

Dr. med. Sheila de Liz



Beze studu

VŠE
O ÚŽASNÉM
ŽENSKÉM
TĚLE

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

Beze studu

VŠE
O ÚŽASNÉM
ŽENSKÉM
TĚLE

KAZDA



Tiráž

Dr. med. Sheila de Liz

BEZE STUDU

Vše o úžasném ženském těle

Tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, za jejichž obsah nepřebíráme žádnou odpovědnost. Tento obsah totiž nepřijímáme jako svůj vlastní, ale pouze odkazujeme na stav webových stran v době prvního vydání této publikace.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena.

Datum poslední aktualizace: říjen 2025

ISBN: 978-80-7670-271-4

Vytvoření elektronické verze: **Sandstudios**, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2025.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 565 486

Původní název:

UNVERSCHÄMT. Alles über den fabelhaften weiblichen Körper

Copyright:

Text: © Sheila de Liz, 2019

Ilustrace: © 2019 Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.

Autorka ilustrací: Luisa Stömer

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Odpovědná redaktorka: Štěpánka Syrová

Korektura: Soňa Zacharievová

Odborná korektura: Veronika Kabrnová

Sazba: Jindřich Hoch

Návrh obálky: Pavel Ševčík

Ilustrace: Luisa Stömer

Tisk a vazba: TNM PRINT s.r.o., Chlumec nad Cidlinou, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-257-8

Důležité upozornění:

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorů. Autoři je připravili podle svého nejlepšího vědomí a prověřili je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.

Kniha je ve výhradní distribuci EUROMEDIA GROUP, a.s. Lze ji zakoupit v knihkupectvích nebo u nakladatele na

www.knihykazda.cz.

Všem ženám tohoto světa

Návod k použití pro vás, milé čtenářky!

Tuhle knihu můžete číst buď pěkně od začátku do konce, nebo si z ní vybrat jen ty kapitoly, které vás zrovna nejvíc zajímají. Protože je ale v mém oboru všechno se vším propojené a navzájem provázané, narazíte v textu na některé opakující se informace nebo odkazy na jiné části knihy – třeba tam, kde se vysvětluje anatomie nebo fungování hormonálního systému.

Při psaní jsem se zaměřila na ta onemocnění a potíže, se kterými se my gynekologové setkáváme nejčastěji, tedy na „obvyklé podezřelé“, ale zmíním i některé méně časté věci. I když se snažím obsáhnout co nejvíc, žádná kniha nemůže pokrýt úplně všechno. Některé opravdu netypické diagnózy nebo stavy jsem proto musela vynechat.

Tato kniha je určená všem ženám. V části o sexualitě jsem se ale zaměřila především na potíže a nedorozumění v heterosexuálních vztazích – jednoduše proto, že většina mých pacientek je heterosexuální a jejich problémy se často v lesbickém světě vůbec nevyskytují. Potřeby trans žen bohužel tato kniha také neřeší, přestože i ony jsou, stejně jako všechny ženy, naprosto úžasné.

Jako Američanka svým pacientkám obvykle tykám a mám s nimi přátelský vztah. V této knize však budu oslovovat všechny dámy najednou.

Mimochodem, v naší skupině na whatsapp si s mým týmem říkáme „Dr. Shayla a vaginisté“. Takže: milé čtenářky, přejeme vám s touto knihou spoustu zábavy, radosti z poznání a pár veselých aha momentů!

Srdečně, Dr. Shayla a vaginisté

Úvod

Představte si, že by vaše gynekoložka byla zároveň vaše nejlepší kamarádka a vy byste se jí mohly zeptat úplně na cokoli?

Jen se nestyďte, znám všechny otázky. Poslouchám je pořád. Třeba jako loni v létě na jedné zahradní grilovačce. Pozdě večer jsem si vzala láhev vína, dvě skleničky a přisedla si ke své kamarádce Sandy na terasu. Sandy je také Američanka, známe se už dlouho a občas za mnou chodí jako pacientka. Za chvíli se k nám přidaly další ženy, zatímco naši muži, v duchu staré dobré doby kamenné, nejprve obsluhovali gril s masem a potom si v kuchyni povídali o whisky a horských kolech. Byl vlhký večer a víno teklo tak akorát.

„Ty jsi fakt gynekoložka?“ zeptala se jedna z žen. „A jaký to vlastně je...?“ Nechala otázku viset ve vzduchu a já hned věděla, kam tím míří. „Myslíš, jaké to je celý den se dívat na nahé ženy? Paráda!“ odpověděla jsem. Mít za pacientky ženy všeho věku je často vtipné, někdy dojemné, ale vždycky zajímavé. Vyprávěla jsem, že se zaměřuji na vaginální a sexuální zdraví a zmínila pár běžných věcí, které řeším v ordinaci.

Moje otevřenost ženy povzbudila – nejprve se trochu ostýchaly, ale postupně se začaly ptát:

Co je lepší pro pánevní dno – císařský řez nebo přirozený porod? A kdy už je „pozdě“ mít dítě? Je bavlněné prádlo opravdu tak důležité? A proč se má po sexu čůrat? Pak přitvrdily: Poznává gynekolog, že má žena hodně sexu? Existuje bod G doopravdy? Co si myslím o plastických úpravách stydkých pysků? A jak je to dneska s ochlupením – je ještě vůbec někdo dole neoholený?

Pravda je, že my ženy máme spoustu otázek. Ale většinou se na ně svého gynekologa nezeptáme. Někdy na to při prohlídce prostě není čas, jindy k tomu chybí prostor nebo důvěra. Dodnes si pamatuji svou první návštěvu u gynekologa: Bylo mi sedmnáct, neuměla jsem pořádně německy a o sexu jsem neměla ani tušení. Moje lékařka byla

chladná a stručná, na dvě otázky, které jsem sebrala odvahu položit, odpověděla otráveně a bez vysvětlení. Nezeptala se, jestli už jsem měla sex (ne, ještě ne), a když mi předepsala antikoncepci, neobtěžovala se ani s vysvětlením – to nechala na sestřičce. Bylo to v osmdesátých letech a tehdy ještě představa nepříjemného, odtažitého gynekologa bohužel přesně odpovídala realitě.

Když jsem se rozhodla stát se gynekoložkou, věděla jsem, že to chci dělat jinak. Od té doby беру jako své poslání předávat ženám vědomosti o jejich těle, a to způsobem, který je srozumitelný, přátelský a přirozený. Pokud mohu přispět k tomu, aby se ženy přestaly cítit trapně nebo nejistě, a ještě se přitom zasmály, je to pro mě výhra. Stejně jako Jamie Oliver zpřístupnil vaření úplně všem, i já bych ráda ukázala ženám, jak funguje jejich tělo – jednoduše, lidsky a bez ostychu. Protože když to neudělá gynekoložka, tak kdo?

