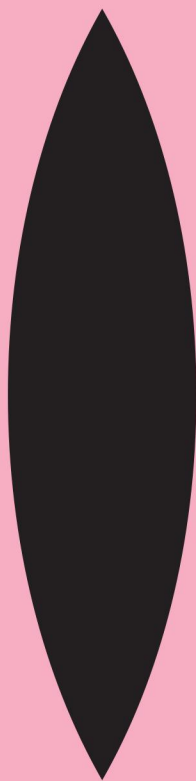


Nina Brochmann  
Ellen Støkken Dahl

# BEZ HANBY



# O OHANBÍ

VŠETKO, ČO STE CHCELI VEDIETĚ  
O VAGÍNE A NEODVÁŽILI STE SA OPÝTAŤ

BEZ HANBY O OHANBÍ



NINA BROCHMANN  
ELLEN STØKKEN DAHL

# BEZ HANBY O OHANBÍ

*Všetko, čo ste chceli vedieť o vagíne  
a neodvážili ste sa opýtať*

**slovar**

Text © Nina Brochmann and Ellen Stokken Dahl  
Illustrator © Hanne Sigbjørnsen  
First published by H. Aschehoug & Co. (W. Nygeerd) AS, 2017  
Published in agreement with Oslo Literary Agency  
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., 2019  
Translation © Róbert Hrebíček, 2019

# OBSAH

## PREDSLOV 7

## GENITÁLIE 13

- Ohanbie – miesto, kde sa dejú zázraky 14
- Pošva – úžasná pružná trubica 17
- Klitoris – špička ľadovca 20
- Krvavé panenstvo 24
- Konečník alebo zadné vrátka 30
- Ochlpenie a čo s ním 31
- Vnútorne pohlavné orgány – skryté poklady 36
- Rod, rod a rod 41

## VÝTOK, MENŠTRUÁCIA A ĎALŠIE KRVAVÉ SCÉNY 52

- Irigátory a diskomyši 52
- Menštruácia – ako krváčať a nezomrieť 57
- Nevykrvácajte na pohovke! Všetko o vložkách, tampónoch a menštručných kalíškoch 65
- PMS – príšerne morbidný syndróm 69
- Koleso večnosti – hormóny a menštruálny cyklus 72
- Kedy môžete otehotnieť? 80

## SEX 84

- Prvé milovanie 85
- Análny sex 94
- Úplne normálny sexuálny život 99
- Strata sexuálnej túžby 106
- Orgazmus 117
- Manuál orgazmu 126

## ANTIKONCEPCIA 130

- Hormonálna antikoncepcia 133
- Nehormonálna antikoncepcia 143
- Núdzová antikoncepcia – tabletky paniky 150

Sú niektoré antikoncepčné metódy lepšie ako iné?	155
Menštruácia pri hormonálnej antikoncepcii	161
Ako vynechať menštruáciu?	165
Ako najlepšie užívať antikoncepčné tabletky?	167
Hormonálna antikoncepcia – nie je nebezpečná?	169
Normálne vedľajšie účinky hormonálnej antikoncepcie	174
Zriedkavé vedľajšie účinky	179
Čím sme si nie istí	185
Čas na hormonálnu detoxikáciu?	195
Na obhajobu hormonálnej antikoncepcie	197
Interrupcia	203

### **PROBLÉMY TAM DOLU 211**

Abnormálne krvácanie	212
Endometrióza – poriadne krvavá dovolenka	222
Syndróm polycystických ovárií – keď sa hormóny zbláznia	226
Maternica s myómami	230
Vulvodýnia – nevysvetliteľná bolesť ohanbia	233
Chlamydióza, kvapavka a ich vzdialení príbuzní	241
Opar – skončil sa váš sexuálny život?	251
Silné svrbenie a pokazené ryby – problémy, na ktoré môžete natrafiť	257
Keď močenie bolí	264
Kvap, kvap, kvap... všetko o úniku moču	267
Hemoroidy a análne akrochordóny	270
Rakovina krčka maternice a ako sa jej vyhnúť	272
Samovoľný potrat – od Facebooku k realite	284
Tikajúce hodiny – ako dlho možno odkladať otehotnenie?	291
Mrzačenie genitálií	294
Značkové genitálie – prečo chodíme s vulvou pod nôž?	296

