

Často se první styk popisuje jako něco krásného, příjemného, nezapomenutelného. Hodně nám to takhle ukazují filmy. Ale nic se nedá dopředu přesně naplánovat. Je v pořádku, pokud tvoje „poprvé“ proběhne podle tvých představ, ale může se stát, že to bude vypadat trochu jinak. I to je v pořádku, ale vždy bychom měli udělat vše pro to, abychom se cítili příjemně. Důležité je cítit se dobře – ať už jde o pohlavní styk nebo mazlení, ať je to poprvé, nebo po několikáté.

Co bych měl/a vědět, než se do toho pustím?

- Pohlavní styk a veškeré sexuální aktivity (dotýkání se intimních partií ale i dělání si dobře na těle jiné osoby) je zákonem dovoleno od 15 let! – **masturbace se sem ale nepočítá**
- Sex a jiné sexuální aktivity by měly být vždycky **dobrovolné**. To znamená, že oba lidé s tím musí **souhlasit** a nikdo nikoho nesmí nutit. Když se ti něco nelíbí, můžeš říct „**ne**“ nebo „**stop**“ – a ostatní to musí okamžitě respektovat. Je úplně v pořádku říct, že něco nechceš.
- Sex by měl být **příjemný** pro oba. Nikdo by při sexu neměl trpět nebo se cítit nepříjemně. Sex nemá bolet. Je důležité se spolu o tom bavit a být k sobě ohleduplní a laskaví. Pokud sex bolí opakovaně, může jít o zdravotní problém.
- Sex by měl být **bezpečný a zodpovědný**. Při sexu může dojít k otěhotnění, takže pokud partneri nechtějí miminko, měli by použít ochranu (např. kondom nebo jiné metody, o kterých se dočteš v kapitole o antikoncepci). Také se při sexu mohou přenášet nemoci, a proto je potřeba se chránit a dávat pozor na své zdraví i zdraví toho druhého.
- Při sexu může mít muž i žena orgasmus. Ale není to podmínka ani pravidlo. Sex bez orgasmu neznamena sex bez potěšení.
- Milování a sex jsou důležitou součástí života a je fajn o tom vědět pravdivé věci.

Co je to preejakulát?

Když je kluk vzrušený, může se mu z penisu uvolnit malé množství tekutiny ještě před tím, než opravdu „vystříkne sperma“. Tahle první tekutina se jmenuje preejakulát. Ten sám o sobě neobsahuje sperma, ale může v něm být pár spermií, které zůstaly v močové trubici z dřívějšího. Proto existuje

malé riziko otěhotnění i při tzv. přerušované souloži (když kluk vytáhne penis před vyvrcholením).

A stačí i málo spermií, aby mohlo dojít k oplodnění vajíčka – tedy k otěhotnění.

Kdy je ten „správný čas“?

Na první sex není stanovený žádný pevný věk (jen zákonem daná hranice od kolika let se to smí – 15 let). Nejde o to, kolik máš roků, ale jestli jsi na to připravený/á psychicky i tělesně. Většina lidí to nezažije dřív než v pubertě, a mnozí až v dospělosti. Některé osoby se sexem nezačnou nikdy. A vše je úplně v pořádku!

Je důležité vědět, že:

- není třeba první sex uspěchat – máš spoustu času poznávat sám sebe i svět kolem; není žádná ostuda, když jsi ho ještě neměl/a, i když kámoši už to mají za sebou,
- tvé tělo je jen tvoje – nikdo nemá právo tě nutit k něčemu, co nechceš,
- mluvit o tom není trapné – je fajn se ptát a dozvídat se víc,
- po sexu se člověk může cítit různě, může se smát, nebo plakat, je fajn o těchto pocitech s partnerem mluvit.

Bolí první sex?

Možná jsi někdy slyšel/a, že hlavně holky u prvního styku krvácí a že je to bolí. Není to ale pravidlo. Pokud se na první sex nespěchá, nemusí to být strašák. Důležité je, aby k prvnímu styku došlo, když jsou oba partneři uvolnění, nejsou ve stresu a oba to chtějí. Aby se penis dostal do vagíny, je toto uvolnění a bezpečí velmi důležité.

Pokud se žena vzruší, pochva se přirozeně zvlhčí. Díky tomu může penis snáze vklouznout dovnitř, sex pak méně bolí, „nedře“ a snižuje se riziko poranění.

Když žena není vlhká – (to se může stát i přesto, že je vzrušená a se stykem souhlasí) – dá se použít například speciální gel, říká se mu lubrikační