

Vybraná témata reprodukčního zdraví

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání k respektujícím vztahům

autorky lekce: Lucie Pechová, Dagmar Křišová

grafický návrh: Barush Maush

grafické zpracování: Yara Abu Aataya

jazyková korektura: Lela Bernátová

Konsent, z. s., 2023

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.
Ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Studující:

- umí svými slovy vysvětlit, čeho se téma reprodukčního zdraví týká
- chápou, že prožívání fyziologických procesů spojených s reprodukčním zdravím je individuální a že různí lidé mají různé zkušenosti a potřeby
- komunikují o tématech reprodukčního zdraví s respektem k pocitům a potřebám druhých

POMŮCKY

- dataprojektor a počítač připojený k internetu
- [prezentace Reprodukční zdraví](#) - vybraná témata
- připravený nástroj Mentimetr podle návodu v Příloze 1
- vytisknuté a rozstříhané Příloha 2: [Příběhy reprodukčního zdraví](#) (doporučujeme max. 5 osob na skupinu, k dispozici je 5 variant příběhů)
- čistý papír A4 pro každého

KLÍČOVÁ SLOVA

- reprodukční zdraví, menstruace, erektilní dysfunkce, lubrikační a ochranné pomůcky

ČAS

- 45 / 90 min.

VĚK

- 9. třída ve verzi na 45 minut, viz postup
- všechny ročníky SŠ

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Lekce je určena pro studující, kteří již absolvovali několik jiných lekcí sexuální výchovy, není vhodná jako úvodní hodina. Předpokládá se alespoň základní znalost anatomie reprodukční soustavy.

Světová zdravotnická organizace definuje reprodukční zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady ve všech otázkách týkajících se pohlavního systému, jeho funkcí a procesů, tedy rozmnožování neboli reprodukce“ (Reprodukční zdraví a plánované rodičovství NZIP, 2023).

Lekce rozšiřuje faktické povědomí o fungování některých tělesných procesů, důraz ale klade primárně na duševní a sociální aspekty spojené s reprodukčním zdravím - komunikaci, pochopení a respekt k individuálním odlišnostem a zkušenostem, čímž rozvíjí schopnosti pro budování zdravých mezilidských vztahů i vztahů k sobě samému.

První část lekce je věnována definování pojmu reprodukčního zdraví a práci s modelovými příběhy rozebírajícími téma bolestivé menstruace, erektilní dysfunkce a výběru lubrikačních pomůcek. Diskuse o modelových situacích je klíčovou částí lekce, která rozvíjí komunikační schopnosti studujících a jejich empatii a respekt k druhým.

Následuje prezentace rozšiřující vědomosti o dalších tématech reprodukčního zdraví - pánevní dno, vaginismus, syndrom polycystických ovarií, endometrióza, faktické rozšíření tématu výběru lubrikačních pomůcek.

Níže představujeme teoretický úvod k prezentaci a k modelovým příběhům. Doporučujeme se seznámit s tématy obsaženými v prezentaci a v modelových příbězích i v případě, že bude při vedení lekce použita pouze jedna z těchto aktivit. Informace se totiž vzájemně doplňují a navazují na sebe. Téma lubrikačních pomůcek je součástí obou aktivit.

PÁNEVNÍ DNO

Jedná se o skupinu svalů, která vystýlá pánev. Zjednodušeně lze říci, že se jedná o misku na orgány, protože svaly pánevního dna nesou močový měchýř, tlusté střevo, dělohu a vaječníky. To, v jaké je pánevní dno kondici, má vliv i na orgány rozmnožovací, vylučovací a trávicí soustavy. Ovlivňuje průběh menstruace, erekce, sexu a potěšení z něj, početí, těhotenství, porodu, vylučování i dalších každodenních aktivit. Anatomie a fyziologie pánevního dna je poměrně složitá, jejich plné pochopení není cílem této lekce. Zjednodušeně lze říci, že hlavní problém se svaly pánevního dna nastává v momentě, kdy jsou buď moc stažené (např. vlivem sezení, stresu, zánětů apod.), nebo naopak povolené (např. vlivem porodu, stárání). Mezi projevy dysfunkce mohou patřit bolesti zad, bolestivost pohlavního styku, velká bolestivost menstruace či bolest při vylučování, sportu, sezení apod., povolené pánevní dno je jednou z příčin inkontinence - samovolného úniku moči. Je dobré vědět, že tyto svaly v těle máme a že mohou ovlivňovat celou řadu našich procesů - pracovat správně s pánevním dnem pomůže fyzioterapeut nebo fyzioterapeutka.

Více o pánevním dnu například na bloku organizace Loono: <https://www.loono.cz/blog/ovlivnuje-menstruaci-sex-i-vylucovani-vse-o-panevnim-dnu>

Součástí prezentace je obrázek pánevního dna s detailním anatomickým popisem jednotlivých svalů. Pro orientaci studujících v obrázku stačí ukázat ústí močové trubice (urethra), řitní otvor (anus) a penis, či klitoris.

VAGINISMUS

Jedná se o křeč pánevních svalů obklopujících pochvu. Projevem je výrazná bolestivost při pronikání předmětu do pochvy, což osobě s vaginismem nemusí způsobovat komplikace pouze při pohlavním styku, ale i při nesexuálních aktivitách, jako je například gynekologické vyšetření nebo zavádění menstruační pomůcky (tampón, kalíšek) či léčiv (tableta, mast). Příčina může být jak psychického (následek traumatického zážitku, strach, nervozita), tak fyzického druhu (následek úrazu, zánět). Řešením může být v tomto případě kombinace fyzioterapie, psychoterapie a gynekologické léčby. Důležitou součástí řešení vaginismu je pochopení ze strany intimních partnerů a partnerek. Vaginismus je zdravotní problém, který může být někdy zlehčován i ze strany lékařů a lékařek. V takových případech je důležité se nenechat odradit a hledat pomoc v jiné ordinaci.