### **DOSLOV 300**

### **POĎAKOVANIE 302**

### **POZNÁMKY 304**

### **POUŽITÁ LITERATÚRA 328**

### **REGISTER 348**

# PREDSLOV

Prvý raz sme sa stretli na jeseň roku 2011, keď sme na biele polystyrénové penisy navliekali kondómy. Chodili sme do prvého ročníka na Lekárskej fakulte Univerzity v Oslo v Nórsku a krátko predtým sme sa prihlásili do dobrovoľníckej organizácie, ktorú viedli študenti medicíny – stali sme sa učiteľkami sexuálnej výchovy. Netušili sme, že toto stretnutie a neskoršie priateľstvo vyvrcholia projektom, ktorý napokon vycestuje ďaleko z malého Osla a dostane sa k čitateľom na celom svete. Vtedy sme boli iba dve zvedavé nadšené medičky, ktoré učili správnu metódu nasadzovania kondómov.

Počas ďalších rokov sme ako šíriteľky osvety v oblasti sexuálnej výchovy cestovali po Nórsku a pracovali so skupinami tínedžerov, prostitútok a utečencov. Odovzdávali sme im základné poznatky o ľudskom tele a zdravom sexuálnom živote. Na tabuľu sme vždy nakreslili vaječníky a semenníky, v rolových hrách sme s nimi trénovali súhlas so sexuálnou aktivitou a žiadali sme dospievajúcich, aby si napísali zoznam želaní týkajúci sa ich sexuálneho debutu. Bola to úžasná, zmysluplná činnosť, no prekvapilo nás množstvo otázok a obáv, s ktorými sa nám ľudia zdôverovali. S najintímnejšími časťami ľudského tela súvisí veľa úzkosti, hanby a neistoty. *Vyzerám tam dolu normálne? Je výtok pohlavne prenosnou chorobou? Čo keď počas svadobnej noci nebudem krváčať?* Na podobné otázky by sme mohli odpovedať celý deň.

Po nejakom čase sme nadobudli pocit, že sme ľudí neuspokojili. Keby sme na každú takú otázku mali odpovedať osobne, nestihli by sme to ani do konca života.

Abý sme mohli osloviť väčšie publikum, rozhodli sme sa založiť blog *Underlivet (Genitálie)*. Dievčatám a ženám sme chceli vštepiť



pocit úžasu a hrdosti na vlastné telo. Naším cieľom bolo poskytnúť im spoľahlivé lekárske informácie opierajúce sa o výskum a písať prístupne i zábavne. Nechceli sme moralizovať či niekoho zahanbovať, chceli sme iba podať pravdivé a dôveryhodné poznatky.

Onedlho sa *Underlivet* stal jedným z najčítanejších blogov o zdraví v Nórsku a to nám dodalo odvahu napísať knihu, ktorú práve držíte v rukách. V nórcine vyšla v januári 2017 a po neceľých dvoch rokoch bola preložená do vyše tridsiatich jazykov vrátane kórejčiny, poľštiny, ruštiny, holandčiny – i slovenčiny. Keďže sme ju napísali najmä pre škandinávsku čitateľskú obec, niektoré lekárske postupy a štatistické údaje sa môžu líšiť od údajov, ktoré platia v iných častiach sveta. Tam, kde to bolo možné, sme sa zaoberali zvyklosťami iných krajín, no niektoré štatistické údaje platiace v Nórsku zostali, najmä v kapitolách o sexe. Rozhodli sme sa ich ponechať preto, lebo vo väčšine európskych krajín sú tieto čísla podobné. Navyše, hlavné posolstvo knihy nie je v údajoch, ale v navodzovaní pocitu hrdosti na ženské telo – aby sme sa naučili prijímať vlastnú sexualitu.

Náš knižný debut sa dostal už k toľkým ľuďom! Je to fantastické – no aj trochu desivé. Pocit, že dievčatá a ženy vo všetkých kútoch sveta si môžu prečítať to, čo im chceme povedať, nás naplňuje šťastím. Sme presvedčené, že sexuálne zdravie je veľmi dôležité. Na druhej strane nás to však znepokojuje. Záujem o našu knihu totiž svedčí o tom, že informácií na túto tému je stále málo – ženy na celom svete si kladú závažné otázky a k dispozícii majú iba málo dôveryhodných zdrojov. Smutné je, že takáto je realita. Asi by nás to však nemalo prekvapiť. Koniec koncov, pokiaľ ide o sexualitu, Škandinávia je známa svojou otvorenosťou. Ak si teda tieto otázky kladieme *my*, musia to robiť aj ostatní.

