



ZÁZRAK TAM DOLE

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O ŽENSKÉM
PODBŘÍŠKU

Nina Brochmann
Ellen Støkken Dahl

ZÁZRAK TAM DOLE

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O ŽENSKÉM
PODBŘÍŠKU

Nina Brochmann
Ellen Støkken Dahl



Informace a rady v této knize jsou míněny jako obecný návod a neměly by být brány jako rady lékařské. Nakladatelství ani autor nenesou zodpovědnost za to, má-li někdo specifické zdravotní potřeby či problémy, kvůli nimž vyžaduje konzultaci lékaře či lékařský dohled. Máte-li zdravotní problémy, měli byste se obrátit na zkušeného lékaře před tím, než se začnete řídit radami obsaženými v této knize.

© 2017, H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována bez písemného souhlasu nakladatele.

Překlad © Šárka Stejskalová, 2019

Obálka © Kreatika s.r.o., 2019

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2019

ISBN 978-80-7642-411-1 (pdf)



ZÁZRAK TAM DOLE

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O ŽENSKÉM
PODBŘÍŠKU

Nina Brochmann
Ellen Støkken Dahl

Překlad: Šárka Stejskalová

Poprvé jsme se setkaly u navlékání kondomů na bílé polystyrenové penisy. Bylo to na začátku podzimu roku 2011 a obě jsme tehdy studovaly prvním rokem medicínu na Univerzitě v Oslu v Norsku. Právě jsme se přihlásily k tomu, že budeme v rámci organizace vedené studenty medicíny dobrovolně vyučovat sexuální výchovu. S prsty kluzkými od voňavého syntetického lubrikantu jsme tenkrát neměly sebemenší tušení, že toto setkání a vznikající přátelství vyvrcholí projektem, který daleko přesáhne malé Oslo a osloví čtenáře po celém světě. Byly jsme prostě dvě zvědavé a nadšené šprtky, které chtěly rozšířit správnou techniku používání kondomů.

V průběhu několika dalších let jsme cestovaly po Norsku jako učitelky sexuální výchovy, pracovaly jsme se skupinami teenagerů, sexuálních pracovníků i uprchlíků. Učily jsme je základní informace o jejich tělech a zdravém sexuálním životě. Kreslily jsme na tabule vaječníky a varlata, mluvily jsme o souhlasu se sexem, používaly jsme metodu hraní rolí, teenagery jsme nechaly vytvořit jejich osobní seznam přání týkajících se jejich prvního sexu. Byla to úžasná a smysluplná práce. Nejvíc nás ovšem překvapilo velké množství otázek a obav. V souvislosti s nejintimnějšími částmi lidského těla jsme se setkaly s tak velkou nejistotou, úzkostí a hanbou. Někdy se zdálo, že bychom mohly strávit celý den jen zodpovídáním otázek. Vypadám tam dole normálně? Když mám výtok, znamená to nějakou sexuálně přenosnou nemoc? Jak si mohu být jistá krvácením během svatební noci? Po čase jsme prostě měly pocit, že toho neděláme dost. Kdybychom odpovídaly

na každou z těchto otázek osobně, trvalo by nám to celý život.

To nás přivedlo k založení blogu s názvem Underlivet (v překladu Ženské pohlavní orgány), aby se informace mohly dostat k širšímu publiku. Chtěly jsme dívkám a ženám umožnit pocítit obdiv a hrdost nad jejich neuvěřitelnými těly. Naším cílem bylo poskytnout spolehlivé lékařské informace založené na výzkumu a přitom napsané přístupným a zábavným způsobem. Žádný moralismus ani rozpaky, pouze pravdivé a důvěryhodné informace.

Za krátký čas se z našeho projektu Underlivet stal jeden z nejčtenějších blogů o zdraví v Norsku. Sebraly jsme odvahu k napsání knihy, kterou právě držíš ve svých rukou. Kniha vyšla v lednu roku 2017 v norštině. Ani ne o rok později byla přeložena do třiceti jazyků, od korejštiny po polštinu, ruštinu až k nizozemštině. Je fantastické a trochu děsivé, že se čísi knižní debut rozšířil mezi tolik lidí. Nicméně máme radost, že si ženy a dívky ze všech koutů světa budou moci přečíst to, co chceme sdělit. Jsme pevně přesvědčené, že dobré sexuální zdraví je důležité. Na druhou stranu nás rozesmutnilo, že veliký zájem o naši knihu zároveň naznačuje, jak je informovanost o ženském sexuálním zdraví nedostatečná. Říká to, že ženy po celém světě mají spoustu vážných otázek a málo zdrojů, ke kterým se mohou obrátit. Přejeme si, aby byla realita jiná. Myslíme si však, že by to nemělo být překvapením. Skandinávie je koneckonců známá svou otevřeností ohledně sexuality. Takže jestli my máme takové otázky, musí je mít i všichni ostatní. Český překlad knihy byl upraven a revidován tak, aby poskytl příslušné informace českým čtenářům.

I muži a chlapci v knize jistě najdou neocenitelné a s největší pravděpodobností překvapivé informace. My však píšeme tuto knihu právě vám, ženám – obzvláště všem ženám, které si nejsou jisté, zda v nich funguje všechno tak, jak má, zda vypadají tak, jak mají, a zda cítí to, co cítit

mají. Doufáme, že vám tato kniha poskytne sebedůvěru, kterou potřebujete. Píšeme také pro ty, jež jsou spokojené a sebejisté, ale chtějí se dozvědět něco víc o těch úžasných orgánech, které máme tam dole. Tyhle intimní části našeho těla jsou neskutečné. Myslíme si, že klíč k dobrému zdraví (sexuálnímu i jinému) leží hlavně v umění pochopit, jak naše tělo funguje, a v porozumění, jak obdivuhodné jsou naše intimní partie.

