



ZdrovveLove

**co nastolatek i nastolatka o
seksualności wiedzieć powinni**



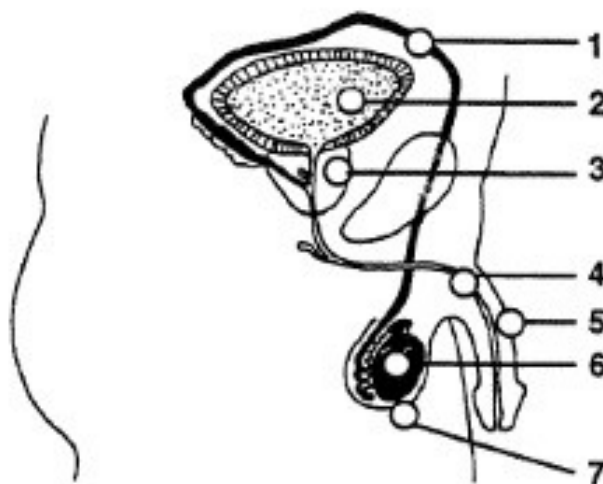
„ZdrovveLove – co nastolatek i nastolatka o seksualności wiedzieć powinni”

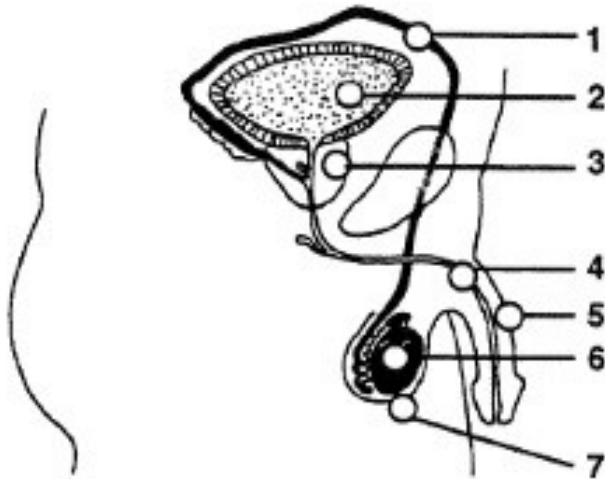
Cykl zajęć obejmuje 8 godz. lekcyjnych po 45 minut, o następującej tematyce:

1. Wprowadzenie do seksualności
2. Dojrzewanie – rozwój psychoseksualny
3. Anatomia – zdrowie i higiena
4. Metody planowania rodziny i antykoncepcja
5. Ryzykowne zachowania seksualne i infekcje przenoszone drogą płciową
6. Role płciowe i społeczne
7. Bezpieczne relacje – cz. I
8. Bezpieczne relacje – cz. II

Anatomia – budowa i funkcje narządów płciowych

Ćwiczenie - Męskie narządy seksualne





? Jak się nazywają męskie komórki rozrodcze?

? Gdzie powstają plemniki?

? Co się znajduje w nasieniu?

? Jak dochodzi do zapłodnienia?

