

# Život muže



Děkujeme Petru Eisnerovi za odbornou konzultaci a cennou pomoc při přípravě této brožury.

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením  
v České republice, z. s., 2016

© Ilustrace Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)  
ISBN 978-80-88178-04-0

# Život muže

Co se v této brožuře dozvíte?

▶ O dospívání

▶ O poluci

▶ O masturbaci

▶ O dospělosti

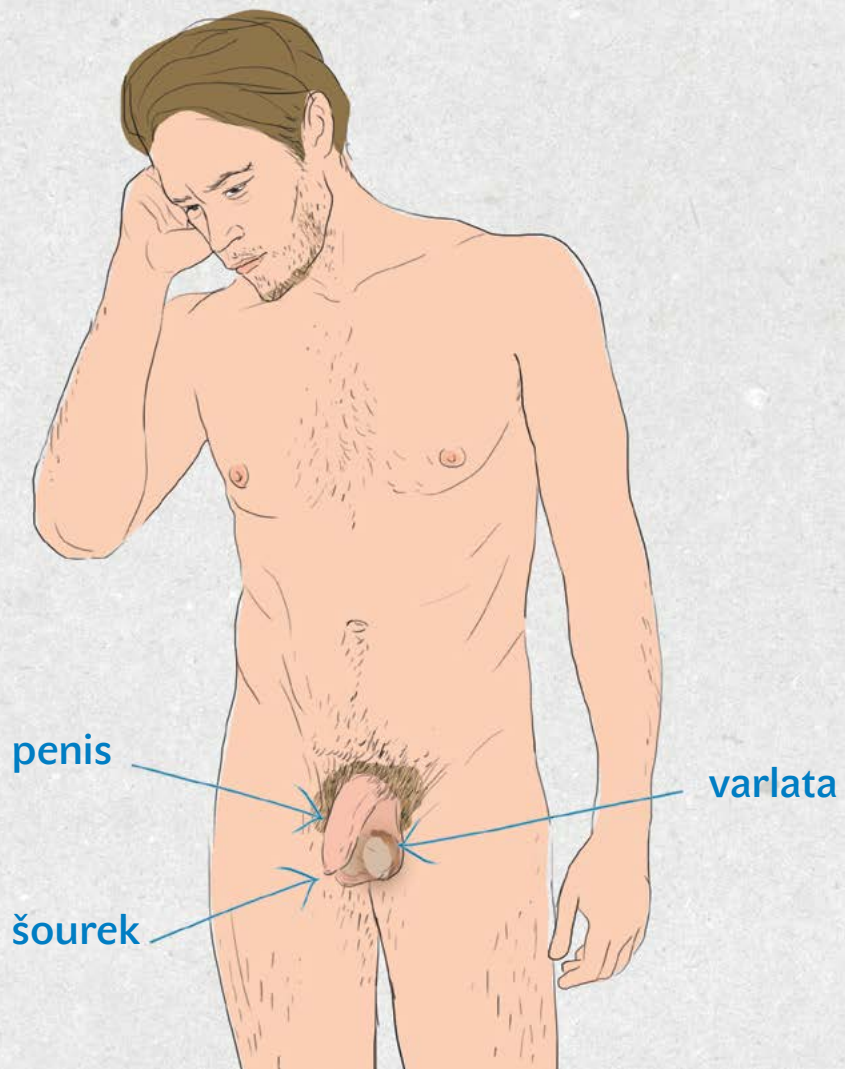
▶ O stárnutí

▶ O sexu

▶ Jak o sebe pečovat

▶ Co znamenají některá složitá slova

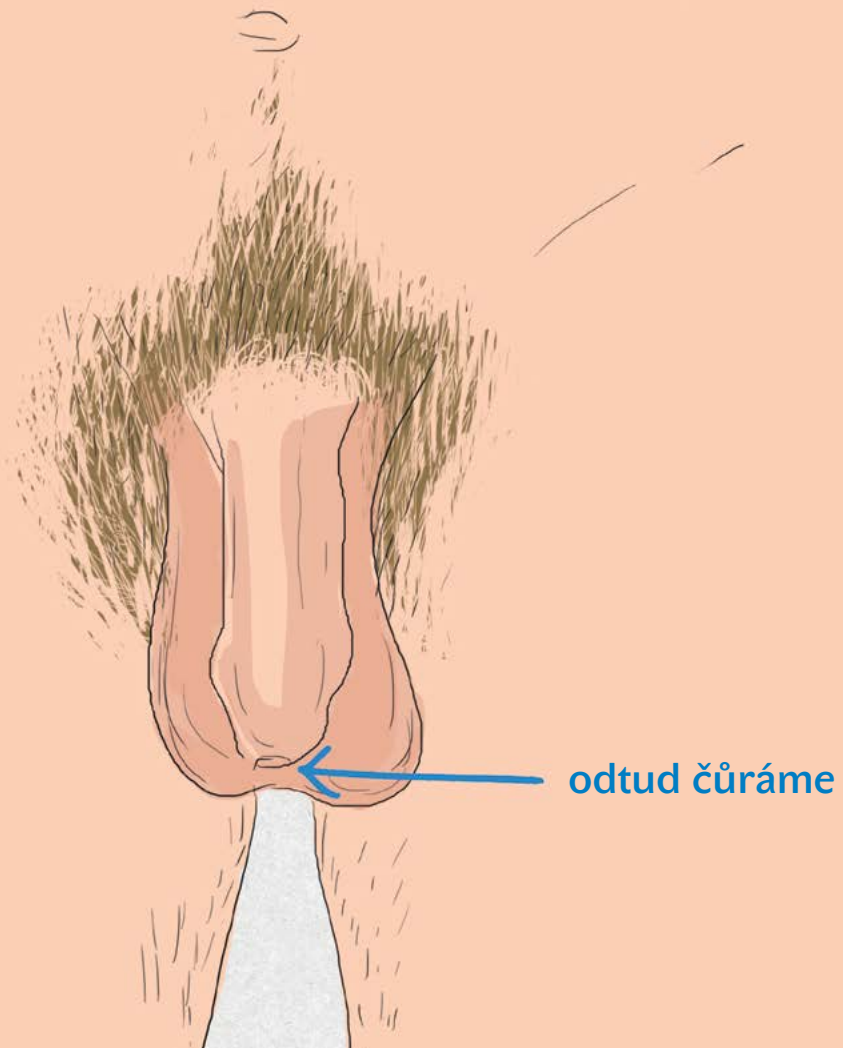




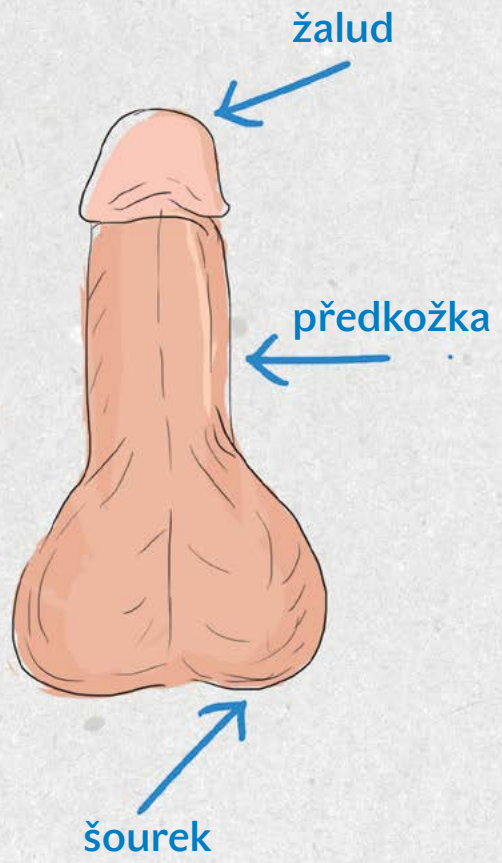
penis

varlata