Když ženy uvažují o svém vlastním těle a sexualitě, přizpůsobují se velmi často většině. Jsou ovlivňovány kulturními, náboženskými a politickými tlaky, ať už se jedná o užívání antikoncepce, potrat, sexuální identitu nebo o sexuální styk samotný. Například na podzim roku 2016 jsme četly noviny o přemrštěně sexualizovaném chování dospívajících na některých norských středních školách. Nutnost zapadnout do kolektivu vytvářela nemilosrdný společenský tlak a nutila šestnáctileté dívky překračovat svoje sexuální hranice. Někdy se jednalo o tak hrubé příklady chování, že jsme nemohly uvěřit tomu, co jsme četly. Je hrozné, jak si někteří osmnáctiletí chlapci myslí, že je v pořádku využívat svého společenského postavení k tomu, aby přinutili dívky z prvních ročníků provádět orální sex deseti chlapcům v řadě. Ovšem tohle se stávalo! Jak napsaly v té době norské noviny *Verdens Gang*, jedná se o kulturu, v níž se „rozdíl mezi dobrovolným sexem a zneužitím nebezpečně ztenčuje“. V posledních desetiletích jsme zaznamenali narůstající proces sexualizace kultury dospívajících, zejména dívek, a to nejen v Norsku, ale po celém světě. Pro mnoho mladých žen bohužel dospívání v tomto prostředí představuje nepříjemné sexuální zážitky, s nimiž se později v životě potýkají. Tak by to rozhodně být nemělo.

Přejeme si, aby se mohla žena samostatně rozhodnout a přitom věděla o všech faktech. Chceme, aby se její volba opírala o poznatky medicíny, nikoli o domněnky, nedo-

rozumění, nebo dokonce strach. Pokud budou mít ženy dobré znalosti o tom, jak fungují jejich těla, budou se moci rozhodovat s jistotou a sebedůvěrou. Sexualitu a sexuální zdraví je třeba demystifikovat; musíme za svá těla převzít odpovědnost. Záměrem naší knihy je dát vám možnost činit rozumná a dobře informovaná rozhodnutí, která vyhovují vám.

Možná se divíš: „Proč bych se měla obtěžovat čtením nějaké lékařské knihy napsané dvěma norskými studentkami? Jedna z nich ještě ani neukončila medicínu!“ Stejnou otázku jsme si během psaní rukopisu pro norské vydání položily mnohokrát. Nejsme ani odborně vyškolené lékařky nebo jiní odborníci. Proto jsme k vytvoření této knihy, zejména k zahraničním vydáním, přistupovaly se zdravou dávkou pokory.

Odvahu k napsání naší knihy nám dodala německá studentka medicíny Giulia Endersová. Měla obrovský úspěch se svou knihou o trávicí soustavě *Darm mit Charme* (volně přeloženo jako Střevo s půvabem), díky které se proměnily střeva a stolice v témata, o nichž se můžeme bavit téměř kdekoli. Názvem naší knihy vyjadřujeme poctu titulu její knihy. Udělala krok vpřed a ukázala, že medicína může být srozumitelná a zábavná a že se člověk nemusí bát, natož se stydět mluvit o svém těle.

Jako studentky medicíny máme výhodu, kterou nám nemůže nikdo vzít. Jsme zvědavé, mladé a nebojíme se pokládat „hloupé“ otázky. Často proto, že my samy jsme přemýšlely o stejných otázkách jako naši přátelé. Nemáme žádnou profesionální pověst, která by byla v sázce. Nežijeme tak dlouho v lékařském světě, abychom zapomněly na to, jak mluvit s lidmi. A doufáme, že víc našich mladých kolegů se inspiruje a začne také psát.

Během své práce s knihou jsme odhalily mnoho věcí, ve kterých jsme se naprosto mýlily. I my jsme se staly oběťmi mýtů obklopujících ženské tělo – a že jich je opravdu hod-

ně. Mýty o panenské bláně jsou možná těmi nejznámějšími. Přesto se o toto malé místočko v ženském těle zajímá velmi málo lékařů. Někteří lékaři dokonce pomáhají mýty zachovávat tím, že na popud rodičů kontrolují dívkám pohlavní orgány. Pátraly jsme po odpovědích, ale starší gynekologové nás odmítali. Naše otázky pro ně byly prý nezajímavé a nedůležité. Je to zcela nepochopitelné, obzvlášť když člověk ví, k čemu může nepochopení panenské blány vést. Naše prezentace TEDxOslo „The Virginity Fraud“, která odhaluje nejčastější nesprávné představy o panenské bláně neboli hymenu, má nyní přes dva miliony zhlédnutí a naše schránky se i nadále plní osobními příběhy žen, které důsledky těchto omylů prožily.

Jedním z dalších mýtů je, že hormonální antikoncepce je umělá a nebezpečná. Kvůli obavám z nebezpečí nechtěně otěhotní tisíce dívek. Chápeme, že jsou lidé zmatení a bojí se možných vedlejších účinků. Ale nelíbí se nám skutečnost, že někteří lidé ve zdravotnictví takové obavy odmítají, aniž by poskytli bližší vysvětlení. Rozhodly jsme se proto věnovat se tématu antikoncepce na více stránkách. Promluvíme si také o jejích vedlejších účincích, jako jsou změny nálady nebo snížený sexuální apetit. Jsme upřímné ve věcech, kde panuje nejistota, avšak naším hlavním cílem je uklidnit tě. Závažné nežádoucí účinky jsou ve skutečnosti extrémně vzácné a všechny ukazatele naznačují, že jen velmi málo žen, které užívají hormonální antikoncepci, se setká v souvislosti s ní s depresí nebo problémy při pohlavním styku. Výjimky existují vždy, ale pevně věříme, že po přečtení naší knihy budeš schopná rozlišovat, co je obvyklé a co neobvyklé.

Jiné mýty přímé riziko nepředstavují, ale svědčí o tom, že medicína byla příliš dlouhou dobu hlavní doménou mužů. Když se například kamarádky mezi sebou hádají, že ještě nikdy neměly vaginální orgasmus, ukazuje se, jak je pochopení ženské sexuality ovlivněné dřívějšími požadavky mužů. Vaginální orgasmus jako takový neexistuje.

Doufáme, že se ženy přestanou cítit méněcenné jen kvůli tomu, že potřebují i jiné formy stimulace.

Zmínily jsme jen pár příkladů, o kterých se můžeš v knize *Zázrak tam dole* dočíst. Věříme, že se těšíš na vzrušující cestu k ženským pohlavním orgánům, kterou s námi podnikneš. Společně začneme od vulvy a skončíme u vaječníků. Snad se toho naučíš tolik jako my, když jsme knihu psaly. Nejdůležitější pro nás je, abys vše zvládla s klidem a rozvahou. Tělo je zkrátka jen tělo, o nic víc nejde. Každý máme pouze jedno a nabízí nám radosti i výzvy. Buď trpělivá a na své tělo hrdá, i když bojuje.