Nejasností a mýtů kolem ženského těla je víc než dost a většinou se začínou hromadit už v dětství. V ideálním světě bychom se se svým tělem sžily už jako holčičky – přirozeně a bez stresu. Fyzické změny v pubertě bychom přijímaly se zvědavostí, i když bychom si třeba všimly, že si naše genitálie začínají žít vlastním životem. Věděly bychom, že pochva je orgán, do kterého něco vstupuje a něco z něj vychází, ale že je to vlastně kamarádka, která to s námi myslí dobře. Uměly bychom číst signály těla během cyklu a byly připravené na změny, které nás čekají.

Realita je však jiná: Spousta žen vnímá své tělo, a zvlášť oblast genitálií, s rozpaky, nedůvěrou, nebo dokonce s odporem. Mnohé z nás se za svůj klín stydí a připadá nám cizí. Máme pocit, že jsme s těmi problémy samy, bojíme se zeptat kamarádky nebo lékaře. A tak pro nás spodní partie zůstávají něčím záhadným, co nemáme pod kontrolou. Tuto nejistotu často nevědomky předáváme dál svým dcerám.

A pak přijde další zmatení: PMS, špinění, antikoncepce – a nikde žádné jasné odpovědi. Proč také? Internet přetéká informacemi, reklamy nás posílají zpátky k příbalovým letákům a lékařům, a zatímco včera jsme četly, že hormony zabíjejí, dnes je máme brát jako zázračný lék. Komu se dá věřit?

Moje mise je udělat v tom pořádek. Oddělit fakta od názorů,

nahrát ženám do hlav novou verzi softwaru – takovou, která jim pomůže chápat jejich tělo.

Protože znalost vlastního těla není žádná nadstavba, je to základ. A dobrá zpráva? Dá se to naučit. Až překonáme mýtus o ženské záhadnosti, přestane nás vlastní tělo děsit. Protože většinou se bojíme jen toho, čemu nerozumíme.

S tímto „upgradem“ se můžete konečně přestat zabývat úzkostmi a začít se soustředit na to, co je v životě opravdu důležité. Biologie ženy by už neměla být tajemstvím, kterému rozumí jen gynekolog. Tvrdím, že kdo zvládne sledovat mnohadílné seriály na Netflixu, ten zvládne i základy ženské medicíny.

A právě s tím vám chci pomoci. Jdu před vámi a provedu vás fascinujícím světem ženské biologie. Dnes už by dívky a ženy neměly jen znát své tělo, měly by ho mít rády. Naše tělo je moudré, vnímavé a často nám říká, co potřebujeme. A jen my ženy máme výbavu, která není určená pouze k rozmnožování, ale také pro naše potěšení.

Já osobně považuji za dar, že jsem žena. Dokážeme navazovat hluboká přátelství, nosit sandálky s třpytkami, rodit děti i uzavírat obchody. Tuto knihu věnuji všem ženám.

1.

Báječná obyvatelka spodního dílu vašich bikin

Anatomie vulvy – aneb: #anotojenormalni

Vítejte v základním kurzu ženské anatomie! V této kapitole se naučíme úplné základy stavby našeho báječného genitálu. A hned na začátku bych ráda vyvrátila tři z největších omylů, které kolem něj panují:

Zaprvé – rozlišujeme mezi vagínou a vulvou. Všechno, co vidíte zvenčí – stydký pahorek, velké stydké pysky, pod nimi malé stydké pysky a klitoris – to vše dohromady se nazývá **vulva**. Až za nimi, za prstencem panenské blány (na tu se podíváme podrobněji za chvíli), začíná **vagína**, která končí u děložního čípku. Jinými slovy: vagínu (neboli pochvu) zvenku obvykle vůbec nevidíme. Zatímco muži mají všechny své pohlavní orgány vně těla, my ženy máme něco uvnitř i venku – pracujeme zkrátka na dvou frontách. Vulva a vagína jsou sice na různých adresách, ale společně tvoří sehraný tým. Něco jako Rizzoli a Isles nebo Beyoncé a Solange.

Zadruhé – máme tam *tři otvory*, ne dva! Pokud jste to doteď nevěděly, žádný stres – nejste samy. Už jsem potkala i vysokoškolačky (včetně lékařek), které si myslely, že moč vytéká z vagíny. Není to tak, máme močovou trubici, vagínu a konečník. Tři vchody, ne dva. A žádný z nich není nadbytečný.

A za třetí, a to je jedno z nejdůležitějších sdělení celé knihy: Skoro všechny tvary a podoby ženských genitálií jsou naprosto normální, ať vypadají jako mušle nebo jako motýlek. Podle amerických studií se jen 26 % žen někdy pořádně podívalo na své vlastní genitálie. Možná nejsme tak prudérní jako naše americké sestry, ale troufám si říct, že

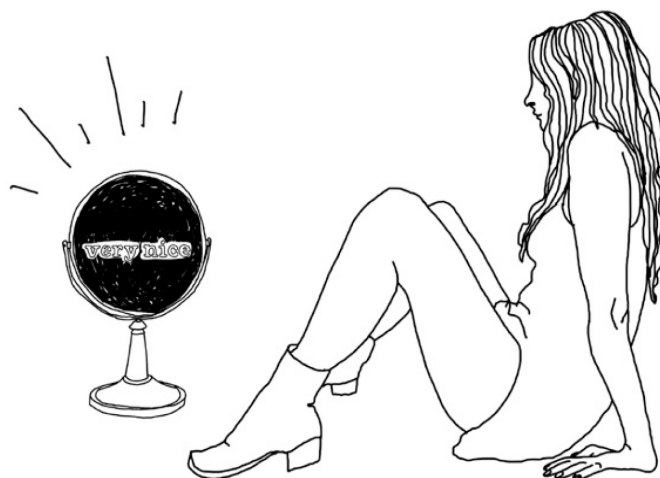
ani tady v Evropě to s naší intimitou není žádná sláva. Přitom je tak důležité znát své vlastní tělo a naučit se ho mít ráda. Výzkumy totiž ukazují, že ženy, které přijímají svou vulvu takovou, jaká je, mají lepší sex a častěji dosahují orgasmu. Když znáte svou vulvu a vagínu, když je znáte a máte je rády, odráží se to i ve vašem milostném životě.

V němčině navíc dostal ženský klín pořádně nešťastné názvy: *Schambereich* (oblast studu), *Schamhügel* (pahorek studu), *Schamlippen* (pysky studu). Jako bychom se za něj měly automaticky stydět. V některých feministických knihách se s tím záměrně bojuje – autoři a autorky vymýšlejí nové pojmy, které tradiční slovník trochu ironizují, třeba *pahorek vášně* nebo *lips of love*. Já osobně na to jdu trochu jinak – nechci bojovat se slovíčky, radši se od nich s úsměvem odkloním. Jsou možná trochu zastaralá, ale už mě nerozhodí, třeba jako letitá tchyně. Takže, milé čtenářky, pokud dovolíte, zůstanu u těch zavedených výrazů. Ale občas si dovolím trochu legrace a naši obyvatelku spodního dílu bikin oslovím něžně a přátelsky, třeba kamarádka nebo mušlička.

