



Dr. med. Sheila de Liz

Dívka v bouři

VŠECHNO, CO BY DÍVKY
(A JEJICH RODIČE)
MĚLY VĚDĚT O PUBERTĚ

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

Dívka v bouři

VŠECHNO, CO BY DÍVKY
(A JEJICH RODIČE)
MĚLY VĚDĚT **O PUBERTĚ**

S ilustracemi
Sofie Evinson

KAZDA

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: říjen 2025
ISBN: 978-80-7670-297-4
Vytvoření elektronické verze: [Sandstudios](#), 2025

Papírové vydání:

Dr. med. Sheila de Liz

Dívka v bouři

Všechno, co by dívky (a jejich rodiče) měly vědět o pubertě

S ilustracemi Sofie Evinson

Z německého originálu

Girl on Fire. Alles über die „fabelhafte“ Pubertät vydaného nakladatelstvím Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Hamburg, 2022 přeložil Martin Richter.

Copyright © 2022 Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

České vydání © 2026 Nakladatelství KAZDA, s.r.o., Brno

Ilustrace: Sofia Evinson

Odborná korektura: MUDR. Veronika Kabrnová

Redakce: Štěpánka Syrová

Korektura: Sylva Martinásková

Grafický návrh obálky: Pavel Ševčík

Sazba: Kristýna Franková

Tisk: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Nové sady 988/2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

Vydání první, 2026

ISBN 978-80-7670-287-5

Kniha je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.

**Pro Fridu,
slečnu tvrdohlavou.**

Nikdy nepřeruš řetěz.

Předmluva pro rodiče (nebo nevlastní maminku, tetu, babičku či kmotru)

Přihlaste se, která z nás se na pubertu své dcery aspoň trochu těšila, připadala si celkem dobře připravená – vždyť jsme si tím samy prošly a zas tak dávno to přece nebylo – a pak musela zjistit, že všechno probíhá úplně jinak, než jsme čekaly?

Tak jen pro uklidnění: taky moje ruka je nahoře. A člověk by si řekl, že jako gynekoložka a máma dcery bych přece měla být dokonale připravená.

Moje představa byla taková (a tuším, že v tom nejsem sama), že svou dceru budu pubertou jemně provázet a slavnostně ji podporovat při jejích prvních krocích na cestě k ženství. Jasně, slyšela jsem, že pubertální holky dokážou být náročné. Ale prosím vás – vždyť jsem přece sama byla náctiletá. Ta propast, kterou jsem tehdy cítila mezi sebou a svou mámou, ta samota s problémy, kterým nikdo nerozuměl – to se nás dozajista týkat nebude. Samozřejmě jsem považovala hluboké pouto, které jsem se svým dítětem vždycky měla, za dost silné na to, aby ustálo i větší bouře puberty, natož nějaké drobné krize.

Mýlila jsem se.

Holčičí den s nákupy a kadeřnicí, který jsem si vysnila k její první menstruaci, absolvovala spíš s těžkým srdcem. Koncert boy-bandu, na který jsem ji vzala, se jí sice líbil, ale nedokázal zmírnit její hluboký smutek z toho, že má nohy ve srovnání s vyretušovanou normou chvíli příliš hubené a chvíli zase příliš tlusté.

Její vztek na boha, svět a na mě samotnou jsem nedokázala zmírnit slovy – už vůbec ne ve chvíli, kdy jsem se snažila propast vznikající mezi námi přemostit větou, že to přece znám, že mi kdysi také bylo čtrnáct. Na to jsem si vyslechla – a upřímně řečeno docela nevěřicně – tu slavnou větu, kterou jsme podle mě svým rodičům všichni někdy řekli, nebo jsme ji alespoň cítili: „Ty jsi přece nikdy nebyla mladá!“ A víte co? Má pravdu. Ano, i my jsme byly náctileté, možná jsme tajně ochutnaly alkohol nebo si za kůlnou na zahradě u tety potáhly z cigarety. Ale mladé jsme v té době vlastně nikdy nebyly.