SYNDROM POLYCYSTICKÝCH OVARIÍ

Hormonální porucha u osob s ženským reprodukčním ústrojím, která způsobuje, že folikuly ve vaječnících nedokáží zcela dozrát a hromadí se v nich. Syndrom bývá diagnostikován často až ve chvíli, kdy se dotčené osobě nedaří otěhotnět. Kromě problémů s početím může osoba trpící syndromem polycystických ovarií neboli tzv. PCOS zažívat příznaky jako nepravidelná nebo žádná menstruace, bolestivá menstruace, akné, zvýšené tělesné ochlupení či přírůstek tělesné váhy (Syndrom polycystických ovarií NZIP, 2023). Vyskytuje se u 5-10% osob s ženským reprodukčním ústrojím v reprodukčním věku a je jednou z příčin ženské neplodnosti.

ENDOMETRIÓZA

Nezhoubné chronické (nejen) gynekologické onemocnění. Tuto nemoc způsobuje děložní tkáň, která prorůstá do pro ni netypické části břišní dutiny jako jsou střeva, povrch dělohy, vaječníky, vejcovody, močový měchýř apod. Tato tkáň se pod vlivem hormonů chová stejně jako by byla uvnitř dělohy, to znamená, že se každoměsíčně odlučuje a krvácí. To způsobuje v břišní dutině zánětlivé procesy a další bolestivé reakce. Mezi projevy může patřit: bolestivost v různých fázích menstruace, velmi bolestivá menstruace, nepravidelná menstruace, bolest při pohlavním styku, bolestivost podbříšku, cysty apod. (Endometrióza NZIP, 2023). Tímto onemocněním trpí cca 10 % osob s ženským reprodukčním ústrojím v reprodukčním věku (v ČR cca 250 000 osob). Často na její diagnostikování a odhalení ale čekají mnoho let (v průměru 7-10) (ENDOfalks.cz, 2021).

Více informací o onemocnění je k nalezení na stránkách patientské organizace endofalks. Součástí prezentace je i video Co je to endometrióza, kterým lze nahradit nebo doplnit výklad.

EREKTILNÍ DYSFUNKCE

O erektilní dysfunkci mluvíme v případech, kdy má osoba dlouhodobé (tzn. v trvání cca 6 měsíců a více) problémy s navozením a udržením ztopoření penisu za účelem uspokojivého pohlavního styku. Jedná se o nejčastější sexuální dysfunkci lidí s mužskou pohlavní soustavou. Příčinou mohou být některá chronická onemocnění jako je cukrovka, vysoký krevní tlak nebo obezita, užívání některých léků, poruchy hladin hormonů, některá neurologická onemocnění, kouření či nadměrná konzumace alkoholu. Roli mohou hrát i psychické faktory jako je stres, nedostatek sebedůvěry nebo problémy v partnerském vztahu. Při problémech s erekcí je možné obrátit se na praktického lékaře nebo lékařku nebo na urologa, na léčbě se může podílet i sexuolog či klinický psycholog.

Pokud k problémům s navozením erekce dochází jen občas, není nutné se znepokojovat.

PŘEDČASNÁ EJAKULACE

Jedná se o situaci, kdy k ejakulaci při pohlavním styku dochází příliš rychle a sex trvá příliš krátce, takže není dostatečně uspokojivý ani pro jednoho ze zúčastněných. K ejakulaci může dojít před, během nebo krátce po průniku do pochvy.

Předčasná ejakulace se může vyskytnout v jakémkoliv věku. U mladých mužů k ní může docházet při zažívání prvních sexuálních zkušeností. Pokud k předčasné ejakulaci dochází pouze občas, není třeba se znepokojovat. Pokud k ní dochází dlouhodobě, může pro muže představovat velkou psychickou zátěž, protože v něm vyvolává obavu ze selhání.

Výběr lubrikačních pomůcek

Metodické poznámky:

Téma složení lubrikačních gelů a jejich bezpečnosti je poměrně komplikované, zvláště pokud člověk nemá specializaci v biologii či v chemii. Těto problematice by bylo možné věnovat celou hodinu. Není nutné studujícím předat všechny níže uvedené informace, stačí vybrat ty základní a informovat je o tom, že některé lubrikační gely mohou způsobit komplikace a odkázat je na samostudium - například na publikaci Safe lubricants for all.

Lubrikační gely mohou zvyšovat komfort při sexu - zvyšují klouzavost a snižují tření, které může být při nedostatečném zvlhčení pohlavních orgánů nepříjemné. Mohou také zvýšit bezpečnost sexu - při použití správného lubrikantu dochází k menšímu tření kolem kondomu, a tak je i menší pravděpodobnost jeho protržení - studie tento efekt lubrikantu ukazují zejména u análního sexu. Právě u análního sexu je použití lubrikačního gelu žádoucí, protože konečník na rozdíl od vagíny nemá schopnost se sám zvlhčit.