A teď se podíváme na oblast, kterou můžeme opravdu vidět: na vulvu. Vulvy existují ve všech tvarech, velikostech a barvách – příroda zkrátka miluje rozmanitost.

Kdo chce, může si teď vzít zrcátko, pohodlně se usadit v dřepu nebo si lehnout a připojit se ke mně na malou prohlídku hlavních a vedlejších aktérů ženského genitálu. Pokud nejste zrovna gymnastky, klidně si přisviťte mobilem nebo si udělejte fotku a prohlédněte si všechno pěkně v klidu později. Je úplně normální, že se vám při prvním pohledu nebude všechno hned zdát krásné. Spíš možná zvláštní. Měkké. Naše vulvy nejsou uniformní – mohou být vícebarevné, vrásčité, hladké, výrazně tvarované nebo trochu chaotické. A ano, může vás to nejdříve zaskočit.

Ale kdy jindy jste se na sebe naposledy dívaly zespoda? Vulva prostě není v běžném zorném poli. A pokud jste nevyrostly v hippie domácnosti nebo jste netrávily dětství na nudaplážích u moře, kde jste okukovaly ostatní při hraní boccie, asi jste toho moc zblízka neviděly. Natož sebe.



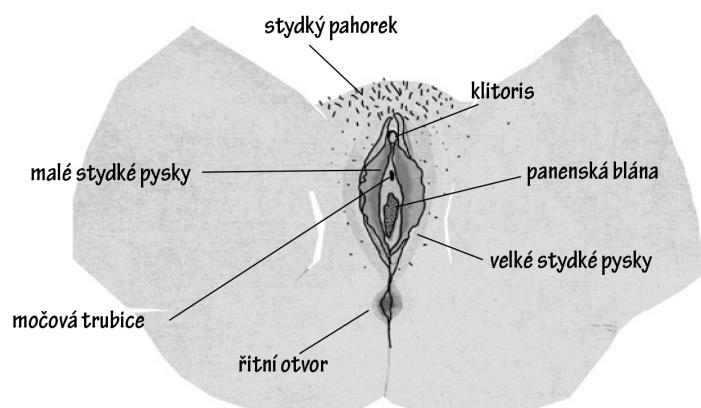
Tajný tip

Pokud vás trápí, jak vaše vulva vypadá, nebo si prostě jen nejste jisté, jestli je „normální“, vřele doporučuji práci britského sochaře Jamieho McCartneye. Na jeho webu The Great Wall of Vaginas si můžete prohlédnout sérii děl, která zachycují neskutečnou rozmanitost ženských genitálií. McCartney vytvořil sádrové otisky vulv stovek žen ve věku od 18 do 76 let a každá je jiná, každá krásná po svém. Opravdu to stojí za vidění.

Nyní si uděláme malou prohlídku shora dolů: Jako první vidíte **stydký pahorek**, někdy se mu říká také *Venušin pahorek*. Je to měkký tukový polštářek, který chrání stydkou kost pod ním. Z něj se po obou stranách rozbíhají dva „lístky“ – to jsou **velké stydké pysky**. U některých žen jsou pevnější a drží tvar, u jiných spíš visí dolů. Někdy jsou ploché, jindy kulaté a plné. Stejně jako pahorek jsou tvořené tukovou tkání a slouží jako ochrana pro všechno uvnitř, tedy i pro vagínu.

Tam, kde se velké pysky nahoře setkávají, najdete **žalud klitorisu** – korunovanou královnu všech orgánů rozkoše. Sedí na svém trůně pěkně schovaný pod předkožkou, která ho částečně nebo téměř úplně zakrývá. I tady platí, že každá z nás to má jinak: U někoho je kůže volnější a klitoris zůstává celý schovaný, u jiné je

předkožka kratší a klitoris vyčuhuje i v klidovém stavu.



Předkožka klitorisu přechází někdy plynule, jindy s malým odstupem směrem dolů v **malé stydké pysky**, které se – jak už víte – také hodně liší velikostí i tvarem. Tyto roztomilé záhyby jsou plné nervových zakončení, takže při sexu hrají hodně důležitou roli. Později se jim ještě budeme věnovat podrobněji.

Když se podíváte od klitorisu asi o centimetr až dva níž (opět záleží na tělesné stavbě, u každé ženy je to trochu jinak), najdete malý a citlivý otvor: **močovou trubici**. Odtud odchází moč. Po stranách močové trubice jsou Skeneho žlázy, které do ní ústí (i když je okem většinou nevidíte). Jsou ženskou obdobou mužské prostaty a hrají roli při tolik diskutované ženské ejakulaci, o níž se víc dozvíte ve 2. kapitole.

Když se podíváte ještě trochu níž, narazíte na poševní vchod. Je orámovaný tenkou kožní řasou – hymenálním lemem. To je vlastně zbytek **panenské blány**.

U ženy, která ještě neměla sex, může být tato membránka stále patrná, ale také nemusí! Pokud tam je, vypadá jako tenká blanka obepínající vstupní otvor, trochu jako gumička na vlasy. Za tímto místem, tedy za hymenálním okrajem, oficiálně začíná **vagina**.

Po stranách hymenálního lemu ústí vývody **Bartholiniho žláz**, které běžně také nevidíte. Tyto žlázy se starají o zvlhčení poševního vchodu a víc se o nich dozvíte rovněž v 2. kapitole.

Vagina je království tamponů, území pro vaginální čípky, poslední temný úsek na cestě miminka ven na svět a také to slavné

místo, kde se „setkávají pohlaví“. Když je žena uvolněná, pochva je splasklá, skoro jako zavřená. Ale protože je to taková malá kouzelná krabička, má uvnitř pár centimetrů od vstupu schovaný jeden sexuální trumf: **bod G**. O jeho existenci se vedou větší spory než o UFO nebo Yetiho. Vagínu zevnitř uzavírá **děložní čípek**, který trčí dovnitř jako zátko a na dotek je poměrně tuhý.

Když se vydáme ještě dál směrem na jih, uvidíme kousek kůže mezi výstupem z pochvy a konečníkem. Téhle oblasti se říká **hráz**. Právě tady se při porodu může provádět nástřih, tzv. epiziotomie. A také se jedná o oblíbené místo pro různé genitální infekce, jako je třeba herpes nebo genitální bradavice.

A **konečník**? Ten vypadá trochu jako pusinka nebo jako mořská hvězdice. Během těhotenství nebo při velkých hemeroidech může být otvor rozšířený nebo nateklý.

Nyní jsme si v rychlosti představily hlavní i vedlejší postavy ženského genitálu. A teď se na některé z nich podíváme trochu víc zblízka – probereme jejich proměnlivost, nálady i „speciální efekty“.

