



Pogovorimo  
se

O tvojem  
telesu

# ZUNANJE ŽENSKO SPOLOVILO

**Vsako dekle postopno dozoreva in postaja ženska. Puberteta prinaša celo vrsto sprememb; tako psiholoških kot telesnih. Vse to lahko mladim dekletom, kot si ti, odpira nešteto vprašanj in dvomov. Tukaj so odgovori, povezani z ženskim telesom.**

## SRAMNE DLAKE

- So normalen pojav, če želiš, jih lahko obriješ, vendar bodi previdna glede možnih neugodnih učinkov britja: poškodbe, pordelosti kože, draženja sluznice, gnojnih mehurčkov (pustul) in vraščanja dlak.

## MALI IN VELIKI SRAMNI USTNICI

- Veliko žensk ima notranje ustnice večje od zunanjih (tako da gledajo ven); to je popolnoma normalno in zaradi tega si lahko brez skrbi.

## VHOD V NOŽNICO IN DEVIŠKA KOŽICA

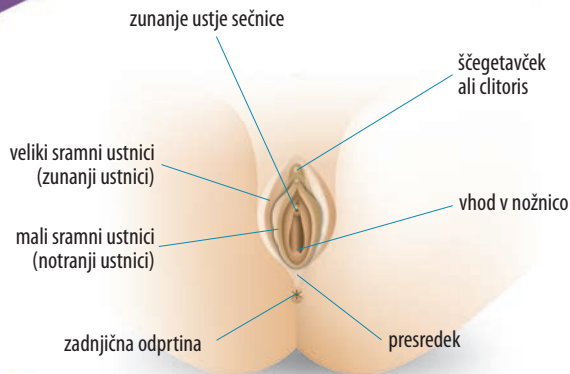
- Deviška kožica ali himen zastira vhod v nožnico.
- Običajno je ne zapira.
- Je prožna opna.
- Tampon praviloma lahko vstaviš, ne da bi jo poškodovala.
- Ni nujno, da med prvim spolnim odnosom pride do krvavitve.

## ŠČEGETAVČEK ALI CLITORIS

- V njem je zelo veliko živčnih končičev in kot si morda že ugotovila, je izredno občutljiv na dotik.
- Nabrekne v odziv na spolno stimulacijo.

## PRESREDEK

- Je predel med nožnico in zadnjikom.
- Zelo pomembno je, da se pri opravljanju potrebe vedno obrišeš (npr. s toaletnim papirjem) od spredaj nazaj, se pravi proti zadnjiku; blato namreč vsebuje veliko bakterij, ki lahko povzročijo okužbo, če pridejo v nožnico.



# NOTRANJI ŽENSKI SPOLNI ORGANI

## NOŽNICA

- Je mišična cev, njena oblika in velikost se lahko spreminjata v določenih stanjih.
- Med spolnim odnosom sprejme spolni ud, med porodom pa deluje kot porodna pot za otroka.
- Vanjo lahko vstavimo tampon.

## MATERNICA

- Na začetku menstruacije se krči in to lahko povzroča občutek krčev v spodnjem delu trebuha.
- V njej se razvija zarodek.
- Leži med mehurjem (ki je pred maternico) in danko (ki je za maternico).
- Je organ hruškaste oblike iz mišičnega tkiva.
- Njeno votlino prekriva maternična sluznica, ki se med menstruacijskim ciklusom debeli in zori, nato pa se odluči (menstruacija).

## MATERNIČNI VRAT

- Sega v nožnico.
- Zunanje maternično ustje je odprtina,

skozi katero med menstruacijo iz maternične votline odteka menstruacijska kri v nožnico.

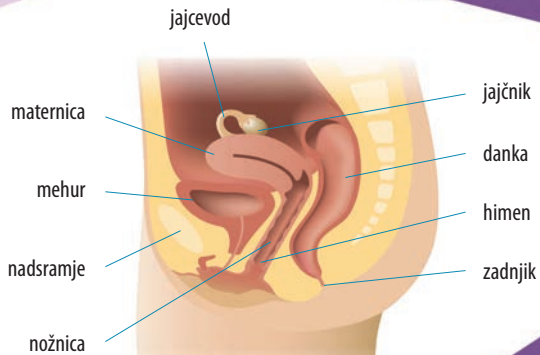
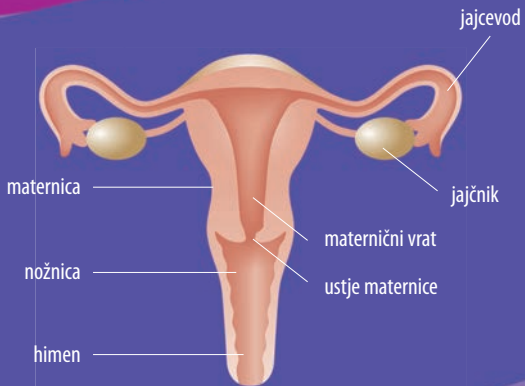
- Skozi zunanje maternično ustje po spolnem odnosu semenčice vstopijo v notranjost materničnega vratu in potem v maternično votlino in jajcevod.
- Ginekolog iz materničnega vratu odvzame citološki bris za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu.