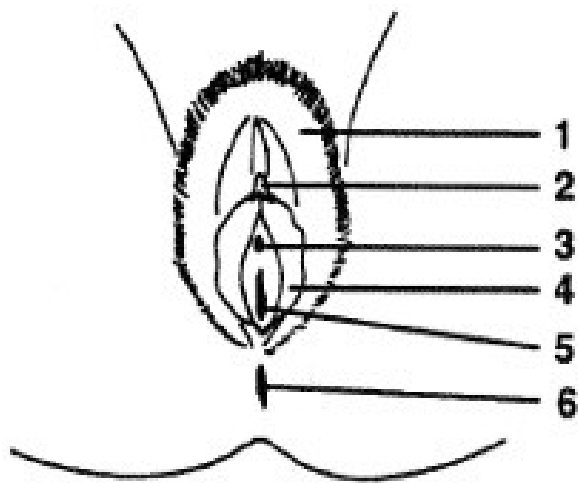
Polucje

inaczej zmyzy nocne

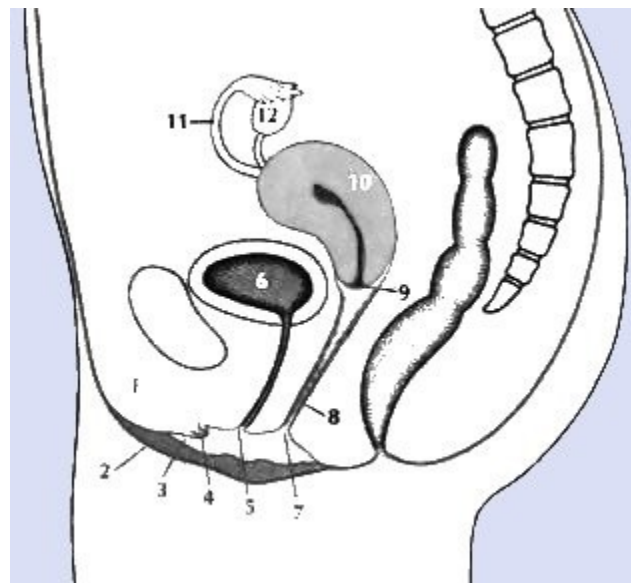
- I To mimowolne wytryski nasienia podczas snu.
- Niektórzy chłopcy nie doświadczają polucji i nie świadczy to o ich złym rozwoju.
- Polucje pojawiają się tylko wtedy, gdy niezbędne jest uwolnienie nadmiaru nasienia. Występują nie tylko w okresie dojrzewania.
- U chłopców i mężczyzn, których sperma jest uwalniana na drodze masturbacji lub kontaktów seksualnych, polucje nie występują.

Ćwiczenie – żeńskie narządy płciowe

zewnątrzne

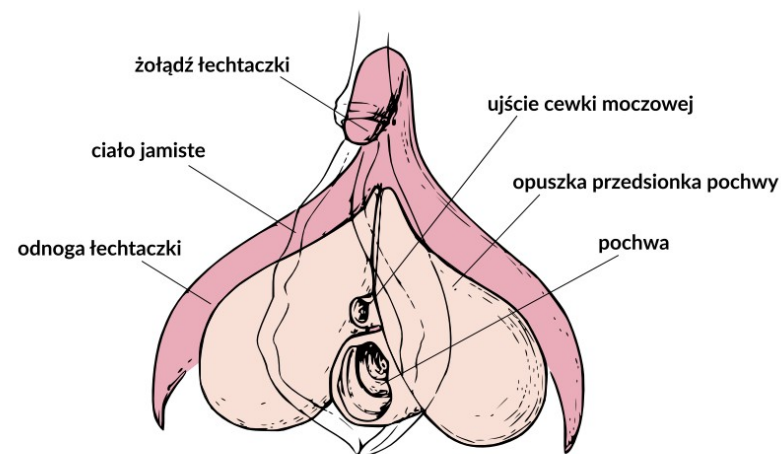


wewnętrzne



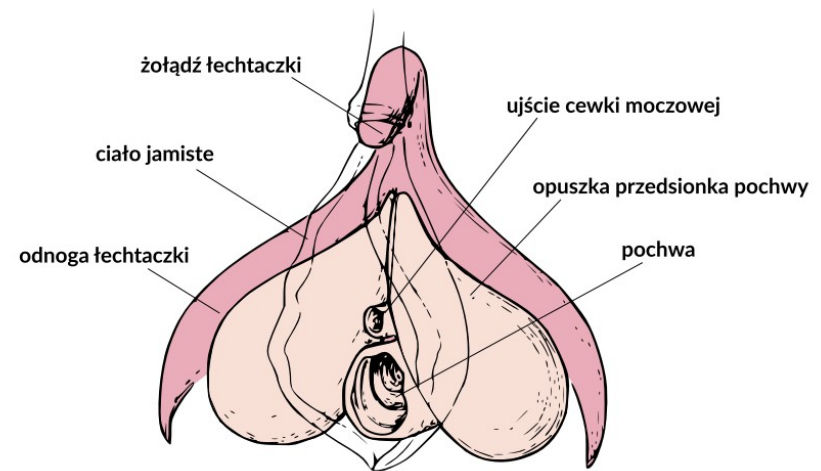
Co to jest łechtaczka?

- Łechtaczka jest to narząd, której funkcją jest dostarczanie seksualnej przyjemności, której szczytowym punktem jest orgazm.
- Łechtaczka jest narządem w głównej mierze wewnętrznym. Jedynie jej niewielka część (żołądź) widoczna jest na zewnątrz, pod kapturkiem łechtaczki. Trzon i odnogi łechtaczki, które uczestniczą w generowaniu orgazmu, znajdują się pod skórą.



Co to jest łechtaczka?

- W okresie prenatalnym łechtaczka i penis powstają z tych samych struktur. Penis powstaje pod wpływem oddziaływania na te struktury androgenów (tzw. męskich hormonów płciowych). W wypadku braku oddziaływania androgenów powstaje łechtaczka.
- Łechtaczka pod wpływem bodźców seksualnych ulega erekcji (napętnieniu krwią i rozpulchnieniu) i zaczyna interpretować bodźce dotykowe jako seksualne.