Hledání klitorisu – příběh skryté hrdinky

Mnoho dívek zjistí už v dětství, že klitoris (poštěváček) je citlivé místo, které tak nějak „lechtá“, když se ho dotknou. Nejpozději v pubertě pak většina z nás objeví, co přesně klitoris je – nervově velmi bohatý orgán, jehož špičku můžeme nahmatat jako malou „perličku“ zhruba tam, kde se setkávají velké stydké pysky.

To, že je klitoris pro některé pořád trochu záhadou, se obvykle ukáže při prvních pokusech o mazlení: Kluci ho nemůžou najít, nebo se ho dotýkají špatně, nebo po něm prsty bezradně kloužou, jako by hledali ideální polohu podle mapy. Možná to je trochu smutné, ale není to nijak zvlášť překvapivé. Kluci v tom nejsou sami. Takhle zmatení jsou lidé ohledně klitorisu už celá staletí.

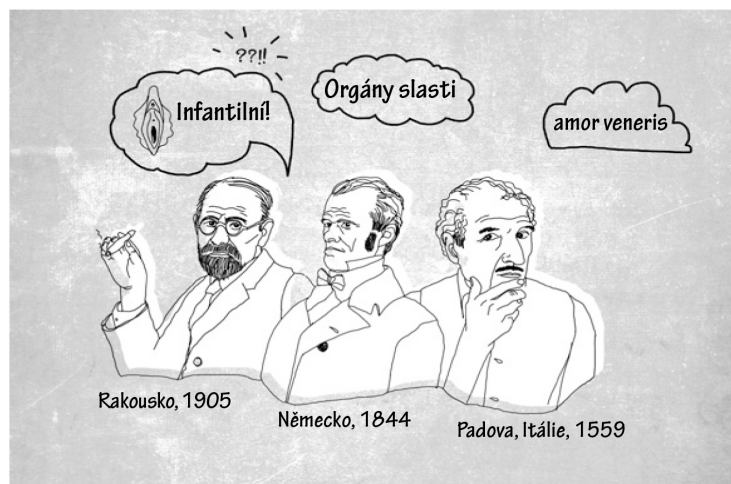
Arabové a Peršané prý odjakživa věděli, k čemu klitoris slouží. Také staří Řekové měli slušné tušení. Ale v severní Evropě vládla dlouho doba temna. Důvod? Pitvání těl bylo církví zakázané a učenci se mezi sebou neustále přeli – někteří tvrdili, že klitoris je úplně

zbytečný (jako čípek v krku), jiní věřili, že je nezbytný pro oplodnění. Další zas říkali, že jde o zakrnělý penis, a tak to šlo až do renesance. Teprve v roce 1559 popsali anatomové z Padovy klitoris jako samostatný orgán, který má jednoznačně sexuální funkci a že rozhodně není ani zbytečný, ani škodlivý. Nazvali ho *amor veneris*, tedy „orgán ženské slasti“.

Rok 1844 přinesl další důležitý milník: Německý anatom Georg Ludwig Kobelt tehdy jako první popsal, že klitoris je složený z cévní pleteně, která je propojena se dvěma velkými topořivými tělesy ukrytými za velkými stydkými pysky.

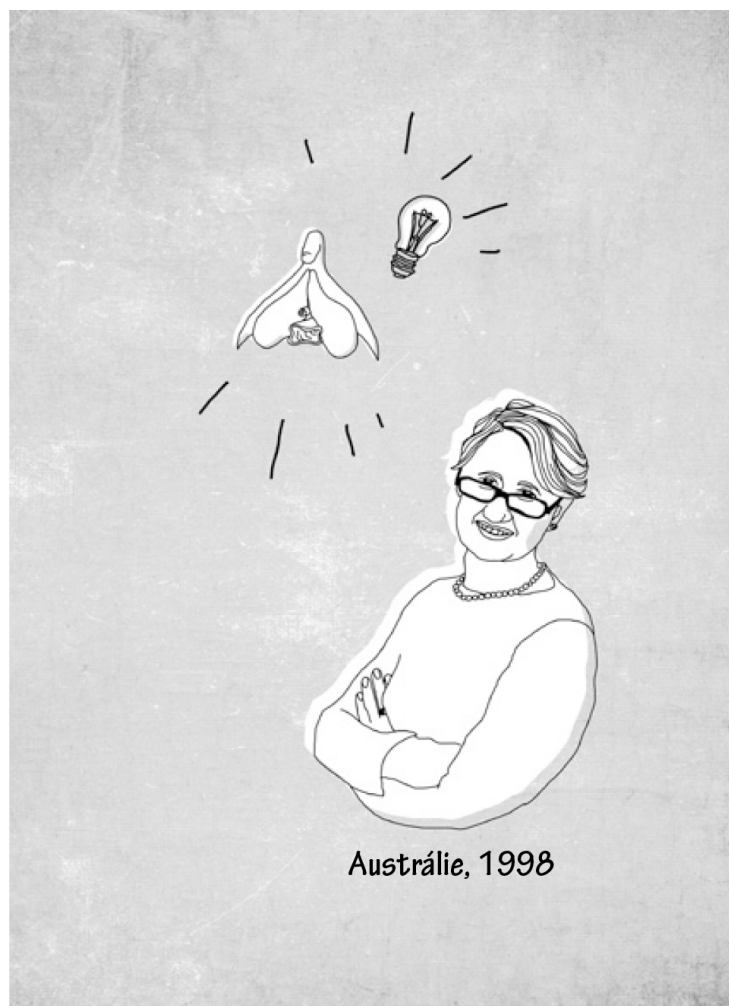
V jeho publikaci, která nesla podle mě naprosto skvělý název *Mužské a ženské orgány rozkoše člověka a některých savců*, najdeme jeho pozorování vcelku podrobně. Poprvé také jasně spojil klitoris se ženským vzrušením, což do té doby nikdo moc neřešil.

Ve spravedlivějším světě by v tu chvíli věda řekla: „Skvělé! Jdeme to prozkoumat dál!“ a klitoris by se stal slavným a respektovaným členem ženské anatomie. Jenže se stal pravý *opak*. Následující dekády přinesly návrat pruderie. Klitoris byl prohlášen za nepotřebný či dokonce škodlivý. Někdy se dokonce chirurgicky odstraňoval, aby „vyléčil“ ženskou *hysterii*. Na začátku 20. století prohlásil Sigmund Freud, zakladatel psychoterapie a zároveň velký mansplainer a „znalec žen“ své doby, že klitoris je jen nástrojem „infantilního“ orgasmu. Něco, co je určeno malým holčičkám ke hraní. Bez jediného důkazu tvrdil, že „správné“ ženy mají dosahovat orgasmu pouze vaginálně. Žena, která ho dosahuje jen přes klitoris, je podle něj nezralá a nevyvinutá, protože potřebuje vnější stimulaci, zatímco muž si přece vystačí sám. Přestože tohle dogma o „jediném pravém vaginálním orgasmu“ bylo už v 50. letech zpochybněno Alfredem Kinseym, přetrvává tato mylná představa dodnes. (Jak přesně přichází žena k orgasmu, proč a jak často, to si rozebereme v kapitole 2.)