šourek



odtud čůráme



řalud

předkořka

řouretek

## Dospívání

Dospívání je, když se z kluka stává muž.

Dospívání znamená, že se mění tělo i chování.

U každého kluka začíná dospívání trochu jinak.

Někteří kluci začnou dospívat už v 10 letech.

Někteří později, třeba až v 15 letech.

Dospívání se taky říká puberta.

### Jak se mění tělo

Tělo kluka roste do výšky a mění tvar.

Na různých místech těla začnou růst chlupy a vousy.

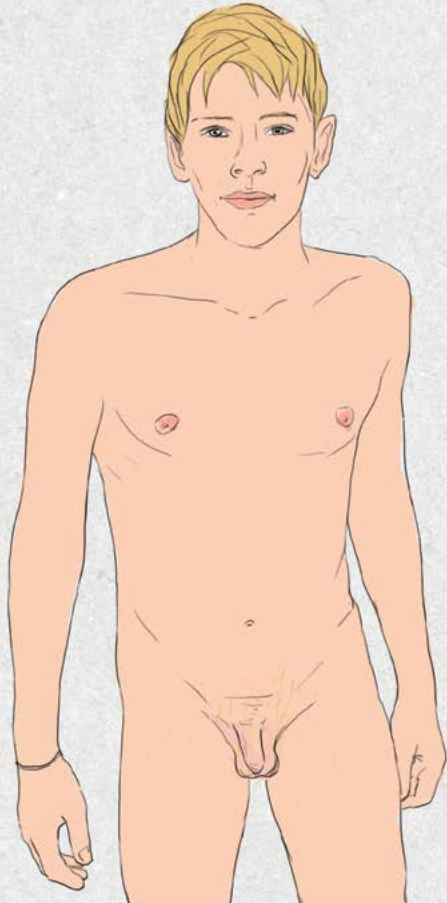
Začne se měnit hlas z klukovského na mužský.

Změně hlasu se říká mutace.

Hlas může být chvíli hluboký, chvíli vysoký a člověk to nemůže kontrolovat.