Neoceniteľné (a pravdepodobne prekvapujúce) informácie v tejto knihe nájdú aj chlapci a muži, no napísali sme ju najmä pre ženy, osobitne pre tie, ktoré si nie sú isté, či ich telo funguje tak, ako by malo, či všetko vyzerá správne a či sa odôvodnene cítia tak,

ako sa cítia. Dúfame, že publikácia vám dodá potrebnú sebadôveru. Pripravili sme ju aj pre tie, ktoré sú spokojné a hrdé, no chcú lepšie spoznať seba tam dolu. Domnievame sa totiž, že kľúč k zdraviu, sexuálnemu aj inému, do značnej miery spočíva v pochopení fungovania vlastného tela.

Keď sa ženy rozhodujú o svojom tele a o sexualite, ovplyvňuje ich širší kontext. Na ich voľbu – či už ide o antikoncepciu, interrupciu, sexuálnu identitu alebo sexuálne praktiky – majú vplyv kultúrne, náboženské a politicko-spoločenské okolnosti. Na jeseň roku 2016 sme si napríklad mohli prečítať novinové články o surovom, presexualizovanom správaní tínedžerov v niektorých nórskejších stredných školách.<sup>1</sup> Neľútostný spoločenský tlak nútil šestnásťročné dievčatá, aby prekročovali hranice svojej sexuality, a to tak výrazne, že v niektorých prípadoch sme takmer nemohli uveriť tomu, čo sme čítali. Keď si predstavíme, že osemnásťroční chlapci využívajú vyšší vek na to, aby prinútili mladšie dievčatá k orálnemu sexu s desiatimi mladíkmi za sebou, vstávajú nám vlasy dupkom. Presne to sa však stalo. Ako vtedy uviedli nórske noviny *VG*, žijeme v kultúre, kde „hranica medzi dobrovoľným sexom a znásilnením je veľmi tenká“.<sup>2</sup> V posledných desaťročiach sme sa stali svedkami čoraz väčšej sexualizácie subkultúry mládeže, najmä dievčat, a to nielen v Nórsku, ale na celom svete. Mnohé ženy, ktoré vyrastajú v takomto prostredí, neraz získajú veľa nepríjemných sexuálnych zážitkov, s ktorými neskôr v živote zápasia.

Nemalo by to tak byť.

Chceme predsa, aby ženy boli vyzbrojené faktmi a schopné robiť rozhodnutia založené na sebavedomí a sebaistote. Tieto voľby by sa mali opierať o solídne lekárske poznatky, nie o klebety, nedorozumenia či strach. Sexualitu a sexuálne zdravie treba demystifikovať – ženy sa musia stať majiteľkami svojho tela.

Táto kniha vám poskytne príležitosť robiť rozumné a informované rozhodnutia, ktoré budú vyhovovať predovšetkým *vám*.

Možno si položíte otázku: prečo by som sa mala unúvať čítaním knihy o zdraví, ktorú napísali dve Nórky, pričom jedna ešte ani neskončila štúdium medicíny? Keď sme pripravovali nórske vydanie našej knižky, v duchu sme samy sebe veľakrát kládli túto otázku. Preto sme k nemu, a najmä k písaniu inojazyčných vydání, pristupovali s istou zdravou pokorou. Inšpirovali sme sa príkladom nemeckej studentky medicíny Giulie Endersovej, ktorá vďaka knihe *Darm mit Charm* (v slovenčine vyšla pod názvom *Taktne o tráviacom trakte*, pozn. prekl.) dosiahla obrovský úspech. Hold jej vzdávame dokonca aj tým, že názov našej knihy sa v nórcine rýmuje (*Gleden med skjeden*). Vo svojej knihe o črevách a stolici urobila z obidvoch tému, o ktorej sa ľudia rozprávali v tolčkou v hlavnom vysielacom čase. Pripravila nám cestu, ukázala, že medicínska téma môže byť prístupná a zábavná. No najmä – a to je najdôležitejšie – potvrdila, že o najintímnejších častiach tela sa dá zhovárať bez akéhokoľvek náznaku hanby.