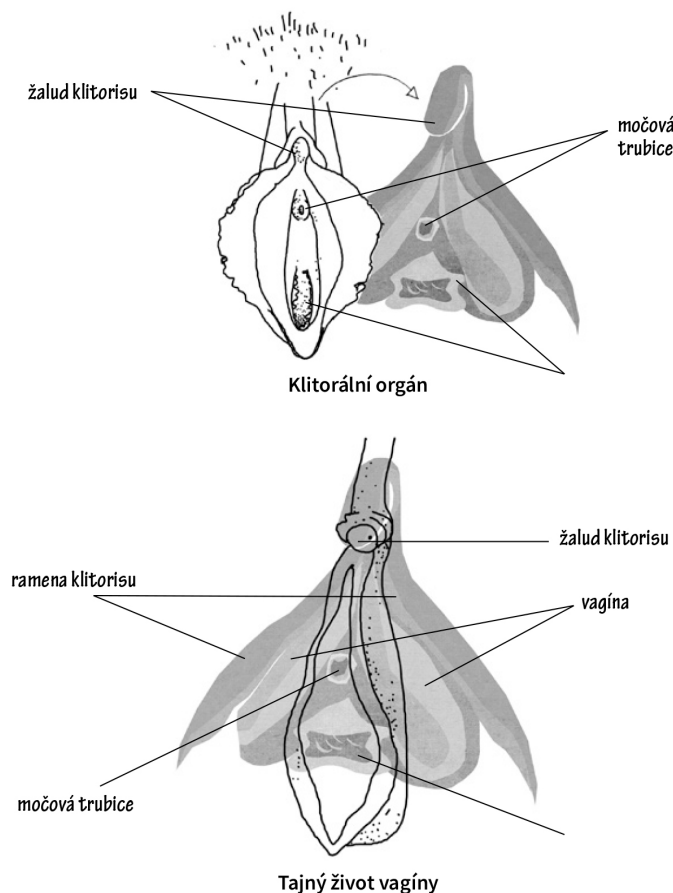


Konečně: znovuobjevení

Ještě v roce 1999, když jsem studovala medicínu v Mohuči, nás učili, že klitoris je něco jako „mini-penis“ – jeden až dva centimetry dlouhý a tak trochu závistivě vzhlížející ke svému velkému vzoru, mužskému penisu. Vlastně celé téma „ženského pohlaví“ bylo tehdy v učebnicích poněkud upozaděné – o vulvě nebo klitorisu tam toho moc nebylo a bohužel to platí dodnes. Možná bychom stále tápali ve tmě, kdyby se koncem devadesátých let jedna australská uroložka opakovaně nepropadala u zkoušky a neřekla si tehdy, že je načase se anatomii ženského těla opravdu pořádně naučit.



Když Helen O'Connellová v roce 1998 pitvala ženskou mrtvolu, učinila objev, za který jí můžeme být dodnes vděčné: Zjistila, že klitoris není jen ta malá „perlička“, kterou známe zvenku, ale že toho ukrývá mnohem víc, než se na první pohled zdá. To, čemu říkáme klitoris, je totiž jen *špička ledovce*! Pod povrchem našla O'Connellová celé rozvětvené orgánové ústrojí, které je přímo propojené s močovou trubicí a poševní stěnou.¹ A to množství nervů! Nervové a cévní svazky klitorisu jsou tak silné, že je vidíte i pouhým okem. Klitoris má přes **8 000 nervových zakončení** – a tím hravě překonává penis, který jich má na žaludu „jen“ několik stovek.



Na velikosti záleží:

Proč klitoris svými rozměry směle konkuruje penisu

Žalud klitorisu vyčuhuje z předkožky směrem dolů, pak se stáčí vzhůru a přechází v tělo klitorisu. To sedí na špičce pomyslné pyramidy, kterou tvoří dvě ramena – každé dlouhé zhruba osm až devět centimetrů – a dvě párová topořivá tělesa.

Ta obemykají zleva i zprava močovou trubici a vagínu. Celá tato „pyramida“ – tedy ramena, tělo i topořivá tělesa – tvoří dohromady klitorální orgán. Je tvořen bohatě prokrvenou, houbovitou tkání, která se při vzrušení krásně nafoukne a napne, třeba když člověk kouká trochu moc často na *Magic Mikea*.

Helen O’Connellová navíc popsala, že postranní stěny pochvy přecházejí přímo do topořivých těles klitorisu – takže vagina je vlastně *klitoris* v širším slova smyslu. Když tedy při sexu dojde k

penetraci, penis zatlačí ještě více krve do těchto topořivých struktur – vagína se tím zúží, což zároveň dělá dobře i topořivým tělískům penisu. Takové pěkné dávání a brání.

Napadlo vás někdy, proč když nahoře stimulujete „perličku“ – tedy když uděláte „dvojklik na myšku“ – vaše vagína se uvnitř prokrví a zduří? Až teď víme, co za tím vlastně stojí a že jsme donedávna o své anatomii prakticky nic nevěděly. A hlavně že to skoro nikomu nepřišlo divné.

Proč tomu tak je? To můžeme jen hádat. Byl snad moderní anatom tak přetížený a vyhořelý, že si klitoris ani nestihl pořádně prohlédnout? Nebo se prostě předpokládalo, že je to jen takový mini-penis? Jako by žena dostala nejdřív mužovo žebro a pak, jaksi navíc, také jeho penis, jen v praktickém cestovním balení, ideálním do příručního zavazadla?

Jinak se totiž nedá vysvětlit, že medicína až do roku 1998 klitoris jako celek úplně přehlížela. Jen si to vezměte: mezitím jsme rozluštili DNA, transplantovali srdce, naklonovali ovci a poslali robota na Mars. Ale klitoris? Nic. Ticho po pěšině.