Mutace trvá u každého kluka jinak dlouho.

U někoho několik měsíců, u někoho i rok.



## Jak se mění chování v dospívání

Dospívající kluci chtějí rozhodovat o svém životě sami.

Někteří kluci přestanou poslouchat dospělé,  
začnou utíkat z domu, hádat se.

Někdo je náladový, snadno se rozčílí a pak zase rozpláče.

Dospívajícím klukům často začíná víc záležet na tom,  
jak vypadají a chtějí dělat věci po svém.

Dospívající kluci začnou mít chuť na sex

## Láska

Když kluci začínají dospívat, začnou se jim líbit holky a ženy.

Je to období prvních lásek.

Některým klukům se začnou líbit jiní kluci a muži.

To je v pořádku.



Už jsi měl být doma!



# Poluce

Poluci mají muži v noci, když spí.

Někdy se jim zdají sny o něčem,  
co je vzrušuje.

Někomu se může zdát o sexu.

Někomu o tom, že se drží s dívkou za ruku.

Při poluci ztvdne penis, zvětší se a vystříkne z něho sperma.

## Jak poznáte, že jste měl poluci?

Když se probudíte, můžete mít mokré pyžamo mezi nohama.

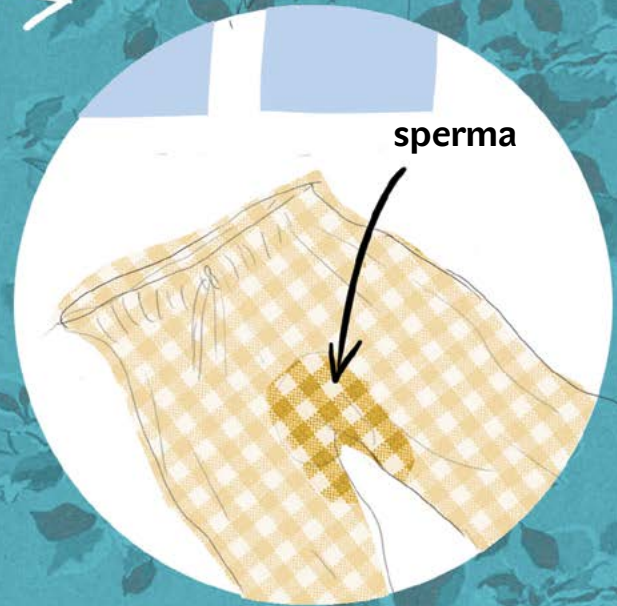
Nebo můžete mít na pyžamu ztvrdlý flek.

Mít poluci je normální.

Poluci zažije v dospívání a dospělosti většina mužů.



NOC



sperma

RÁNO

# Masturbace

Masturbace je uspokojování chuti na sex.

K masturbaci nepotřebujete druhého člověka.

Masturbací člověk sexuálně uspokojuje sám sebe.

Někdy se říká, že masturbuje, onanuje nebo že „si ho honí“.

Při masturbaci můžete například:

hladit se kdekoli na těle,

uspokojovat se rukou. To znamená vzít penis do ruky a hrát si s ním tak dlouho, až vystříkne semeno.

Masturbace je normální a dělá ji většina lidí.

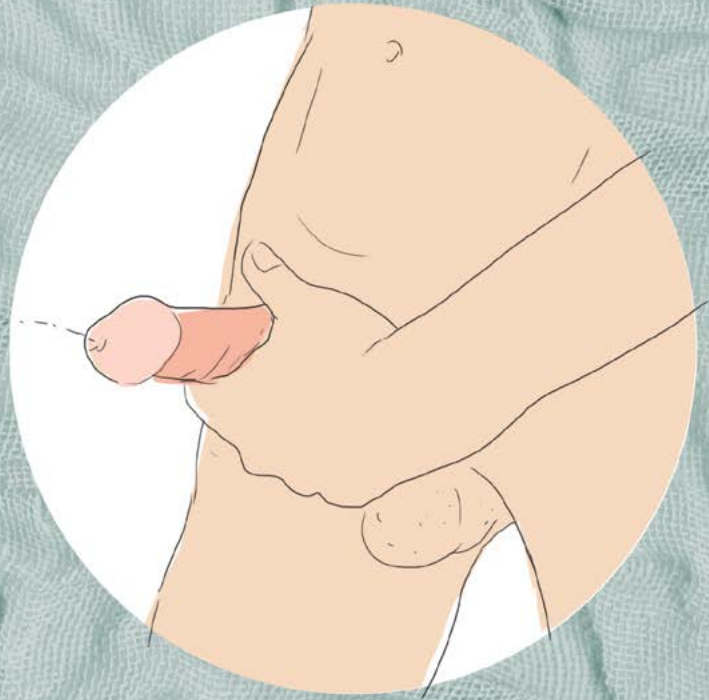
Masturbujte v soukromí, třeba ve svém pokoji.

Před masturbací a po ní si umyjte ruce a penis.

Můžete si dát na ruce olej nebo krém.