K zátěži puberty – tělu, které se mění, hormonům, jež nás zaplavují, a mozku, který se prokazatelně plasticky přestavuje – se u dnešních dospívajících dívek přidává bezprecedentní množství vlivů, kterým jsou vystavené. Tlak zapadnout je dnes větší než kdy dřív. Přes Instagram, TikTok a jakýkoli další kanál, který je zrovna v době vydání této knihy populární, nejsou naše dcery ovlivňovány jen v tom, jak mají vypadat nebo co nosit. Jsou přímo konfrontovány se světem, který jsme my tehdy dostávaly spíš po malých dávkách. Zatímco my jsme obrazně řečeno pily z obyčejné zahradní hadice, ony se teď snaží uhasit žízeň pomocí hadice hasičské. Naše dívky jsou nepřetržitě bombardovány zprávami o tom, jaké mají být – od Kardashianek přes queer témata a zase zpátky – a místo toho, aby je to vše při hledání vlastní identity podporovalo, často je tyto informace ještě víc matou.

V sexuální výchově jsme běželi opravdu rychle. Problémem je to, že jsme běželi v kruhu. Školy – dokonce i gymnázia – v tomto ohledu naprosto selhaly.

A vlastně se tomu ani nelze divit. Do vzdělávání se investuje zoufale málo a většina učitelů a učitelek sama nemá potřebné znalosti k tomu, aby mohla kvalitně učit sexuální výchovu.

Na jedné straně tak zůstávají nezodpovězené otázky, na straně druhé jsou tu snadno dostupné, zdánlivé odpovědi v médiích. Výsledkem je zahlcení dospívajících informacemi a fake news. Zatímco generace před námi se jednou nesměle podívaly do Playboye, dnešní děti mají snadný přístup k hardcore pornografii. I když to nechceme, i když se tomu snažíme zabránit, bylo by naivní si myslet, že máme všechno pod kontrolou. Nemáme. A přestože jsou dnes prakticky všechny informace o sexualitě dostupné, právě v době internetu a chytrých telefonů se světem závratnou rychlostí šíří mýty a nepravdy. Dokazují to tisíce dotazů, které můj kolega Volker a já denně dostáváme na našem tiktokovém kanálu @doktorsex.

To, co začalo jako pokus – nebo spíš experiment –, se velmi rychle ukázalo jako nutnost. A dodnes nás bolí u srdce, když nám píší mladí lidé ve skutečné nouzi, protože už nevědí, kam by se měli se svou nejistotou obrátit. Odměnou pro Volkera i pro mě není jen to, že se jako nekonvenční lékaři můžeme vyřádit na platformě, která oslavuje nekonformitu, ale především to, že můžeme skutečně pomáhat. A dokonce často dostáváme ten vůbec největší kompliment: „Tady se člověk naučí víc než ve škole.“

Naše dospívající dcery jsou náročné, křehké, výbušné – ale také vtipné, velkorysé, odvážné a silné. Jsou průkopnicemi ve světě, který se snaží formovat názory co nejdřív, a přitom samozřejmě sleduje

komerční zájmy.

Dříve či později musí zažít něco podobného jako Dorotka na konci filmu *Čaroděj ze země Oz*: když se odhrne závěs za domněle velkým a mocným čarodějem a ona zjistí, že se za ním skrývá malý člověk, který si svůj vliv vybudoval pomocí triků, hluku a kouře. Tím udělají důležitý krok na cestě k dospělosti. Naučí se, že za svůj život nesou odpovědnost samy, že jejich vlastní, pevně ukotvený názor má váhu a že trendy na internetu a představy o tom, jaký by „člověk měl být“, často sledují jiné cíle, ale ne nutně jejich nejlepší zájem. A ke všem těmto zkušenostem se přidává rostoucí tlak školy a tíživá otázka, co vlastně chtějí po maturitě dělat.

