

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| 1. Dospívání – křížovatka různých možností .....                          | 7  |
| 2. Tělesné a duševní proměny v dospívání. ....                            | 8  |
| Dospívání .....   | 8  |
| Stavy nedostatku důležitých živin .....                                   | 8  |
| Změny imunity .....   | 9  |
| Zrání pohlavního ústrojí .....  | 10 |
| Anatomie a funkce pohlavního aparátu muže .....                           | 10 |
| Zevní pohlavní orgány muže .....  | 12 |
| Anatomie a funkce pohlavních orgánů ženy .....                            | 13 |
| Vaječnickový a menstruační cyklus .....                                   | 14 |
| Zevní pohlavní orgány ženy .....  | 16 |
| Duševní změny v dospívání .....   | 17 |
| 3. V čem se také ženy a muži liší a doplňují .....                        | 18 |
| 4. Dospívání a sex? Aneb proč lépe počkati jest. ....                     | 20 |
| První lásky a známosti v dospívání. ....                                  | 23 |
| 5. Co je z hlediska gynekologa důležité vědět pro dospívající dívky? .... | 24 |
| Osobní hygiena .....  | 24 |
| Menstruační hygiena. ....   | 25 |
| Ve kterých případech má dívka vyhledat gynekologa? .....                  | 26 |
| Plánování rodičovství .....   | 27 |
| Antikoncepce .....  | 27 |
| Přirozené metody – využití plodných a neplodných dnů .....                | 29 |
| 6. Péče o pleť v dospívání. ....  | 30 |
| Všeobecné zásady péče o pleť v dospívání. ....                            | 30 |
| Akné dospívajících .....  | 31 |
| Formy akné. ....  | 31 |
| Péče o kůži s akné .....  | 31 |
| 7. Rizikový životní styl v dospívání .....                                | 32 |
| Zneužívání psychicky aktivních látek – drog .....                         | 32 |
| Rizika v oblasti reprodukčního zdraví .....                               | 33 |
| Které chování v sexuální oblasti je především riskantní? .....            | 33 |
| Pohlavní nemoci .....   | 34 |
| Kapavka (gonorrhoea) .....  | 34 |
| Syfilis (příjice, lues) .....   | 35 |
| Chlamydiové infekce .....   | 37 |
| Infekce lidským papilomavirem (HPV) .....                                 | 37 |

|  |           |
|--|-----------|
| Opar (herpes) zevního pohlavního ústrojí . . . . .                     | 38        |
| Syndrom získaného imunodeficitu – AIDS. . . . .                        | 38        |
| <b>8. Těhotenství v dospívání . . . . .</b>                            | <b>41</b> |
| <b>Metody plánování rodičovství . . . . .</b>                          | <b>42</b> |
| Přirozené plánování rodičovství (PPR) . . . . .                        | 43        |
| Bariérová antikoncepce . . . . .                                       | 43        |
| Hormonální antikoncepce. . . . .                                       | 44        |
| <b>Umělé ukončení těhotenství – umělý potrat (interrupce). . . . .</b> | <b>44</b> |
| <b>9. Chlapecké dospívání očima sexuologa. . . . .</b>                 | <b>45</b> |
| <b>Změny probíhající v dospívání. . . . .</b>                          | <b>45</b> |
| <b>Vývoj v matčině těle . . . . .</b>                                  | <b>45</b> |
| <b>Vývoj v pubertě . . . . .</b>                                       | <b>46</b> |
| Tělesné změny . . . . .  | 46        |
| Duševní změny . . . . .  | 47        |
| <b>Osobní hygiena . . . . .</b>  | <b>47</b> |
| <b>Sexuální reakce . . . . .</b>                                       | <b>48</b> |
| <b>Plodnost . . . . .</b>  | <b>48</b> |
| <b>Sebeukájení . . . . .</b>   | <b>49</b> |
| <b>Partnerství . . . . .</b>   | <b>49</b> |
| <b>Homosexualita. . . . .</b>  | <b>50</b> |
| <b>Rodina. . . . .</b>   | <b>51</b> |
| <b>Přátelství. . . . .</b>   | <b>51</b> |
| <b>Láska. . . . .</b>  | <b>52</b> |
| <b>Manželství. . . . .</b>   | <b>52</b> |
| <b>Rodičovství . . . . .</b>   | <b>53</b> |
| <b>Rizikové chování . . . . .</b>                                      | <b>53</b> |
| <b>Pornografie. . . . .</b>  | <b>54</b> |
| <b>Prostituce . . . . .</b>  | <b>54</b> |
| <b>Pohlavní zneužívání . . . . .</b>                                   | <b>55</b> |
| <b>Sexuální obtěžování . . . . .</b>                                   | <b>56</b> |
| <b>Prevence. . . . .</b>   | <b>57</b> |
| <b>Rozhodnutí je na každém jednotlivci . . . . .</b>                   | <b>57</b> |
| <b>10. Doslov aneb Co říct na závěr . . . . .</b>                      | <b>59</b> |
| <b>Příloha – menstruační kalendář. . . . .</b>                         | <b>61</b> |
| <b>Kontaktní adresy a telefony . . . . .</b>                           | <b>62</b> |