

Mýty o pohlavních orgánech a sexu

Lekce sexuální nauky pro
vzdělávání o respektujících vztazích

autorka lekce: Dagmar Křišová, dagmar@konsent.cz
spoluautorka úvodních poznámek k tématu: Johanna Nejedlová
autorky ilustrací: Adriana Krátká, Anastasia Syrota
grafické zpracování: Barush Maush
zadavatel: Konsent, z.s., 2021

podpořeno Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund

Mýty o pohlavních orgánech a sexu

> lekce sexuální nauky

Lekce Mýty o pohlavních orgánech funguje dobře v kombinaci s lekcí Pornografie, protože rozvíjí jedno z důležitých témat - to, že pornografie nezobrazuje těla v jejich rozmanitosti, ale představuje pouze určitá těla a dělá z nich domnělý standard a ideál. Lekce Mýty o pohlavních orgánech může být zařazena jak před lekcí Pornografie, tak za ní. Záleží na uvážení vyučujících.

> očekávané výstupy

Studující

- > ví, že lidská těla a pohlavní orgány jsou různorodé,
- > umí vlastními slovy vysvětlit, co je to intersexualita,
- > ví, jak vypadají hymen a klitoris,
- > kriticky nahlíží na stereotypy spojené se sexem a genderem.

> pomůcky

Čistý papír velikosti A4 pro všechny

Dataprojektor, počítač, reproduktory a připojení na internet

Vytištěná Příloha 2 - Pojmy pro každého

Připravené obrázky: Galerie penisů, Galerie vulv, Galerie intersex pohlaví -

Příloha 1 nebo složka s ilustrovanými vulvami, penisy a intersex pohlavími, Hymen - Příloha 3, Klitoris - Příloha 4

Připravený odkaz na video Le clitoris <https://vimeo.com/222111805>

> klíčová slova

stereotypy, vulva, penis, sex

> čas

90 minut, lze realizovat i jako dvě oddělené hodiny trvající 45 minut

Úvodní poznámky k tématu

Mýtus o panenské bláně

Následující text publikovala Johanna Nejedlová v online deníku Alarm

Vyrostly jsme v představě, že důkazem panenství je neporušená panenská blána. Tu si představujeme jako jakousi membránu zakrývající poševní vchod, v níž je malá dírka, umožňující odtok menstruační krve. Potvrzením toho, že je žena panna, je krvácení při prvním sexu. Dochází k němu, protože je takzvaně deflorována, její panenská blána je protržena a následně zmizí. Toto jsou však dva velké mýty, které po staletí svazovaly ženskou sexualitu a zásadně ovlivňovaly a dodnes ovlivňují životy žen po celém světě.

Hymen – panenská blána – je umístěna 1–2 cm za poševním vchodem a je součástí vagíny. Vypadá často jako roztřepený věnec – odtud možná pochází označení věneček – a skládá se ze záhybů sliznice, které mohou být více či méně pevně poskládané na sebe. Někdy ho tvoří laloky, jindy má několik větších děr. Tvar, barva, velikost i elasticita hymenu se mění v průběhu života ženy podle věku a hladiny hormonů. Důležité je vědět, že tato tkáň, tak jako celá vagina, je velmi pružná, obzvláště pokud je dostatečně zvlhčená.

Norská lékařka Marie Jeancette již v roce 1906 při vyšetření prostitutky ve středních letech zjistila, že má stále panenskou blánu podobnou dospívajícím dívkám. Novodobé studie potvrzují, že hymen často nikam nemizí. Více než polovina žen hymen má, přestože žijí aktivním sexuálním životem. Během výzkumu na 36 těhotných mladých dívkách se lékařům podařilo najít znatelná porušení hymenu jen u dvou z vyšetřovaných. Protože je panenská blána velmi elastická, často se podaří proniknout skrze ni, aniž by byla porušena. A pokud je nějak porušena, není to úplná deformace, hymen jen změní tvar. Protože mají panenské blány rozličné tvary a různé velikosti, není v podstatě možné pouhým pohledem určit, zda již žena měla sexuální styk. (Pružnost získává hymen až v období puberty se zvyšující se hladinou estrogenu, u dívek, které ještě neprošly pubertou je hymen pevnější a lze jej penetrací porušit, zneužití malých dívek tedy lze podle hymenu diagnostikovat.)

KDE SE TEDY BERE KREV A BOLEST BĚHEM SEXUÁLNÍHO STYKU?

Tak jako jakýkoli jiný lidský orgán, může být vagina i tkáň hymenu poraněna. Menší poranění a natržení se ale velmi rychle znovu zacelí. K většímu poranění dochází během porodu nebo při extrémně násilných sexuálních napadeních. Sama o sobě panenská blána tolik krvácet nemůže, jelikož není příliš prokrvená. Průzkumy ukazují, že 40–63 procent dívek a žen během prvního sexu vůbec nekrvácelo.

