**Pohlavní styk**

= milování

- intimní způsob kontaktu mezi dvěma lidmi

- biologická funkce = rozmnožování

- měl by být projevem vzájemné důvěry a lásky

**Předehra**

- dvojice se navzájem vzrušuje objímáním, mazlením, hlazením a

 líbáním citlivých míst těla

- během předehry se dráždí všechny smysly - vysílají signály do

 mozku a přenášejí se do genitálií a celého těla = tělo se

 připravuje k pohlavnímu spojení

**Vzrušení**

- zrychlení tepu a dechu

- u mužů: přítok krve do penisu, který se zvětší a ztopoří (maximální

 délka a šířka)

- u žen: přítok krve do vulvy a pochvy, zvlhnutí pochvy, ztopoření

 klitorisu (poštěváčku), citlivější bradavky

**Soulož**

= pohlavní spojení (mužův penis vnikne do pochvy)

**Orgasmus**

- série hlubokých a příjemných vln šířících se po celém těle

- orgasmu lze dosáhnout při souloži, i bez spojení pohlav. Orgánů

- před prvním pohl. stykem pohovořit o **antikoncepci** (např. kondom - lze koupit

 v lékárnách, drogeriích, samoobsluhách, prodejních automatech..)

- muži se dokáží vzrušit rychleji než ženy (může dojít k vystříknutí semene ještě

 před pohl. stykem nebo při nervozitě těžko přichází erekce) líbání a mazlení

- ženám trvá déle, než se vzruší, doporučuje se komunikace s partnerem o tom, co

 se partnerce líbí, použití **lubrikačních gelů** při nedostatečném zvlhčení vagíny

- první pohl. styk bývá pro dívky mírně bolestivý - dojde k protržení

 **panenské blány** (mírné krvácení)

!důležitá je komunikace o milování, o tom, co se vám líbí a co a jak při
​milování potřebujete!