Masturbace Vás nesmí bolet.

Pokud máte potíže a masturbace Vás bolí, poraďte se s někým, komu důvěřujete. Někdy je třeba zajít k lékaři.



# Dospělost

## Tělo

Dospělý muž má chlupy v podpaží, na hrudi, mezi nohama a často i jinde na těle.

Dospělým mužům rostou vousy.

Někteří muži jsou málo chlupatí, nemají třeba chlupy na hrudníku nebo jim rostou vousy jen málo.

Dospělí muži mívají chuť na sex.

## Chování

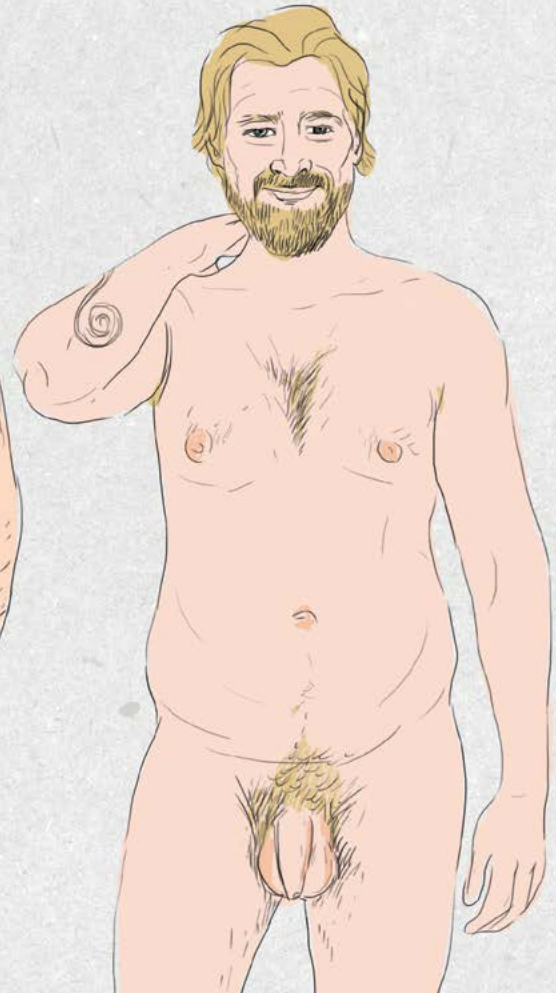
Dospělý muž se většinou umí rozhodnout o důležitých věcech.

Za svá rozhodnutí nese odpovědnost.

Neznamená to ale, že všechno musí zvládnout sám!

I dospělí muži potřebují občas pomoc. Tělo muže dospívá v 18 až 20 letech.

Tělo muže je většinou dospělé dříve, než jeho chování.



## Stárnutí

Když je muži kolem 45 let, začíná se opět měnit.

Když muž stárne, stárnou také jeho kosti, kůže a vlasy.

Jeho vlasy slábnou, ztrácejí lesk nebo šediví.

Někomu můžou na některých částech hlavy vlasy vypadávat.

Říká se, že plešatí.

Kosti jsou křehčí a mohou se snadněji zlomit.

V obličeji se objevují vrásky a někdo může trochu ztloustnout.

Je to normální a není se čeho bát.

