

# Življenje ženske



**Zahvaljujemo se češki organizaciji SPMP ČR - Inclusion Czech Republic za podporo.**

Knjižica temelji na češki različici, ki jo je razvil SPMP ČR in ilustrirala Helena Neubertova, Prooko, dostopna na: [www.smpcr.cz](http://www.smpcr.cz) in [www.uzvim.org](http://www.uzvim.org).



**Izdajatelj:** Zveza Sožitje

**Uredila:** Mateja Turk

**Prevod in jezikovni pregled:** Jezikovna zadruga Soglasnik

**Pregled in priredba za lahko branje v slovenščini:**

Mario Bogar, Mario Hainc, Magda Janžekovič, Marjetka Levar, Jožica Stropnik in Tatjana Knapp

**Strokovni pregled:**

Vojka Lipovšek Polc, Vera Resnik in Saša Fužir

**Ilustracije:** Peter Gaber

**Oblikovanje, prelom in tisk:** Tiskarna Kalipso d.o.o.

**Naklada:** 1000 izvodov

**Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod**

Ljubljana, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.99

ŽIVLJENJE ženske / [uredila Mateja Turk ; priredba za lahko branje v slovenščini Mario Bogar ... [et al.] ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik ; ilustracije Peter Gaber]. - Ljubljana : Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-10-9

1. Turk, Mateja, 22.1.1989-

COBISS.SI-ID 300361216

# Življenje ženske

**Kaj boste izvedeli v tej brošuri?**

- O odraščanju
- O odraslosti in staranju
- O menstruaciji
- O seksu
- Kako skrbeti zase



# Odraščanje

Ko človek odrašča, se spreminjata njegovo telo in obnašanje.

Odraščanje je čas, ko dekleta postaja ženska.

Vsako dekleta začne odraščati različno.

Ena dekleta začnejo odraščati že pri 10 letih.

Ena dekleta pa začnejo odraščati pozneje, na primer, ko so stara 15 let.

Odraščanju rečemo tudi puberteta.

## Kako se med odraščanjem spreminja telo

Dekleta raste in se razvija. Telo dekleta se spreminja.

Dekletu zrastejo prsi.

Dekletu se razširijo boki, zato dobi poudarjen pas.

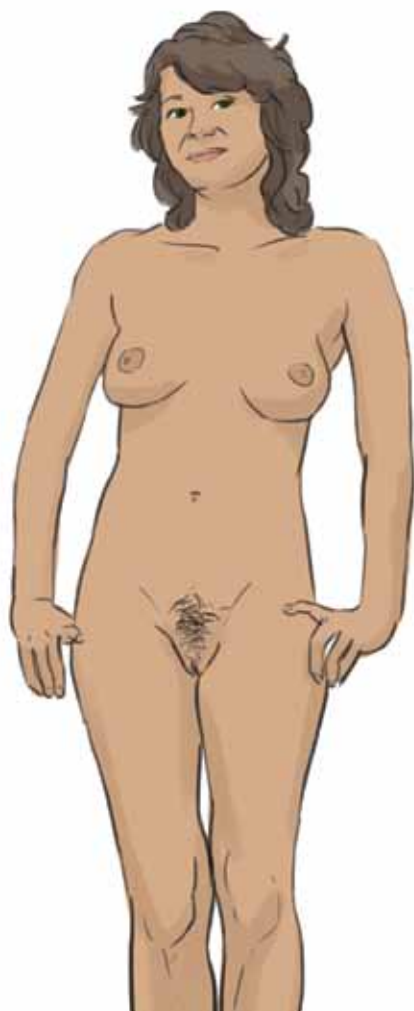
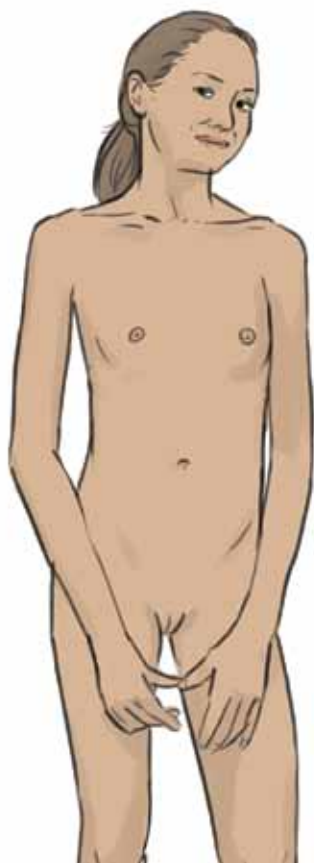
To pomeni, da je pas ožji od bokov in prsi.