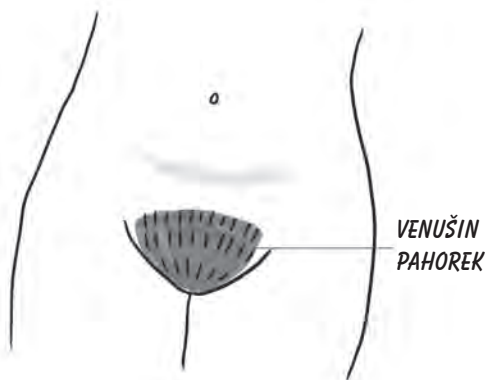
ŽENSKÉ ZEVNÍ A VNITŘNÍ POHLAVNÍ ORGÁNY

Oblast podbřišku je možná nejintimnější částí ženského těla. Přímo odtud se skrz matčinu pochvu dostaneme na svět a poprvé spatříme světlo. Je to náš blízký společník. Ve školce se s velkým nadšením srovnáváme. Potom přijde puberta a tam dole se objeví první tmavé chloupky. Všechny si jistě dobře pamatujeme naše první měsíčky, ať už to byl okamžik naplněný hrdostí, nebo zděšením. Možná už jsi začala masturbovat a zjistila, že díky svému tělu můžeš vnímat velmi příjemné pocity. Poté tu máme první sex se vším, co zahrnuje – zranitelnost, zvědavost i potěšení. Možná jsi právě v očekávání nebo už děti máš. Zažíváš velké změny, kterými si tvé tělo prochází. Tvé pohlavní orgány jsou součástí tebe samé. Je na čase, aby ses s nimi seznámila lépe.



VULVA

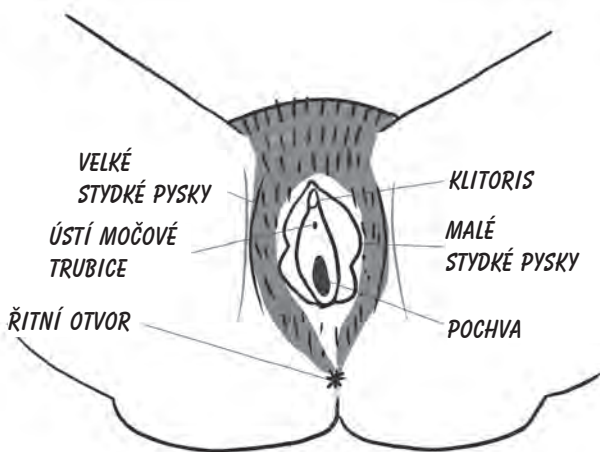
Postav se nahá před zrcadlo a zkoumej se. Oblast podbřišku začíná dole pod pupíkem. Najdeš tam stydkou kost, kde se nachází tzv. tukový polštář. Má ochrannou funkci. Tato měkká část tvého těla se nazývá Venušin pahorek. Během puberty se na něm začne objevovat ochlupení. U někoho je tukový polštář větší než u ostatních. Dokonce může lehce vystupovat nad úroveň břicha, trochu jako buхта. Ostatní mají Venušin pahorek plochý jako palačinku. Možná ti naše připodobnění může připadat hloupé, ale nemusíš se na ně omezovat.



Pokud se podíváš níže, pod Venušin pahorek, objevíš vulvu. Možná znáš jiná pojmenování jako mušlička, julča, pipina, prcinka a jiné. Výraz *vulva* není světově nejpoužívanější slovo, ale pokud jsi žena a podíváš se mezi své nohy, najdeš tam právě vulvu.

Většina lidí se domnívá, že viditelná část ženských pohlavních orgánů je vagina. „Rostou mi chloupky na vagině,“ říká se. „Máš tak pěknou vaginu.“ To ale vlastně není správně. Na vagině neroste ochlupení a jen tak snadno ji neuvidíš. Vagina je označení pro pokračující vnitřní část

pohlavních orgánů, svalovou trubicí vedoucí do dělohy a plnící svou funkci při vaginálním styku a při porodu. Nejčastější označení pro vaginu v češtině je pochva. A právě slovo pochva budeme používat ve zbytku celé knihy. Důvodem naší posedlosti výběrem slov je to, že pohlavní orgány jsou daleko víc než jen pochva, i když díky ní určitě máme mnohá potěšení! Naprostá většina lidí nazývá ženské zevní pohlavní orgány vagina, ale myslí vulvu. A právě s ní začneme náš popis fantastických ženských pohlavních orgánů.



Vulva má tvar květiny se dvěma vrstvami korunních listů. A věř nebo ne, nenašly jsme k ní žádnou metaforu o květinách. Okvětní listy neboli stydké pysky mají za úkol chránit citlivé části vulvy. Velké stydké pysky jsou daleko silnější než malé stydké pysky. Jsou plné tuku a fungují trochu jako airbag nebo tlumič. Mohou být dost velké na to, aby zakryly malé stydké pysky. Avšak může tomu být i naopak. Někdo má například jenom dva malé kožní záhyby obklopující z každé strany vulvu. Velké stydké pysky jsou pokryty zcela běžným typem pokožky jako na většině našeho těla. Uvnitř velkých stydkých pysků najdeme množství

žláz, mazových a potních, a vlasových folikulů. Bohužel se i zde pokožka chová stejně jako na jiných částech těla, takže se i tady mohou objevit pupínky nebo vyrážka.

Malé stydké pysky bývají často delší než ty velké. Nemusí tomu ale tak být ve všech případech. Mohou být hodně zmačkané a se záhyby. Když si stoupneš před zrcadlo, možná je i uvidíš. Jiné ženy musí odhrnout velké stydké pysky, aby mohly vidět na ty malé. Na rozdíl od velkých stydkých pysků jsou malé stydké pysky užší a citlivější. Nejsou tak citlivé jako například klitoris, ale nachází se v nich velké množství nervových zakončení, a proto může být příjemné se jich dotýkat.

Nejsou pokryté běžným typem pokožky, ale sliznicí podobnou té, kterou máš třeba v ústech. Znamená to, že malé stydké pysky jsou pokryté ochrannou a zvlhčující vrstvou hlenu. Na běžné pokožce najdeme vrstvu navzájem se překrývajících mrtvých kožních buněk. Tvoří tak ochrannou vrstvu před vnějším prostředím. Umí se například výborně vypořádat se suchem. Na sliznici ale žádnou takovou ochrannou vrstvu nenajdeme, proto je méně odolná. Delší malé stydké pysky se tak mohou snadno poranit. Stává se to třeba v případě, když nosíš příliš těsné kalhoty. Na rozdíl od klasické pokožky potřebuje sliznice vlhké prostředí. Neroste na ní ochlupení, a proto na vulvě (kromě velkých stydkých pysků) nenajdeme žádné chloupky.