Během prvního sexu je mnoho dívek nervózních, a proto u nich dochází ke krvácení. Slyšely, tak jako my pubertě, že první sex bude bolet, a tak jsou ztuhlé a nedostatečně vzrušené. Někdy jsou i vzrušené, ale málo lubrikované. Během vniknutí penisu do vaginy je pak hymen lehce poraněn, samotné krvácení ale pochází především z narušení nedostatečně vlhké poševní stěny. Proto styk bolí. Přirovnat se to dá třeba ke rtům. Pokud jsou dostatečně hydratované, jsou vláčné a pružné, ale vyschlé lehce praskají. Narušená vagina i hymen se stejně jako popraskané rty přirozeně velmi rychle zahojí. Často pak při příštím sexu už stres opadne, sex je příjemnější a ke krvácení pravděpodobně nedojde.

Panenská blána je po staletí obestřena anatomickými mýty, které mají vážné důsledky. Od zběsilých dotazů na online fórech, kde se mladé dívky ptají, jestli si před prvním sexem nemají dát ibalgin, aby se vyhnuly bolesti, po předražené plastické operace, které panenské blány rekonstruuují a zacelují, k praktikování análního sexu pro ušetření „věnečku“ v některých ortodoxních kruzích až po vraždy ze cti. Údiv vzbuzují i praktiky gynekologů, kteří provádějí dospívajícím dívkám vyšetření konečníkem, aby neporušili panenskou blánu. Reprodukují jen mýtus o čistotě a neporušenosti mladých dívek? Je na čase tuto báji o panenství a panenské bláně opustit, párům uvažujícím o prvním sexu doporučit lubrikant a neurčovat hodnotu druhého – a především žen – podle toho, kolik měli sexuálních partnerů.

Co všechno jsem o sexu měla vědět, než jsem s ním začala

Následující text publikovala Johanna Nejedlová v časopise Heroine. Zkráceno.

MUSÍME MÍT SEX PĚTKRÁT TÝDNĚ?

Nejzásadnějším mýtem je to, že existuje nějaká norma. Vznikají ko-

lem ní všemožná traumata. Normální je přeci mít sex třikrát do týdne, jinak je s námi něco špatně, ne? Znáte ty rádoby humorné vtipy o tom, jak se ženy vymlouvají, že je bolí hlava? Protože ženy chtějí sex míň a muži mnohem víc. Pravda ale je, že podle průzkumů by víc než polovina žen ve vztahu uvítala víc sexu. Nemálo žen v mém okolí si naopak dokonce stěžuje, že jsou to vlastně ony, kdo doma iniciují sex a kdo se ho víc dožaduje. „Už nevím, co mám dělat. My prostě máme sex dvakrát do měsíce a mně to nestačí. Řekla jsem mu, že jestli se to nezmění, najdu si milence,” sdělila mi Josefína jednou nad kafem. „Připadám si, že ho dost nepřitahuju, jsem tlustá, po porodu vypadám hrozně,” popisovala dál. Řekla jsem ji samozřejmě, že je krásná. Jenže ode mne to slyšet nepotřebovala a se mnou taky nechtěla mít sex.

Nedostatek sexu může vyvolávat značné frustrace, a to ať se ho nedostává komukoliv z partnerů. Mužů, kteří si stěžují, že se jim doma nedostává toho, co chtějí, také není málo. Každý má ale právo říct ne a nemusí se nechat do sexu nutit. Průměrní dospělí mají sex podle studie z roku 2017 zhruba 1x za týden. Mladší lidé častěji, starší méně často. Frekvence se ale celkově snižuje - v roce 1990 jsme průměrně měli o 19 souloží za rok víc. Proč? Máme více práce, více jiné dostupné zábavy, více stresu, více nejistot o vlastním těle a také více porna. Když nám ale nedostatek sexu začne vadit, je potřeba o tom mluvit a hledat řešení. Dá se najít kompromis, dá se dohodnout na jiné formy sexu a intimity, než je jen penetrace. Vztahy se dají otevřít. V určitou chvíli je také možné si říct, že vztah, v němž máme odlišné preference a chutě možná není ten pravý. Pro někoho je sex jednou z důležitých věcí ve vztahu, druhý radši společně vaří guláš. Ani jedno není lepší nebo horší, jen je potřeba mít partnera, se kterým máme ten správný match.

DELŠÍ JE LEPŠÍ?

Nedávno jsem mluvila s mužem nad třicet, který chtěl vědět, jak to má udělat, aby jeho dívka měla při sexu orgasmus. „To se nedá stihnout, jí to prostě trvá moc dlouho. Jak mám vydržet déle?,” pátral po řešení. Studie zkoumající 500 párů zjistila, že sex většiny dvojic trvá od 33 sekund do 44 minut. Nejčastěji ale soulož trvá okolo 5 minut. Trochu nepoměr oproti nekonečně trvajícím sexu v pornu. Jenže sex není jen penetrace. Skutečně nejde o to za každou cenu vydržet co nejdéle. Pokud někomu k vyvrcholení nestačí 33 sekund, nemusí to být úplná tragédie - dají se zapojit ruce, ústa nebo libovolné končetiny a hračky. Ani tady není žádná norma. Když jsem to tomuhle

muži vysvětlila, namítal, že po vyvrchlení ale nemá na žádné doteky chuť. Ano, i to je v pořádku. Dá se to totiž udělat i na začátku sexu, případně ho přerušit v půlce. Hlavní je opět komunikace. Jestliže vás sex po víc než deseti minutách otravuje, nemusíte to „vydržet“, stačí si s druhým promluvit a najít cestu, aby to vyhovovalo oběma. Běžně si lidé myslí, že sex s kondomem trvá déle. Jenže podle studií na délku sex nemá žádný vliv to, jestli používáte kondom, ani to, jestli je váš partner obřezaný.