Po različnih delih telesa začnejo rasti dlake.

Dekleta dobi **menstruacijo**.

To pomeni, da dekleta vsak mesec krvavi iz nožnice.

Nožnici rečemo tudi **vagina**.



## Kako se med odraščanjem spremeni obnašanje

Ko odraščajo,  
želijo dekleta sama odločati o svojem življenju.  
To pomeni, da ne želijo,  
da jim drugi ljudje ukazujejo.  
Ena dekleta postanejo muhasta.  
Hitro se razjezijo.  
Hitro se razjokajo.  
Lahko se pripravajo ali celo zbežijo od doma.  
Dekletom, ki odraščajo,  
se zdi vedno bolj pomembno, kako so videti.  
Stvari želijo delati po svoje.

## Ljubezen

Odraščanje je čas prvih ljubezni.  
Ko dekleta odraščajo, jim postanejo všeč fantje in moški.  
Enim dekletom postanejo všeč dekleta in ženske.  
To je v redu.



# Odrasla ženska

## Telo

Odrasla ženska ima prsi.

Odrasla ženska ima dlake pod pazduho, med nogami in po drugih delih telesa.

Odrasla ženska ima redno menstruacijo vsak mesec.

Telo odrasle ženske je pripravljeno na nosečnost in porod.

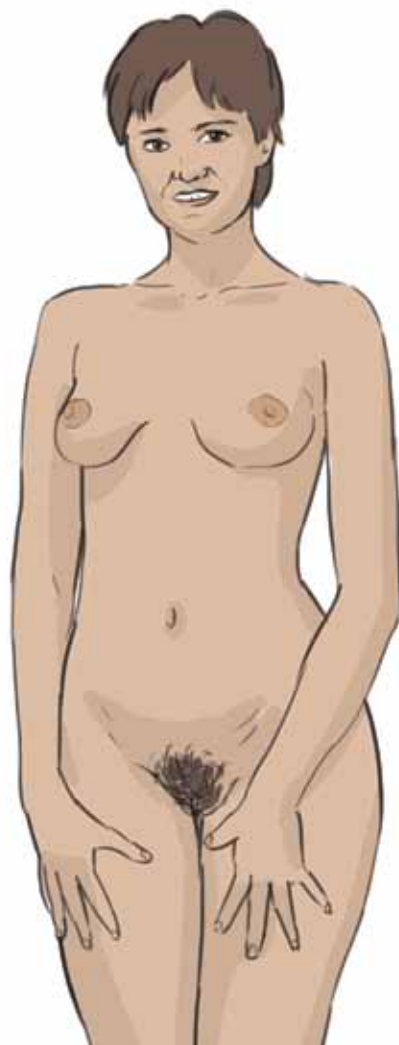
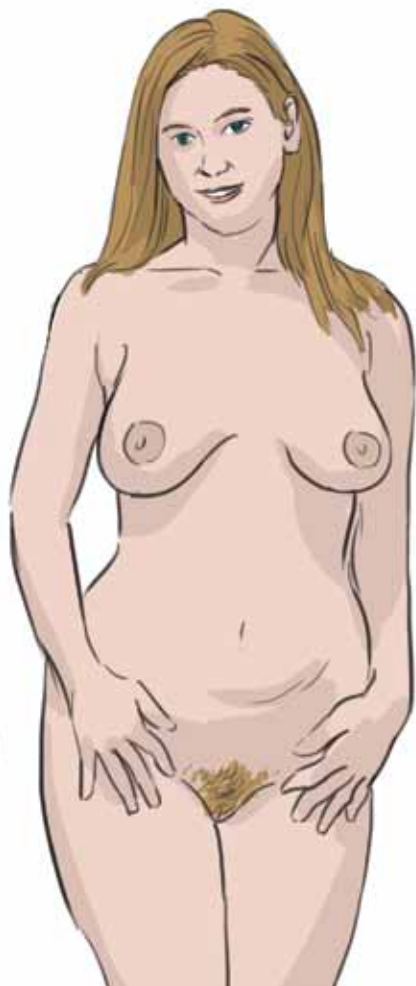
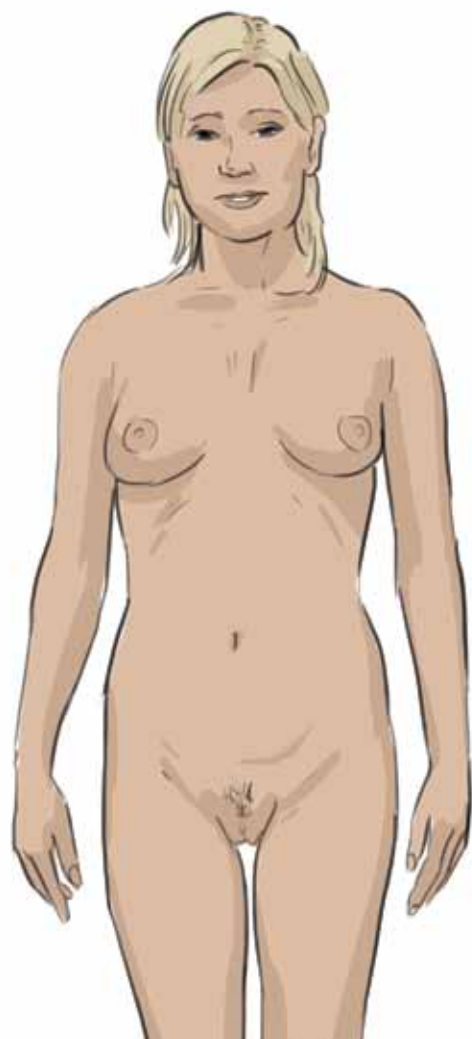
## Obnašanje

Odrasle ženske se večinoma znajo odločati o pomembnih stvareh. Odgovorne so za svoje odločitve.

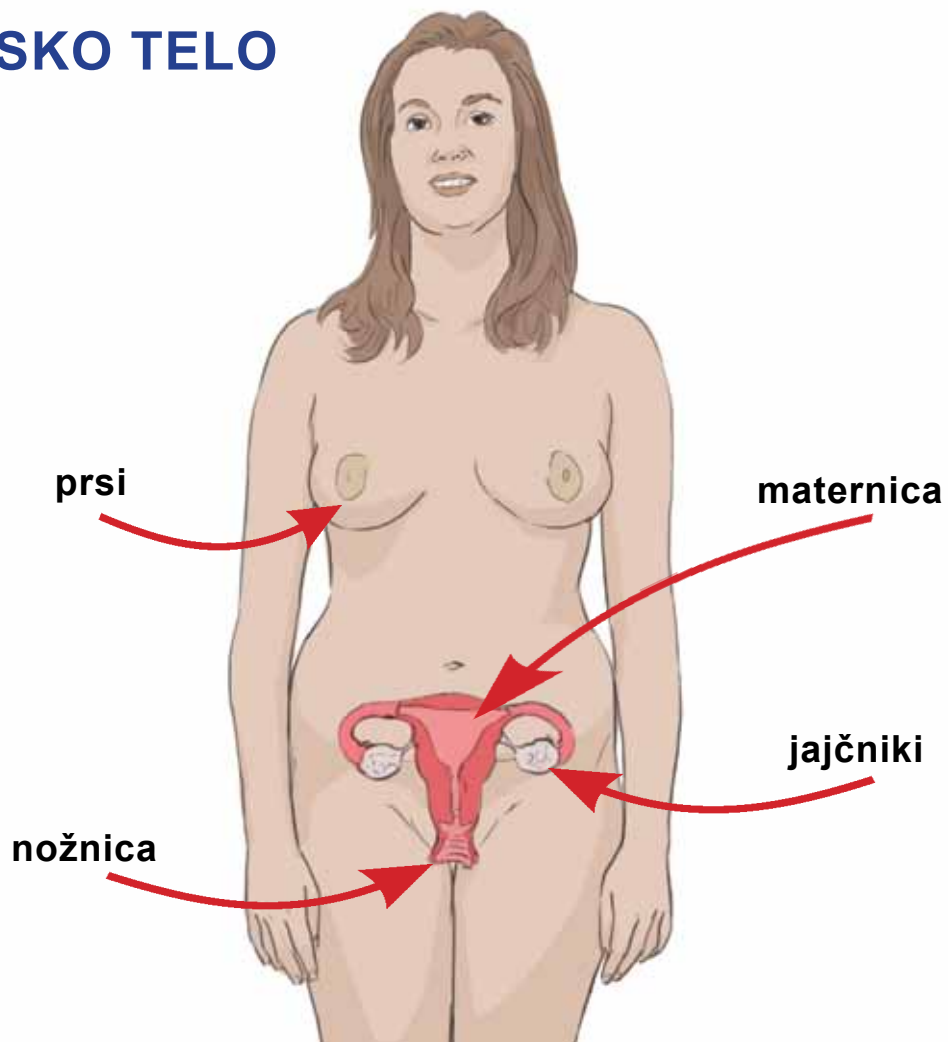
A to ne pomeni, da morajo znati vse same.