Pokud odhrneš i malé stydké pysky, najdeš oblast, která se jmenuje poševní předsíň – *vestibulum vaginae*. Slovo „vestibulum“ pochází z latiny a znamená „vchod, předsíň“. Zde se nacházejí dva otvory: ústí močové trubice a poševní vchod. Ústí močové trubice leží mezi klitorisem, v místě, kde se setkávají stydké pysky, a pochvou. Ta se nachází blíže k řitnímu otvoru. Málokdo přemýšlí o ústí močové trubice, i když ho denně několikrát použije. Někteří lidé si dokonce myslí, že neexistuje speciální otvor pro vylučování moči.

Domnívají se, že my, ženy, máme jeden otvor, stejně jako mají muži na semeno a moč. To ale není pravda. Tento malý otvor není snadné nalézt. Často se kolem něj nacházejí četné kožní záhyby. Ale kdo hledá, ten najde.

POCHVA

Na rozdíl od malého ústí močové trubice najdeme daleko větší poševní vchod velmi snadno. Pochva je 7–10 cm úzká svalová trubice vedoucí z vulvy do dělohy. Obvykle je sevřená tak, že přední a zadní stěny trubice se navzájem dotýkají. Když se vzrušíš, roztáhne se pochva do stran. Svaly tvořící stěnu pochvy jsou velmi silné. Můžeš si to ověřit tak, že do ní vložíš prsty a svaly je automaticky obejmou a sevrou. Patří ke svalstvu pánevního dna, ty je možné cvičením trénovat.

Stěny pochvy jsou pokryté vlhkou sliznicí. Většinu hle-
nu zde ale neprodukuje vlastní žlázy. Prosakuje přes stěny pochvy přímo z těla. V samotné pochvě se žádné žlázy nenacházejí. I když trocha sekretu ze žláz pochází z děložního hrdla. Vlhkost v pochvě je přítomná vždy, když se ale vzrušíš, bude daleko vyšší. Stěny pochvy jsou při vzrušení víc zásobované krví, takže se zvýší i množství tekutiny, která jimi prostupuje. Zvýšení přísunu krve také vede ke zduření klitoris a malých stydkých pysků. Tekutina zmenšuje tření v pochvě při masturbaci a při sexuálním styku. Menší tření zajišťuje menší poškození poševních stěn, ke kterému během sexu může docházet. Drobné krvácení z malých trhlin v poševních stěnách není nic neobvyklého. Jen se potom můžeš cítit trochu bolavá. Naštěstí to není nebezpečné, protože výstelka stěn se snadno obnovuje.

Vlhké prostředí podporuje i párová žláza, která leží na levé a pravé straně v poševní předsíni pod poševním vchodem. Pojmenovaná je podle dánského anatoma

Caspera Bartholiniho – Bartholiniho žláza. Produkuje malé množství sekretu, který pomáhá zvlhčovat poševní vchod. Bartholiniho žláza má velikost hrášku. Pokud se však její vývod ucpe, může to vést ke vzniku cysty. Cysta je různě velká, obvykle elastická bulka na vulvě, v dolní části poševního vchodu. Pokud se taková bulka zanítí, bolí. Malým chirurgickým zákrokem ji však lze odstranit. Není doposud jisté, jak moc je Bartholiniho žláza důležitá při zvlhčování. Ženy, kterým byla tato žláзка vyoperována, i nadále při vzrušení pociťují vyšší vlhkost.

Na přední stěně pochvy, naproti močovému měchýři, leží místočko, které je velmi populární. Ano, mluvíme o bodu G. O jeho objevení se zasloužil německý gynekolog Ernst Gräfenberg a právě po něm se toto místočko jmenuje. Přestože o bodu G diskutovali vědci už od roku 1940 a snažili se ho najít, stále se jedná o kontroverzní téma. Faktem je, že dodnes se totiž přesně neví, kde bod G leží, a dokonce stále není dokázána jeho existence.

Bod G se popisuje jako velmi citlivé místo v pochvě. Některé ženy tvrdí, že díky jeho stimulaci si dokážou téměř bez námahy přivodit orgasmus. Údajně se nachází na přední stěně pochvy mezi stydkou kostí a dělohou. Může se stimulovat prsty pohybem „pojď ke mně“. Ženy popisují, že stimulace tohoto bodu je lepší než na kterémkoli jiném místě v pochvě. Jak sis možná všimla, pochva není v porovnání s vulvou nebo klitorisem nijak zvlášť citlivá. Nejvíce citlivá bývá žena v okolí poševního vchodu. Čím víc se blížíme k děložnímu hrdlu, tím citlivost klesá.

V médiích se často setkáváme s názorem, že je bod G samostatnou anatomickou strukturou. V této domněnce nás udržují různé články a knihy o sexu nebo vlastní zkušenosti žen, které vyprávějí o svých sexuálních zá-

žitcích. V roce 2012 vyšel britský článek zabývající se bodem G a jednotlivými oblastmi v pochvě. Na závěr článek konstatoval nedostatek materiálů, ze kterých by se dalo čerpat. Většina výzkumů vychází z dotazníků, tedy ženy samy popisují podrobnosti týkající se bodu G. Ukázalo se, že mnoho žen, které v existenci tohoto místa věří, má problémy s jeho nalezením. Studie založené na zobrazovací technice nedokázaly existenci takové samostatné struktury, která by u žen vyvolala orgasmus nebo sexuální potěšení, odhalit, s výjimkou klitorisu.

Hypotéza tedy zní: Bod G není samostatnou strukturou, ale leží hluboko ve vnitřní části klitorisu, která je stimulována během sexu přímo skrz poševní stěnu. Skupina vědců se v roce 2010 rozhodla prozkoumat přední stěnu pochvy u ženy přímo během vaginálního styku s jejím partnerem. Při pátrání po tajemném bodu G dokonce použili ultrazvuk, aby zjistili, co se během soulože děje. Nenašli nic, ale konstatovali, že vnitřní části klitorisu leží tak blízko přední stěny pochvy, že právě ony by mohly tvořit tajemný bod G.