MÁ ZÁŘEŽŮ TOLIK, ŽE UŽ NA TO NESTAČÍ PELEST

Tradičně si prý muži přičítají pár jmen do seznamu partnerů, s nimiž měli sex, a ženy si naopak ubírají. V některých kruzích je ale za přehnané číslo považován víc než jeden sexuální partner, jinde je přijatelné mít partnerů několiknásobně víc. Často slyšíme, že holka, co má víc než nějaký počet partnerů, není materiál na vdávání. Data říkají, že průměrně prý muži mají za život 14 sexuálních partnerek nebo partnerů a ženy 7. Jaká je ale skutečná pravda nevíme. Kolik jsme za život měli sexuálních partnerů je asi tak stejně důležité, jako kolikrát jsme k obědu měli vdolky. Ale je potřeba u experimentování brát ohled na city zúčastněných a používat kondom. Jestli jsme nikdy sex neměli nebo jsme si užili s půlkou města vůbec nemá vliv na to, jestli si zasloužíme respekt nebo ne. Řeči o tom, že dobrej je klíč, co umí otevřít každý zámek, ale zámek, který otevře každý klíč je k ničemu, říkají nakonec spíš lidi, co si v hospodě stěžují, že s nima jejich „stará“ nechce spát.

NEBUĎ PROMISKUITNÍ - VYTAHÁ SE TI

S představou, že ženy by neměly mít sex s příliš mnoha partnery také souvisí mýtus vytahané vagíny. Když má prý žena hodně sexuálních partnerů, vytahá se jí vagína. Nesmysl. Neexistuje nic jako příliš volná vagína. Uvnitř pochvy jsou elastické svaly, podobně jako například svaly kolem pusy. Zkuste se pořádně usmát od ucha k uchu, a pak zase pusťte koutky zpátky. Vidíte nějaký rozdíl? Je pusa vytahanější? A teď to zkuste třeba stokrát. Stejně jako u pusy se nevytahají ani svaly uvnitř, ani vně vagíny. Svaly v celém těle s věkem ztrácí pružnost, nevyhne se to ani svalům vagíny. To se ale děje až kolem 40. roku života a to ještě ne u všech. Nijak to ale nesouvisí s tím, kolik má člověk sexu. Naopak - když se svaly procvičují, sílí. Proto se na posílení svalů pánevního dna používají Kegelovy cviky nebo venušiny kuličky. A to samé způsobuje sex. Svaly zpevňuje.

S MALÝM KAŠPÁRKEM...

„Můj partner si neustále stěžuje na svou velikost penisu a já už jsem z toho vážně zoufalá. Proč má pořád tu potřebu? To mu opakuju málo, že ho miluju takovýho, jaký je, a že je pro mne jeho výbava víc než jen dostačující?“ napsala nám jedna sledující na instagramu. Velká část mužů má se svou chloubou trochu problém. Je dostatečně velký a tlustý? Masivní reklama, která na vás vyskočí na každém neplaceném pornoserveru, tvrdí: „Větší je lepší!“ Žijeme v kultuře, v níž se maskulinita výrazně spojuje s velikostí penisu. Proč by se jinak také penisu říkalo „mužská chlouba.“ S vagínou se pojí také spousta představ, ale chloubou ji snad ještě nikdo nenazval. Podle průzkumů je ale 84 % žen spokojených s velikostí penisu partnera, ať už je jakkoliv velký. Za důležitou považuje délku penisu 21 % žen a obvod penisu 33 % žen. Většinou se debaty točí kolem počtu centimetrů, ale 90 % žen si myslí, že tloušťka penisu je důležitější než jeho délka. Ti, co se snaží zbořit stereotyp ohledně potřebnosti délky penisu, pak občas kontrují tím, že i s malým kašpárkem se dá zahrát velké divadlo. Upřímně, není to pravda. S každým kašpárkem se skutečně divadlo hrát nedá. Během našich workshopů na školách místo tohoto pořekadla říkáme, že pro dobrý sex není velikost penisu podstatná. Protože sex není jen penetrace.

Mýtů o sexu, které způsobují, že se necítíme ve svém těle nebo se svými partnery dobře, je ještě mnoho. Část pramení ze staré snahy svázat ženskou sexualitu. Ovlivňuje nás i to, co vidíme v pornografii, a jak nekriticky přijímáme její obrazy. Část mýtů nám servíruje trh, který se snaží zpeněžit všechno, co jde, včetně toho, jak vnímáme naše pohlavní orgány. Klíčem k tomu se těchto mýtů zbavit je snažit se neporovnávat se, nepátrat po tom, co je normální, ale objevovat vlastní sexualitu a otevřeně mluvit o tom, co a jak prožíváme a co jak v sexu se svými partnery chceme. Ne každému to jde snadno. Ani mně ne. Ale nikdo to za nás neudělá.