## JAJČNIKA

- V zgornji plasti jajčnika je veliko število foliklov ali jajčnih mešičkov.
- V življenju ženske dozori le približno 400 foliklov in pride do ovulacije (sprostitve jajčeca).
- Tvorita spolna hormona – estrogen in progesteron.

## JAJCEVODA

- Skozi jajcevod potuje jajcece iz jajčnika v maternično votlino.
- Je mesto oploditve jajčeca s semenčico.



## (PRVA) MENSTRUACIJA

Prva menstruacija (menarha) je v življenju dekleta poseben dogodek. Je potrditev, da postajaš ženska! Ker je genetsko določena, je ni mogoče pospešiti ali odložiti. Dandanes je povprečna starost deklet ob prvi menstruaciji 12,8 leta. Vendar ni razloga za skrb, če se menstruacija ne pojavi do 16. leta; po tej starosti pa je priporočljivo obiskati ginekologa.

## MENSTRUACIJSKI CIKLUS – 1. DEL

### Medsebojno delovanje hormonov, ki nastajajo v možganih in jajčnikih

- Žleza hipofiza v možganih sprošča gonadotropna hormona, ki potujeta do jajčnikov in tam sprožita rast in zorenje skupine foliklov, od katerih le eden v vsakem menstruacijskem ciklusu popolnoma dozori in sprosti jajčece.

### Od pubertete naprej vsake 4 tedne dozori le en folikel, ki vsebuje jajčece, temu pa sledi ovulacija

- Hormon estrogen nastaja v jajčniku, in sicer v celicah, ki obdajajo folikel, v katerem je jajčna celica.
- Estrogen spodbuja rast maternične sluznice.

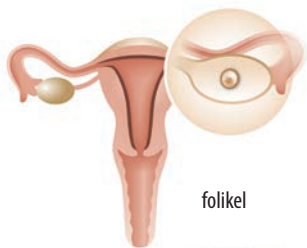
**Ovulacija nastopi 8 do 14 dni po začetku menstruacijskega ciklusa.**

## Jajčece skozi jajcevod potuje v maternično votlino

- Jajčece lahko oplodi le ena od semenčic v jajcevodu.
- Po ovulaciji se iz folikla razvije rumeno telesce.
- Rumeno telesce izloča progesteron (hormon rumenega telesca).
- Progesteron pripravi maternično sluznico na vgnezditev (implantacijo) oplojenega jajčeca.

## Če oploditve ni, se nastajanje hormonov v jajčnikih zmanjša

- Vrhnja plast maternične sluznice zaradi zmanjšane ravni hormonov prične propadati in se odluči – pojavi se krvavitev.
- Zaradi ponovnega izločanja hormonov iz hipofize, ki delujejo na jajčnik, v jajčnikih spet pričnejo zoreti jajčni folikli.



folikel

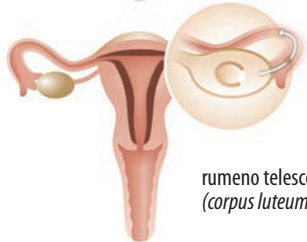
1

rast večih foliklov od katerih dozori le eden



3

potovanje v maternično votlino



rumeno telesce  
(*corpus luteum*)

2

spustitev jajčeca (ovulacija)