Nawilżenie przy podnieceniu u kobiet

- Gdy kobieta jest podniecenia, ścianki pochwy wydzielają wodnistą substancję nawilżającą.
- Bez tej lubrykacji penetracja pochwy może być bolesna.
- To inny płyn niż śluz, wywarzany przez szyjkę macicy!

Czy wiesz, że...

- Struktury płciowe w okresie embrionalnym są niezróżnicowane i pod wpływem biologicznych instrukcji mogą rozwinąć się dowolnie – w żeńskim, męskim lub pośrednim kierunku. W tym ostatnim wypadku mówimy o **interpłciowości**.
- W wypadku braku wyraźnych instrukcji ku rozwojowi w kierunku męskim, embrión domyślnie rozwinie zwykle żeńskie zewnętrzne narządy płciowe, nawet jeżeli wewnętrzne struktury będą miały charakter męski lub pośredni (interpłciowość).
- Łechtaczka i penis powstają z tych samych struktur. Rodzaj i wygląd narządu płciowego zależy od ilości oddziałujących na niego w okresie embrionalnym androgenów (tzw. męskich hormonów płciowych)

Za: dr Katarzyna Bojarska

Odpowiedniki struktur płciowych

za: Haeberle, 2002

żeńskie

jajniki

Wargi sromowe większe

Wargi sromowe mniejsze

Cewka moczowa

męskie

jądra

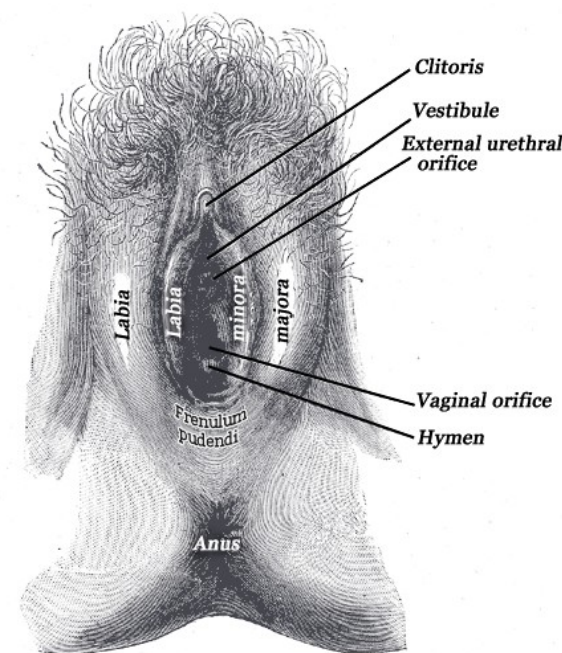
Moszna

Skóra pokrywająca penis z zewnątrz

Cewka moczowa

Błona dziewicza

- Tkanka skórna otaczająca wejście do pochwy (zwana błoną dziewiczą) może (ale nie musi) mieć początkowo mniejszą średnicę niż penis lub inny obiekt, który może zostać do niej wprowadzony.
- W wyjątkowo rzadkich wypadkach bywa, że wejście do pochwy jest od zewnątrz całkowicie zarośnięte, a krew miesięczna nie może wówczas odpływać.
- Jeżeli do pochwy wprowadzony zostanie obiekt o większej średnicy niż otaczające tkanki, może dojść do ich rozciągnięcia lub naderwania, czemu może towarzyszyć niewielkie krwawienie.



Błona dziewicza

- Ból towarzyszący pierwszemu wprowadzeniu penisa do pochwy (wprowadzenie = immisja), o którym krążą legendy, prawdopodobnie nie wynika najczęściej z samego w sobie naderwania otaczającej pochwę tkanki skórnej.
- Jeżeli kobieta czuje lęk lub napięcie przed aktem seksualnym, jeżeli nie znajduje się w stanie silnego podniecenia (pożądania do partnera) i jeżeli przy tym słyszała legendy o bólu, który ma ją spotkać, to mięśnie otaczające wejście do jej pochwy zaciskają się obronnie. To właśnie ten zacisk czyni penetrację bolesną.

Błona dziewicza

Aby wyeliminować główne źródło bólu, ważne, aby pierwszy raz:

- odbywał się z motywacji czysto seksualnej, tzn. **w stanie silnego podniecenia seksualnego**,
- był upragniony przez kobietę,
- odbywał się właśnie wtedy, kiedy ona tego pragnie (a nie pod wpływem subtelnej nawet presji partnera albo dlatego, że akurat nadarza się sposobność), a partner natychmiast odpowiadał na potrzeby partnerki (np. natychmiast przerwał w razie dyskomfortu).