Intersexualita

Lekce se krátce věnuje tématu intersexuálních osob. Jedná se o jedince, „kteří na genitální, gonádní, chromozomální, hormonální a/nebo reprodukční úrovni nesplňují kritéria, na základě kterých euroamerická společnost a medicína určují mužství a ženství jedince.“ (Fafejta, 2016, s. 165). Jsou in-

tersexuální lidé, kteří o své intersexualitě neví, nebo se o ní dozví náhodou v dospělosti při nějakém vyšetření. U někoho se však intersexualita projevuje zřetelně tak, že se rodí s kombinací mužských a ženských pohlavních orgánů (vnitřních i vnějších). Mezi nejčastější intersexuální stavy patří:

- > „kogenitální adrenální hyperplazie (CAH), kdy se novorozenec, který je chromozomálně ženou (XX), rodí v důsledku nadměrné tvorby androgenu s maskulinizovaným genitálem;
- > syndrom testikulární feminizace (AIS), kdy se dítě, které je chromozomálně muž (XY), narodí v důsledku necitlivosti těla vůči androgenu s vnějším ženským genitálem, má nesestouplá varlata, nemá dělohu a často má relativně krátkou vagínu;...
- > deficit 5-reduktázy neboli 5-ARD, kdy má až do puberty jedinec s chromozomy XY ženský vzhled, ale v pubertě se jeho tělo, včetně genitálu, začne maskulinizovat;...
- > Klinefelterův syndrom, jehož nositelem jsou muži, kteří se narodí s chromozomem navíc (XXY), takoví jedinci mají mužské genitálie, ale v pubertě jejich tělo začíná feminizovat, ne však genitál - rostou jim řadra, zvětší se boky atd.;
- > mezi intersexuální stavy jsou zahrnovány i různé malformace genitálu, včetně neexistence některých orgánů - například chlapec, který se narodí úplně bez penisu, nebo s tzv. mikropeniselem a trpí hypospadií, tj. močová trubice ústí po straně penisu či u jeho kořene, takže vizuálně není zcela zřejmé, jestli jde o špatně vyvinutý penis, či klitoris, u dívek může nastat maskulinizace genitálu, užívala-li matka v těhotenství léky obsahující mužské hormony.” (Fafejta, 2016, s. 165-166)

Intersexualita není genderová identita, jedná se o biologické variace. O intersexualitě se málo ví, protože je dlouhodobá tendence ji skrývat. Rodiče intersexuálních dětí bývají nuceni, aby dítě nechali operovat a upravit mu pohlavní orgán tak, aby odpovídal vulvě, nebo penisu. Řada intersexuálních lidí vidí zpětně tyto kosmetické operace jako nepřiměřený zásah do jejich tělesné integrity, který často deformoval nervová zakončení umožňující plnohodnotné prožívání sexu. Většina intersexuálních osob se identifikuje jako muž nebo jako žena, ale jsou intersexuální osoby, které mají genderovou identitu nevyhraněnou. Jsou bohužel známé i případy lidí, kteří byli podroběni operaci

a byl jim přisouzen gender, s nímž se později neidentifikovali, a byli proto nuceni projít tranzicí.

Více k intersexualitě <https://intersex-dsd.upol.cz/>.

Postup

Doporučujeme vést celou lekci v komunitním kruhu bez lavic.

Pokud máme zřízenou krabici na dotazy, upozorníme studující na možnost kdykoliv během hodiny a po hodině využít možnosti položit anonymní dotaz prostřednictvím krabice na dotazy. (K pravidlům a krabici na dotazy více viz obecný úvod k lekcím.) Pokud po předchozí hodině vložil někdo nějaké dotazy do krabice, můžeme začátek hodiny věnovat zodpovězení některých z nich, případně žáky/žákyně informujeme o tom, že jsme si dotazy přečetli, a stanovíme čas, kdy je zodpovíme.

ÚVOD

5-10 minut

Překvapilo mě, že žáci velmi dobře spolupracovali, když se vzpamatovali z prvotního šoku a zvykli si, že jejich učitelka s „poker face“, pronáší pojmy typu „orgasmus, masturbace, ejakulace...“, začali v tomto duchu spolupracovat, bez posměchu, velmi vyspěle. (Dagmar Heráková, učitelka testující lekci)

- Krátce zopakujeme základní pravidla, která jsme se studujícími nastavili na začátku hodin sexuální výchovy.
- Zdůrazníme, že je nutné, aby osobní příběhy/zkušenosti/názory, které během hodiny zazní, zůstaly ve třídě a nikdo ze studujících je nevynášel. Současně pokud někdo nechce svoje zkušenosti sdílet, nemusí (platí jak pro studující, tak pro vyučující).
- Sdělíme studujícím, že budeme mluvit o mýtech a stereotypch, které se pojí s našimi těly a sexem. Budeme se věnovat částečně biologii, ale i vlivu společnosti na to, jaká máme očekávání od sebe a našich sexuálních partnerů nebo partnerek.

Varianta

Vzhledem k tomu, že první aktivita otevírající téma s velkou pravděpodobností vyvolá ve třídě překvapení a ruch, nabízíme ke zvážení změnu pořadí aktivit - nejdříve sdělíme téma hodiny, poté zadáme aktivitu *Galerie pohlavních orgánů* a během ní zopakujeme studujícím základní pravidla hodin sexuální výchovy.