Smekám před dnešními dívkami, které musí v relativně krátké době projít velmi intenzivními vývojovými fázemi – tělesně i emočně. Touto knihou chci nejen doprovázet naše dcery na jejich bouřlivé plavbě od břehu dětství přes rozbouřený oceán puberty do přístavu dospělého života, ale také v této turbulentní fázi podpořit vás, rodiče. Nejde jen o to, abychom nepřišli o nervy a pochopili vývojové fáze svých dcer, ale také o to, abychom obdivovali, co všechno na své cestě k dospělosti zvládají. Zaslouží si být viděny a jejich silné emoce si zaslouží, aby byly brány vážně.

Pokud vám teď dcera kouká přes rameno, rovnou jí tuhle knihu podejte – to, co následuje, je už pro ni.

Předmluva pro všechny holky

Tuhle knihu nepíšu jen pro tvoje rodiče, ale hlavně pro tebe. Chci, aby se tobě i tvým kamarádkám na cestě tímhle bláznivým světem v příštích letech dařilo dobře. Tahle cesta totiž nebude vždycky jednoduchá a bohužel na ní potkáš dost toxických věcí. Chci, abys věděla, že jsem tu pro tebe – vždycky jako roztleskávačka po tvém boku. A stejně tak po boku tvých kamarádek. Tu knihu jsem napsala pro vás všechny: pro všechny holky, které se mi svěřují v ordinaci, pro ty moje zlaté dětičky, co sedí s mou dcerou po nocích v kuchyni a povídají si se mnou úplně o všem, i pro všechny věrné sledující, které mě v nespočtu chatů a zpráv na Instagramu a jinde pustily do svého světa. Jste krásné, dokonalé a tak trochu bláznivé – právě takové, jaké jste. Nikdy – opravdu nikdy! – si nenechte namluvit nic jiného. Nejste oběti. Nejste slabé pohlaví. Jste dcery hnutí #MeToo. Nikdy neschovávejte své světlo. A nenechte si namluvit, že jste příliš emotivní nebo příliš intenzivní. Pravda je mnohem prostší: máte v sobě oheň. Jste další královny. Zítřejší *Mothers of Dragons*. Tak ať to hoří, holky!

Malý návod, jak knihu používat

Při psaní téhle knihy jsem si pořád dokola kladla otázku, jak to udělat – a jestli je to vůbec možné –, abych vtěsnala všechny aspekty puberty do jedné knihy, která má fungovat jako příručka pro dívky od třinácti do osmnácti let.

Některé kapitoly se věnují základům anatomie a menstruačního cyklu, zatímco později se jde bez obalu k věci: k sexualitě ovlivněné sociálními sítěmi a k výzvám, před nimiž dnes dívky stojí. Může to fungovat? A má vůbec smysl se o to pokoušet? Dospěla jsem k závěru, že to smysl má – a že je to dokonce nutné. Dívka, která se dnes se zájmem ptá na menstruaci a menstruační kalíšky, se možná už za dva roky bude ptát na pilulku a za tři roky jí možná v mobilu přistanou první nevyžádané fotky. Čas dokáže letět opravdu šíleně rychle a strkat hlavu do písku nikomu nepomůže.

Proto každá kapitola začíná podrobnou částí pro dceru – tu si může přečíst sama, nebo ji můžete číst společně (pravděpodobně za doprovodu protestů, že je to trapné a podobně). Pak následuje část s otázkami, které jsou opakovaně kladeny mé dceři Fridě. A na závěr některých kapitol se věnuji situacím, které už nespádají do běžné normy a kdy je potřeba odborná pomoc. Úplně na konci najdete *střípky vědomostí* – moje tipy pro rodiče, jak své dcery lépe pochopit, a ještě lépe je podpořit.

V kapitolách 1 až 5 se věnujeme základům – hormonům, menstruaci, tělesné hygieně a podobně. Cílem je oslovit mladší náctileté, ale zároveň si i trochu osvěžit vlastní znalosti. Pokud je vaše dcera už starší, klidně může pasáže, které už zná, jen přelést. Kniha se dá používat také jako odrazový můstek k rozhovorům o pubertě a sexualitě – nebo k jejich prohloubení.