Ako medičky máme (zatiaľ) určité výhody, ktoré nám nikto nemôže uprieť: sme zvedavé, mladé a máme odvahu klásť „hlúpe“ otázky. Neohrozíme si odbornú povesť a v lekárskej komunite sme (zatiaľ) nestrávili tolko času, aby sme zabudli, ako sa jednoducho prihovárať ľuďom.

Keď sme knihu písali, veľakrát sme sa samy stali obeťou mýtov o ženských pohlavných orgánoch. Azda najvytrvalejšími sú mýty o panenskej blane, ktoré naďalej ohrozujú dievčatá na celom svete. Táto drobná časť tela však znepokojuje iba málo lekárov. Niektorí dokonca šírenie mýtov podporujú a na žiadosť rodičov kontrolujú genitálie dievčat. Pri pátraní po odpovediach sme často zistili, že starší gynekológovia naše otázky o panenskej blane odmietli ako nezaujímavé či nedôležité. Vzhľadom na význam, ktorý táto téma hrá v živote mnohých žien, je to neprijateľné. Našu prednášku z podujatia TEDxOslo *The Virginity Fraud (Podvod s poctivosťou)*, ktorá odhaľuje najčastejšie mylné predstavy o panenskej blane, si na YouTube pozrelo vyše päť miliónov ľudí. Do emailových

schránok nám stále prichádza množstvo osobných príbehov žien, ktoré sa stali obeťou nesprávnych predstáv.

Ďalším mýtom je mýtus o hormonálnej antikoncepcii, akoby to bolo čosi je nepriradené a nebezpečné. Toto nepochopenie vedie k neplánovaným tehotenstvám tisícov dievčat a žien, ktoré si namiesto nej volia nespoľahlivé antikoncepčné metódy. Chápeme, že ľudia sú zmätení a boja sa vedľajších účinkov, a znechucuje nás, keď vidíme, ako členovia lekárskej komunity takéto obavy odmietajú bez náležitého vysvetlenia. Preto sme v tejto knihe vytvorili priestor na širšiu diskusiu o antikoncepcii. Prinášame prehľad najdôležitejších výsledkov výskumu možných vedľajších účinkov, ako sú výkyvy nálady či nízke libido. V sporných prípadoch otvorene upozorňujeme na neistotu odborníkov, našim hlavným cieľom však je, aby sme upokojili vás. Vážne vedľajšie účinky sú totiž mimoriadne zriedkavé a dôkazy o tom, že depresia či pokles sexuálneho pudu postihujú značnú časť žien užívajúcich hormonálne kontraktiva, chýbajú. Vždy sa nájdu aj výnimky, no dúfame, že po prečítaní tejto knihy budete vedieť rozlíšiť zvyčajné od nezvyčajného.

Hoci ďalšie mýty nie sú priamo škodlivé, odrážajú skutočnosť, že pokiaľ ide o gynekologický výskum, aj túto oblasť, ktorá je svojou podstatou ženská, možno do značnej miery označiť za mužský svet. Keď počujeme, ako sa ženy sťažujú, že nikdy nemajú vaginálny orgazmus, uvedomíme si, ako veľmi naše chápanie ženskej sexuality v priebehu stáročí ovplyvnili potreby mužov. Vaginálny orgazmus totiž *neexistuje*, vyvrcholenie nastáva v dôsledku rozličných typov stimulácie, pričom všetky môžu byť rovnako príjemné. Dúfame, že keď si ženy prečítajú túto knihu a získajú nové poznatky, prestanú sa cítiť menejcenne, ak na dosiahnutie orgazmu popri klasickej penetrácii (vnikaní) potrebujú aj iné formy stimulácie.

Toto je iba zopár príkladov toho, o čom sa dočítate v knihe *Bez hanby o ohanbí*. Tešíme sa, že spolu s nami budete spoznávať ženské pohlavné orgány od ohanbia až po vajecníky. Rovnako ako my

pri písaní knihy aj vy načerpáte množstvo informácií. Najdôležitejšie pre nás je, aby ste sa po jej prečítaní cítili dobre. Koniec koncov telo je iba telo – každá z nás v nejakom žije a to nám prináša radosť aj starosť. Buďte hrdé na to, čo dokáže váš organizmus, a počas jeho slabších chvíľ mu ukážte, že viete byť trpezlivé.