Další teorie říká, že bod G souvisí se skupinou žláz ležících v přední stěně pochvy. Nazývají se Skeneho žlázy a jsou homologické s předstojnou žlázou neboli prostatou u mužů. Proto se o nich hovoří někdy také jako o ženské prostatě. Skeneho žlázy odpovídají za ženskou ejakulaci neboli mokrý orgasmus. Některé studie však tvrdí, že pro spuštění mokrého orgasmu je důležitý bod G. Zatím se ale jedná jen o neověřenou teorii. Víme určitě, že některé ženy zažily mokrý orgasmus. Stále ale netušíme, kde se bod G nachází.

Je zvláštní, že něco tak přístupného, jako jsou stěny pochvy, je zároveň tak zahalené tajemstvím. Obzvláště když bylo o bodu G napsáno tolik prací. Napjatě budeme tedy čekat na další kvalitní výzkum ženského těla, který nám možná odhalí některé záhady.

KLITORIS – POUHÁ ŠPIČKA LEDOVCE

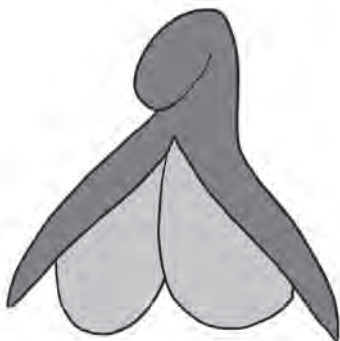
Možná ses právě zamyslela nad tím, že jsme psaly o vnitřních částech klitorisu. Ale o jakých vnitřních částech? Klitoris neboli pošťeváček má velikost rozinky a nachází se v horní části zevních pohlavních orgánů tam, kde se setkávají stydké pysky. Avšak tento malý knoflík je pouhou špičkou ledovce! Tam dole se skrývá orgán, který překoná vše, co si jen dokážeš představit.

Anatomové věděli o existenci klitorisu už v roce 1800.¹ Zatímco penis byl detailně popsán v atlasech a učebnicích, klitoris zůstal kuriozitou. Uznávaný anatomický atlas *Gray's Anatomy* se dokonce rozhodl roku 1948 pojem klitoris vynechat. Ryze mužský lékařský svět neměl žádný vážnější zájem o další zkoumání. Stále se nevědělo, co ve skutečnosti klitoris je a jak vlastně funguje.

1 Anatom Kobelt popsal vnitřní stavbu klitorisu roku 1840. Shrnul, že ženský a mužský pohlavní orgán mají stejné stavební kameny.



Víme, že lidé nejčastěji popisují klitoris jako pouhý zlomek velkého orgánu, který je umístěný uvnitř pánve na obou stranách vulvy. Kdybychom si nasadili rentgenové brýle, viděli bychom celý klitoris ve tvaru písmenka Y umístěného vzhůru nohama. Malá rozinka, nazývána také žalud pošteváčku, se nachází nejvýše. Může být dlouhá od 0,5 až po 3,5 cm. Vypadá jako malý knoflík, protože většina orgánu je částečně zakryta. Žalud pošteváčku je tou nejcitlivější částí klitorisu. Pod žaludem najdeme další útvar, tzv. tělo. Rozděluje se na dvě další části, které jsou uloženy pod stydkými pysky.



V každé ze dvou částí se nacházejí topořivá tělíska, *corpus cavernosum*, která se při vzrušení naplní krví a zduří, podobně jako penis. Jak v tomto místě, tak i ve *vestibulu*, oblasti mezi malými stydkými pysky, jsou umístěna další dvě topořivá tělíska, *bulbi vestibuli*, obklopující poševní otvor a ústí močové trubice.

Vám, kteří jste dávali pozor na hodinách biologie, možná právě bliká kontrolka. Nebyl to náhodou penis, který měl žalud, tělo a topořivá tělíska? Klíč k ženskému potěšení, klitoris, je dobře skrytým tajemstvím v porovnání s do očí bijícím vztyčeným penisem. Může být proto pro někoho překvapivé, že klitoris a penis jsou dvě verze stejného orgánu.

Do dvanáctého týdne těhotenství má plod chlapce i děvčete zcela stejné pohlavní orgány. Dominuje jistý typ mini penisu (nebo giga klitorisu), který se nazývá pohlavní hrbolík. Tento útvar se může stát jak ženským, tak mužským pohlavním orgánem. Jelikož se penis i klitoris vyvíjejí ze stejné základní struktury, je mezi nimi mnoho podobností ve formě i funkci.

Žalud penisu je vlastně totéž, co žalud poštváčku, proto mají oba dva stejné označení. Žalud je nejcitlivějším bodem na ženském i mužském těle. Odhaduje se, že žalud obsahuje přes 8 000 senzorických nervových zakončení. Senzorické nervy přijímají informace o tlaku a doteku a posílají je dál do mozku, kde vzniká pocit bolesti nebo potěšení. Čím víc nervových zakončení, tím výraznější signály pro mozek. Žalud poštváčku je daleko citlivějším místem než žalud penisu. Nervová zakončení jsou totiž koncentrována na menší ploše. Jejich počet je pětikrát větší než u penisu.

Pochopení toho, jak funguje klitoris, není bohužel příliš rozšířené. Někteří si myslí, že každý dotek je tím správným. Pokud jemné dotýkání nepřináší toužebný výsledek, přijdou na řadu dotečky nabývající na síle a frekvenci. Takto

ale klitoris nefunguje. Jelikož je tak bohatě nervově zásobený, existuje spousta možností doteků. Z toho vyplývají neskutečné možnosti stimulace a potěšení. Avšak mezi potěšením, bolestí a otupělostí je tenká hranice. Dlouhodobé silné stlačování může přimět nervy, aby informace do mozku dál neposílaly. Žalud pošťvážku se zkrátka vypne. Poté je třeba dát klitorisu trochu odpočinku, než začne znovu ochotně komunikovat. S klitorisem to funguje tak, že pokud se snažíte až moc, často z toho nic není.

Díky tomu, že se topořivá tělíska naplní krví, penis ztvrdne a zduří. Stejně to probíhá i v ženských topořivých tělískách. Když se žena vzruší, může se klitoris a jeho okolí až dvojnásobně zvětšit. Je to přímo imponující ženská erekce. Díky zvětšení klitorisu se může zdát i vulva o něco větší. Nashromážděnou krví se vestibulum a malé stydké pysky zbarví do temně rudé barvy.