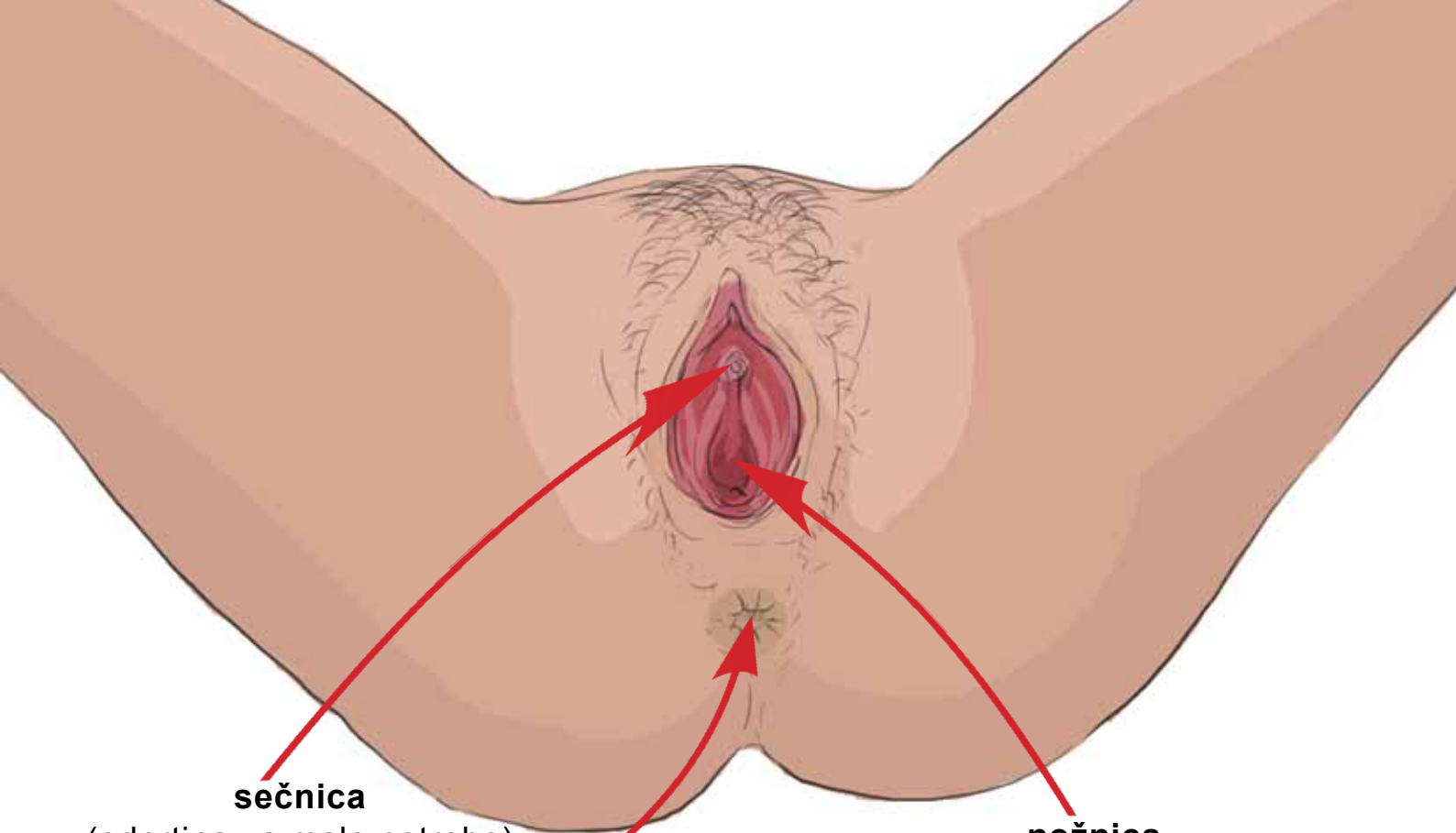
Tudi odrasle ženske včasih potrebujejo pomoč.