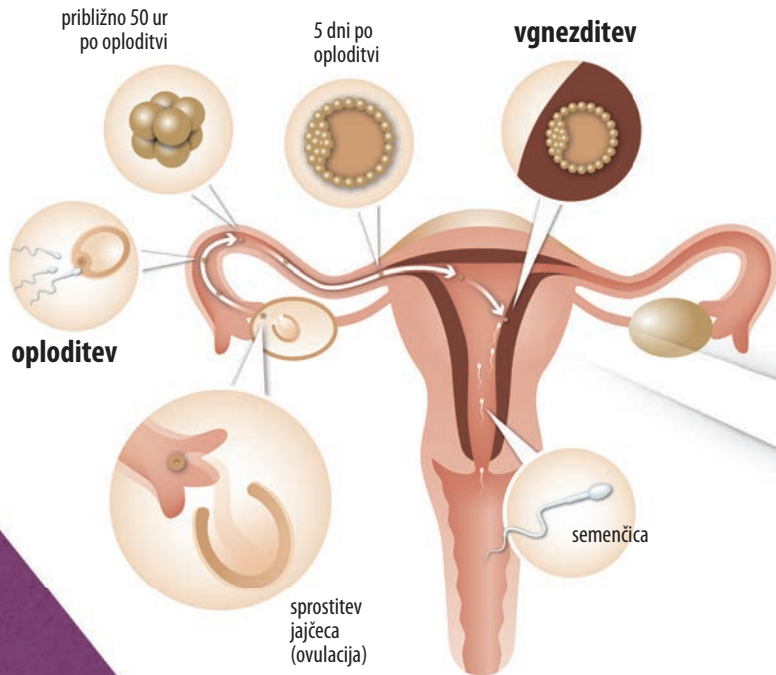


4

če ni oploditve, maternična sluznica odstopi in se s krvavitvijo izloči

## SPROSTITEV JAJČECA (OVULACIJA)

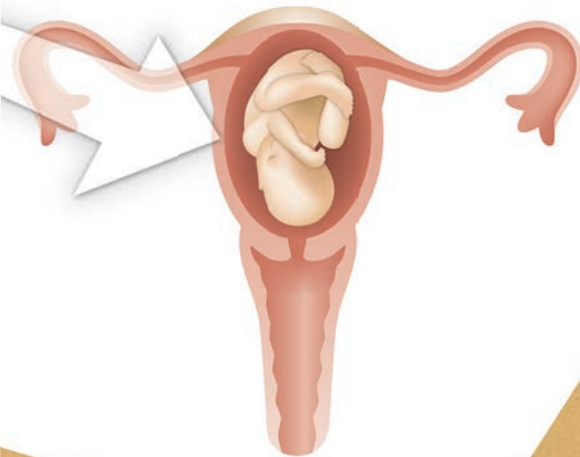
- Iz folikla se sprosti zrelo jajčece, ki ga zajame jajcevod in ga usmerja proti maternični votlini.





# SPOČETJE

## nosečnost



### OPLODITEV

- Po spolnem odnosu semenčice iz nožnice skozi maternično votlino potujejo proti jajcevodu.
- Do oploditve pride z združitvijo jajčeca in ene same semenčice.
- Opljeno jajčece (zigota) se začne deliti približno en dan po oploditvi.

### VGNEZDITEV

- 5 do 7 dni po oploditvi (nastanku zigote).

# MENSTRUACIJSKI CIKLUS – 2. DEL

- Prvi dan menstruacijske krvavitve je prvi dan menstruacijskega ciklusa.
- Maternična sluznica se pod vplivom spolnih hormonov primerno oblikuje in s tem so ustvarjene razmere za vgnezditev zarodka.
- Po ovulaciji lahko pride do oploditve le v 24-urnem časovnem oknu, toda semenčice ostanejo v telesu ženske žive do 5 dni.
- Če ne pride do oploditve, maternična sluznica propade in se odlušči; pojavi se krvavitev.
- Menstruacijska krvavitev traja povprečno od 3 do 7 dni.

## TRAJANJE MENSTRUACIJSKEGA CIKLUSA

- Običajno 28 dni.
- Ciklus je lahko daljši ali krajši, reden ali nereden.
- Neredne in/ali različno močne krvavitve niso pri mladih dekletih na začetku nič neobičajnega. V prvem letu lahko ciklus traja od 21 do 35 dni in še vedno velja za normalnega. Zato ne skrbi, če ciklus sprva ni popolnoma reden.

# NASVET

Uporaba  
menstruacijskega  
koledarčka olajša  
spremljanje  
ciklusa.

krvavitev

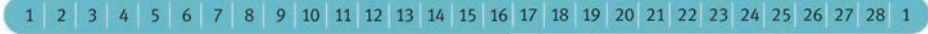
plodni dnevi



sprostitev jajčeca  
(ovulacija)

krvavitev

28-dnevni ciklus



dnevi ciklusa

35-dnevni ciklus



21-dnevni ciklus



Nereden ciklus



# PAZI!

**Za izračun plodnih dni ni nobenega popolnoma zanesljivega načina, zato bodi vedno previdna!**

## MENSTRUACIJSKI KOLEDARČEK

- Ti pomaga spremljati cikel.
- Uporabiš ga lahko za spremljanje jakosti krvavitve in težav, povezanih s ciklusom, npr. glavobolov in menstruacijskih krčev.
- Pomaga ti odgovoriti na ginekologova vprašanja o ciklusu in težavah v zvezi z njim.

Pregledala: doc. dr. Vilma Kovač,  
dr. med., spec. gin. in porod.,  
UKC Maribor



GEDEON RICHTER

GEDEON RICHTER d. o. o.  
Verovškova ulica 55  
1000 Ljubljana, Slovenija

[www.tabletkazame.si](http://www.tabletkazame.si)

RGD:87145/SL