Ale to není zdaleka vše, co mají tyto dva orgány společné. Muži se rádi pyšní svými ranními a nočními erekcemi – avšak my, ženy, je máme také. Studie floridské univerzity z roku 1970 zkoumala dvě ženy s velkými klitorisy a srovnávala je s muži. Bylo zjištěno, že ženy mají stejný počet nočních erekcí jako muži. Jiná studie prokázala, že ženy mají erekci až osmkrát za noc, tedy v přepočtu dohromady jednu hodinu a dvacet minut! Jak vidíš, je toho mnoho, co ses o klitorisu nedozvěděla na hodinách biologie. Tento úžasný orgán byl příliš dlouhou dobu přehlížený, nedoceněný a utajovaný. Měly bychom vědět, jakým fantastickým orgánem jsme vybaveny!

KRVAVÉ PANENSTVÍ

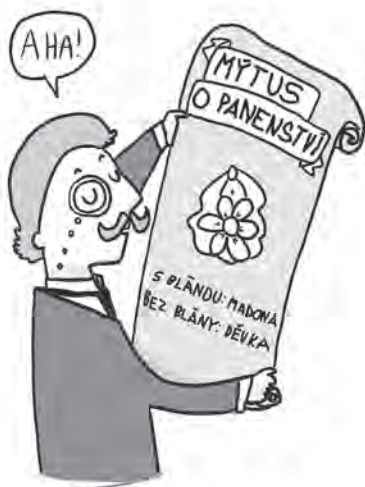
Tisíce let jsou různé kultury, i ta norská a česká, přímo posedlé panenstvím. Samozřejmě mluvíme o ženském panenství. Muž se nemůže stát čistým, nebo pošpiněným.

Krvácení během svatební noci vypovídá o tom, jaká žena je. Cizoložnice, nebo madona?

Existuje anglický obrat „pop her cherry“, který doslova znamená „bouchnout její panenství“. Žena, která dosud neměla sex, je přirovnávána k láhvi šampaňského. Její pohlavní orgány jsou, podobně jako třeba láhev Moët & Chandon s korkem nebo bez, odlišné před a po sexuálním poprvé. Myšlenka panenství prochází také současnou moderní kulturou. Pro upírku Jessicu z *Pravé krve* se stává každý nový styk tím prvním a pokaždé krvácí. Pochybnosti obklopují i královnu Margaery Tyrellovou z *Her o trůny*. Je stále čistá, když se provdá za svého třetího krále?

Také klasikové literatury popisují panenství a krvácení po prvním styku. „Zatraceně!“ mohla říct Kristina Vavřincova, když jí krev stékala dolů po stehně. Místo toho ale pronesla něco ve smyslu: „Kdo by chtěl květinu, které někdo otrhal korunní lístky?“ Hořce plakala na rameni svého milého Erlenda, který ale neměl potřebu plakat. Jako muž neměl co ztratit.

Vidina ženy jako nevinné květiny a ztráta jejího panenství rovnající se rozdrčení onoho květu je dokonce užívána v lékařském jazyce. Krvácení, které přijde po prvním styku, se nazývá deflorace. Takový název působí neskutečně staromódně. Zdá se, že muži napříč kulturami a dějinami dali hlavy dohromady a hledali metody, jak kontrolovat a omezovat ženskou sexualitu a možnost ženy se samostatně rozhodovat o vlastním těle.



Musíme také zmínit panenskou blánu, ono mytické místo v poševním vchodu, které stálo ženy všechnu čest, kolikrát dokonce i život, a to kvůli hloupým zastaralým tradicím a dezinformacím. Je neuvěřitelné, jak tyto dezinformace mezi ženami a muži nadále přetrvávají. Že něco tak příjemného a pozitivního, jako je sex, může pro ženy znamenat pošpinění, nebo dokonce společenský zánik, zatímco muži pokračují ve svých životech bez následků.

Panenská blána tradičně představovala jakýsi typ pečeti cudnosti, která se podle mýtů prolomí během prvního sexuálního styku. Krvácení bylo jasným důkazem panenství. Pro lidi to bylo tak důležité, že po svatební noci tradičně vyvěšovali před dům prostěradlo s krvavými fleky, aby sousedé viděli, že vše proběhlo v naprostém pořádku.

Mýtus o panenské bláně říká: „Pokud krvácíš po sexuálním styku, je jasné, že jsi sex předtím neměla. Pokud ale nekrvácíš, sex jsi už měla.“ Až na několik málo výjimek je však tahle smyšlenka zcela nepravdivá.

Už jen slovo panenská blána pomáhá udržovat víru v tento mýtus. Když slyšíš slovo „blána“, představíš si možná

věc podobnou napnuté plastové fólii, která praskne, pokud se do ní silněji vrazí. Ale jestli ses zkoumala před zrcadlem, tak víš, že nic takového se tam dole nenachází, přestože jsi sex ještě nikdy neměla. V tuto chvíli přichází další mýtus, který ten první nahrazuje. Slyšely jsme mnoho výpovědí, které existenci panenské blány popírají. Tím se vyvrací myšlenka o pečeti, která udržuje pochvu uzavřenou. To ale neznamená, že ve skutečnosti neexistuje žádná anatomická struktura, která by tento mýtus a mnohá nedorozumění s tím spojená zapříčinila.

Přímo uvnitř poševního otvoru je umístěná prstencová slizniční řasa, jež je součástí stěn pochvy. Právě tento útvar je označován jako panenská blána neboli hymen. My bychom se rády vyhnuly zavádějícímu názvu „panenská blána“, a proto budeme používat označení hymen.

Každá žena se s hymenem narodí, ale to neznamená, že ho k něčemu potřebuje. Je to stejný případ jako mužské bradavky, nemají žádnou fyziologickou funkci. Hymen roste do hloubky i do šířky. Také nepřipomíná tenkou fólii, je robustnější a silnější. U dívek před pubertou je hymen zformovaný rovnoměrně s otvorem uprostřed. Poté se dají do pohybu hormony. Stejně jako tělo, mění se i hymen. Po pubertě dostane hymen tvar podobající se půlměsíci. Rozšíří se dozadu, směrem k řitnímu otvoru, ale stále obklopuje stěny pochvy. Otvor uprostřed hymenu se o něco zvětší. Taková je alespoň teorie.