Wówczas mięśnie pochwy będą elastyczne i gotowe na przyjęcie członka, a akt seksualny stanie się źródłem przyjemności.

Co to jest miesiączka?

- Cykl miesięczny trwa około miesiąca, stąd nazwa miesiączki, zwykle od 3 do 5 tygodni, zazwyczaj 4.
- Inne nazwy miesiączki to okres lub krwawienie miesięczne.
- Krwawienie miesięczne to efekt oczyszczania się macicy z wyściółki, która miała służyć zagnieżdżeniu się zarodka w wypadku ciąży. Jeżeli do ciąży nie dochodzi, macica oczyszcza się. Następnie ponownie przygotowuje się na ewentualność ciąży i cały cykl powtarza się.
- Miesiączka zwykle trwa 3-5 dni. Jeśli menstruacja trwa powyżej 7 dni, warto pomyśleć o konsultacji z ginekologiem

Fazy cyklu miesięcznego

Faza 1 - Menstruacja (okres)

Organizm pozbywa się niepotrzebnej tkanki wydalając ją podczas krwawienia miesięcznego.

Faza 2 - Faza przedowulacyjna

Ciało przygotowuje jajeczko do ciąży.

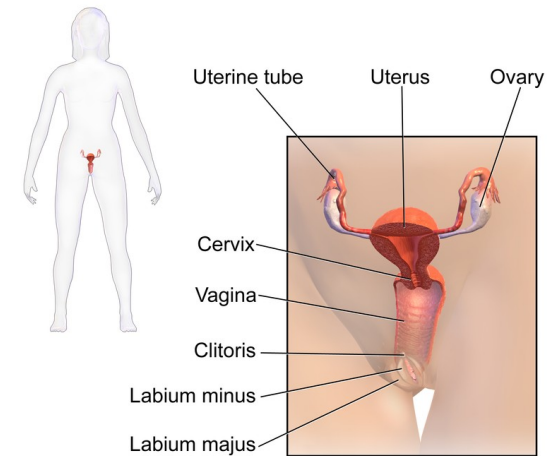
Faza 3 - Owulacja

Komórka jajowa zostaje uwolniona z jajnika do jajowodu, a ciało przygotowuje macicę na przyjęcie zarodka (jeśli dojdzie do stosunku i zapłodnienia).

Faza 4 - Faza przedmenstruacyjna

Jeśli kobieta nie zaszła w ciążę, macica przygotowuje się do usunięcia niepotrzebnej tkanki, która została przygotowana na przyjęcie zarodka.

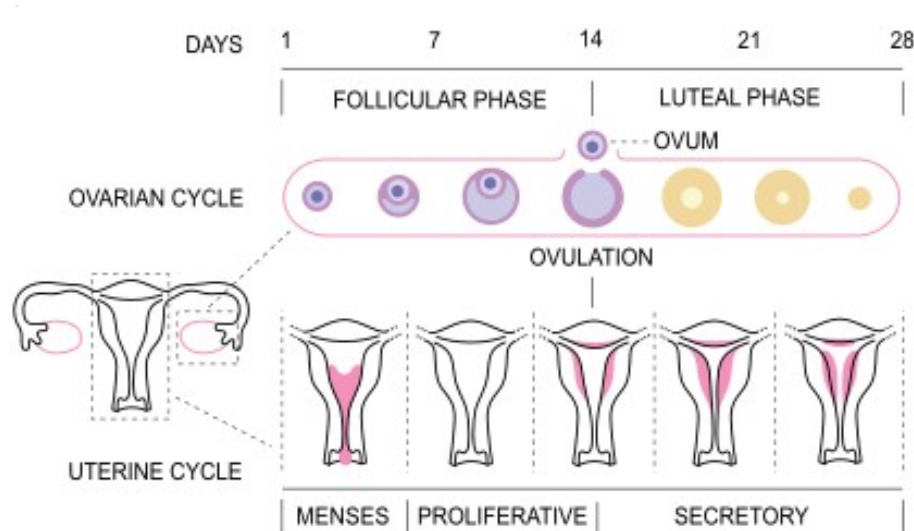
Kobiety rodzą się z kompletem komórek jajowych w jajnikach.



The Female Reproductive System

Obraz:
https://en.wikipedia.org/wiki/Female_reproductive_system#/media/File:Blausen_0399_FemaleReproSystem_01.png

Cykl miesięczny



I. Przygotowanie do owulacji:
Wyściółka (endoemetrium - 1) macicy (2) rośnie, przygotowuje się tak na ewentualne przyjęcie zarodka w czasie owulacji (uwolnienia komórki jajowej).