Roky, kdy jsou naše děti náctileté, jsou pro nás dospělé skvělou příležitostí podívat se znovu na vlastní přesvědčení a postoje. Dávají nám šanci vzít si všechno obrazně „do ruky“ a kriticky se ptát: Je to ještě aktuální, nebo už dávno překonané? Jsou pro mě některá témata trapná nebo obtížná? Proč vlastně? A je důležité tyto zábrany opustit, aby mohla fungovat otevřená komunikace?

Mimochodem – je mnohem lepší si nesadat k jednomu velkému „vážnému rozhovoru“. Děti a teenageri se v takové situaci často cítí pod tlakem a chtějí ji co nejrychleji ukončit. Lepší jsou kratší rozhovory, které se vedou průběžně, nebo reakce na konkrétní situace. Když se například dozvíte, že spolužačka měla své „poprvé“, je to ideální chvíle otevřít nenucený, hodnotově neutrální rozhovor o antikoncepci a souhlasu se sexem. A mimochodem – z mé zkušenosti je jedním z nejlepších míst k povídání auto. Nemusíte si koukat do očí a všichni vědí, že rozhovor skončí, jakmile dorazíte do cíle.

Jak ale vůbec o citlivých tématech začít mluvit? Zvlášť když si mnoho teenagerů na otázky vypěstuje vyloženou alergii. Důležité je být k dispozici, když za vámi dcery přijdou. Cílené vyptávání často nikam nevede, protože mají pocit, že za otázkami se skrývá nějaký postranní úmysl. Nejlepší je ptát se s opravdovým zájmem. Jen když jste skutečně zvědavé – přímo uprostřed dění, nejen na tribuně –, můžete si se světem své dcery vybudovat pevné spojení a přes všechny vzestupy a pády puberty ho i udržet. Více o „bezpečném spojení“ najdete v závěru kapitoly 6 ve *Střípcích vědomostí pro rodiče*.

Puberta může samozřejmě mezi třináctým a osmnáctým rokem proběhnout klidně a bez větších dramat. Slyšela jsem o takových případech, ale považuji je spíše za výjimku. Z vlastní praxe i osobní zkušenosti znám jinou realitu. A právě o ní jsou kapitoly 6 až 8, které jsou proto označeny upozorněním na citlivý obsah. Jsou určené rodinám, v nichž to alespoň občas není jednoduché. Pro ty rozpolcené, zoufalé, domněle neschopné rodiče, kteří si přáli klidnou pubertu bez krizí a najednou stojí před zdánlivě neřešitelnými problémy. *Jsem s vámi*. Tahle kniha zahrnuje všechny fáze puberty – i ty,

kterých se bojíme. Mluví o nepohodlných pravdách této generace a o tom, co dnes rodiče dcer skutečně čeká.

A ještě něco: nemějte přílišné obavy, pokud si mladší náctiletá bude chtít číst kapitoly 6 až 8. I když se vám může zdát, že je na ně ještě moc mladá, je vždycky lepší dětem víc věřit než je podceňovat. To, že je považujeme za naivní nebo „ještě malé“, nám totiž obvykle neodpouštějí.

Ano, tohle není žádná kytičková knížka, která by vaši dceru jemně provedla pubertou a nepříjemná témata raději vynechala. Viděla jsem toho příliš mnoho – a pokud jsem s vámi vždycky byla v něčem konzistentní, pak v upřímnosti. Otevřeně, bez příkras a na rovinu popisuji, co jsem zažila a co může potkat i vás. Puberta našich dcer je až příliš důležitá. A dobrá zpráva je, že existuje spousta věcí, které se dají udělat správně, aby se předešlo zbytečnému trápení.

Nikdo nemá všechny odpovědi. Ale o to, co vím jako gynekoložka pečující o dospívající, jako lékařka, která se věnuje osvětě na TikToku, a o to, co jsem se naučila na „tvrdé frontě“ puberty vlastní dcery, se s vámi v této knize podělím.

Provedu vás všemi fázemi tohoto vzrušujícího období. Budu vaším šerpou na cestě plné vrcholů i pádů – dokud z té bouře společně nevyjdete.