Prijemné čítanie!

Nina a Ellen

Oslo 2017

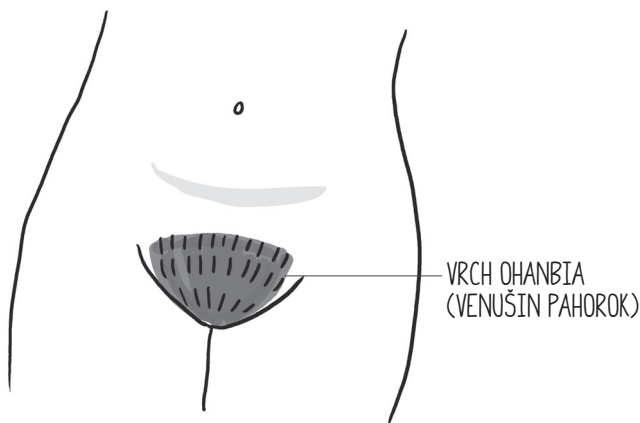
# GENITÁLIE

Oblasť genitálií je pravdepodobne najintímnejšia časť ľudského tela. Naším blízkym spoločníkom je od chvíle, keď sme vyklzli z matkinho lona a prvý raz uzreli svetlo sveta. V škôlke sme nachádzali potešenie v porovnávaní nápadnejších pipíkov a menej viditeľných pipiniek. S nástupom puberty sa nám v rozkroku zjavili prvé tmavé chlípky. Všetky si pamätáme prvú menštruáciu, či už ten okamih naplnila hrdosť alebo hrôza. Ak ste začali masturbovať, zistili ste, že svoje telo viete dostať do stavu, v ktorom sa zvíja od rozkoše. Potom nadišiel váš sexuálny debut so všetkým, čo k nemu patrí – zraniteľnosť, zvedavosť i túžba. Možno už máte deti, pohlavné orgány u vás prešli mnohými zmenami a na vlastnej koži ste zažili zázraky, ktorých sú schopné. Genitálie sú súčasťou vášho tela, a teda aj vás. Nastal čas, aby ste ich lepšie spoznali.



## OHANBIE – MIESTO, KDE SA DEJÚ ZÁZRAKY

Postavte sa nahé pred zrkadlo a pozorne sa na seba zahľadte. Oblasť genitálií sa začína v podbruší tukovým vankúšikom, ktorý chráni prednú časť lonovej kosti. Táto mäkká časť tela sa nazýva vrch ohanbia (alebo poetickejšie – Venušin pahorok) a počas puberty ju pokryje ochlpenie. Niektoré ženy majú tukový vankúšik väčší, preto im z podbrúšia mierne vystupuje, iné majú plochejší variant. Obe podoby sú však normálne.



VRCH OHANBIA  
(VENUŠIN PAHOROK)

Ak pohľadom skĺznete po Venušinom pahorku, ocitnete sa v oblasti, ktorú nazývame ohanbie (*vulva, pudendum femininum*). Vyslúžilo si rozličné pomenovania – od mušličky cez jaskynku až po pičku (mimochodom, Nóri ho volajú myš). *Vulva* nepatrí medzi najrozšírenejšie slová na svete, no ak ste žena, mali by ste vedieť, že anatomický termín na to, čo máte medzi nohami, znie práve takto.