Na trhu existuje velká řada různých produktů, existují lubrikanty na vodní, silikonové nebo kombinované bázi a lubrikanty na olejové bázi. Silikonové a olejové lubrikanty zůstávají na těle déle, ty na vodní bázi jdou nejnázve umýt. Každému vyhovuje něco jiného, proto je dobré vyzkoušet více produktů. Některé složky lubrikantů mohou ovšem způsobovat problémy. Někteří lidé po použití některých lubrikačních gelů pociťují podráždění, pálení a poškození vaginální nebo rektální tkáně. Světová zdravotnická organizace v roce 2012 vydala doporučení týkající se používání lubrikačních gelů. Z její zprávy vyplývá, že:

- olejové lubrikační gely nejsou vhodné v kombinaci s latexovými kondomy, protože kondom kvůli nim rychle ztrácí svou pevnost a hrozí jeho protržení nebo sklouznutí. (Většina běžně dostupných kondomů je vyrobena z latexu, ale existují i kondomy z jiných látek, ty z polyuretanu by měly být bezpečné s jakýmkoliv typem lubrikačního gelu. Někteří lidé mají alergii na latex, jejich kůže je při kontaktu s latexem podrážděná, může se objevit i zánět nebo kopřivka po celém těle.)
- je nevhodné používat k lubrikaci domácí produkty jako je dětský olej, vazelína, máslo, tělové krémy a další produkty z kuchyně či koupelny, které nejsou primárně určené k lubrikaci intimních oblastí. Mohou způsobit poškození kondomu nebo podráždění v oblasti pohlavních orgánů.
- Světová zdravotnická organizace dále nedoporučuje používat lubrikační gely se spermicidními složkami (složky, které hubí spermie) a dalšími přídatnými látkami, ať už se jedná o léčivé látky, které mají například oddálit ejakulaci, nebo bylinné složky, které mají zvýšit stimulaci, způsobit brnění nebo hřejivý či chladivý efekt. Tyto přídatné látky mohou způsobit podráždění, některé zdroje uvádějí, že i přidaná aromata, příchutě a parfemace, mohou způsobit podráždění.
- lubrikační gely na vodní bázi musí obsahovat konzervanty, které zabírají růstu mikrobů, ovšem u některých lidí mohou způsobit podráždění, zvláště pokud je jich v gelu hodně. Nejčastěji se jedná o parabeny, propylenglykol a glycerol (neboli glycerin). Množství glycerolu by v celkovém množství nemělo přesáhnout 9,9 % a množství propylenglykolu 8,3 %. Propylenglykol a glycerol mají vysokou tzv. osmolalitu (k osmolalitě víc níže) a vytahují vodu z buněk v tkáních, to může způsobit poranění tkáně, které následně může vést k infekci, nebo i snadnějšímu šíření pohlavně přenosných infekcí. Mnoho lubrikantů na vodní bázi má vyšší osmolalitu, než je bezpečné. WHO doporučuje, aby lubrikační gely na vodní bázi měly osmolalitu nižší než 1200 mOsm/kg.
- u lubrikačních gelů na vodní bázi je důležitá jejich hodnota pH, pH gelu pro vaginální sex by měla být kolem 4,5 pro anální sex pak mezi 5,5-7.
- konzervant chlorhexidin glukonát může mít negativní vliv na prospěšné bakterie ve vagíně a narušovat tak přirozené prostředí.

silikonové lubrikační gely se nedoporučuje používat se sexuálními pomůckami, které také obsahují silikon, protože může dojít k jejich poškození.

Osmolalita je číselné skóre ukazující koncentraci osmoticky aktivních částic v litru rozpouštědla (vody). V souvislosti s lubrikačními gely (těmi na vodní bázi) je hodnota osmolality důležitá z toho důvodu, že i naše tkáně a přirozené tělesné hleny mají určitou míru osmolality a tu si snaží udržet. Ve chvíli, kdy se potkají s látkou, která má vyšší osmolalitu - je vůči nim hyperosmolární, začne tkáň uvolňovat svou vlastní vodu, aby dosáhla rovnováhy s lubrikantem. V důsledku tak místo zvlhčení, dochází k vysoušení tkáně a tím může dojít k jejímu poranění.

pH a míra osmolality se ve složení lubrikačních gelů běžně neuvádí. WHO provedla srovnání lubrikačních gelů a existuje tedy seznam lubrikantů s uvedením těchto hodnot, ale je staršího data a nezahrnuje všechny dostupné produkty.

Každé tělo reaguje jinak a každému je příjemné něco jiného, důležité je vědět, že některé typy lubrikantů snižují funkci kondomů (olejové) a některé složky mohou způsobit podráždění sliznice. Lubrikační gely mohou zvýšit požitek ze sexu, ale jejich výběru je vhodné věnovat pozornost.

TEORETICKÝ PODKLAD K MODELOVÝM PŘÍBĚHŮM

BOLESTIVÁ MENSTRUACE (DYSMENOREA)

Bolest při menstruaci je do jisté míry běžná. Způsobují ji stahy dělohy, a to hlavně na začátku cyklu. Zároveň je potřeba bolestivou menstruaci nepodceňovat, v pořádku nejsou nesnesitelné nebo dlouhodobé bolesti, ke kterým se přidávají i další, například bolesti zad a hlavy. (EUC, 2022).

Bolestivost menstruace, která je již za únosnou hranicí, může ukazovat například na dysfunkci svalů pánevního dna, která se může dále projevovat i v podobě dalších problémů v intimním životě, endometriózu (která bývá právě samotnými ženami, ale i lékaři dlouho nediagnostikovaná a podceňovaná), nebo syndrom polycystických ovarií atd. (Endometrióza NZIP, 2023); (PCOS) NZIP, 2023).

PROBLÉMY S NAVOZENÍM EREKCE

Dočasné problémy s navozením erekce se mohou objevit i v mladém věku, mohou za ní stát jak vlivy organické (včetně třeba alkoholu nebo marihuany) tak i častější vlivy psychogenní jako strach ze selhání, nízké sebevědomí nebo nadměrná konzumace až závislost na pornografii (tzv. abúzus pornografie), tyto příčiny mohou způsobit erektilní dysfunkci i přesto, že je osoba vzrušená (Šrámková, T., 2021).

V případech krátkodobých problémů je vhodné zamyslet se nad jejich příčinou a přizpůsobit jim svou životosprávu, či problémy včas komunikovat s partnerem nebo partnerkou, tak jak rozebíráme dál.

- V případě, že máme podezření, že mohou být problémy s navozením erekce způsobené dalšími faktory nebo se nejedná o krátkodobý problém, je na místě navštívit urologii, kde nám mohou s problémem pomoci, či nás odkázat na dalšího vhodného odborníka (Erekttilní dysfunkce NZIP, 2023).