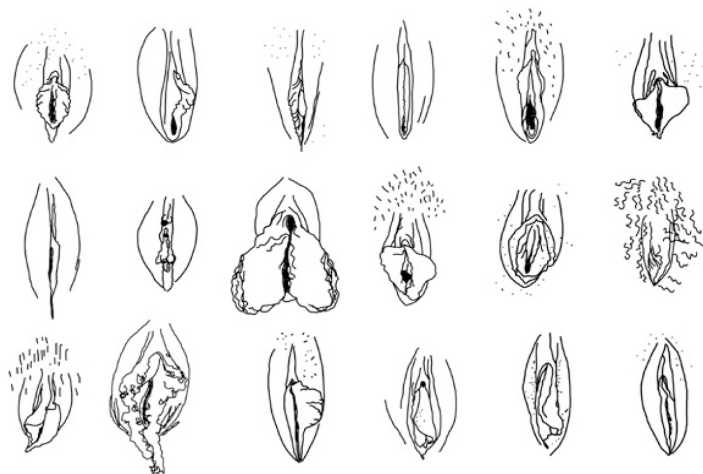
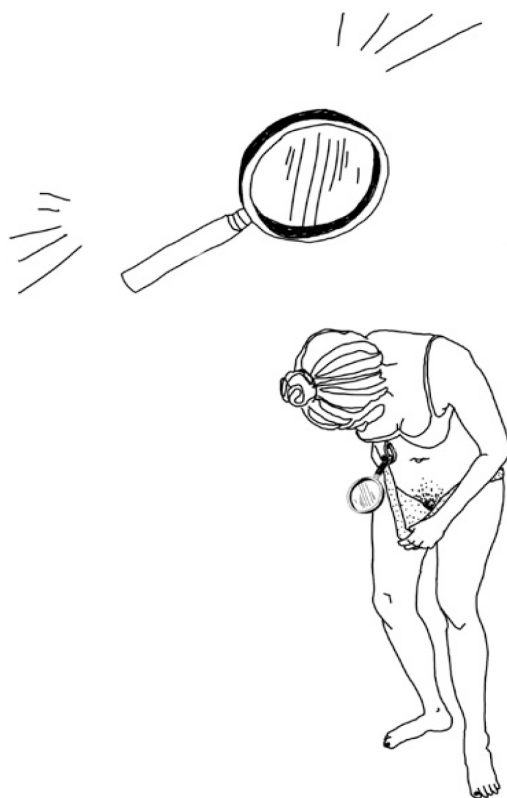
No nic – teď, když už to všechno víme, si můžeme klitorisu konečně náležitě vážit.

A hlavně ho využívat k tomu, k čemu je skutečně stvořen. Je to totiž jediný lidský orgán, který existuje čistě a výhradně pro sexuální rozkoš. Tady nám příroda opravdu přála, tak to s vděčností přijměme.

Stydké pysky – od Barbie po Batgirl

Když si začnete prohlížet své vlastní stydké pysky (latinsky: labia), je potřeba si uvědomit jednu zásadní věc, a na té mi opravdu záleží: neexistuje žádná univerzální „normálnost“. Stejně jako neexistuje jednotný účes pro všechny hlavy nebo jednotné nohy pro všechny lidi. V jedné slavné studii z roku 2004, kterou provedla britská gynekoložka Jillian Lloydová, byly vůbec poprvé vědecky změřeny a zdokumentovány rozdíly v ženských genitáliích. Zkoumalo se 50 žen různých věkových skupin a různých etnik – a výsledek? Každá byla

jiná.



Délka malých stydkých pysků (měřená zdola nahoru) se pohybovala od 2 do 10 centimetrů. Šířka „křidélek“ kolísala od 0,5 cm u jedné

ženy po 5 cm u jiné. Také asymetrie jsou naprosto normální – velmi často je jeden pysk větší než druhý. U více než poloviny žen přesahují malé stydké pysky přes ty velké a neuzavírají se s nimi rovnoměrně. Jejich barva je stejně rozmanitá jako barva našich rtů v obličeji, tedy od jemně růžové přes tmavě hnědou až po fialovou. Někdy jsou uvnitř růžové a na okrajích tmavší. Často, ale ne vždy, jsou tmavší než zbytek těla.

Běžně se tu vyskytují i drobné výstupky, které vypadají jako pupínky, ale i to je naprosto normální. Malé stydké pysky mohou být hladké, zvrásněné, vlnité nebo svraštělé. Také jejich tvar se výrazně liší. Každý pysk, když ho jemně roztáhnete, připomíná tvarem něco jako křídlo. Špička tohoto „křídla“ může být umístěná nahoře, uprostřed nebo dole.

A navíc – malé stydké pysky nemusí být stejně dlouhé jako ty velké. Někdy končí už v polovině a splývají s velkými pysky dřív. Odborně se tomu říká „take-off point“, tedy „bod odpojení“ nebo také „místo, kde se oddělují“.

Dělení rolí

Stydké pysky mají různé funkce, které se odrážejí i v jejich stavbě. Velké stydké pysky jsou jako ochránci, zatímco malé stydké pysky mají víc co do činění s potěšením a zábavou.

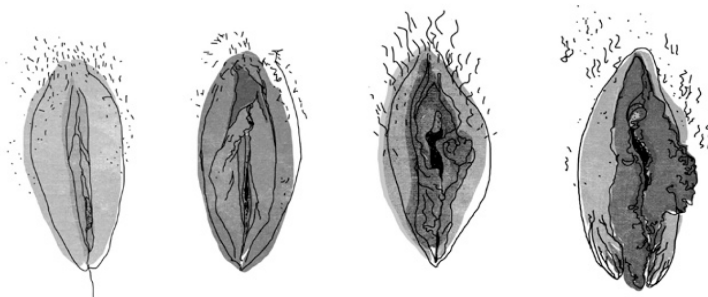
Velké sestřičky mají na vnější straně ochlupení, mazové a potní žlázy a obvykle také tmavší pigmentaci než zbytek těla. Jsou ženskou obdobou šourku u mužů. Uvnitř obsahují tukovou tkáň, která chrání malé stydké pysky a vagínu před třením a poraněním, a také topořivá tělesa, jež při sexu chrání vagínu i močovou trubici. Ochlupení na velkých stydkých pyscích má navíc ochrannou funkci, například aby se ve starší době kamenné nedostali do pochvy brouci a nezkazili tím ženě den. Ochlupení zároveň slouží jako nosič vůně, ideální k přilákání samce, taková pravěká varianta Chanel No. 5.

Malé stydké pysky jsou tvořeny jiným typem kůže než ty velké – spíše připomínají kůži penisu. Obsahují spoustu cév a obrovské množství nervových zakončení. Malé stydké pysky tak hrají klíčovou

roli při sexuálním prožitku – jsou to citlivé poklady, které dokážou navodit opravdu příjemné pocity, pokud se jich někdo dotýká, líže je nebo je jemně saje. Na to je dobré nezapomínat, pokud byste snad někdy uvažovala o čistě kosmetickém zmenšení svých pysků.

Vlivy stárnutí na vulvu

Vulva během života mění svůj vzhled. U mladé ženy jsou velké stydké pysky obvykle pevné a plné a zakrývají většinu, ne-li celé malé pysky. Ale i na vulvě se postupně projeví zub času. Velké stydké pysky mohou po úbytku hmotnosti, po těhotenství, při úbytku hormonů v menopauze nebo i kvůli každodenní zátěži (jako je jízda na kole, depilace voskem apod.) ztrácet objem, svažovat se a zvrásnit. Mohou vypadat jako pérový polštářek, který už přišel o příliš mnoho výplně, a trochu viset. Díky tomu jsou pak malé stydké pysky viditelnější a výraznější. Zároveň se může stát, že malé stydké pysky vlivem hormonálních změn lehce povyrostou a získají tmavší odstín. Ochlupení na ohanbí řídne a časem se tu mohou objevit i první šediny.



Pysky dvacítky, třicítiky, padesátnice i babičky...