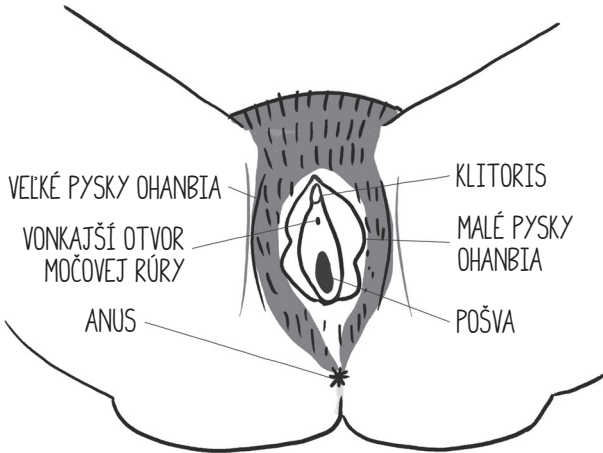
Niektoré ženy si myslia, že viditeľná časť ženských pohlavných orgánov sa nazýva pošva (vagína). „Vagínu mi pokrýva ochlpenie,“ tvrdia. Alebo jedna druhej povie: „Máš takú krásnu vagínu.“ Nie je to však správne vyjadrenie. Z pošvy nevyrastajú chlpy a len tak ľahko ju nevidíme, hoci, pravdaže, je absolútne nádherná. Vagína je pomenovanie jedného z pohlavných orgánov – trubice bohatej

na svalovinu, ktorá zohráva svoju rolu pri penetračnom sexe alebo pôrode. Inak povedané, pošva vedie k maternici (pozri s. 17).

Na terminológiu sa sústreďujeme preto, lebo pohlavné orgány sú oveľa širší pojem ako pošva – bez ohľadu na to, koľko rozkoše nám práve pošva sprostredkuje. Väčšina tých, ktorí ženské genitálie opisujú slovom vagína, majú na mysli ohanbie. Práve preto pri opise ženských pohlavných orgánov začneme ohanbím.

### Ako teda vyzerá ohanbie?

Ohanbie pripomína kvet, pričom dve vrstvy korunných lupienkov sa nazývajú pysky (lat. *labia*, čo v slovenčine znamená pery). Či už tomu uveríte, alebo nie, metaforu s kvetom sme nevymysleli my. Pri pohľade na jednotlivé časti ohanbia dáva zmysel začať zvonka a pokračovať smerom dovnútra.



Pysky chránia citlivé časti, ktoré ležia vnútri pošvy. Veľké pysky ohanbia (*labia majora pudendi*) sú hrubšie ako malé pysky ohanbia (*labia minora pudendi*). Obsahujú veľa tuku a fungujú ako airbagy či tlmiče otrasov. Hoci môžu byť dostatočne dlhé a prekryvať malé pysky, neraz bývajú veľmi úzke. Niektorým ženám sa v koži vyvinú iba dve malé preliačiny, ktoré po oboch stranách lemujú zvyšok vulvy.



Vonkajšie strany veľkých pyskov pokrýva koža. Rovnako ako v iných častiach tela aj v tejto oblasti je bohatá na mazové i potné žľazy a vlasové vačky. Okrem ochlpenia, ktoré má svoj účel, sa na veľkých pyskoch môžu zjaviť aj uhry či ekzém, čo už nie je taká dobrá správa. Koža, žiaľ, zostane kožou. Rovnako ako malé pysky aj vnútorné strany veľkých pyskov chráni sliznica.

Malé pysky často, no nie vždy, bývajú dlhšie ako veľké. Neraz sú zvrastené a poprehýbané ako nazberaná sukňa princeznej. Postavte sa pred zrkadlo a zadívajte sa na seba. Niektorým ženám malé pysky nápadne vystupujú spomedzi veľkých, iné si veľké pysky musia odtiahnuť, inak ich nezbadajú. Na rozdiel od tukovitých veľkých pyskov sú malé pysky tenšie a veľmi citlivé. Nie sú také citlivé ako klitoris, ktorý predstavuje najcitlivejšie miesto tela, no obsahujú veľa nervových zakončení, a keď sa ich niečo dotýka, stávajú sa zdrojom príjemných pocitov.

Nepokrýva ich koža, ale sliznica – tú ste určite už videli, napríklad v ústnej dutine. Malé pysky teda chráni a zvlhčuje vrstva hlienu. Na povrchu kože sa nachádza ochranná vrstva odumretých kožných buniek, akýsi paplón z mŕtvych príbuzných. Zatiaľ čo koži prospieva suché prostredie, sliznica, ktorá takúto ochrannú vrstvu nemá, je náchylnejšia na opotrebovávanie. Ak sa napríklad dlhé malé pysky trú o tesné nohavice, môžu sa podráždiť. Na rozdiel od kože slizniciam vyhovuje vlhkosť. Keďže v nich nie sú vlasové vačky, na vnútorných stranách veľkých pyskov chlpy nerastú.