## Láska, sex a stáří

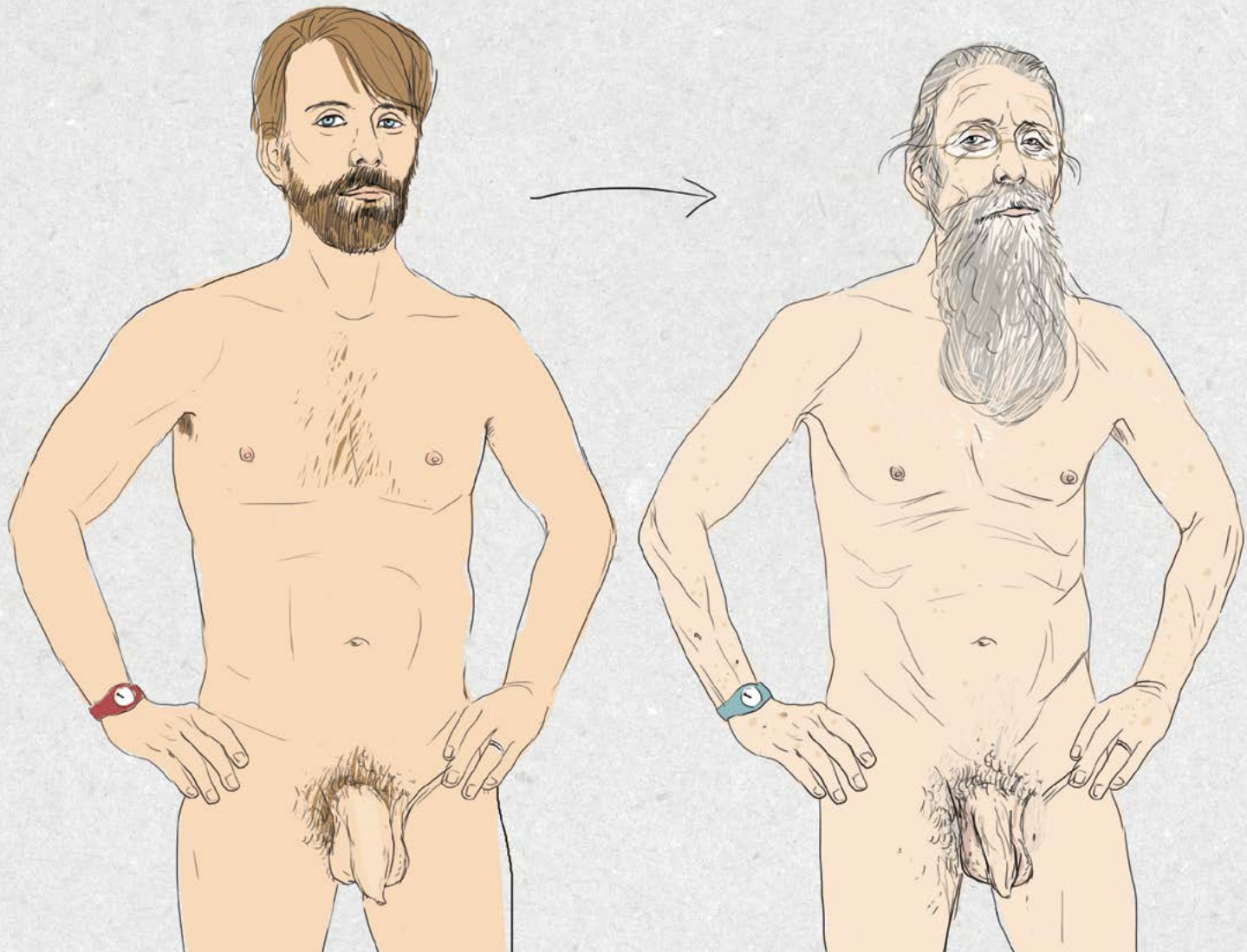
Muž se může zamilovat v každém věku.

Může mít také v každém věku sex.

Někteří starší muži mají problémy s erekcí.

To znamená, že jim penis neztvrdne a nepostaví se vždy, když jsou vzrušení.

Je možné se poradit s lékařem a vzít si léky na problémy s erekcí.



# Sex

Sex má mnoho podob.

Sex je hlazení na prsou, mezi nohama, na rukách, na nohách.

Líbání na prsou, mezi nohama a na dalších místech.

Různé další dotýkání mužského penisu nebo ženské vaginy.

Třeba strkání mužského penisu do pusy.

Nebo strkání penisu do předmětů, které vypadají jako ženská vagina.

Sex dělají lidé většinou proto, že je jim to příjemné a mají se rádi nebo chtějí mít děti.

Sex je také pohlavní styk.

Při pohlavním styku strčí muž ženě do vaginy svůj penis.

Pohlavnímu styku se také říká soulož.

Pohlavní styk dělají nejčastěji vzájemně dva lidé.



## Co je to orální sex?

Orální sex se dělá pusou.

Orální sex je líbání mezi nohama.

U ženy je to líbání vaginy.

U muže je to strkání penisu do pusy někoho jiného.

## Co je to anální sex?

Při análním sexu strčí muž ženě nebo jinému muži penis do konečníku.

Konečníku se taky říká zadek.

Při análním sexu se do konečníku mohou strkat i jiné předměty.

Při análním sexu je velmi důležité dodržovat hygienu.