Výběr lubrikačních pomůcek (viz výše)

POSTUP

Lekci je vhodné realizovat ve třídě bez lavic s židlemi do půlkruhu, kdy studující vidí na promítanou prezentaci a zároveň na sebe.

Doporučené složení lekce pro 9. třídu na 45 minut: Úvod, Co je to reprodukční zdraví - stručně, Příběhy reprodukčního zdraví (pouze 2: Bolestivá menstruace - Alena a Jana, Problematická erekce - Dominik/a a Vašek), Závěrečné kolečko.

ÚVOD

5 min.

- Spustíme prezentaci, promítneme snímek 1 a sdělíme třídě téma dnešní hodiny - reprodukční zdraví.
- Promítneme snímek 2 a nastavíme Základní pravidla pro realizaci lekce. Můžeme vyzvat studující k doplnění dalšího pravidla, které by jim pomohlo cítit se při hodině bezpečně.

AKTIVITY PRO ZCITLIVĚNÍ K TÉMATU

Co je to reprodukční zdraví – brainstorming

5-10 min.

Cílem aktivity je zjistit, co si studující spojují s termínem reprodukční zdraví, a následně pojem definovat. Brainstorming můžeme pojmut dvěma způsoby.

Varianta A (organizačně jednodušší)

- Napíšeme na tabuli sousloví „reprodukční zdraví“.
- Vyzveme studující, aby říkali asociace, které se jim s tímto termínem pojí. Nápady zapisujeme na tabuli. V případě, že zazní vulgarismus, požádáme o jeho přeformulování a připomeneme pravidlo o používání správného názvosloví.
- Asociace můžeme průběžně komentovat, buď zmíníme, že se uvedené asociace pojí s reprodukčním zdravím, nebo uvedeme na pravou míru asociace, které s tématem nesouvisí. Pokud se objeví složitější pojmy, u nichž lze předpokládat, že je všichni nemusí znát, dovysvětlíme.

- Doplníme (snímek 3), že reprodukčním zdravím se myslí stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody ve všech otázkách týkajících se pohlavního systému, jeho funkcí a procesů. Nejde tedy pouze o to, nemít nemoc, ale i o to, cítit se komfortně ve vlastním těle.

Metodické poznámky:

Pokud realizujeme zkrácenou verzi na 45 minut, je vhodnější zvolit Variantu A a brainstormingu věnovat pouze pár minut, tak aby brainstorming i definování pojmu nepřesáhlo 5 minut a zbylo dost času na příběhy reprodukčního zdraví a na reflexi.

Varianta B (nabízí anonymitu a tedy i větší potenciál pro zapojení studujících, organizačně složitější)

- Spustíme prezentaci v nástroji Mentimeter (návod k vytvoření prezentace viz Příloha 1).
- Požádáme studující, aby si na svých telefonech načetli stránku menti.com a zadali kód, který vidí v horní části námi spuštěné prezentace.
- Požádáme studující, aby napsali asociace, které se jim pojí s pojmem reprodukční zdraví. Upozorníme, že mohou zadat až tři asociace.
- Odpovědi studujících se budou postupně propisovat do námi připravené prezentace. Výsledek může vypadat například takto.

Co se vám vybaví, když se řekne "reprodukční zdraví"?

48 Responses



Metodické poznámky:

Pokud je pro studující sousloví reprodukční zdraví příliš neurčité, můžeme je vyzvat, aby nejdříve svými slovy definovali zvlášť pojmy zdraví a reprodukční, respektive reprodukce.

- Výsledek stručně okomentujeme. Buď zmíníme, že se uvedené asociace pojí s reprodukčním zdravím, nebo uvedeme na pravou míru asociace, které s tématem nesouvisí. Pokud se objeví složitější pojmy, u nichž lze předpokládat, že je všichni nemusí znát, dovysvětlíme.
- Doplníme (snímek 3), že reprodukčním zdravím se myslí stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody ve všech otázkách týkajících se pohlavního systému, jeho funkcí a procesů. Nejde tedy pouze o to, nemít nemoc, ale i o to, cítit se komfortně ve vlastním těle.

AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

Příběhy reprodukčního zdraví

45 min.

- Požádáme studující, aby vytvořili skupiny, v nichž se jim bude dobře pracovat (jsou 3 příběhy, u dvou z nich variuje gender postav, je tedy celkem 5 verzí příběhů, ve skupinách by nemělo být víc než 5 osob).
- Rozdáme vytisknuté [Příběhy reprodukčního zdraví](#) spolu s otázkami (Příloha 2), ideálně tak, aby měla každá osoba svou kopii.
- Vyzveme studující, aby si příběhy přečetli a ve skupině se pokusili zodpovědět související otázky. Upozorníme, že nad otázkami pak budeme společně diskutovat.
- Necháme skupiny samostatně pracovat cca 5-7 minut. Můžeme obcházet třídu a případně dovysvětlovat zadání.

Po skupinové práci rozebíráme společně jednotlivé příběhy - požádáme vždy o přečtení příběhu. Když příběh zazní, můžeme jej promítnout (snímky 4, 5, 6). Ptáme se, jak skupiny odpověděly na přiložené otázky a odpovědi doplňujeme (viz řešení u jednotlivých příběhů).