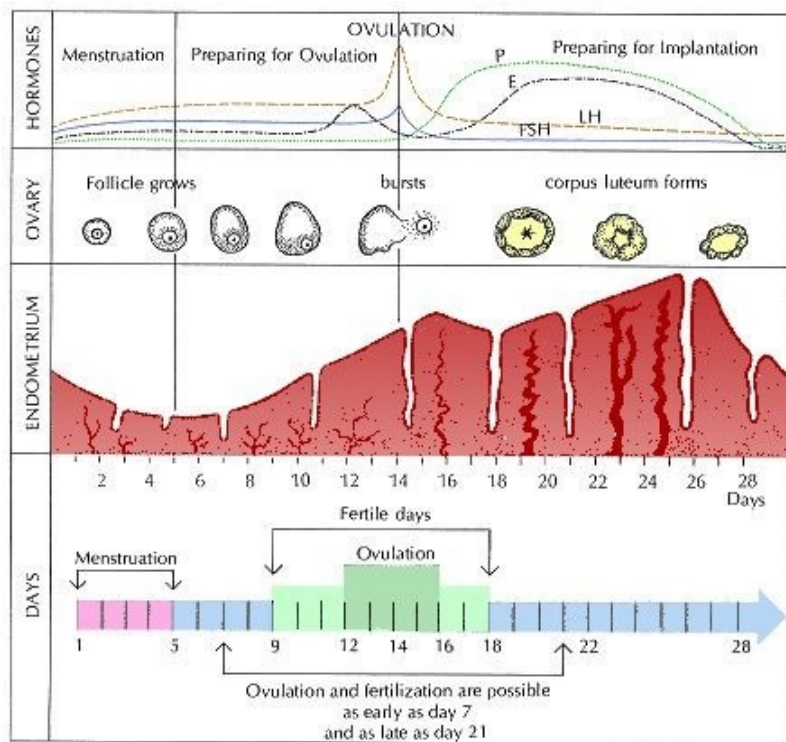
II.Owulacja.

III.Krwawienie. Gdy nie dojdzie do zapłodnienia odłączone endometrium zostaje wydalone wraz z krwią.

Obraz:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/o/o4/MenstrualCycle3_en.svg

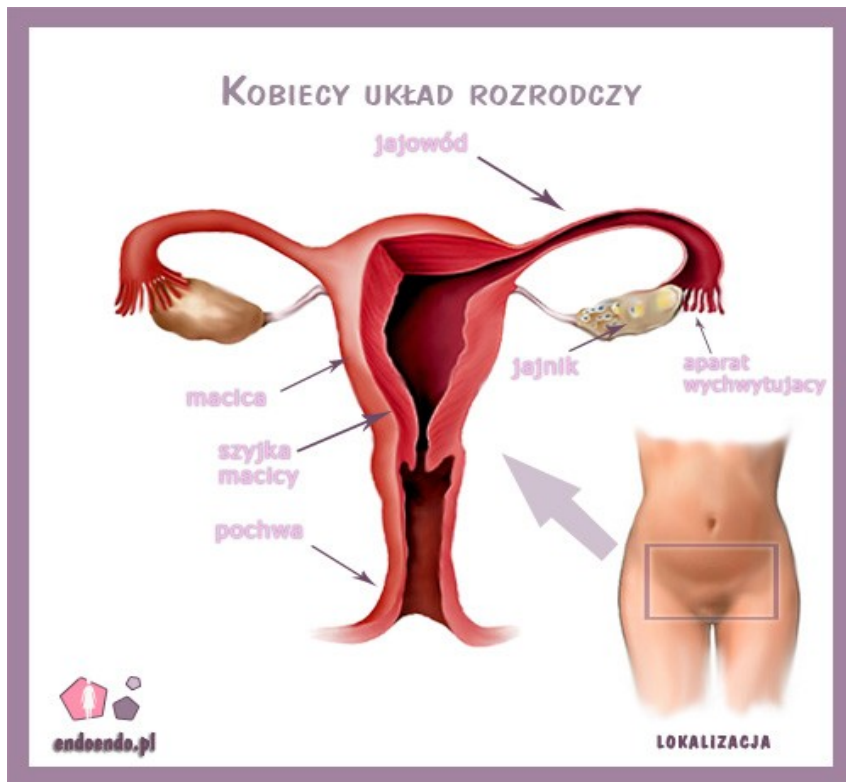
Czy dziewczyna, która nie zaczęła miesiączkować może zajść w ciążę?



Tak, ponieważ płodność rozpoczyna się na 14 dni przed pierwszą miesiączką.