# ŽENSKO TELO





**sečnica**  
(odprtina za malo potrebo)

**zadnjik**  
(odprtina za veliko potrebo)

**nožnica**  
(od tu teče kri pri menstruaciji)

## Staranje

Ko je ženska stara okoli 45 ali 50 let, se začne spet spreminjati. Temu času v življenju ženske rečemo **menopavza**.

### Telo v menopavzi

Ženska v menopavzi nima več redne menstruacije.

Ženska ima lahko tudi druge znake:

- obliva jo vročina,
- znoji se,
- boli jo glava,
- ne more spati,
- ima suho kožo.

V menopavzi se začne starati tudi ženska koža.

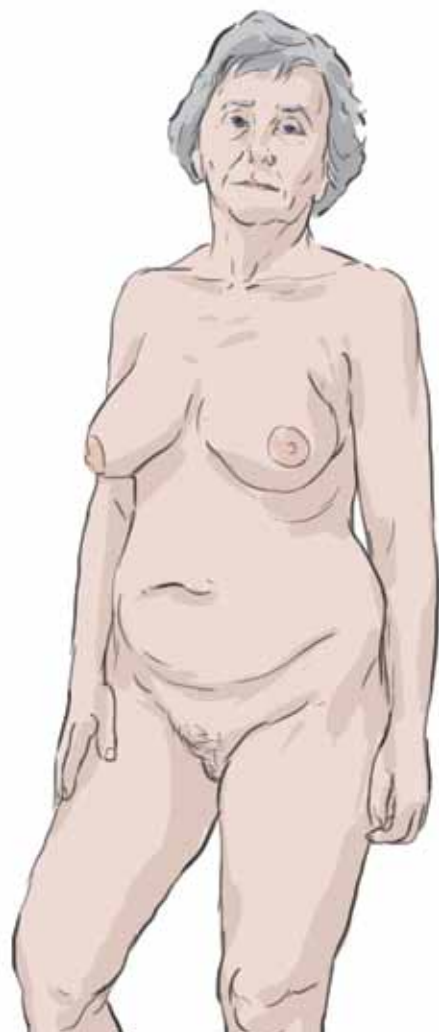
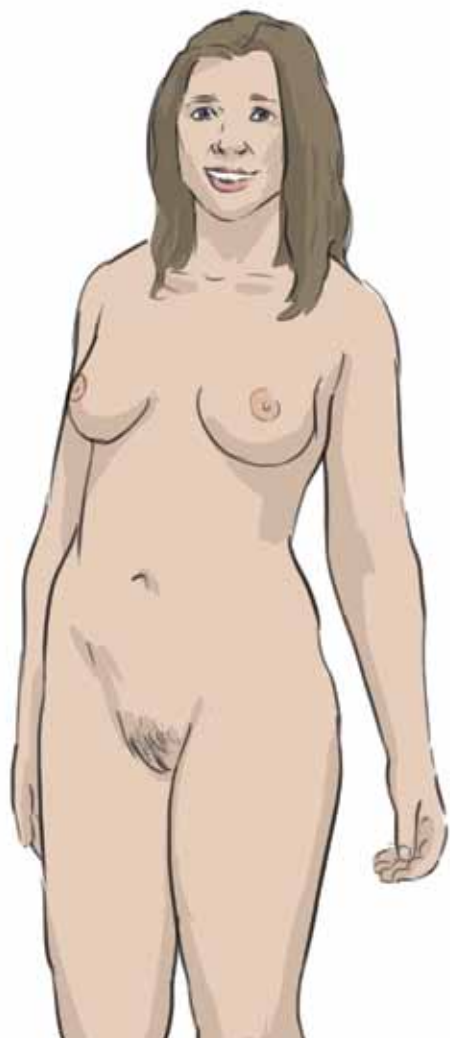
Starajo se kosti.