Metodické poznámky:

Příběhy o erektilní dysfunkci a výběru lubrikačních pomůcek jsou ve dvou verzích, které se liší pouze genderem postav. Ve dvou verzích tak vystupují stejnopohlavní páry. Když vyzveme jednu ze skupin, aby příběh přečetla, druhá s totožným příběhem, ale jinými postavami velice rychle zjistí, že jsou příběhy stejné. Situaci můžeme krátce okomentovat v tom smyslu, že si studující správně všimli, že příběh je stejný, pouze jednou v něm vystupuje Dominik a Vašek a jednou Dominika a Vašek (nebo Zdeněk a Andrea a Zdeňka a Andrea), aby i zbytek třídy s jinými příběhy věděl, co se děje. Příběhy čteme celé pouze v jedné z verzí. Pokud třída fakt, že v příbězích vystupují stejnopohlavní páry nijak nekomentuje, nemusíme situaci nijak rozebírat. Pokud by se objevily homofobní komentáře, připomeneme pravidlo: „Uznáváme rozmanitost a nemáme poznámky, které by mohly někomu ublížit.“

TÉMA BOLESTIVÉ MENSTRUACE

Alena (18 let) už více než dva roky trpí bolestivou menstruací. Bolest je tak silná, že jí znesnadňuje každodenní fungování a užívání Ibalginu několikrát denně je pro ni běžnou součástí tohoto období. Její sestra si z ní utahuje, že je citlivka a že to přece zažívá každý.

Když Alena přijde v pondělí do školy, uvědomí si, že si doma léky zapomněla a jde se zeptat své kamarádky Jany, jestli by jí nějaké nepůjčila.

Jana: „Ty jo, na co potřebuješ čtyři? Co se děje?“

Alena: „Ale, jenom jsem to dostala. Vezmu si dva teď a dva po obědě, jinak to tu nedám. Vždycky se musím takhle nadopovat.“

Jana: „Ok, tady máš a ať je ti líp! Ty jo... a nepřemýšlela jsi, že by sis s tím pro jistotu zašla k doktorce?“

- Jak se asi Alena cítí po reakcích své sestry?
- Jak se Alena cítí po reakci ze strany kamarádky Jany?
- Jaké mohou být příčiny bolestivé menstruace?
- Jak podpořit blízkou osobu, která trpí jakýmkoliv bolestmi?

Řešení

- Po reakcích své sestry může mít Alena pocit, že své potíže přehání a že není důležité je řešit. Může se domnívat, že je slabá a nic nevydrží, když ostatní lidé menstruaci zvládají bez prášků a na bolest si nestěžují. Může mít také pocit, že je lepší svoje prožívání s nikým nesdílet a nebo jej také raději zlehčovat ze strachu, že od ostatních přijde posměch.
- Kamarádka Jana jí naopak může dodat pocit, že na jejich pocitech záleží a může jí to dodat kuráž své problémy řešit.
- Bolest při menstruaci je do jisté míry běžná. Způsobují ji stahy dělohy, a to hlavně na začátku cyklu. Zároveň je potřeba bolestivou menstruaci nepodceňovat, v pořádku nejsou nesnesitelné nebo dlouhodobé bolesti. Ty mohou značit například dysfunkci svalů pánevního dna, která se může dále projevovat i v podobě dalších problémů v intimním životě, endometriózu, nebo syndrom polycystických ovarií atd.
Mezi způsoby zmírňování menstruační bolesti mohou patřit aplikace tepla (např. termofory), rostlinné léčivé přípravky, homeopatika, mírný pohyb, protahování svalů pánevního dna.
- Bolest druhého člověka bychom měli brát vážně a nebagatelizovat ji. Můžeme

nabídnout pomoc a zeptat se, co by potřeboval. Někomu bude stačit, že jej vyslechne a projevíme empatii, někdo ocení, když mu pomůžeme vyhledat odbornou pomoc.

TÉMA BOLESTIVÉ EREKCE

Dominik/Dominika (18) a **Vašek** (20) si dělají romantický večer. Vašek se po půl roce vrátil z Erasmu a oba se těší, že spolu po dlouhé době budou moct strávit intimní chvíle. Podívají se na film a pak jdou spolu do postele. Líbají se a oba chtějí víc, ale Vašek má problém s navozením erekce.

- **Dominik/a:** „Co se děje, zlato? To už se ti snad nelíbím?“
- **Vašek:** „Domi, vždyť víš, že jo!“
- **Dominik:** „Tvoje tělo říká ale něco jiného...“
- **Vašek:** „Nevím, co se to se mnou děje. Jsem úplně neschopnej!“
- Jak se Vašek a Dominik/Dominika v popsané situaci cítí?
- Jaké faktory mohou působit na navození erekce?
- Jak reagovat ve chvíli, kdy má náš partner problémy s erekcí?

Řešení

- Dominik (Dominika) může být zklamaný, protože se těšil, že se po dlouhé době budou s Vaškem milovat. Může cítit nejistotu, možná i žárlivost. Pokud Vašek před odjezdem na Erasmus problémy s erekcí neměl, může se bát, že už ho nepřitahuje nebo, že si Vašek v zahraničí našel někoho jiného.
- Vašek může stejně jako Dominik cítit zklamání z toho, že večer neprobíhá tak, jak si představoval. Může se bát, že je s ním něco v nepořádku, může se vůči Dominikovi cítit trapně, bát se, že ho zklamal. Pokud se to stalo poprvé, může být překvapený.
- K erekci, neboli ztopoření většinou dochází při fyzické nebo psychické stimulaci. Ztopoření mohou způsobit erotické myšlenky a představy, vizuální podněty a nebo fyzický dotek. K erekci může dojít, i když ji člověk nechce. Zvláště v pubertě k erekci někdy dochází i když člověk nechce, způsobit ji může i tření látky kalhot o penis, vibrující trolejbus, erotické sny.
- Erekce odezní po ejakulaci nebo nějaký čas potom, co skončí stimulace penisu. Důvody toho, že se nedaří erekci navodit mohou být psychické - strach, stres, únava, nervozita. Problémy s navozováním erekce může zapříčinit i nadměrná konzumace pornografie, návykové látky, léky či psychická a fyzická onemocnění.