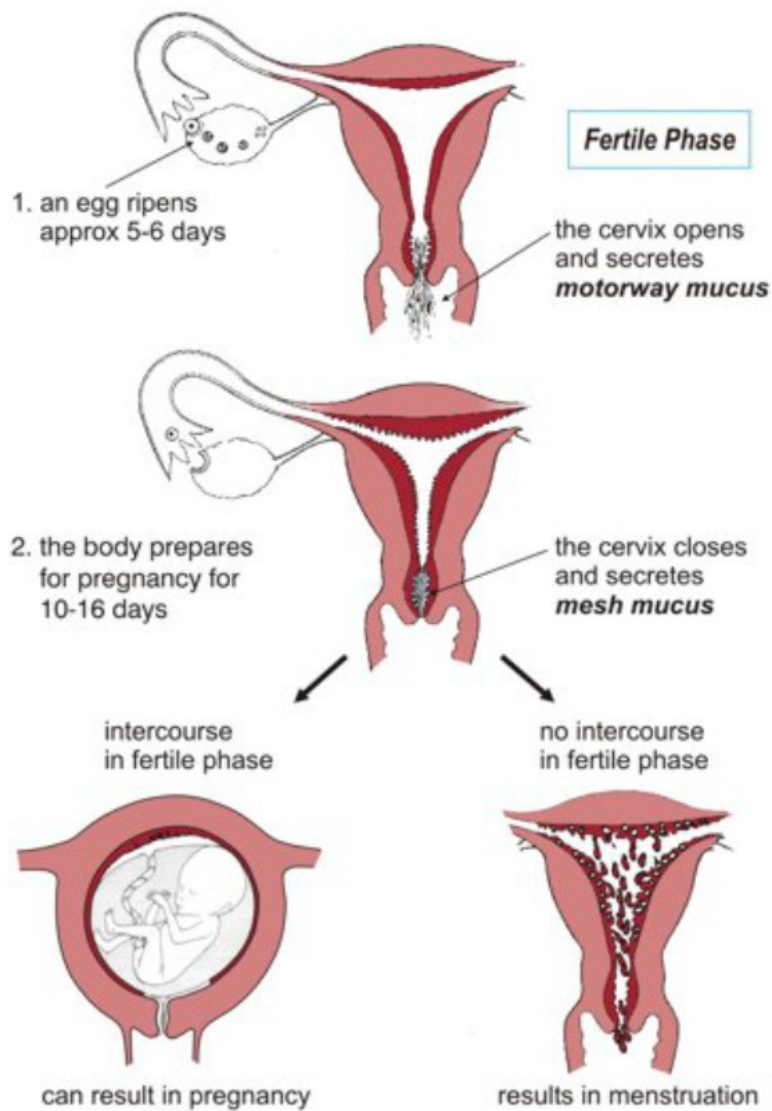
- Na 14 dni przed krwawieniem pojawia się owulacja.
- Przy krótkim cyklu (a jego długości nigdy nie da się przewidzieć) dni płodne mogą zbiec się z krwawieniem miesięcznym.

Gdzie dochodzi do zapłodnienia?



- Do zapłodnienia dochodzi w jajowodzie, kiedy plemnik (po wytrysku) dojdzie do jajowodu i spotka się z komórką jajową w trakcie owulacji.

At some point after menstruation ...



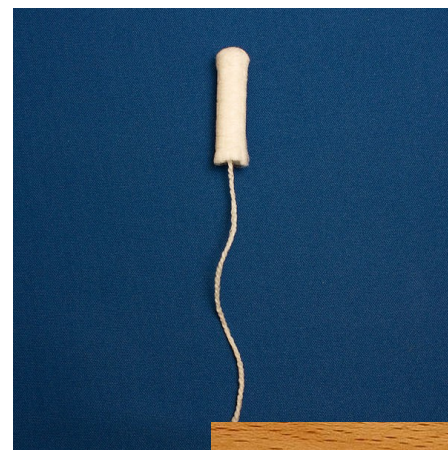
Ciąża

- W przypadku ciąży macica rozszerza się. Specjalna mięśniowa struktura myometrium nie tylko pozwala na takie ogromne rozszerzenie, ale również umożliwia urodzenia dziecka dzięki tworzonej tłoczni mięśniowej. Mięśnie macicy również odgrywają rolę podczas orgazmu – rytmicznie skurcze odczuwane są jako przyjemne doznanie seksualne.

Higiiena

Jakie znacie środki higieniczne, które można stosować w trakcie krwawienia?