1

**V pohodě namísto
v háji – puberta**

Co se dneska vlastně učí ve škole v hodinách sexuální výchovy? Upřímně? Většinou skoro nic. Učitelé ti vysvětlí biologii menstruace, klukům možná ukážou, jak se navléká kondom na banán – a o skutečném sexu se nemluví vůbec.

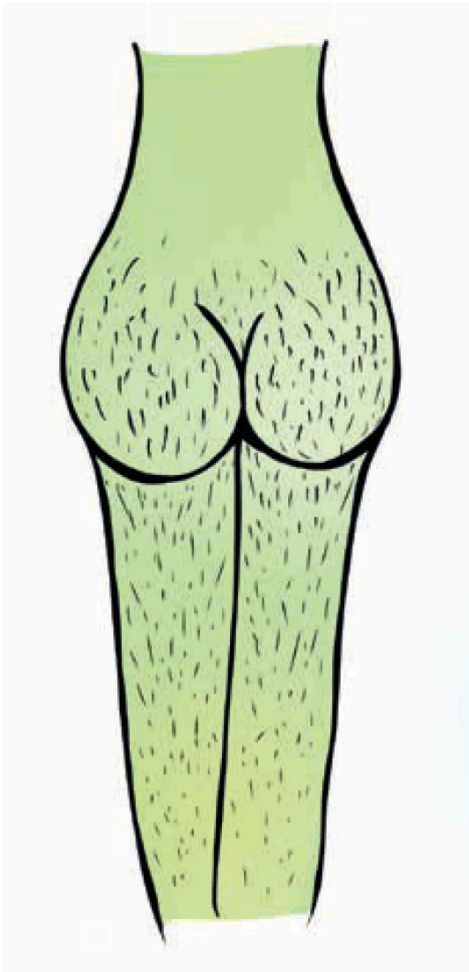
Na otázky, které tě opravdu zajímají, většinou žádné odpovědi nedostaneš. A víš proč? Teď ti prozradím malé, trochu špinavé tajemství světa dospělých: učitelé často sami moc nevědí. Protože i jim kdysi někdo vysvětlil pubertu a sex jen velmi povrchně. Není tedy divu, že školu tohle téma moc nebaví a že výuka často nestojí za nic.

A tady přicházím na scénu já. Jmenuji se Dr. Sheila de Liz. Jsem gynekoložka a možná mě znáš z TikToku, kde spolu se svým kolegou Volkerem pod jménem @doktorsex natáčíme videa o sexu a lidském těle. Volker je urolog (tedy lékař na „klučí“ záležitosti) a většinou mluví o tématech, která se týkají kluků. Já mluvím o všem, co hýbe námi – holkami a ženami.

Proč to dělám? Zprv: je to moje práce. Jsem tak trochu profesionální pozorovatelka vulv, fanyнка žen a expertka na všechno, co se týká ženského těla. A zadruhé – a tím jsem si stoprocentně jistá: tvé tělo není vůbec složité ani divné. Už vůbec ne děsivé. Naopak. Je vlastně docela snadné mu porozumět, když znáš pár základů. A pokud svou práci odvedu dobře, nejenže svému tělu porozumíš, ale na konci ho budeš považovat za fakt skvělé.

Tvé tělo je neuvěřitelně chytré. Tvé tělo je legenda. A já ti to dokážu.

Pokud mi teď úplně nevěříš, je to v pohodě. Chápu to. Není vždycky snadné mít svoje tělo ráda, když jsi zrovna na koupališti a přesně v tu chvíli dostaneš menstruaci. Je otravné, když se ti najednou objeví tmavé chloupky úplně všude – dokonce i nad horním rtem nebo na zadku. Bolí to, když už ve čtvrté třídě začneš mít prsa a spolužačky se k tobě najednou chovají jinak. A je těžké pořád dokola koukat na obrázky „dokonalých“ holek – se zářivě modrýma očima a perfektními vlasy, které vypadají, jako by právě vyšly z make-up tutoriálu. A přesto říkám jedno: Jsi skvělá taková, jaká jsi. A je důležité, aby ses ve svém těle cítila dobře a rozuměla tomu, co se kdy děje a proč. Také – ale nejen – „tam dole“, v zóně bikin, v říši genitálií. Kdo mě zná, ví, že si neberu servítky. U mě dostaneš jen real talk. Protože tady se máš naučit víc než ve škole.