Většina žen má kruhovou „blánu“ s otvorem uprostřed, ale ne u všech je rovnoměrně rozprostřená a hladká. Častěji je pomačkaná a se záhyby. To ale není ovlivněno sexuální aktivitou. Někdo má hymen s útržky, které se natahují přes poševní otvor. U jiných žen vypadá hymen jako síto s velkým počtem malých otvorů místo jednoho velkého uprostřed. Další blány jsou například tvořeny pouze malými trásněmi podél poševních stěn. Některé dívky mají dokonce

silný hymen, který zakrývá celý poševní otvor. U takových dívek je blána tuhá a silná, což může vést k mnohým problémům. Například když dívka dostane svou první menstruaci, krev zůstává uvězněna v pochvě, což vede k silným bolestem, a je nutná i operace. Tato vzácná varianta se nejvíc blíží mýtu, kde je panenská blána popisována jako pečeť.

Ať už má hymen jakýkoliv tvar, je současně pružný. Jedná se také o nejužší místo v pochvě. Pochva má úžasnou schopnost se rozšiřovat a stahovat. Vždyť právě tudy přicházejí děti na svět. I hymen se dokáže rozšiřovat, ale i když je pružný, není jistota, že je dostatečně pružný pro sexuální styk. Funguje trochu jako guma, která se může natáhnout jen do určité míry. Pokud tuto míru překročíme, praskne.

Když máš poprvé vaginální styk, napne se blána společně s pochvou. U většiny žen je hymen tak pružný, že vše probíhá bez komplikací. Avšak u některých žen se může natrhnout a trochu krváčet. Některé proto krvácejí během prvního sexu, jiné nikoli. Záleží především na pružnosti hymenu. Přesný počet žen krvácejících během prvního pohlavního styku nemůžeme s jistotou zjistit. Zaměřily jsme se na dvě studie, které tvrdí, že 40 %, respektive až 56 % všech žen krvácí při prvním dobrovolném sexuálním styku.

Zmíněné studie se tázaly žen na jejich první pohlavní styk. Nemůžeme však říct, že jakékoli krvácení při prvním pohlavním styku pochází právě z hymenu. Jak už jsme psaly v předcházející kapitole o pochvě, samotné krvácení může pocházet z malých trhlin v poševních stěnách při trochu hrubším sexu. Pochva nemusí být dostatečně vlhká nebo se kvůli nervozitě sevrou okolní svaly. Každý z těchto případů může při první souloži nastat nebo nastávat i opakovaně.

Jiná důležitá část mýtu o panenské bláně pojednává o důkazu panenství. Předpokládalo se, že když si člověk prohlédne ženské pohlavní orgány, může tak zjistit, zda žena měla, nebo neměla pohlavní styk. Takové prohlídce

byla prý podrobena Panna Marie. Tím samým prošla i Johanka z Arku a celá řada dalších žen.

Doslechly jsme se i o norských lékařích provádějících tyto prohlídky na žádost rodičů, kteří chtějí důkaz o nevinnosti své dcery. Podle forenzních specialistů jsou takovéto prohlídky zcela lékařsky irelevantní.

Dále víme o případech, kdy lékař potvrdí panenství vyděšené mladé ženě, která se hrozí následků toho, že nebude krvácet během svatební noci. Často ale rozdíl mezi hymenem před sexuálním stykem a po něm nemusí být patrný. Není tedy možné přesně zjistit, zda je žena panna, či nikoli. Praxe zmíněných prohlídek je tím pádem absurdní. Přestože si žena může poranit hymen během pohlavního styku kvůli silnému napětí, nemusí být takové poranění trvalé. Hymen se v mnoha případech dokáže zahojit bez viditelných jizev.

Součástí mnohých zkoumání hymenu a jeho změn po prvním sexu bylo i vyšetření sexuálně zneužitých dívek a žen. Jeden norský článek věnující se tématu hymenu informoval o lidech, kteří dříve považovali odlišnosti v hymenu u svých dětí, například široké otevření nebo úzký okraj, jako jasný důkaz zneužití. Dnes tyto nálezy nejsou důkazem sexuálního zneužití. Člověk se může setkat s typem těchto blan i u dětí, které nikdy zneužity nebyly. Na druhou stranu to nemusí znamenat, že dítěti opravdu ublíženo nebylo. Jak vidíš, je to velmi složité.

Pokud se ženě podíváme „tam dolů“, nemůžeme posoudit, zda sex měla. Hymen není výsadou pro panny. Neexistuje ani typ blány pro ženy, které už sex měly. Hymen je u každé ženy jedinečný, proto jeho tvar nemůže sloužit jako test panenství. Bohužel s tímto faktem je obeznámena jen velmi malá část společnosti.

I nadále se některé ženy přiklánějí k chirurgickým zákrokům, které zaručují krvácení během svatební noci.

Taková operace se nazývá hymenoplastika – obnovení hymenu. V Norsku na soukromé klinice Volvat v Oslu se takové zákroky prováděly do roku 2006. Klinika skončila s hymenoplastikou poté, co požádala Radu lékařské etiky o posouzení zákroku. Rada měla proti hymenoplastice námitky, protože se tato „intervence“ stávala jakousi rychlou nápravou a náhradou správného řešení problému.

Hymenoplastika existuje i nadále. Na internetu je možné si koupit i falešné blány s umělou krví za 30 dolarů, které garantují, že můžeš své tajemství navždy hluboko pohřbít a klidně se vdát. Egypťští politikové v roce 2009 navrhli zákaz dovážení falešných panen-ských blan. Proč se uchylujeme k takovýmto opatřením? Vždyť stačí jen vědět o tom, že pokud žena nekrvácí během svatební noci, nemusí to nutně znamenat, že měla pohlavní styk už před ní. A proč je pro některé z nás tak důležité dokazovat, že ženy musí zůstat neposkrvněné do svatební noci? Krvácení musí přestat být znamením čistoty a testy panenství by měly nadobro zmizet. Avšak jsme to právě my, ženy, kdo se musí zbavit negativních myšlenek týkajících se ztráty panenství.

Je velmi těžké orientovat se ve všech textech o hymenu, rozlišit pravdivé od nepravdivého. Našly jsme mnoho zpopularizovaných informací, které jsou zároveň všem snadno přístupné a současně i věcně správné. Objevily jsme kvalitní vědeckou literaturu, ale hymen je do jisté míry zmiňován pouze v nejcitovanějších gynekologických studiích. Tam také nacházíme části mýtů, které obklopují „panenskou blánu“.