Protože za to stojím? Slovo ke kosmetickým zákrokům

Přiznejme si to – stydké pysky to v životě nemají lehké. Jsou málo oceňované a často nemilované. Musí toho hodně vydržet: holení, depilaci voskem, laser, celodenní sezení na kancelářských židlích, pocení. Tlačíme je do nepohodlných sedel při spinningu, rveme je do

těsných tang a vystavujeme je vložkám i různým krémům. Některé ženy se kvůli vzhledu cítí opravdu nepříjemně a jejich nespokojenost jde tak daleko, že začnou přemýšlet o chirurgické úpravě také v intimní zóně. Počet kosmetických zákroků v oblasti genitálií v posledním desetiletí prudce vzrostl. Odkud se to vzalo?

První s tím začaly hvězdy erotického průmyslu, které si začaly kompletně odstraňovat ochlupení. V pornu ze sedmdesátých let vidíte ještě samé přírodní porosty – to se ale časem změnilo a přes porno to přešlo i do běžného světa. Díky tomu lidé zároveň viděli, jak vlastně vypadá vulva ostatních žen.

Problém nastal, když se začaly pornoherečkám operativně upravovat malé pysky, aby nebyly vůbec vidět. V gynekologicko-kosmetickém světě se tomu říká „Barbie look“, protože zůstává jen uzavřená mušle bez vyčnívajících pysků.

Další faktor: v časopisech jako *Playboy* od roku 2005 pubické ochlupení zcela chybí, protože je fotografie digitálně upravená. Díky photoshopu tam mají všechny modelky „dokonalou“ vulvu bez jediné odchylky. Realita je však jiná – taková panenská vulva je u dospělé ženy velmi vzácná. Mluvím jako žena, která už přes dvacet let profesionálně hodnotí vulvy, takže mluvím s jistotou.

Jenže většina žen nemá moje zkušenosti – kde by je také vzaly? Kdo vlastně ví, co je normální? Veřejně vidíme nahé ženy pořád, ale když se objeví stydké pysky, lidi to často rozhodí nebo znejistí – a proto jsou malé stydké pysky v televizi a běžných médiích prakticky neviditelné. Také kvůli věkovému omezení u filmů a seriálů by to byl problém.

Přestože jsme díky *Sexu ve městě* nebo *Padesáti odstínům šedi* mnohem uvolněnější, ženy se mezi sebou o svých pyscích moc nebaví. O sexu ano. Možná o poutání nebo orálním sexu také. Ale o tvarech vulvy a jejich rozmanitosti skoro vůbec. Buď jsme spokojené a není co řešit, nebo nespokojené a stydíme se o tom mluvit.

Někdy máme jen mlhavou představu o tom, co je „normální“, a tu radši nechceme zpochybňovat – problémových partií už máme plnou hlavu. Je přirozené, že se chceme líbit, to platí v celé živočišné říši. Snažíme se mít dokonalé tělo, vlasy, líčení... Necháváme si spravit uši, odstraňujeme chlupy, lakujeme nehty, řešíme žilky. Proč by tedy

právě ten nejintimnější kousek těla měl být výjimkou?

Ale nejsou to jen „ideály krásy“, co ženu přivede na kliniku. Někdy za tím stojí i běžné změny přicházející s věkem. I když si člověk nejdřív představí marnivou celebritu z Hollywoodu, ve skutečnosti jsou to častěji starší ženy, které si přejí úpravu stydkých pysků. Důvodem může být uzavřená kapitola mateřství nebo praktické potíže. U mladších žen jde častěji o vrozeně výraznější malé pysky. Ať už je věk jakýkoli, většina žen si nepřeje „Barbie look“, jen chtějí, aby pysky nevyčnívaly a srovnaly se do linie s těmi většími. Některým vadí tmavší pigmentace okrajů. Jiné si nechávají zmenšit předkožku klitorisu, aby dosáhly vyváženějšího vzhledu.

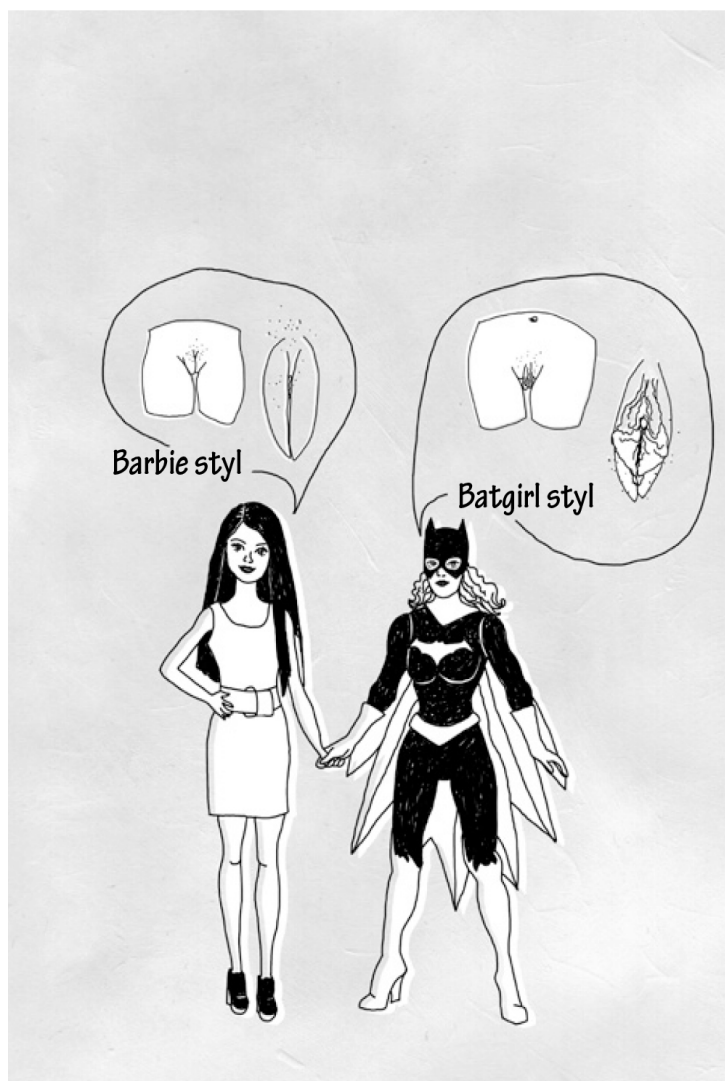
Často vadí i čistě fyzické nepohodlí – pysky se odírají, přiskřípnou se v prádle, nebo během sexu nepříjemně zajíždějí dovnitř.

Boříme mýty

Ve skutečnosti jen málokteré stydké pysky vyžadují operaci ze zdravotních důvodů. I dlouhá křídélka ve stylu Batgirl jsou naprosto běžná a normální – jen jsme je dříve neviděly pod huňatým přírodním porostem. Skutečně extrémní anatomická varianta, která by vyžadovala medicínsky nutnou operaci, je velmi vzácná – pravděpodobně se týká méně než jednoho procenta všech žen.