(Spoiler: Některé věci v téhle knize mohou být tvým rodičům trapné. A možná někdy nebudeš vědět, jak jim něco říct. Proto je vždycky poslední část kapitoly určená právě jim. Snažím se tam vysvětlit věci tak, abys jim nemusela všechno vysvětlovat sama.)

Každá z nás se vyvíjí vlastním tempem. Některým holkám začne puberta dřív, jiné se ve čtrnácti cítí mnohem dospělejší než jejich vrstevnice. Možná už máš prsa, možná jsi měla prvního kluka a s menstruací už se docela kamarádíš. Anebo tě to všechno teprve čeká. Ne každá holka se vyvíjí stejně. Stejně jako aplikace se i části našeho mozku a těla postupně aktualizují. Tenhle proces nejde urychlit – ani zastavit. Proto pro tebe mohou být některé pasáže v knize úplně základní a ty už jsi dávno dál. Pokud na tebe něco nesedí nebo ti to přijde dětinské, klidně to přeskoč a měj pochopení pro své sestry, které jsou teprve na cestě. Každá má svůj čas.

Say My Name, Say My Name

Začneme rovnou u tvého pohlavního orgánu. Jak mu říkáš ty? Přezdívek existuje spousta: pipina, mušlička, myška. Hodně lidí mu oficiálně říká *pochva* nebo *vagina*, ale to je špatně (a bohužel se to špatně učí i ve školních učebnicích). Všechno, co vidíš zvenku, se jmenuje vulva. A ta je – spolu se svou kámoškou, vaginou – opravdu hodně cool orgán s vlastními super schopnostmi, jak se brzy dozvíš. Tak pojďme na to.

K vulvě patří stydký pahorek – měkký polštářek s chloupky – a úplně nahoře **klitoris**. To je hlavní řídicí centrum rozkoše, pártý zóna pro lidi s vulvou a anatomické dvojče klukovského penisu. (Královna Klitoris je mimochodem tak neuvěřitelně skvělá, že si v téhle knize vyslouží vlastní show v jedné z dalších kapitol.)

NO VULVA SHAMING!

Moment!!! Než budeme pokračovat, musíme tady a teď vyhladit pár historických omylů lidstva – a také českého jazyka. Dřív se všechno, co souviselo s genitáliemi, automaticky spojovalo se studem a trapností. A tak se říkalo: *ochlupení stydké*, *stydký pahorek* a podobně. Jenže – jak by ti potvrdil každý rapper – SLOVA JSOU DŮLEŽITÁ. A ty se za své naprosto dokonalé genitálie nemáš vůbec co stydět. Proto ženy před tebou jazyk upgradovaly:

Dřív se říkalo stydké ochlupení –

dnes říkáme **ochlupení vulvy**.

Dřív se říkalo stydký pahorek –

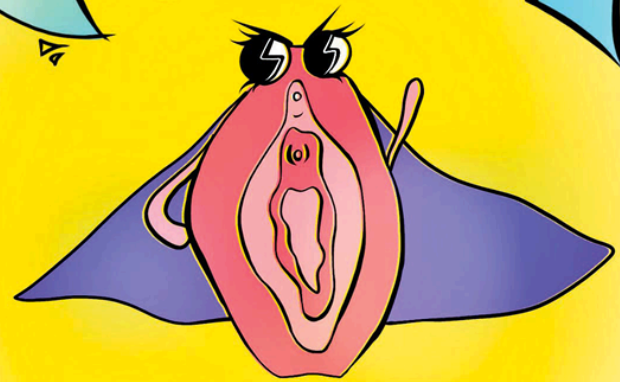
dnes říkáme **pahorek vulvy**.