- Podpaski (jednorazowe, wielorazowe)
- Tampony
- Kubeczek menstruacyjny



Obrazy:

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vlozka0711.JPG>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tampon_removed_from_applicator.jpg

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:DivaCup.jpg>

Higiena narządów płciowych

- Płukanie pochwy może zniszczyć naturalną florę bakteryjną, która jest odpowiedzialna za zachowanie czystości pochwy.
- Płukanie pochwy nie jest czynnością konieczną – zdrowa pochwa potrafi sama dobrze zadbać o utrzymanie wewnątrz dobrych warunków i czystości.
- Penis należy myć też pod napletkiem.
- Należy unikać środków z detergentami. Można korzystać z delikatnego mydła lub płynu do higieny intymnej.

Prawidłowe wydzieliny z pochwy

1. miesiączka
2. śluz
3. lubrykacja pochwy (substancja nawilżająca)

Nieprzyjemny zapach lub kolor wydzieliny z pochwy może wskazywać na infekcję. Wskazana jest konsultacja ginekologiczna

Narządy płciowe kobiety są zdrowe wtedy, gdy:

- nic nie boli, nie swędzi, nie piecze
- nie ma wyprysków ani innych zmian na skórze
- śluz nie jest bardziej obfity niż zwykle
- śluz nie brudzi bielizny
- nie ma krwawień między miesiączkami
- w czasie miesiączki brzuch nie boli bardzo mocno
- nie ma problemu z oddawaniem moczu

Kiedy do lekarza?

- Pojawia się swędzenie, pieczenie lub ból
- Występują wypryski lub inne zmiany na skórze narządów płciowych
- Jest dużo więcej śluzu niż zwykle
- Śluz ma inny kolor niż zwykle - zielonkawy, szary, żółty czy o lekko różowej barwie, zwłaszcza jeśli towarzyszy temu nieprzyjemny zapach
- Wydzielina z pochwy przez kilka dni pod rząd jest bardzo gęsta, i przypomina twaróg
- Występują krwawienia pomiędzy miesiączkami
- W czasie miesiączki bardzo boli brzuch
- Jest problem z oddawaniem moczu

Do jakiego lekarza może pójść dziewczyna?

Do ginekologa

Należy udać się do ginekologa, również wtedy gdy:

- Pierwsza miesiączka opóźnia się
- Kobieta rozpoczęła współżycie

Ginekolog – badanie

Film ze strony Stowarzyszenia Edukatorów Seksualnych Ponton,
dostępny na: <http://ponton.org.pl/pl/strona/pierwsza-wizyta-u-ginekologa>

Regularne badanie ginekologiczne

- Pomagają zachować zdrowie seksualne i reprodukcyjne.
- Badanie dopochwowe jest bezbolesne lub odczuwa się niewielki dyskomfort. Aby stwierdzić, czy narządy płciowe rozwijają się w sposób zdrowy, lekarz/lekarka dokładnie je ogląda. Używa do tego wziernika – specjalnego przyrządu, który po wprowadzeniu do pochwy można delikatnie rozszerzyć, aby obejrzeć wnętrze pochwy i szyjkę macicy.
- W celu profilaktyki nowotworu należy regularnie wykonywać badanie cytologiczne (jest to bezbolesne badanie, które polega na pobieraniu rozmazu z szyjki macicy i jego mikroskopowej ocenie).

Jak wygląda samobadanie piersi?

(profilaktyka raka piersi)



DO BADANIA. GOTOWA. START!

ZANIM NAŁOŻYSZ BIUSTONOSZ – STAŃ PRZED LUSTREM

	SPÓJRZ NA ZMIANY W KSZTAŁCIE I WIELKOŚCI PIERSI		ZWRÓĆ UWAGĘ NA OWRZODZENIA I OBRZĘKI BRODAWKI SUTKOWEJ
	SPRAWDŹ, CZY NIE MASZ POWIĘKSZONYCH WĘZŁÓW CHŁONNYCH		SPRAWDŹ, CZY Z BRODAWKI SUTKOWEJ NIE WYDOBYWA SIĘ WYDZIELINA
	ZWRÓĆ UWAGĘ NA ZMARSZCZENIA, WCIĄGNIĘCIA, ZACZERWIENIA SKÓRY		UPEWNIJ SIĘ, ŻE NIE CZUJESZ BÓLU W PIERSIACH I POD PACHAMI
	SPÓJRZ NA ZMIANY W POŁOŻENIU I KSZTAŁCIE BRODAWKI SUTKOWEJ		DOTKNIJ PIERSI, BY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE NIE MA GUZA ANI ZGRUBIEŃ.

Co może wydzielać się z cewki moczowej penisa?