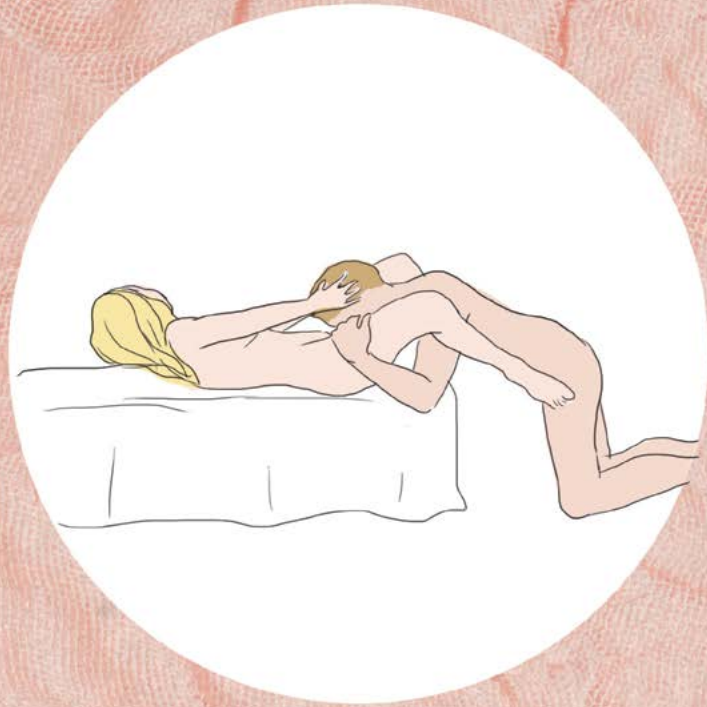
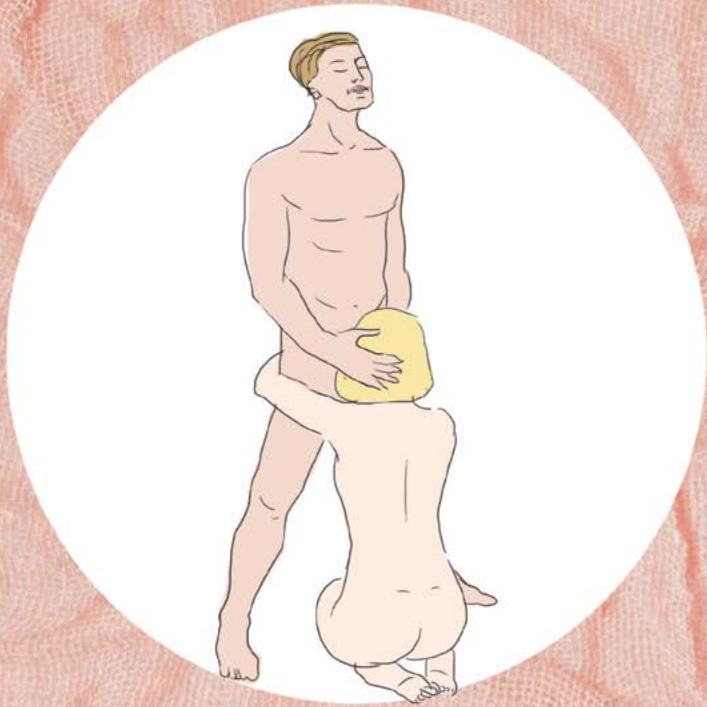
Někteří lidé chodí před análním sexem na záchod na velkou.

Sex by měli lidé dělat dobrovolně, cítit při něm vzrušení.

Nikdo Vás nesmí do sexu nutit

Vy také nesmíte nikoho do sexu nutit.

Více o sexu si můžete přečíst v brožurce „Láska, sex a já“.



# Jak o sebe pečovat

## Mytí

Dospívající a dospělí muži se většinou hodně potí.

Pot smrdí.

Může to být nepříjemné pro lidi okolo Vás.

Proto je vhodné si pravidelně umývat celé tělo.

Myjte se vždy, když se zpotíte.

Můžete používat mýdlo nebo sprchový gel.

Penis si myjte každý den tak, že jemně stáhnete předkožku a důkladně si vodou omyjte žalud.

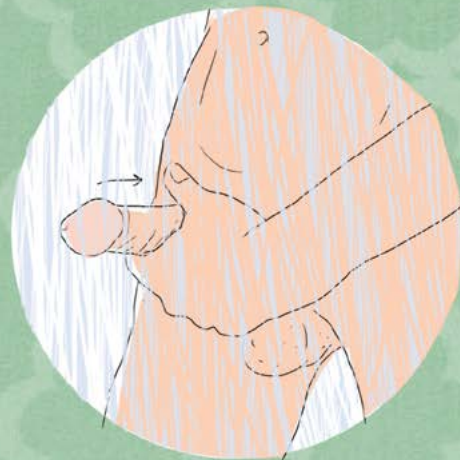
## Čisté prádlo

Slipy nebo trenýrky byste měl nosit čisté. Neměly by smrdět.

Měly by být bavlněné a pohodlné.

I trička nebo košile si oblékejte čisté.

Jestli Vám hodně smrdí nohy, měňte si často ponožky.



## Deodorant

Často se mýt někdy nestačí.

Aby Váš pot během dne nesmrđel, můžete používat deodorant.

Deodorant se používá v podpaží na čistou kůži.

Deodoranty jsou různé.

Může být tuhý, sprej nebo roll-on (říká se taky kulička).

V drogerii nebo supermarketu si můžete vybrat takový, který Vám bude vonět.

Některé deodoranty se používají také na chodidla nebo do bot.

To aby Vám nesmrđely nohy.

## Parfém

Jestli máte rád výraznější vůně, můžete používat pánský parfém.

Ten ucítí i lidé ve Vašem okolí.



## Vousy

Muži si často holí vousy v obličejí a na krku.

K holení nejčastěji používají holicí strojky nebo žiletky.

Když si vousy v obličejí nebudete holit,

většinou Vám naroste knír pod nosem a vousy na bradě a na tváři.

Někdo si nechává narůst knír nebo plnovous, protože se mu to líbí.

Když si chcete nechat narůst vousy, měl byste se o ně starat.

Vousy si také můžete nechat různě upravit u holiče.

Někteří muži si chlupy holí i jinde na těle, protože je jim to příjemnější.

Je na Vás, jestli se budete holit.