V nastalé situaci je dobré partnera podpořit a nebrat si situaci osobně. Ujistit ho, že se nic neděje a trochu zpomalit - vrátit se k líbání a mazlení (tedy pouze pokud oba chtějí pokračovat) nebo sexuální aktivity odložit na jindy. Můžeme zkusit zjistit, jestli partnera něco netrápí a snažit se navodit bezpečný prostor.

Metodické poznámky:

Během testování zazněl od studujících názor, že v příběhu s Dominikem, měl Vašek problémy s erekcí, protože je ve skutečnosti na holky a Dominik ho nepřitahuje. Na takovou poznámku můžeme reagovat otázkou, zda by studující podobný argument napadl i v příběhu s Dominikou, tedy, že by měl Vašek problémy s erekcí, protože je ve skutečnosti na kluky. Můžeme případně doplnit, že sexuální přitažlivost je rozmanitá a že Vašek může být například i bisexuál a být přitahován jak muži, tak ženami. Z příběhu ale vyplývá, že má Vašek Dominika rád a na večer s ním se těší a že můžeme předpokládat, že jej sexuálně přitahuje.

TÉMA NEVHODNÉHO VÝBĚRU LUBRIKAČNÍCH A OCHRAN- NÝCH POMŮCEK V SOUVISLOSTI SE VZNIKEM INFEKČÍ

Zdeněk/Zdeňka (19) a **Andrea** (19) se rozhodli, že si ozvláštní své intimní chvíle a vybírají zboží na internetovém sexshou. Andreu po chvíli nadchnou lubrikační gely s vůní ovoce s obsahem stimulačních ingrediencí pro znásobení prožitků.

Když to Zdeněk/Zdeňka slyší, snaží se Andreino nadšení mírnit s tím, že podobné produkty kupovat nechce, protože s nimi má z minulosti špatné zkušenosti, kdy se mu po jejich použití objevovaly infekce.

Andrea vysvětluje, že to je asi spíš shoda náhod, protože všechny gely jsou gynekologicky a dermatologicky testované a nic takového přece způsobovat nemůžou, a proto se rozhodne gel objednat.

- Jak si myslíte, že se v situaci Zdeněk/Zdeňka a Andrea cítili?
- Podle jakých kritérií je vhodné vybírat erotické pomůcky, jako lubrikanty či kondomy?
- Jak reagovat v situaci, kdy se partner nebo partnerka svěří se svými potřebami/preferencemi?

Řešení

- Andrea může cítit zklamání z toho, že Zdeněk nechce vyzkoušet to, co navrhuje. Může mít pocit, že se snaží jejich intimní chvíle ozvláštnit a Zdeněk to kazí. Může mít pocit, že Zdeňkovy důvody nejsou relevantní, protože nevěří tomu, že by se nemohlo prodávat něco, co by mohlo způsobovat problémy, které Zdeněk popisuje.

- Zdeněk může cítit zklamání z toho, že ho Andrea neposlouchá a nerespektuje jeho zkušenosti a potřeby. Možná pro něj bylo těžké svěřit se s tím, že měl infekci oblasti genitálií a když to Andrea zlehčuje, cítí se zraněný. Může cítit tlak, že bude muset vyzkoušet to, co Andrea koupila, a strach, že Andreu zklame, když nebude chtít použít věci, které objednala, nebo strach, že se mu infekce vrátí.
- Lubrikanty bychom měli vybírat podle několika kritérií. Záleží na tom, pro jaké využití lubrikační gel sháníme a s jakými pomůckami budeme gel využívat. Pozor na lubrikanty na olejové bázi, které nikdy nepoužíváme s latexovými kondomy, jelikož olej narušuje latexové pomůcky, které se tak jednoduše mohou poškodit či protrhnout. V nabídce výrobců nalezneme i mnoho lubrikantů pro různé příležitosti.

Důležitým faktorem je složení lubrikačních gelů. Bohužel i lubrikanty či lubrikované kondomy, které jsou běžně na českém (i zahraničním trhu) k dostání, mohou obsahovat látky, které mohou být pro reprodukční zdraví škodlivé. Právě i zmíněné ochucené lubrikanty obsahují glukózu, která vede při vaginálním použití k množení kvasinek, a tak může přispívat ke kvasinkovým infekcím.

Erotické chvíle jsou hezké v momentě, kdy se při nich všichni zúčastnění cítí příjemně. Není vhodné někoho tlačít do používání pomůcek, s nimiž má špatné zkušenosti nebo do jejichž použití nemá chuť. Každý má právo říct ne. Je dobré výběr pomůcek nepodceňovat, protože některé mohou mít negativní vliv na zdraví pohlavních orgánů.

PREZENTACE

15 min.

- Informujeme studující, že si povíme o dalších tématech a problémech, které souvisí s reprodukčním zdravím.
- Promítneme snímek 7 („Pánevní dno“) a postupně představíme studujícím informace v prezentaci viz Úvodní poznámky k tématu.

Metodické poznámky:

Cílem povídání o pánevním dnu je upozornit na to, že se jedná o téma,

- *které souvisí s celým reprodukčním zdravím;*
- *které se dotýká všech věkových kategorií;*
- *které se týká žen i mužů;*
- *u mužů upozornit na zdánlivě běžné příčiny, které mohou dysfunkci způsobovat (stres, dlouhé sezení, těžké tréninky), a to pro vyvrácení mýtu, že se tato problematika týká jen starých a slábnoucích mužů.*

- *Cílem povídání o vaginismu je zvýšení povědomí o této nemoci, aby se lidé, co jí trpí, setkávali s větším pochopením od svých blízkých, či sami měli možnost odhalit jaká nemoc může stát za jejich příznaky a necítili se tak s problémem sami a nepochopení.*
- *U endometriózy a syndromu polycystických ovaríí se zaměřujeme na osvětu i s ohledem na informaci, že tyto nemoci mohou být i roky nediagnostikovány. Součástí slidu o endometrióze je video „Co je to endometrióza“, které můžeme přehrát a nahradit jím výklad. Doporučit můžeme také web a youtube kanál endotalks, které k tématu nabízejí více informací jak faktických, tak v podobě sdílení osobních zkušeností.*
- *U lubrikačních pomůcek jde o to ukázat, že je vhodné věnovat pozornost složení produktů a vědět, že když některý produkt způsobí podráždění, je potřeba ho změnit.*

ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY

Podle toho, kolik zbývá času, můžeme zvolit kratší, nebo delší závěrečnou aktivitu.