Dřív se říkalo stydké pysky –

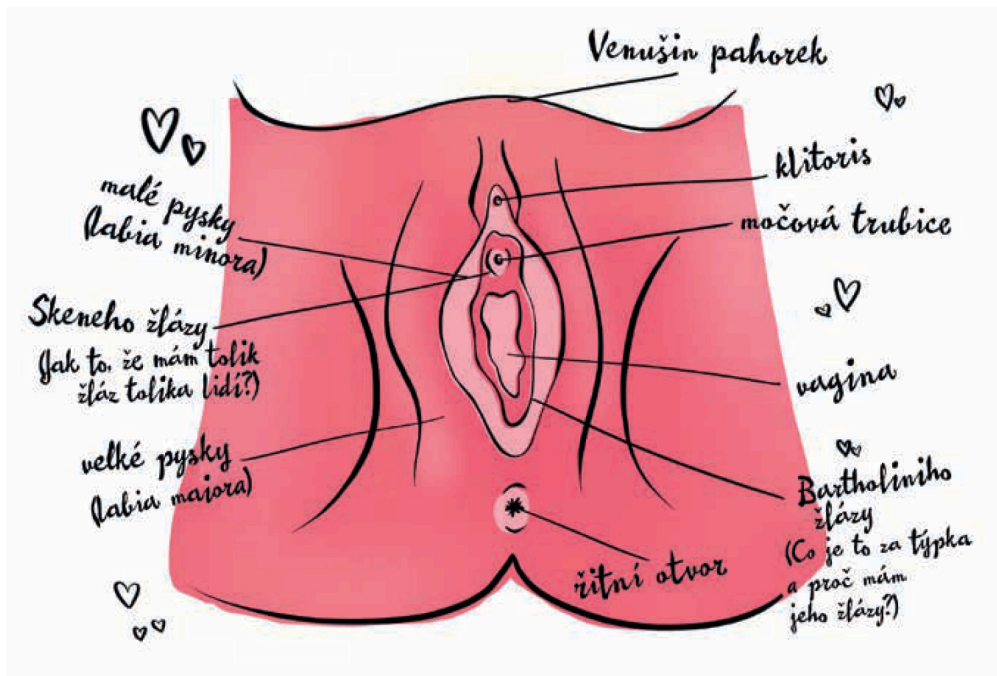
dnes říkáme **malé a velké pysky**.

MIC DROP.

NOVA



AIR



Zvenku máš dva pevnější kožní záhyby, na kterých rostou chloupky vulvy – říká se jim vnější pysky. Uvnitř máš dva citlivější kožní záhyby, kterým se říká vnitřní pysky. Často se těm vnějším říká „velké“ a těm vnitřním „malé“, ale tahle označení většinou vůbec nesedí – velmi často jsou totiž vnitřní pysky delší než ty vnější! Úkolem pysků je chránit tvé pohlaví před třením a cizími nečistotami.

Pod klitorisem můžeš vidět malinký otvor močové trubice, kudy odchází moč – takže dole máš dva otvory, respektive tři, pokud k nim připočítáme ještě konečník. Kdybys byla opravdu pečlivá jako Sherlock Holmes a vzala si lupu, mohla bys vedle močové trubice zahlédnout drobné póry. To jsou vývody Skeneho žláz. Ty jsou takovým „ekvivalentem prostaty“ u kluků a při sexy chvílích mohou někdy uvolňovat tekutinu – v podobě legendární ženské ejakulace. Ale o tom později! Na přechodu mezi vnějškem a vnitřkem můžeš někdy zahlédnout hymen, dříve nazývaný *panenská blána* (a ano – je to špatný název, jak si ještě vysvětlíme).

Proč je tenhle pojem úplně mimo a měl by zmizet ze slovníku, si také řekneme později. U vchodu do vaginy se navíc po obou stranách nacházejí vývody Bartholiniho žláz. Ty sice okem neuvidíš, ale mohou se zanítit – proto je dobré o nich aspoň vědět.