Když jsem dětem rozdala prázdné papíry a řekla, že mají nakreslit mužský a ženský pohlavní orgán, vypukla vřava. Když se mi podařilo třídu uklidnit, řekla jsem jim, že se mají věnovat každý svému papíru, a přitom mají poslouchat zásady, kterými se budeme při výuce sexuální výchovy řídit. Byl to skvělý tah – každý pracoval za sebe, ale mluvila jsem já a oni se chtěli nechtěli museli věnovat práci. Zdůraznila jsem respekt – smát se je v pořádku, ale neposmívat se nikomu, je OK nemuset odpovídat, když se mi nechce, atd. Děti to hodně uklidnilo. (Dagmar Heráková, učitelka testující lekci)

Aktivity pro zcitlivění k tématu

GALERIE POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

20 minut

- Rozdáme studujícím čisté papíry, požádáme je, aby si je rozpůlili, a informujeme, že budou mít za úkol na ně nakreslit věci podle zadání. Kreslit by měli s vědomím, že si obrázky pak budeme společně prohlížet.
- Požádáme studující, aby na jeden papír nakreslili vulvu a na druhý penis. Pokud studující neví, co je to vulva, necháme nejdříve třídu, aby si pojem vzájemně vysvětlila, případně dopřesníme, že se jedná o vnější ženský pohlavní orgán a že její lidé často zaměňují za vagínu, která označuje vnitřní část ženského pohlavního orgánu.
- Když obrázek dokončí, shromáždíme se do volného prostoru, rozmístíme jednotlivé obrázky na zem nebo na lavice a společně si je prohlížíme.
- Vedeme diskusi a ptáme se: Jak kreslení šlo? Bylo jednodušší nakreslit penis, nebo vulvu? Proč jedno nebo druhé?

Diskusi můžeme shrnout následovně

Pohlavní orgány vypadají velice různě, neexistuje žádný „správný“ vzhled penisu nebo vulvy. Každý orgán je jedinečný.

Většina z nás má představu o tom, jak vypadá penis, a dokáže ho zhruba nakreslit, s vulvou si ale lidé často neví rady. Je to tím, že penis vidíme častěji, například i na sochách. V učebnicích bývá u pohlavních orgánů většinou zobrazen pouze řez vnitřními ženskými pohlavními orgány, zobrazení vulvy často chybí. Lidé si často pletou vulvu, která označuje vnější ženský pohlavní orgán, a vagínu, která označuje vnitřní pohlavní orgán.

Lidé, kteří se dívají na porno, mohou mít dojem, že porno ukazuje normu toho, jak vypadají pohlavní orgány, a mohou se začít porovnávat, případně mít obavu z toho, zda jejich pohlavní orgán vypadá „normálně“. Skutečnost je mnohem rozmanitější.

- Promítneme studujícím galerii penisů a galerii vulv (*Příloha 1*).
- Necháme studující, aby vyjádřili, co se jim při sledování obrázků honilo hlavou.
- Promítneme studujícím galerii intersex pohlavních orgánů (*Příloha 1*).
- Vysvětlíme, že zhruba 1,5 % procent lidí (podobně jako je v populaci lidí se zrzavými vlasy) se rodí s kombinací tzv. mužských a ženských biologických charakteristik - na úrovni chromozomů, hormonů, vnějších nebo vnitřních pohlavních orgánů. Variací je mnoho a mohou se projevit tak, že vnější genitálie člověka kombinují podobu a funkci penisu a vulvy/vagíny. Mohou se ale projevit třeba i tak, že má člověk vulvu, ale místo dělohy má vnitřní varlata.
- Opět dáme prostor pro sdílení myšlenek. Pokud studující mají otázky, na které v danou chvíli neznáme odpověď, otázky si zapíšeme a informujeme studující, že se k nim vrátíme později.

Metodické poznámky

Dbáme na to, abychom drželi kultivovanou debatu. Můžeme očekávat smích, ostych i různé vtipy. Důležité však je se vymezit proti snižování důstojnosti lidí, jejichž pohlavní orgán má podle studujících netypický tvar. Můžeme vyjádřit pochopení nad tím, že obrázky se nám můžou zdát zvláštní a že může být zvláštní se na ně dívat. Nejsme tu však od toho, abychom hodnotili, jde o to, abychom pochopili, že naše těla vypadají různě a že je to v pořádku.

Aktivitu doporučujeme zařadit u mladších studujících, kde neproběhla hodina sexuální výchovy vysvětlující základní pojmy. Aktivita je zařazená zejména proto, aby studující rozuměli výkladu, který doprovází hlavní aktivitu Škály.

