

SEX PEDIA



KAMILA ŽIŽKOVÁ

Sexpedia

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
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

SEXUALITA A INTIMITA	109
Masturbace a orgasmus	109
Láska	113
Pohlavní styk, sex	119
Oplodnění	133
Těhotenství	135
Pohlaví, sexuální orientace a identita	143
SEXUALITA A BEZPEČÍ	148
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
PREVENCE A ZDRAVÍ	176
Prsa	176
Varlata	181
ZÁVĚR	184
PODĚKOVÁNÍ	185
REJSTŘÍK	186



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 otevírá 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.

Kniha 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, výsok, erektce, 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 určené 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 představit? 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? Pojd' si je říct nahlas:

VULVA, VAGÍNA, KLITORIS, STYDKÉ PYSKY, vagina, vulva, klitoris, stydké pysky, vulva, vagína, 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. Holčák 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?

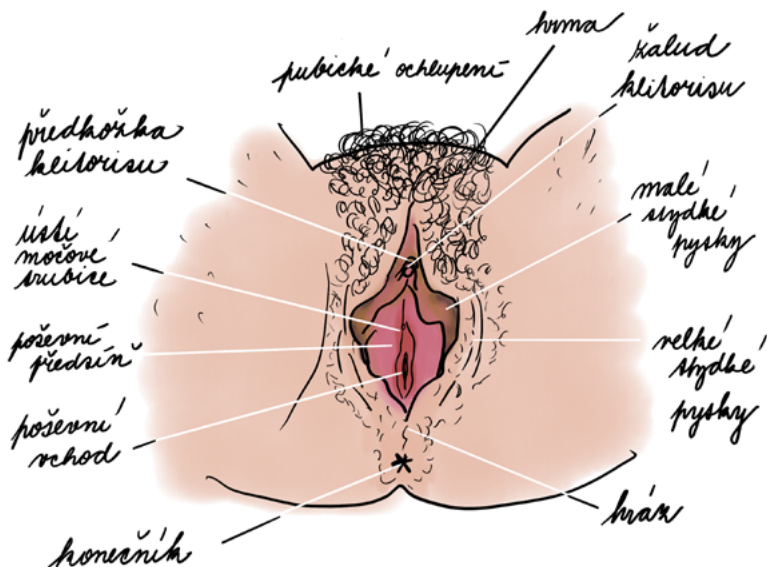


Nakresli vulvu a pokus se ji správně popsat.

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



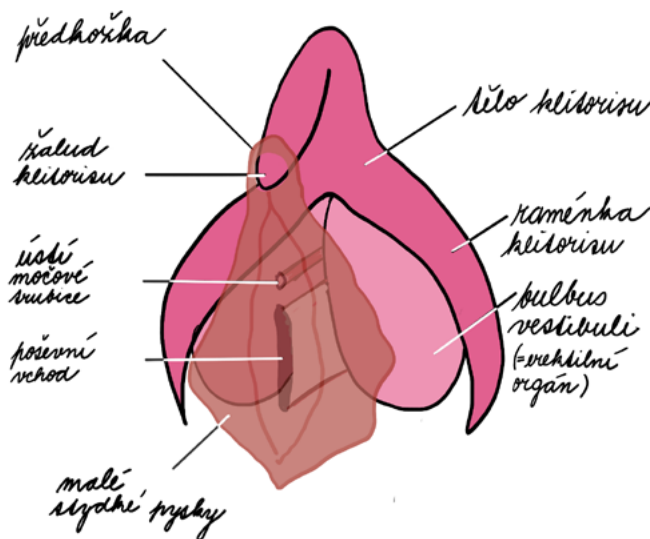
Vnější pohlavní orgány

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/poštěvácěk – 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 chlapec. 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.

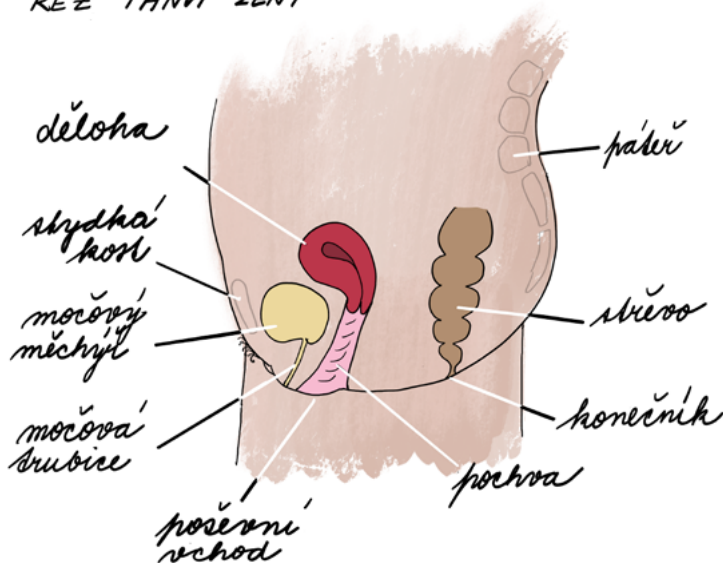
Barva a vzhled pysků se u každé ženy velmi liší. A mohou se tvarově i barevně měnit během života, zejména vlivem hormonů. Není neobvyklé, že malé stydké pysky přechuhují přes ty velké nebo že mají jinou barvu. Jejich tvar nemusí být pravidelný, někdy se vyvine pysk jenom jeden. Přechuhovat může i klitoris,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

Hrás – 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 PÁNVI 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?

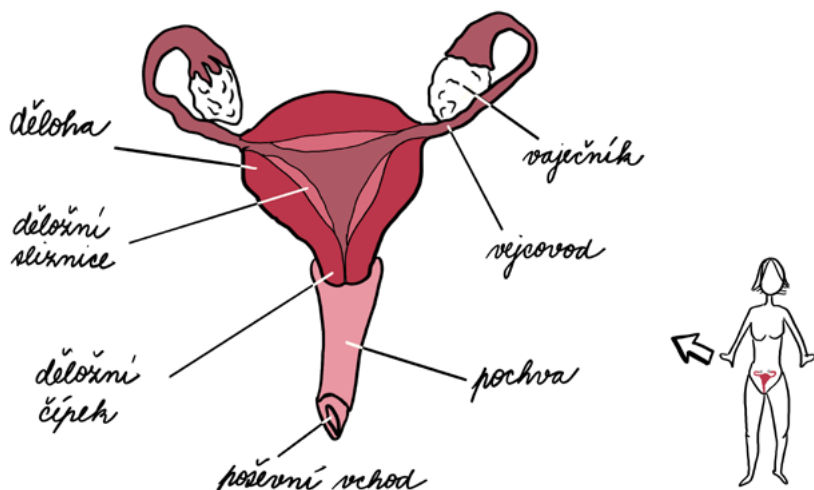


V jakém orgánu se nachází ženská vajíčka?

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 odečte z těla ven. Tomu se říká menstruace.

Vejcovody jsou trubičky, které spojují dělohu s vaječníky. Je to místo, kde se potká vajíčko se spermií 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.