Co si pamatuji, co mi je nejasné – delší varianta

10 - 20 min.

- Rozdáme studujícím čisté papíry a požádáme je, aby je rozpůlili.
- Promítneme snímek 15 („Napiš“).
- Vyzveme studující, aby na jeden papír nejdříve napsali dvě věci, které jim jsou z dnešní hodiny nejasné a potřebovali by je upřesnit. Požádáme je, aby nám papíry s uvedenými nejasnostmi přinesli. Zdůrazníme, že papíry nemají podepisovat a že nebudeme nijak hodnotit, ani zjišťovat, co kdo napsal. Jde nám o to zjistit, jaké informace je potřeba studujícím doplnit.
- Vyzveme studující, aby na druhou půlku papíru napsali dvě informace, které si z dnešní hodiny pamatují.
- Během toho, co studující píší, co si pamatují, máme čas alespoň zběžně prohlédnout sepsané nejasnosti.
- Požádáme studující, aby každý přečetl, co si z dnešní hodiny pamatuje.
- Pokud máme čas, můžeme uvést na pravou míru informace, které studující uvedli jako nejasné. Pokud čas nezbývá, můžeme se vysvětlení nejasností věnovat následující hodinu.

Závěrečné kolečko – kratší varianta

10 min.

- Promítneme snímek 16 („Sdílej“).
- Požádáme studující, aby každý odpověděl alespoň na jednu z otázek: Jakou informaci si z dneška odnášíš? Co tě překvapilo? Co pro tebe bylo nové?

Shrnutí

3 min.

Podle uvážení shrneme, že:

- každé tělo funguje trochu jinak a jeho fungování ovlivňuje řada vlivů, a to nejen těch tělesných.
- v partnerských vztazích je důležité o našich tělech a našem prožívání komunikovat.
- Komunikaci o tělesných projevech a odlišnostech komplikují všudypřítomné stereotypy a mýty, jejichž vinou se můžeme stydět mluvit o naší tělesnosti.
- Když se nám někdo svěří s tím, že má nějaký problém, je důležité snažit se o citlivou reakci. Není na místě jakkoli zlehčovat prožívání druhých a je lepší snažit se je poslouchat.
- Stejně tak je potřeba ověřovat si informace, které se k nám dostávají z médií. Například reklama na kondomy nebo lubrikační pomůcky může předávat zavádějící informace, nebo některé důležité informace zamlčovat.
- Někdy se bohužel stává i to, že odborník nebo odbornice, kteří by nám měli být schopni poradit, některé problémy zlehčují. Týká se to často bolestivé menstruace. Pokud se setkáme se zlehčováním je na místě vyhledat jiného lékaře nebo lékařku.
- Pro další informace týkající se reprodukčního zdraví můžeme studující odkázat na blog nebo sociální síť organizace Loono, která se věnuje (nejen) reprodukčnímu zdraví: <https://www.loono.cz/blog>

Alberta Health services. (2023). Ground Rules – Teachers. <https://teaching-sexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/ground-rules/>

Alergie na latex | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/371-alergie-na-latex>

Co je to endometrióza. ENDOtalks.cz. (2021). <https://endotalks.cz/co-je-endometrioza/>

EIGE. (2016). Reprodukční zdraví | Evropský institut pro rovnost žen a mužů. <https://eige.europa.eu/cs/taxonomy/term/>

Endometrióza: příčiny a příznaky | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/416-endometrioza-priciny-a-priznaky>

Erektilní dysfunkce (poruchy erekce, impotence) | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/426-poruchy-erekce-erektilni-dysfunkce>

Good Clean Love. (20. srpen, 2020). What is osmolality and how does it affect your vaginal tissues? <https://goodcleanlove.com/blogs/making-love-sustainable/what-is-osmolality-and-how-does-it-affect-your-vaginal-tissues>

Gunterová, J. (2022). Bible vagíny. Jan Melvil publishing.

Menstruační bolesti – příčiny, klasifikace a řešení | EUC. (2022). <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/menstruacni-bolesti-priciny-klasifikace-a-reseni/>

Menstruační potíže, bolestivá menstruace (dysmenorea) | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/399-menstruacni-potize>

Předčasná ejakulace | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/427-predcasna-ejakulace>

Reprodukční zdraví a plánované rodičovství | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/138-reprodukcní-zdraví-a-planovane-rodicovství>

Sexual and Reproductive Health Branch. (2022). Safe Lubricants for all. United Nations Population Fund. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_Safe%20Lubricants%20For%20All%20%28Web%29%202022.pdf

Syndrom polycystických ovarií (PCOS) | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/406-syndrom-polycystickych-ovarii>

Šrámková Tatána. (2021). 22 SEXUÁLNÍ A REPRODUKČNÍ MEDICÍNA PRO PRAXI. Urologie pro Praxi, 22(1), 22–26. www.urologiepropraxi.cz

Women's voice for earth. (2020, October 8). Are Lubricants Safe? Potential Hazards of Lubricants for Women. <https://womensvoices.org/lubricants-womens-health/>

World Health Organization. (2012). Use and procurement of additional lubricants for male and female condoms: WHO/UNFPA/FHI360. Advisor note. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/76580/WHO_RHR_12.33_eng.pdf