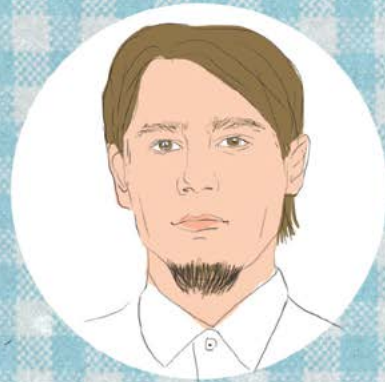
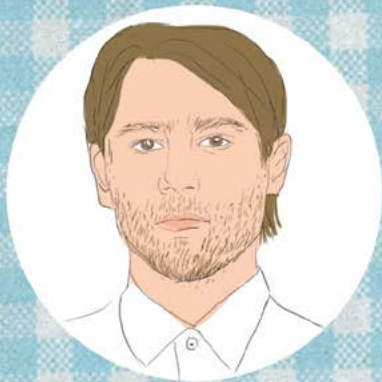
## Vlasy

Někomu se hodně mastí vlasy.

Mastné vlasy si myjte tak často, jak potřebujete.

Klidně každý den.

Používejte jemný šampon.



## Akné

Dospívajícím klukům se často dělá na kůži akné.

Akné se také říká pupínky, uhry, bedřary nebo jebáky.

Objevují se na obličeji, na ramenou, na hrudi a na zádech.

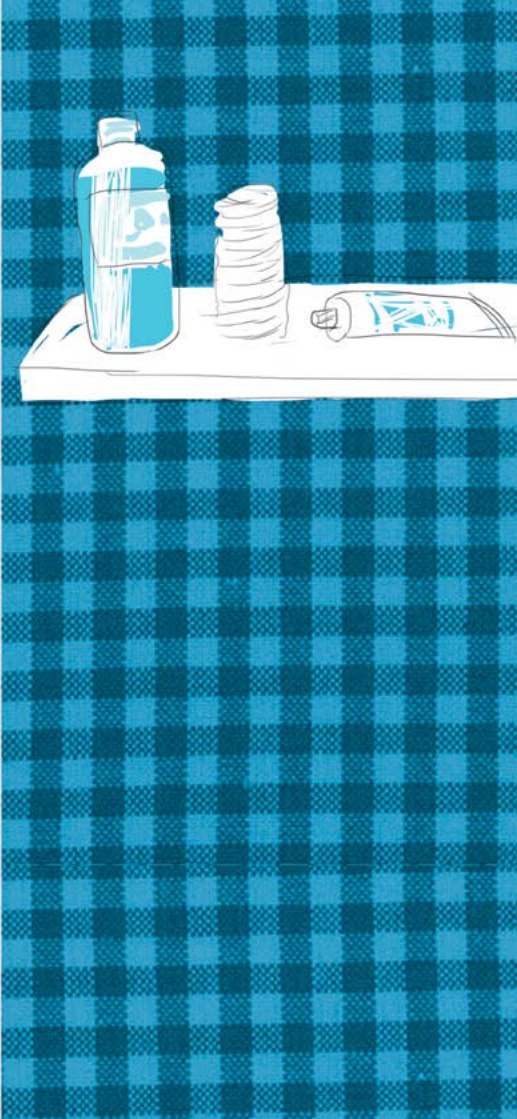
U většiny dospělých časem zmizí.

Umývejte si pečlivě obličej ráno a večer.

Používejte kosmetiku proti akné.

Snažte se nesahat si na obličej.

Když nic nepomůže, zajděte ke kožnímu lékaři.



## Jídlo a pití

Je na Vás, co a kolik toho sníte.

Důležité je, abyste se cítil dobře.

Když chcete jíst a pít zdravě:

jezte pravidelně, třeba pětkrát denně,

jezte raději menší porce a nepřecpávejte se,

jezte hodně ovoce a zeleniny, luštěniny - to jsou třeba čočka, fazole, hrách,

jezte jen málo mastného a sladkého jídla,

pijte po celý den, nejlepší je čistá voda, sladké limonády jen málo.

Pití alkoholu a kávy neškodí, když je nepijete moc.