- Rozdáme studujícím pracovní list (nebo jej promítneme na interaktivní tabuli).
- Vyzveme studující, aby během pěti minut přiřadili pojmy a jejich krátké definice.
- Společně zkontrolujeme, případně dovysvětlíme jednotlivé pojmy.

| | |
|-----------|---|
| KLITORIS | jemná kůže, která částečně nebo úplně překrývá žalud penisu |
| VULVA | intenzivní fyzická rozkoš, sexuální vyvrcholení |
| VAGÍNA | výstřik semene při orgasmu |
| EREKCE | část vulvy, jejíž funkcí je způsobovat rozkoš |
| EJAKULACE | průnik částí těla do tělesného otvoru v rámci sexuální aktivity |
| PENETRACE | kožovitý vak, ve kterém jsou uložena varlata |
| ŠOUREK | ztopoření penisu (zvětšení jeho objemu a jeho ztvrdnutí) |
| ORGASMUS | sliznice v poševním otvoru (známá jako panenská blána) |
| HYMEN | část vnitřních pohlavních orgánů ženy (pochva) |
| PŘEDKOŽKA | vnější ženský pohlavní orgán |

Aktivity rozvíjející hlavní téma

ŠKÁLY

35-45 minut

- Vytvoříme prostor ve třídě tak, aby bylo možné vést třídou pomyslnou osu.
- Vysvětlíme studujícím, že budeme říkat jednotlivá tvrzení a jejich úkolem bude rozmístit se na ose. Na jednom konci třídy bude konec osy „zcela souhlasím“ a na druhém „zcela nesouhlasím“. O jednotlivých tvrzeních budeme dále diskutovat. Nejedná se o test znalostí.
- Postupně říkáme jednotlivá tvrzení. Poté, co se studující rozmístí, vyzveme vždy některé studující, aby vysvětlili, proč stojí tam, kde stojí, a co si o daném tvrzení myslí.
- O jednotlivých tvrzeních vedeme diskusi.

PORNO JE DOBRÝ ZDROJ INFORMACÍ.

Pokud se chystáme zařadit lekci Porno, můžeme vynechat a ušetřit tak čas na diskuzi o dalších tématech.

Rámování diskuse

> Porno může sloužit jako zdroj pro sexuální fantazie, ale je potřeba k němu přistupovat kriticky, protože - zobrazuje (a tak normuje) pouze určité podoby těl a pohlavních orgánů; nezobrazuje komunikaci mezi partnery a to, že je potřeba mít k sexu souhlas a že je potřeba mluvit o antikoncepci a ochraně; jedná se o sestříhaný film, který nereflktuje realitu, sex v něm trvá déle a všichni si všechno automaticky užívají. (Více viz lekce Pornografie.)

KDYŽ SE MUŽI ZTOPOŘÍ PENIS, ZNAMENÁ TO, ŽE CHCE SEX.

Rámování diskuse

> Ztopoření penisu často opravdu značí sexuální vzrušení, to ale neznamená, že daný člověk chce vždy sex. Ztopoření penisu je fyziologická reakce, ale to, jestli chceme sex, je otázka naší vůle a psychiky. Můžeme být vzrušení, ale sex nechít.

> Ne vždy je ztopoření penisu spojené se sexuálním vzrušením. Velice častá je ranní erekce (v průběhu noci může dojít ke ztopoření penisu několikrát),

jedná se opět o fyziologickou reakci, na níž naše vůle nemá vliv.

> Penis se může ztopořit i ve chvílích, kdy o to vůbec nestojíme - třeba na koupališti nebo i ve škole. Je potřeba si uvědomit, že se jedná o něco, co člověk nemůže ovlivnit (na rozdíl od toho, jestli člověk bude vyvíjet nějakou sexuální aktivitu), a je proto důležité se člověku, kterému se to stane, neposmívat. Nejlepší je na takovou situaci nereagovat vůbec. Stejně tak pokud se to stane nám, není se za co stydět.

KDYŽ UŽ JSME SE SEXEM ZAČALI, MUSÍME HO DOKONČIT.

Pokud se chystáte zařadit lekci Souhlas, můžeme vynechat a ušetřit tak čas na diskuzi o dalších tématech.

Rámování diskuse

> Na rozdíl od předchozího tvrzení je provozování sexuální aktivity něco, co můžeme ovlivnit. V sexu nemusíme nikdy nic dokončit. Pokud se nám sex přestane líbit, začneme se cítit nekomfortně, máme právo říct, že už nechceme pokračovat. A nikdo nemá právo nás nutit do toho, abychom pokračovali.

> Když nás někdo odmítne, když chceme sex, nebo když někdo v půlce sexu přestane, protože už nechce, může to být hodně nepříjemné. Můžeme cítit zklamání, naštvaní, smutek. Je těžké se srovnat s tím, že musíme přestat ve chvíli velkého sexuálního vzrušení. Nicméně je důležité přání druhého respektovat, i proto, že příště to můžeme být my, kdo chce, aby druhý přestal.

> Sexuální vzrušení můžeme v takových případech uspokojit masturbací, ale nikdy do ničeho partnera nebo partnerku nenutíme, nepřemlouváme, nevyčítáme.

PRVNÍ SEX HOLKU VŽDYCKY BOLÍ.

Rámování diskuse

> Je pravda, že některé ženy při prvním pohlavním styku zažívají nepříjemné až bolestivé pocity. Není to však pravidlo a něco, co je nevyhnutelné.