### **Predsieň pošvy**

Keď odhrniete malé pysky, odhalíte oblasť známu ako predsieň pošvy (*vestibulum vaginae*). Latinské slovo *vestibulum* znamená predsieň, teda priestor medzi vchodom do budovy a interiérom. Ak chodievate do divadla či opery, vo vestibule sa počas prestávky môžete občerstviť šampanským. Je to nádherná vstupná hala so stĺpmi a s červenými závesmi z jemného zamatu. V súvislosti s predsieňou pošvy síce nemožno hovoriť o stĺpoch, je to však vchod s podobnou

zamatovou nádherou. Nájdete tam dva otvory: vonkajší otvor močovej rúry a pošvový vchod. Vonkajší otvor močovej rúry sa nachádza medzi klitorisom, ležiacim hneď vpredu, v mieste, kde sa spájajú pysky, a pošvou, ktorá je bližšie ku konečníku.

Iba máloktoré ženy si vybudujú vedomý vzťah k vonkajšiemu otvoru močovej rúry, hoci ho používajú niekoľko ráz denne. Niektoré si dokonca myslia, že samostatný otvor na odvod moču neexistuje, že sme ako muži, ktorí majú jeden otvor na dve veci: vyľučovanie moču a ejakuláciu. Nie je to však pravda – močová rúra vyúsťuje samostatne. Nemočíme z pošvy, no ťažko sa to pripúšťa aj vtedy, keď človek videl kopu ženských genitálií. Vonkajší otvor močovej rúry sa niekedy ťažko hľadá, aj keď si pomôžete zrkadlom. Je drobný a často obklopený malými záhybmi. Ale kto hľadá, nájde.

### POŠVA – ÚŽASNÁ PRUŽNÁ TRUBICA

Na rozdiel od malého vonkajšieho otvoru močovej rúry by ste oveľa väčší pošvový vchod (*ostium vaginae*) mali nájsť ľahko. Vagina je úzka trubica bohatá na svalovinu, dlhá sedem až desať centimetrov, a vedie od vulvy k maternici. Väčšinou je stlačená, takže predná a zadná stena na seba priliehajú. Vďaka tomu sa do matrice nedostáva voda. Len si to predstavte! Pošva je mimoriadne poddajná vo všetkých smeroch – tak trochu ako skladaná sukňa. Ak ju preskúmate prstami, všimnete si, že má drsnejší povrch. Keď sa vzrušíte, rozťahne sa dopredu aj dozadu a rozšíri sa.

Svaly v okolí pošvy sú silné. Potvrdíte si to napríklad tak, že do pošvy vsuniete prst a stiahnete svaly. Rovnako ako ostatné svaly aj tieto, známe ako svaly panvového dna, možno cvičením posilňovať.

Vnútornú stranu stien vagíny pokrýva vlhká sliznica. Väčšina tekutiny nevzniká v žľazách, ale cez steny pošvy presakuje z vnútra tela. V samotných stenách vagíny sa žľazy nenachádzajú, trochu sekrétu však uvoľňujú krčkové žľazy (žľazy v kanáli krčka matrice – pozri s. 36). Pošva je vlhká vždy, no keď sa vzrušíte, zvlhne

ešte väčšmi. Keď do celej genitálnej oblasti prúdi viac krvi, stenami vagíny preniká dovnútra väčšie množstvo tekutiny. Zvýšený prítok krvi do tejto časti tela zaregistrujete aj preto, lebo klitoris a malé pysky sa zduria. Tekutina uvoľňujúca sa pri vzrušení zmiernuje trenie, ktoré v pošve vzniká pri masturbácii či sexe. Slabšie trenie znamená menšie poškodzovanie stien vagíny (muž ju prirážaním vôbec nešetří). Po milovaní ženy z drobných trhlín v stenách pošvy nezriedka mierne krvácajú a po sexe sa cítia ubolené. Našťastie to nie je nič škodlivé. Steny pošvy sa totiž výborne regenerujú.