Kosti postanejo bolj krhke in se hitreje zlomijo.

Na obrazu se ženski naredijo gube.

Lasje se slabšajo in se manj svetijo. Lasje dobijo sivo barvo.

To je normalno. Staranja se ne smemo bati.



## **Obnašanje v času menopavze**

V času menopavze so ženske včasih žalostne.

Ene ženske so živčne ali jokajo.

Rečemo, da se jim razpoloženje hitro spreminja.

## **Ljubezen, seks in starost**

Ženska se lahko zaljubi pri vsaki starosti.

Med menopavzo in po menopavzi lahko ženska seksa.

Ženska, ki nima več menstruacije,  
ne more zanositi.



# Menstruacija

Ena dekleta dobijo menstruacijo prej.

Menstruacijo dobijo na primer pri 10 letih.

Ena dekleta menstruacijo dobijo pozneje,  
na primer pri 16 letih.

Redna menstruacija se navadno konča,  
ko je ženska stara okoli 45 ali 50 let.

Ženska je **plodna** od prve menstruacije naprej.

To pomeni, da lahko zanosi,  
če seksa z moškim.

Ženska je plodna vse do takrat,  
ko nima več menstruacije.

## **Na primer:**

Prvo menstruacijo ženska dobi pri 13 letih.

Zadnjo menstruacijo dobi pri 50 letih.

V tem primeru je ženska plodna od 13. do 50. leta.





## **Preden dobite menstruacijo**

Da boste dobili menstruacijo, prepoznate tako:

- rahlo se vam povečajo prsi,
- prsi vas rahlo bolijo,
- čutite, kot da vas spodaj v trebuhu nekaj tišči,
- boli vas glava,
- boli vas trebuh.

Pred začetkom menstruacije imate lahko vse te znake.

Lahko imate samo ene znake.

Ene ženske pa sploh nimajo znakov.

## **Ko se menstruacija začne**

Kri na spodnjicah pomeni, da se vam je začela menstruacija.

Prve dni je po navadi krvavenje slabše, počasi pa postane močnejše.

Četrty ali peti dan menstruacije počasi nehate krvaveti.

## **Konec menstruacije**

Na koncu menstruacije vam ne teče več rdeča kri, ampak rjava.

Potem nehate krvaveti.



## Pomembne stvari o menstruaciji

Menstruacija je to,  
ko ženska krvavi iz nožnice.

Traja od 4 do 7 dni.

Zgodi se enkrat na mesec.

Zato menstruaciji rečemo tudi **mesečno perilo**.

Ko ima ženska menstruacijo,  
uporablja vložke ali tampone.

Včasih je ženski med menstruacijo slabo.

Včasih ima v trebuhu krče.