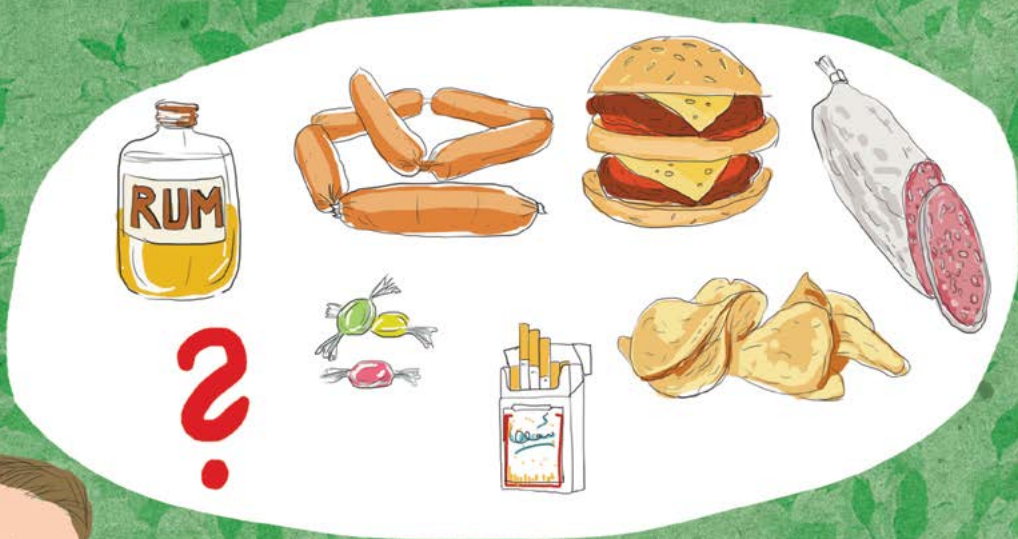
Pokud berete nějaké léky, poradte se raději s lékařem,

jestli kávu a alkohol můžete.

Kouření škodí zdraví.

Pokud už kouříte a chcete přestat,

poradte se s někým, komu věříte, nebo s lékařem.



## Pohyb a sport

Abyste se cítil líp, můžete zkusit se pravidelně hýbat.

Třeba chodit pěšky. I do schodů.

Nebo pravidelně sportovat.

Najděte si sport, který Vás bude bavit.

Může to být třeba:

tanec nebo běh,

procházky v přírodě nebo jízda na kole,

plavání, lyžování.

Většinou se po sportu lidé cítí líp.

Při sportu si taky třeba můžete najít kamarády.

Pozor na tloušťku. Tlustí lidé mají někdy problémy se zdravím.

Jsou častěji nemocní a necítí se dobře.

Je na Vás, co a kolik toho jíte, pijete a jestli se pravidelně hýbete.

Důležité je ale poslouchat rady lékaře.



## Být spokojený sám se sebou

Každý se někdy cítíme smutně nebo nejistě.  
Často je to tehdy, když se v našem životě něco mění.  
Třeba se stěhujeme od rodičů.  
Nebo hledáme novou práci.  
Nebo máme pocit, že se nám nic nedaří.  
Nebo se cítíme smutně jen tak, bez důvodu.

Důležité je, abyste dělal to, co máte rád.  
S lidmi, které máte rád.  
Mluvte o Vašich pocitech s lidmi, kterým důvěřujete.  
Když Vám nedokáže pomoci nikdo blízký,  
vyhledejte odborníka. Třeba psychologa.  
Nebo můžete zavolat na krizovou linku a popovídat si.



# Co znamenají tato slova?

## **Akné**

Akné se také říká pupínky, uhry, bedřary nebo jebáky. Objevují se na obličeji, na ramenou, na hrudi a na zádech.

## **Mutace**

Změně hlasu se říká mutace. Hlas může být chvíli hluboký, chvíli vysoký a člověk to nemůže kontrolovat. Mutace trvá u každého kluka jinak dlouho. U někoho několik měsíců, u někoho i rok.

## **Poluce**

Poluci mají muži v noci, když spí.

Někdy se jim zdají sny o něčem, co je vzrušuje.

Někomu se může zdát o sexu.

Někomu o tom, že se drží s dívkou za ruku.

Při poluci ztvdne penis, zvětší se a vystříkne z něho sperma.

## **Masturbace**

Masturbace je uspokojování chuti na sex.

K masturbaci nepotřebujete druhého člověka.

Masturbací člověk sexuálně uspokojuje sám sebe.

# Život muže

Autoři textu a jazyková redakce:

Pavčina Mroczkowská a Michaela Stoklasová ve spolupráci s Barborou Uhlířovou, Pavlem Cvengrošem, Xeníí Dočkálkovou, Janou Stejskalovou a Annou Blažkovou.

Odborná konzultace: Petr Eisner

Ilustrace a grafická úprava: Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

Vytisklo studio Aladin

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s., 2016

Vznik této publikace byl podpořen Ministerstvem zdravotnictví ČR v rámci projektu „Už vím! Zlepšení prevence a komunikace žen s mentálním postižením a zdravotnického personálu“.

ISBN 978-80-88178-04-0

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

## Pražská linka důvěry

(i pro nepražské)

**Telefon (bezplatný): 222 580 697**

**(nonstop)**

**Email: [linka.duvery@csspraha.cz](mailto:linka.duvery@csspraha.cz)**

Nabízí pomoc všem v náročné situaci,  
můžete se svěřit s problémem,  
nechat si poradit.

## Poradenské centrum SPMP ČR

Pokud si nebudete vědět rady,  
můžete zavolat na tato telefonní čísla:

**Telefon: 221 890 436 nebo  
776 237 799**

**Email: [poradna@spmpcr.cz](mailto:poradna@spmpcr.cz)**

Přečtěte si také:



[www.spmPCR.cz](http://www.spmPCR.cz)