Popri tekutine, ktorá prestupuje stenami vagíny, vzniká aj hlien tvoriaci sa v dvoch žľazách, ktoré ležia hneď za pošvovým vchodom, každá na jednej strane smerom k zadku. Nazývajú sa veľké predsieňové žľazy, no známe sú aj ako Bartholinove žľazy. Toto pomenovanie dostali podľa dánskeho anatóna Caspera Bartholina. Produkuje väzkú tekutinu, ktorá pomáha lubrikovať pošvový vchod. Majú oválny tvar, dosahujú veľkosť hráška a niekedy spôsobujú problémy. Ak sa drobný vývod, ktorým odchádza hlien, upcháva, môže vzniknúť vulvová cysta – malá tvrdá hrčka na jednej strane ohanbia, pripomínajúca balónik. Ak sa nainfikuje, neraz silno bolí, problém však možno vyriešiť menším chirurgickým zákrokom. Pokiaľ ide o to, aké dôležité pre lubrikáciu pošvy sú veľké predsieňové žľazy, medzi odborníkmi panujú nezhody.<sup>1</sup> Ženy, ktorým ich pre cysty odstránili, totiž pri vzrušení naďalej pociťujú zvýšenú vaginálnu vlhkosť.

### Slávny bod G

Niekde v prednej stene pošvy, inak povedané, smerom k močovému mechúru a brušnej dutine, leží podľa všetkého bod, o ktorom sa často píše v článkoch o sexe v ženských časopisoch. Hovoríme o bode G, pomenovanom po nemeckom gynekológovi Ernstovi Gräfenbergovi, ktorý ho objavil v štyridsiatych rokoch 20. storočia. Výskumníci o ňom odvtedy diskutujú a pátrajú po ňom, no jeho existencia je ešte stále sporná. Vedci si nie sú istí, o čo presne ide, a samostatnú anatomickú štruktúru, ktorá by mu zodpovedala, zatiaľ nepotvrdili.

Bod G sa opisuje ako mimoriadne citlivá oblasť pošvy – niektoré ženy tvrdia, že orgazmus vedia dosiahnuť iba jeho stimuláciou. Môžete si ho dráždiť tak, že prstom budete opakovať gesto „pod sem“. (Spomeňte si, ako svoje obete lákajú disneyovské bosorky.) Podľa niektorých žien je stimulácia bodu G príjemnejšia či iná ako dráždenie ostatných častí pošvy. Ako ste si asi už všimli, samotná vagína v porovnaní s ohanbím a najmä klitorisom nie je veľmi citlivá. Najvyššia senzitivita sa pozoruje v oblasti pošvového vchodu a smerom dovnútra klesá.

Médiá k bodu G často pristupujú ako k samostatnej anatomickej štruktúre. Tento dojem ľahko vzniká najmä pri čítaní populárnych článkov o sexe či sexuálnych príručiek pre samoukov. V jednej britskej analytickej stati z roku 2012 sa rozoberali výsledky výskumu, podľa ktorých je bod G samostatná oblasť pošvy. Autori dospeli k záveru, že dôkazov je veľmi málo. Väčšina bádání týkajúcich sa bodu G sa zakladá na dotazníkoch, kde ho opisujú samotné ženy. V spomínanom článku sa uvádza aj to, že mnohé ženy, ktoré verili v bod G, ho na svojom tele nevedeli ukázať. Vedci navyše upozorňujú, že pri výskume založenom na zobrazovacích metódach sa u žien okrem klitorisu neodhalila nijaká samostatná štruktúra schopná navodzovať orgazmus či sexuálnu rozkoš.<sup>2</sup>

Podľa jednej hypotézy bod G nepredstavuje samostatnú fyzickú štruktúru, ale hĺbkovú, vnútornú časť klitorisu, ktorá sa pri sexe stimuluje *priamo cez stenu pošvy*. V roku 2010 skupina výskumníkov uverejnila štúdiu, v ktorej opísala pozorovanie prednej steny pošvy ženy, ktorá s partnerom práve mala vaginálny sex. Na sledovanie diania a pátranie po bode G používali ultrazvuk. Nenašli ho, no došli k záveru, že vnútorné časti klitorisu ležia tak blízko k prednej stene pošvy, že odpoveďou na záhadu bodu G pravdepodobne bude klitoris.<sup>3</sup>

Podľa niektorých štúdií je bod G dôležitý na dosahovanie orgazmu spojeného s vystreknutím tekutiny. Vedie to k ďalšej teórii,