Takový zákrok s sebou samozřejmě nese i rizika: Krvácení, špatné hojení ran nejsou nic neobvyklého, stejně jako riziko, že se odstraní příliš mnoho tkáně nebo že bude mít pacientka doživotně bolesti při sexu. Výběr vhodného chirurga je tedy naprosto zásadní. Ne každý chirurg nebo gynekolog se na tyto zákroky specializuje, protože jde o poměrně novou a úzce specializovanou oblast. A i když nemáme pochopení pro ženy, které po takovém zákroku touží, nesmíme zapomínat, že tyto ženy často skutečně trpí – a to tak moc, že se stydí jít ke gynekologovi, někdy dokonce i na preventivní prohlídku. Statistiky navíc ukazují, že většina pacientek je po operaci spokojená.

Také já sama jsem jako mladá lékařka chtěla ženy s tímto přáním nejradši popadnout a zatřást s nimi, ale dnes už vím: Nesmíme tyto ženy odsuzovat ani zesměšňovat. Většina z nich se nerozhodne lehkovážně a dělají to jen samy pro sebe. Mužskému publiku je totiž – mimochodem – vzhled ženských genitálií většinou úplně ukradený.



Většina mužů je ve chvíli, kdy smí vidět vulvu zblízka, tak nadšená a dojatá, že by je ani nenapadlo si stěžovat na vzhled – tedy ti muži, kteří za to opravdu stojí. Takže, milé dívky a ženy, maminky a dcery – říkejte si to mezi sebou a vykřičte to do světa: Každá z nás vypadá tam dole jedinečně a originálně!

Z temnoty ven na světlo. A pokud to některou z nás i přes veškeré

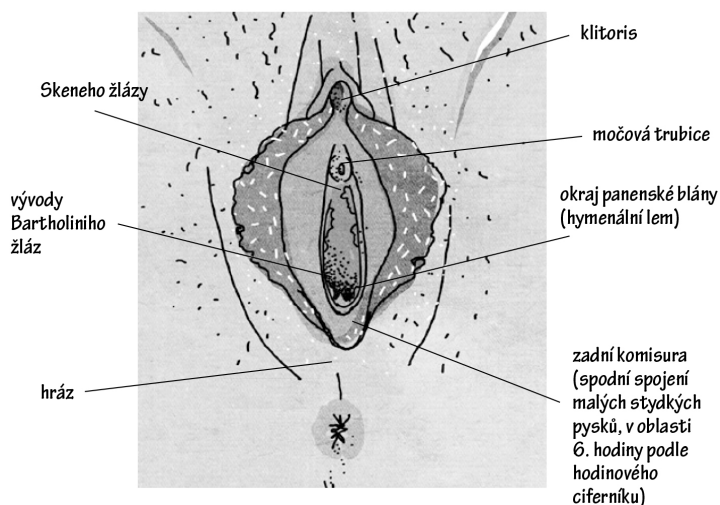
osvěty dál táhne na sál – přejme jí hladký průběh operace a radost z výsledku. Protože na konci dne jde hlavně o jedno: být spokojená sama se sebou. Ať už jako Barbie, nebo Batgirl.

Den otevřených dveří – vše o vstupu

Poševní vchod je ta část, kterou známe nejlépe a ke které máme nejbližší vztah. Při utírání na toaletě, při zavádění tamponu, ale i proto, že zde nejintenzivněji cítíme rozkoš, ale i bolest, při sexu.

Pojďme se tedy podívat na vchod opravdu zblízka, protože se tu nachází hned několik míst, která většina žen ani nezná, přestože mají různé funkce – a to vše na opravdu malém prostoru. Na první pohled to může být matoucí jako pohled do pilotní kabiny letadla, ale jen na začátku: Projdeme to krok za krokem. Při příští návštěvě gynekologa pak můžete ohromit znalostmi a přesně popsat, kde vás co trápí. Tak jdeme na to!

Malé stydké pysky obkružují vchod, který se odborně nazývá **vestibulum**, což znamená něco jako předsín nebo předzahrádka. V této předzahrádce je viditelný přechod z vnější suché kůže vulvy na vnitřní vlhkou kůži a najdeme tu všechny otvory, které ženské tělo má.



Úplně nahoře, pod klitorisem, se nachází močová trubice (*urethra*). Vlevo a vpravo od ní leží nepatrné malé otvory **Skeneho**

žláz, které jsou tvořeny tkání podobnou prostatě u mužů. Skeného žlázy produkují malé množství tekutiny, která je u některých žen při vyvrcholení vylučována, a tvoří základ záhadami opředené ženské ejakulace (tímto bájným „jednorozcem“ ženské mytologie se budeme ještě podrobněji zabývat). A pak je tu samozřejmě vlastní poševní vchod, odborně označovaný jako **introitus**.

Neviditelně – po obou stranách introitu – se nacházejí vývody **Bartholiniho žláz**. Tyto žlázy sídlí hned v „předsíni“ introitu a jejich úkolem je zvlhčit vstup při sexu – taková uvítací recepce pro penis. Normálně si těchto žláz nevšimnete – pouze tehdy, když se zanítí: pak mohou při sezení nebo při sexu dost bolet a dokonce se naplnit hnisem. Proč k tomu dochází a co se s tím dá dělat, se dozvíte v kapitole 5.

Nejjíznějším bodem vestibula (ráda mu říkám také „místo v šest hodin“) je **zadní komisura** – místo, kam se rádo zatoulá zpětné vlákno tampónu. Zadní komisura je neuralgickým bodem vulvy, protože je to nejcitlivější oblast, která jako první vysílá varovné signály při jakémkoliv problému: pokud sex bolí, pak nejčastěji právě tam; vaginální kvasinkové infekce svědí nejintenzivněji právě v zadní komisurě při drsném sexu, silném vysušení nebo u velmi dobře vybaveného partnera může zdejší pokožka povrchově prasknout. Je to také první místo, které bývá postiženo úbytkem sliznice a hormonálním nedostatkem, a velmi oblíbené místo pro výskyt genitálních bradavic.

Obecně platí, že vnější třetina vagíny a vulva jsou citlivější než její vnitřní dvě třetiny – zde se totiž nachází více nervových zakončení i hormonálních receptorů. Proč? Pravděpodobně proto, že vnitřní část vagíny musí být schopná se při porodu značně roztáhnout, a to je snazší, pokud je oblast méně protkána nervy. Vnější část pochvy je naopak citlivější, protože jinak bychom si sex vůbec neužily, a zároveň to slouží jako ochrana, aby byla naše mušlička v bezpečí. Množství receptorů pro pohlavní hormony v tkáni navíc ukazuje, jak výrazně je náš drahocenný vchod ovlivňován a živen ženskými hormony. To je zřejmé zejména při jejich nedostatku – tehdy to často hodně pálí a svědí a úlevu přináší až dlouhodobé používání hormonální masti.