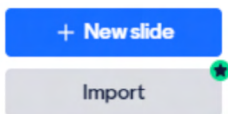
PŘÍLOHA 1

Návod na použití nástroje mentimeter

- Na webovém prohlížeči si načteme webovou stránku <https://www.mentimeter.com/>
- Zaklikneme tlačítko „LOG IN“ skrz které se přihlásíme – můžeme zvolit variantu přihlásit se skrz účet Google či Microsoft
- Zaklikneme variantu „New presentation“ a vybereme prázdnou („Blank“) šablonu



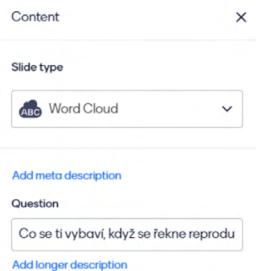
- Poté zvolíme možnost „+ New slide“



- Zvolíme type slidu „Word Cloud“
- V pravé straně obrazovky klikneme na „Content“



- Do políčka “question” vepíšeme otázku: „Co se ti vybaví, když se řekne ,reprodukční zdraví?“



- V pravé části obrazovky klikneme na „interaktivitu“.
- Zkontrolujeme, že máme povoleno vkládat odpověď „Allow responses“, možnost tří odpovědí na člověka „Answers per participant“ a to, že se budou rovnou ukazovat odpovědi „Show responses live.“
- Při práci se třídou se opět přihlásíme do nástroje, kde se nám zobrazí námi připravená prezentace.
- Klikneme na tlačítko „Present“ v pravém horním rohu. Tím se spustí prezentace s připravenou otázkou. V horní části prezentace se automaticky zobrazí odkaz pro studující a kód, skrze který se přihlásí do prezentace a budou moci vkládat své odpovědi.

PŘÍLOHA 2

Příběhy reprodukčního zdraví

Alena (18 let) už více než dva roky trpí bolestivou menstruací. Bolest je tak silná, že jí znesnadňuje každodenní fungování a užívání Ibalginu několikrát denně je pro ni běžnou součástí tohoto období. Její sestra si z ní utahuje, že je citlivka a že to přece zažívá každý.

Když Alena přijde v pondělí do školy, uvědomí si, že si doma léky zapomněla a jde se zeptat své kamarádky Jany, jestli by jí nějaké nepůjčila.

Jana: „Ty jo, na co potřebuješ čtyři? Co se děje?“

Alena: „Ale, jenom jsem to dostala. Vezmu si dva teď a dva po obědě, jinak to tu nedám. Vždycky se musím takhle nadopovat.“

Jana: „Ok, tady máš a ať je ti líp! Ty jo... a nepřemýšlela jsi, že by sis s tím pro jistotu zašla k doktorce?“

- *Jak se asi Alena cítí po reakcích své sestry?*
- *Jak se Alena cítí po reakci ze strany kamarádky Jany?*
- *Jaké mohou být příčiny bolestivé menstruace?*
- *Jak podpořit blízkou osobu, která trpí jakýmkoliv bolestmi?*

Dominik (18) a **Vašek** (20) si dělají romantický večer. Vašek se po půl roce vrátil z Erasmu a oba se těší, že spolu po dlouhé době budou moct strávit intimní chvíle. Podívají se na film a pak jdou spolu do postele. Líbají se a oba chtějí víc, ale Vašek má problém s navozením erekce.

Dominik: „Co se děje, zlato? To už se ti snad nelíbím?“

Vašek: „Domi, vždyť víš, že jo!“

Dominik: „Tvoje tělo říká ale něco jiného...“

Vašek: „Nevím, co se to se mnou děje. Jsem úplně neschopnej!“

- *Jak se Vašek a Dominik v popsané situaci cítí?*
- *Jaké faktory mohou působit na navození erekce?*
- *Jak reagovat ve chvíli, kdy má partner problémy s erekcí?*

Zdeněk (19) a **Andrea** (19) se rozhodli, že si ozvláštní své intimní chvíle a vybírají zboží na internetovém sexshopu. Andreu po chvíli nadchnou lubrikační gely s vůní ovoce a obsahem stimulujících ingrediencí pro znásobení prožitků.

Když to Zdeněk slyší, snaží se Andreino nadšení mírnit s tím, že podobné produkty kupovat nechce, protože s nimi má z minulosti špatné zkušenosti, kdy se mu po jejich použití objevovaly infekce.

Andrea vysvětluje, že to je asi spíš shoda náhod, protože všechny gely jsou gynekologicky a dermatologicky testované a nic takového přece způsobovat nemůžou, a proto se rozhodne gel objednat.

- *Jak se Zdeněk a Andrea v popsané situaci cítí?*
 - *Podle jakých kritérií je vhodné vybírat erotické pomůcky, jako lubrikanty či kondomy?*
 - *Jak byste reagovali v situaci, kdy se vám partner svěří se svými potřebami/preferencemi?*
-

Zdenka (19) a **Andrea** (19) se rozhodly, že si ozvláštní své intimní chvíle a vybírají zboží na internetovém sexshopu. Andreu po chvíli nadchnou lubrikační gely s vůní ovoce a obsahem stimulujících ingrediencí pro znásobení prožitků.

Když to Zdenka slyší, snaží se Andreino nadšení mírnit s tím, že podobné produkty kupovat nechce, protože s nimi má z minulosti špatné zkušenosti, kdy se jí po jejich použití objevovaly infekce. Andrea Zdenče vysvětluje, že to je asi spíš shoda náhod, protože všechny gely jsou gynekologicky testované a nic takového přece způsobovat nemůžou, a proto se rozhodne gel objednat.

- *Jak se Zdenka a Andrea v popsané situaci cítí?*
- *Podle jakých kritérií je vhodné vybírat erotické pomůcky, jako lubrikanty či kondomy?*
- *Jak reagovat v situaci, kdy se partner nebo partnerka svěří se svými potřebami/preferencemi?*

KON
SENT