> Bolest je způsobená tím, že je člověk nervózní a poševní svaly stažené. Pro uvolnění je potřeba delší stimulace a dostatek času. Pro zvlhčení je možné

také použít lubrikační gel. Smyslem prvního pohlavního styku by nemělo být „to prorazit“, protože ani není co prorazit.

> Potřeba přípravy, dostatku času a lubrikace, popř. delší stimulace před stykem platí stejnou měrou pro anální styk.

Jedním z mýtů tradovaných kolem prvního pohlavního styku je, že musí být protržena panenská blána - hymen. Ve skutečnosti se ale hymen nijak neprotrhává a neporušuje, pohlavní styk tak nemusí a nemá bolet a nemělo by dojít ani ke krvácení.

- Můžeme promítnout obrázek hymenu a předat více informací (viz Úvodní poznámky k tématu). Viz Příloha č. 3 nebo https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Typy_panensk%C3%BDch_blan.png

> Je dobré si také uvědomit, že sex není jenom penetrace, ale i další techniky.

> Je více poprvé; poprvé, kdy se líbáme, kdy máme orální sex, kdy se vzájemně uspokojujeme rukou apod. Nic by nikdy nemělo být bolestivé. Když něco bolí, je potřeba přestat a hledat společně cestu, jak pokračovat (pokud oba chtějí) tak, aby k bolesti nedocházelo.

> Zhruba 0,5 % osob trpí vaginismem, což je automatická tělesná reakce způsobená strachem z vaginální penetrace. V takové chvíli je nemožné pohlavní styk uskutečnit a penetrace by způsobila velkou bolest. Vaginismus je možné léčit pomocí psychologického poradenství a různých cviků. V případě, že má člověk podezření na vaginismus, může věc konzultovat s gynekologem nebo gynekoložkou nebo vyhledat sexuologickou pomoc.

KLUCI CHTĚJÍ SEX POŘÁD.

Rámování diskuse

> Jedna ze stereotypních představ je, že muži myslí neustále na sex a že jej pořád chtějí. Ale není to tak. Chutě na sex jsou proměnlivé. Většina lidí má období, kdy sex chce, kdy ho chce méně a kdy ho nechce třeba vůbec. Může to souviset s únavou, stresem, přepracovaností, nespokojeností ve vztahu apod. Stereotypní představa o mužích, kteří chtějí sex, a o ženách, které sex nechťejí

a vymlouvají se na to, že je bolí hlava, souvisí s genderovou nerovností a nerovným rozložením povinností o domácnost. Člověk, na kterém leží větší díl péče o domácnost a o děti, což je v heterosexuálních párech většinou žena, ale podobný problém můžou mít i homosexuální páry, je většinou více unavený a nemusí mít na sex chuť, protože myslí na to, co všechno je ještě potřeba zařídit. Naopak v párech, kde si péči rovnoměrně rozdělují, ženy chtějí více sexu a v zemích, kde se muži rovnoměrně podílí na péči, je i vyšší porodnost.

> Existují lidé, kteří nechťejí sex vůbec. Asexualita značí absenci sexuální touhy a nezájem o sex. Asexuální lidé mohou chtít navazovat romantické vztahy nebo třeba masturbovat, ale nemají zájem o sex s druhým člověkem.

SPRÁVNÝ SEX JE TAKOVÝ, KDY PARTNEŘI DOSÁHNOU ORGASMU NAJEDNOU.

Rámování diskuse

- > Jediný správný sex je takový, který je založený na oboustranném souhlasu.
- > Dosáhnout společného orgasmu se daří lidem ve filmech, ale už ne tak často v reálném životě. Každý z nás je jiný a vyhovuje mu jiný druh stimulace.
- > Je naprosto běžné, že orgasmu dosáhne nejdříve jeden a až následně druhý. Někdy může dosáhnout orgasmu jen jedna osoba a někdy nikdo. Sex není honba za orgasmem. Cílem sexu je společné potěšení, ale potěšení nemusí vždy končit vyvrcholením.

ABY BYL MUŽ DOBRÝ V SEXU, MUSÍ MÍT VELKÝ PENIS

Rámování diskuse

- > Co je to být dobrý v sexu? Schopnost uspokojit svoje partnery a partnerky? Schopnost být citlivý, empatický a vnímavý k potřebám druhého?
- > Velikost penisu je něco, co ti, kdo ho mají, většinou hodně řeší. Naši obavu z velikosti penisu může opět podporovat porno, které zobrazuje převážně velké penisy. V realu je většina penisů menší než v pornu. Podle průzkumů je většina žen s velikostí penisu svých partnerů spokojená.

> Existují dva hlavní typy penisů. Jeden typ je v neztupořeném stavu menší a při ztupoření se hodně zvětší. Druhý typ je větší v klidném stavu a při ztupoření se již příliš nezvětší. Velikost penisu v klidném stavu tak není směrodatná pro velikost penisu ve ztupořeném stavu.

> Může se stát, že velikost penisu nebude partnerku nebo partnera uspokojovat. Ale to opět neznamená, že nemůžeme vést v páru uspokojivý sexuální život. Sex není pouze penetrace a je možné si pořídit různé pomůcky a společně experimentovat.

> Penisy, stejně jako vulvy, jsou velice různorodé. Mohou být různě zahnuté, různě barevné, více ochlupené, méně ochlupené, na některých mohou být vidět cévy. Všechno je normální.