Stále máme na srdci spoustu otázek. Je neskutečné, že se medicína tak málo zajímá o strukturu v těle, která může v nejhorším případě znamenat ztrátu cti, ale i života ženy. Ještě horší je fakt, že informace, kte-

ré jsou volně dostupné, se nedostávají k těm, kteří je potřebují nejvíc. Proto máme všichni důležitý úkol vypustit tyto znalosti do světa.

ŘITNÍ OTVOR

Místo, kam slunko nikdy nesvítí. Na tento tmavý a pomáčkaný otvor se často schválně zapomíná, když se hovoří o ženských pohlavních orgánech. Avšak mezi pochvou a hýžděmi je docela tenká hranice. Kvůli těsnému sousedství s pochvou a vulvou je řitní otvor nevyhnutelnou součástí ženské sexuality.

Řitní otvor, *anus*, je opatřen kruhovým svalem, který udržuje stolicí na svém místě do doby, než jsme připravení se s ní vypořádat. Takový úkol je od nepaměti velmi důležitý, a proto je naše tělo vybaveno ne jedním, ale hned dvěma svěrači v řadě za sebou. Pokud nás zradí jeden, máme druhou bezpečnostní pojistku.

Vnitřní svěrač obsahuje autonomní nervový systém, který nemůžeme ovládat vůlí. Když tělo zjistí, že se začíná v konečníku shromažďovat stolice, vyšle signály a vnitřní svěrač se uvolní. Takový proces se nazývá defekační reflex a vyvolává u nás potřebu najít nejbližší toaletu.

Kdybychom měli pouze tento primitivní reflex, vylučovali bychom stolicí nekontrolovatelně jako malé děti. Ale člověk je přece jen společenská bytost. Vše řídí vnější svěrač. Můžeš ho nahmatat, pokud vložíš do řitního otvoru prst. Svalstvo vnějšího svěrače ho sevře. Je řízeno vůlí a dohlíží na to, abychom s potřebou ještě vydrželi a vyprazdňování zůstalo soukromou záležitostí. Pokud toaletu oddaluješ, základní nepodmíněný reflex pochopí, že nyní prohrál. Stolice se diskrétně vrátí zpátky a trpělivě čeká na lepší příležitost.

Řitní otvor sice leží stranou od pohlavních orgánů, ale neslouží jen k vyprazdňování stolice. Okolí a vnitřek ko-

nečníku je plný nervů čekajících na stimulaci. Pro někoho může být obohacením sexuálního života. Ostatní budou možná jen přemýšlet nad úžasným systémem, kterým řitní otvor bezpochyby je.

OCHLUPENÍ

Být ženou obnáší mnohé a jedním z toho je ochlupení v intimních místech, tedy jak to nastavila příroda. V pubertě se začínají objevovat malé černé chloupky na Venušině pahorku a stydkých pyscích. Postupně se rozšiřují a formují do trojúhelníkového tvaru. Pokračují dozadu k řitnímu otvoru a na vnitřní stranu stehen do takzvané oblasti bikin.

V posledních letech převládají estetické ideály hladkých, oholených a upravených vulv. Avšak díky tomu mohou vznikat různé problémy. Mnoho lidí se obává, že holení vede ještě k většímu a hustšímu ochlupení a k nekontrolovanému růstu tmavších a silnějších chloupků.

Proto nejeden malý chlapec použil tatínkovu břitvu v naději, že mu naroste mužný knír. Naštěstí pro nás, ženy, je teorie o rychlejším růstu chloupků po holení nepravdivá. O tom, jaké budeš mít ochlupení, rozhodují geny a hormony. Už když se narodíš, obsahují tvé geny zakódovanou informaci o přesném počtu vlasových folikulů, bývá jich kolem 5 milionů.

Některé z nich, hlavně folikuly v takzvaném ohanbí a v podpaždí, reagují velmi citlivě na hormony. Během puberty dochází k explozi pohlavních hormonů, kvůli které se vlasové folikuly zvětší a začnou tvořit tmavší a silnější chloupky. Vše záleží právě na hormonech. Geny určují míru ochlupení. Proto máme každý jiný typ. I když se zdá, že se všechny chloupky objeví až v pubertě, jsou na našem těle stále přítomné. Vypadají jako neviditelné chmýří, které se vlivem hormonů změní. Důvod toho, proč si všichni myslí,

že holení podporuje růst chloupků, je prostý. Všichni se začnou holit právě v době, kdy jejich ochlupení prochází dlouhodobou změnou.

Někomu se může zdát, že mu kvůli holení rostou chloupky rychleji a také že jsou silnější a tvrdší. Toto není vůbec možné, přestože to tak můžeme vnímat. Naše chloupky jsou neživou tkání. Každý chloupek nebo vlas, který vidíme v kůži, je ve skutečnosti mrtvý protein. Pouze hluboko ve vlasovém folikulu je život. Vlasový folikul nemá možnost dozvědět se o blížící se žiletce. Produkuje ochlupení stále stejným tempem, zatímco my kazíme jeho vytrvalou práci.

O rozměru chloupku rozhoduje velikost vlasového folikulu. Nehledě na to, jak moc se holíš, velikost folikulů se nezmění. Ale i tak mohou být chloupky pocitově tvrdší, protože když znovu narůstají, jsou kratší. Neoholený chloupek se sám opotřebovává směrem ke špičce. Pocitově je proto měkký. Když ho ale zkrátíme žiletkou, uděláme to v jeho nejširším bodě – u vrchní vrstvy pokožky. Pokud znovu vyroste, špička chloupku je po jistou dobu také silnější.

Člověk může své ochlupení proklínat (nebo opěvovat). Vše je geneticky předurčeno. Nicméně ty se můžeš rozhodnout, jak se budeš chovat ke svému tělu. Chloupky, které máme po celém těle, svoji funkci mají, ale v žádném případě nejsou tak důležité, abychom ti něco rozmlouvaly. Pokud si přeješ holit se nebo depilovat, je to čistě tvá volba. Chloupky ale dokážou naši sexuální citlivost zvýšit.

Jestli tě partner bude lehce hladit přes tvé chloupky, jejich ohýbání vyšle signály do vlasového folikulu a ten pak dál do nervového systému. Vlasové folikuly jsou spojené s mnoha nervy, takže bez ochlupení ztrácí člověk jistý pocitový prožitek.

Během historie existovaly různé formy holení, které byly zažitou praxí u obou pohlaví. Dnes se můžeš holit žiletkou, depilovat voskem, epilovat nebo používat depilační krém.