ informácie o cestovaní a krajinách?
Trápi ťa čosi... a nevieš, na koho sa obrátiť?
Poskytneme ti dôležité kontakty!

ZAUJÍMA ŤA NIEČO INÉ?

Využi šancu a nechaj si poradiť! Bezplatne a anonymne!

ZAVOLAJ NÁM:

Info linka: 046/5430 171
Orange linka: 0905 815 555
SKYPE: ICM Mladým

POŠLI NÁM E-MAIL: info@icm.sk

KLIKNI NA: www.icm.sk
www.facebook/icmmladym

Informačné Centrum Mladých
www.icm.sk