- Mocz
- Nasienie
- Preejakulat (przezroczysta wydzielina z gruczołów Cowpera poprzedzająca zwykle wytrysk)

Nietypowa wydzielina z cewki moczowej, zmiany skórne, nieprzyjemny zapach lub pojawienie się trudności z odprowadzeniem napletka mogą wskazywać na infekcję.

Narządy płciowe mężczyzny są zdrowe wtedy, gdy:

- Nie ma wyprysków ani innych zmian na skórze
- Nic nie swędzi, nie piecze, nie boli
- Nie ma problemu z oddawaniem moczu
- Z penisa nie wydziela się krew, ropa
- Na jądrach nie są wyczuwalne stwardnienia

Jeśli jest inaczej, do jakiego lekarza należy się udać?

Do urologa

Urolog ogląda i bada: brzuch, penis i jądra.

Badanie jąder

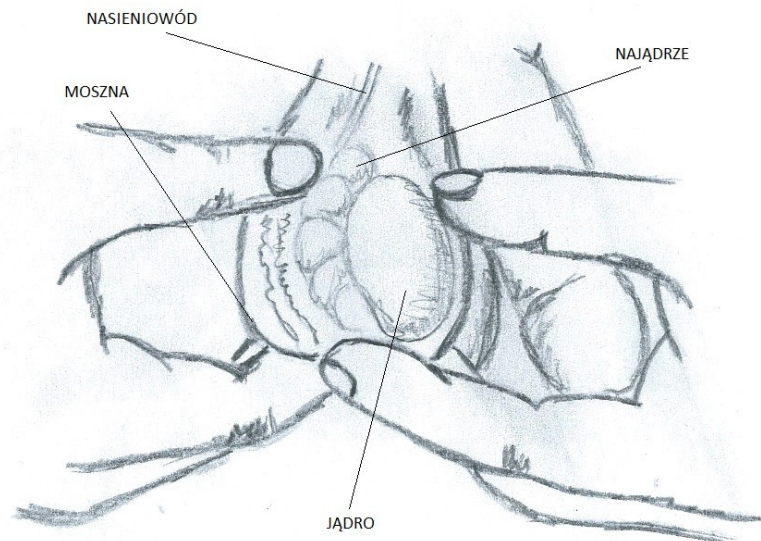
- Warto samodzielnie wykonywać badanie jąder w poszukiwaniu guzków. Rak jąder najczęściej dotyka chłopców i mężczyzn w wieku 18-25 lat, a szybko wykryte zmiany dają większe szanse wyleczenia.
- Najlepiej wykonywać badanie raz w miesiącu, po kąpieli. Kiedy ciało jest zrelaksowane. Wtedy można jest luźna i łatwiej wyczuć zmiany w jądrach.

Badanie jąder – czego szukać?

Jedno z jąder może się powiększyć, puchnąć, może wydawać się cięższe.

Szukaj zgrubień, opuchlizny.

Często zmianom nie towarzyszy ból, dlatego często są późno wykrywane.



Badanie jąder - film

Przedstaw film z badania jąder jeśli masz możliwość np.

- <https://www.youtube.com/watch?v=TL2Vd2sZyn8> lub
- https://www.youtube.com/watch?v=a1FvtPtXF6M&has_verified=1

Podsumowanie

- Czego nowego dowiedziałeś się w trakcie dzisiejszych zajęć?
- Jak zdobyta wiedza będzie przydatna w Twoim codziennym życiu?

Źródła

- Haeberle, Basic Human Sexual Anatomy & Physiology, Free online courses. Magnus Hirschfeld Archive for Sexology. Uniwersytet Humboldta w Berlinie, <http://www.sexarchive.info/ECE1/index.htm> *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. WHO.
- Obrazki za: K. Dułak, M. Kosińska, *Edukacja BezTabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich*, 2009, s. 96. Za zgodą autorek do korzystania jako materiał pomocniczy dla osób prowadzących zajęcia w projekcie ZdrovveLove – zdrowie prokreacyjne.
<<http://www.infoforhealth.org/globalhandbook/index.shtml>> Edukacja BezTabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich (2009), C. H. Geboy, tłum. M. Kosinska, red. K. Dułak
- Zapobieganie HIV/AIDS i chorobom przenoszonym drogą płciową. Edukacja młodzieży szkolnej. Krajowe Centrum ds. AIDS Ryzykowne zachowania seksualne – aspekt medyczny, dr n.med Ewa Baszak-Radomańska na konferencji naukowej „Wychowanie seksualne w szkole – cele, metody, problemy.” (2014)
- Chiaradonna C. *The Chlamydia cascade: enhanced STD prevention strategies for adolescents*. „Journal of pediatric and adolescent gynecology”. 5 (21), s. 233–41, październik 2008.



ZdrovveLove