> Mít hodně velký penis nemusí být výhra, protože může partnerům či partnerkám způsobovat bolest.

KDYŽ MÁ ŽENA HODNĚ SEXUÁLNÍCH PARTNERŮ, VYTAHÁ SE JÍ VAGÍNA

Rámování diskuse

> Ve společnosti obecně panuje stereotyp, podle něhož je muž, který má hodně sexuálních partnerek, brán jako někdo, kdo si zaslouží obdiv. A žena, která má hodně sexuálních partnerů, je považována za necudnou. Tyto stereotypy vznikly ve snaze kontrolovat ženskou sexualitu. A v souvislosti s nimi vznikl i mýtus o tom, že se může vagína vytahat.

> Opak je pravdou. Při sexu se poševní svaly stahují a trénují. Volnější vagína může být po porodu, ale pomocí cviků (které jsou důležité i jako prevence inkontinence) se může znovu posílit.

> Vagíny i vulvy mají různé tvary. Některé vulvy mají malá labia (stydčné pysky) delší než velká labia, některé neopak, stejně tak i pochvy jsou různě úzké a pevné. Častým sexem se ale vagína nevytahá.

> Pokud je vagína hodně pevná a tuhá, může to znamenat, že daná osoba

není dostatečně uvolněná a vzrušená a potřebuje víc času, aby se uvolnila a sex nebyl bolestivý.

> Pevná vagína jako zaručná známka dobrého sexu je stejný mýtus jako tvrzení, že k dobrému sexu je potřeba dlouhý penis.

PRO HOLKY JE VŽDY OBTÍŽNÉ DOSÁHNOUT ORGASMU

Rámování diskuse

> Pro většinu žen není problém dosáhnout orgasmu při masturbaci. Pokud mají problém dosáhnout orgasmu při sexu, je to pravděpodobně proto, že při sexu nedochází k jejich dostatečné stimulaci. Většina žen k dosažení orgasmu potřebuje, aby byl drážděn klitoris, a pouhá penetrace je k orgasmu nedovede.

- Promítneme obrázek klitorisu. Klitoris je část vulvy, která je určena pouze k tomu, aby způsobovala rozkoš. Viditelná je pouze jeho malá část, většina je skryta uvnitř. Klitoris má tisíce nervových zakončení a je citlivější než penis.
- Můžeme promítnout video o klitorisu. <https://vimeo.com/222111805>
- Necháme studující, aby sdíleli dojmy z videa, a následně celou aktivitu uzavřeme.

Závěrečné aktivity

PAMATUJI SI

5 - 15 minut

- Požádáme studující, aby si na papír napsali tři věci, které si z dnešní hodiny pamatují.
- Pokud máme čas, můžeme některé studující vyzvat, aby sdíleli, co si napsali. Klíčová slova můžeme zapisovat na tabuli.
- Necháme studující, aby si poznatky zapsali i do sešitu.

REFLEXE

5-10 minut

- Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. // Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme. // Požádáme studující, aby si ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.
- Shrňeme, že dnes jsme se učili o rozmanitosti. O tom, jak rozmanité mohou být pohlavní orgány, ale i o tom, že sex a sexualita má mnoho podob. O tom, že nemůžeme lidi škatulkovat a přisuzovat jim nějaké sexuální charakteristiky jen proto, že vypadají jako muž nebo žena. Dobré je přistupovat s respektem k sobě a ke svému tělu, stejně jako k ostatním. A při sexuálním životě je dobré nenechat se svazovat stereotypy nebo očekáváními. Každý má rád něco jiného, důležitá je komunikace ve vztahu a vzájemný respekt.

Lever, J., Frederick, D. A., & Peplau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(3), 129–143. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.3.129>

Fafejta, M. (2016). *Sexualita a sexuální identita* (1st ed.). Portál.

Miraceti. (2006). *Typy panenských blan*. [Ilustrace]. Wikipedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Typy_panensk%C3%BDch_blan.png

Molépart-Traversy, L. (2016). *Le clitoris - Animated Documentary*. <https://vimeo.com/222111805>

Nejedlová, J. (2019, září 22). Mýtus o panenské bláně. *A2larm*. <https://a2larm.cz/2019/09/mytus-o-panenske-blane/>

Nejedlová, J. (2021, November 9). Co všechno jsem měla vědět o sexu, než jsem s ním začala. *Heroine*, 21(6), 78–80.

Sciencia58. (2019, prosinec 27). *Vulva und clitoris*. [Ilustrace]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vulva_und_Klitoris.png

Taylor & Francis Group. (2015, červenec 26). Why men say they've had more lifetime sexual partners than women. *ScienceDaily*. <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/07/180726161251.htm>

Waldinger, M. D., Quinn, P., Dilleen, M., Mundayat, R., Schweitzer, D. H., & Boolell, M. (2005). A multinational population survey of intravaginal ejaculation latency time. *Journal of Sexual Medicine*, 2(4), 492–497. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2005.00070.x>

Přílohy

PŘÍLOHA 1 - GALERIE POHLAVNÍCH ORGÁNŮ



Obrázek č. 1 Vulvy