## **Druge stvari o menstruaciji**

Menstruaciji rečemo tudi mesečno perilo.

Med menstruacijo se tuširajte ali umivajte vsak dan.

Če se želite med menstruacijo kopati na kopališču ali v bazenu, morate uporabiti tampon.

Obstajajo tudi tablete, po katerih ne boste dobili menstruacije.

To je lahko praktično, kadar greste na primer na morje.

Tablete vam lahko predpiše zdravnik.

Med menstruacijo ne morete na pregled h ginekologu.

Ginekolog je zdravnik za ženske.

Če ste naročeni na pregled pri ginekologu in dobite menstruacijo, pregled prestavite na drug datum.



## Kaj pomeni, če menstruacije ne dobite?

Če menstruacije ne dobite, lahko pomeni, da:

- ste bolni,
- ste noseči,
- se starate in menstruacije ne boste več imeli (če ste starejši od 40 let),
- imate skrbi ali se česa bojite,
- ste v novem okolju (ste se na primer selili).

Če ne dobite menstruacije, pojdite h ginekologu.

Ginekolog bo ugotovil, kaj vam je.

Ginekolog vam bo dal nasvet, kaj naredite.

Prav tako obiščite ginekologa, če:

- krvavite, ko naj ne bi imeli menstruacije,
- krvavite več kot 7 dni.





## Vložki in tamponi

Med menstruacijo ženska krvavi iz nožnice.  
Da si ne umaže spodnjic in oblačil,  
uporablja vložke ali tampone.

### Vložki

Vložkov je veliko vrst.

Na zadnji strani je vložek lepljiv.

Vložek na spodnjice nalepimo,  
da dobro drži.

Vložek je treba zamenjati vsake 3 do 4 ure.

Če pustite vložek dlje časa,  
bo začel smrdeti.

Kri bo tekla po spodnjicah ali oblačilih.



Vložke uporabljamo tudi ponoči.

Z vložkom ne smete v bazen, morje ali ribnik.

Za bazen, morje ali ribnik uporabite tampon.

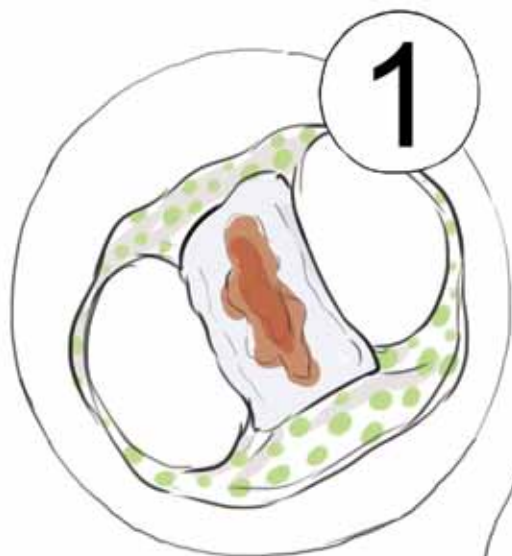
Uporabljenega vložka nikoli ne odvrzite v stranišče.

Zavijte ga v papir in vrzite v koš.

Po menjavi vložka si vedno umijte roke.

Če imate menstruacijo,  
s seboj vedno nosite vložke.

Če greste na dopust in veste,  
da boste dobili menstruacijo,  
v kovček spakirajte tudi vložke in tampone.



## Tamponi

Tamponi so manjši.

Videti so kot zamaški.

Narejeni so iz vate, ki vpija kri.

Tamponi so različno veliki.

Pri močnejšem krvavenju uporabljamo večje, pri slabšem krvavenju pa manjše tampone.

Tampon vstavimo globoko v nožnico.