Všechno, co je UVNITŘ, se nazývá **vagina**. Ano, čteš správně: vaginu zvenku vůbec nevidíš. Když tedy někdo říká, že si „oholil vaginu“, je to nesmysl – ani to není možné. Vagina je vlastně jen kanál, do kterého se zavádí tampon – vede od vstupu do vulvy až k místu, kde začíná děloha (k tomu se ještě dostaneme). Není nekonečná: v klidovém stavu měří asi 5 až 10 centimetrů a v těle leží trochu jako ponožka položená na podlaze. Teoreticky i prakticky si můžeš bezpečně zavést prst, pokud jsi zvědavá. (Jen prosím nestrkej dovnitř běžné předměty. Některé malé holky to dělají – třeba s kostičkami lega. Jednak se špatně dostávají ven, jednak pak chybí... a brácha si nemůže postavit ninjago.) Neboj se, nijak si neublížíš. Vagina toho vydrží hodně. Každý měsíc z ní několik dní odchází krev, rodí se tudy děti a den co den se úspěšně brání bakteriím z celého vesmíru. Kdyby byla vagina superhrdinka, byla by genetickou kombinací *Mr. Fantastic* (elastičnost) a *Wonder Woman* – a rozhodně by byla hrdinštější než třeba klučičí varlata, která jsou hrozně citlivá a při sebemenším chladu se vystrašeně stáhnou. Vlastně bychom si všichni měli odvyknout říkat, že někdo „má koule“, když je statečný a drsný. Přesnější by bylo říct, že má vaginu. Jen takový malý tip na okraj. Ale nejlepší je přesvědčit se sama.

Jestli chceš, vezmi si ruční zrcátko a podívej se na sebe dole. Já vím, zní to strašně trapně, ale nemusí to tak zůstat. Je fajn svou superholku ve spodním prádle dobře znát. A to jde nejlíp tehdy, když víš, jak vypadá.

VULVA – NÁZORNÝ MINI-TUTORIÁL

Vyber si chvíli, kdy budeš mít klid a soukromí – tedy ne zrovna ráno před školou nebo ve chvíli, kdy se tvůj mladší brácha honí po bytě se svými chaotickými kamarády. Ideální je někde se zavřít, třeba v koupelně nebo v pokoji, pokud to jde. Pohodlně se posaď tak, aby bylo dost světla, vezmi si ruční zrcátko a prostě se dole sama na sebe podívej. Jen odvahu! Možná poprvé uvidíš močovou trubici (odkud při čůrání odchází moč) a možná poprvé objevíš i klitoris. Všechno, co uvidíš, je naprosto normální a skvělé. Opravdu všechno? Ano! Tvoje „malé“ pysky nejsou malé, ale větší než ty „velké“? Paráda – tak to má spousta lidí. Jeden pysk je delší než druhý? Skvělé – i to je u většiny úplně běžné.

A mám pro tebe ještě malý úkol:

Najdi na své vulvě (alespoň) jednu hezkou věc. Může to být hladká textura. Roztomilé vnitřní pysky. Pěkná barva. Tvar, který se ti líbí. A příště, až se budeš dívat znovu, se jako první zaměř právě na to, co se ti líbí. Buď ke své vulvě laskavá a najdi pro ni hezká slova. Když jí budeš důvěřovat, stane se z ní věrná kamarádka.

Tvoje vulva – nebo pipinka, mušlička, myška nebo jakkoli jinak jí chceš láskyplně říkat – tě bude provázet celý život. Je důležité mít ji ráda, i když na první pohled může působit trochu zmateně.



Tolik anatomických částí! A proč je hnědá? Nebo růžová? Anebo (ano, i to se stává) fialová? Jednu věc si zapamatuj: vulvy existují – stejně jako nosy, ruce nebo chodidla – v nejrůznějších stylech. Některé mají velmi malé vnitřní pysky, jiné je mají delší. A velmi, velmi často je levý vnitřní pysk delší než pravý. Může se také stát, že se pysky vyvíjejí různým tempem – jeden je nejdřív delší a otravuje tě, zatímco druhý zatím ne.