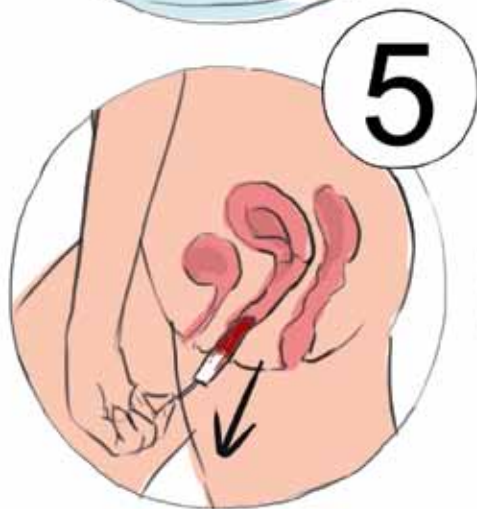
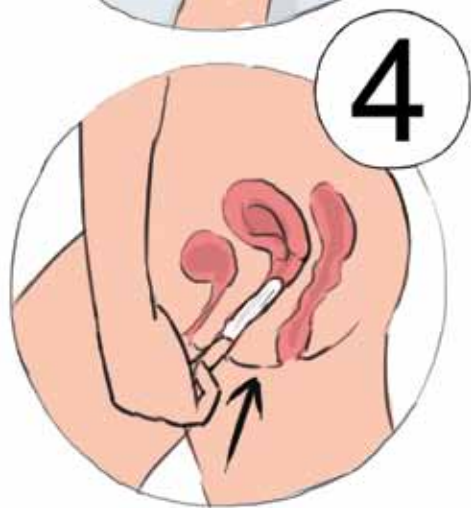
Na koncu tampona je vrvica, s katero tampon spet povlečemo ven.

**Preden si vstavite tampon, si vedno umijte roke!**

Tampon zamenjajte od 4 do 6 ur.

Ni ga dobro uporabljati čez noč.

Za čez noč je boljši vložek.



## Praktični nasveti

O menstruaciji se lahko pogovorite z drugimi ženskami.

Ne bojte se govoriti o tem.

Menstruacijo imajo vse ženske.

Menstruacija in vse okrog nje pa je vaša zasebna stvar.

To pomeni,

da vam o menstruaciji ni treba govoriti z nikomer, če nočete.

Kadar čakate menstruacijo,

imejte pri sebi vedno vložek, tampon in čiste spodnjice.

Če vaša kri pride na oblačila in se to vidi,

si okrog pasu zavežite pulover ali majico.

Če začnete krvaveti in nimate vložka ali tampona,

prosite za pomoč kakšno žensko, na primer prijateljico ali učiteljico.

Namesto vložka lahko uporabite tudi zložen toaletni papir.

A toaletni papir ne drži dolgo.

Kri priteče na spodnjice.

Če so vaša oblačila močno umazana od krvi in ste v šoli,

službi ali dnevnem centru, vprašajte, ali greste lahko domov.





# Seks

Seksu rečemo tudi:

- **spolni odnos,**
- **spolno občevanje.**

Navadno seksata skupaj dve osebi.

Za seks se moramo sami odločiti.

Nihče nas ne sme prisiliti v seks.

Prav tako tudi mi ne smemo nikogar siliti v seks.

Seks je na primer:

- božanje po prsih, rokah, nogah, med nogami,
- poljubljanje po prsih, med nogami in drugod,
- dotikanje, božanje in ljubkovanje penisa,
- božanje ali ljubkovanje nožnice,
- vstavljanje penisa v nožnico,
- vstavljanje penisa v usta.

Dva človeka navadno seksata zato,  
ker jima je to prijetno in se imata rada.



# Kako skrbeti zase

## Umivanje

Odrasle ženske si morajo redno umivati celo telo. Kako pogosto se boste umivali, je odvisno od vas. Umivati pa bi se morali vsaj štirikrat na teden. Lahko se tuširate ali kopate. Umijte se vsakič, ko se znojite. Znoj odraslega človeka smrdi. Če imate menstruacijo, se umivajte vsak dan.

## Spodnjice in drugo perilo

Spodnjice menjajte vsak dan. Tudi modrček si menjajte redno. Novo spodnje perilo si izberite tako, da vam bo prav. Spodnjice in modrček oblečemo na najbolj občutljiva mesta svojega telesa. Zato morajo biti spodnjice in modrček udobni in čisti.



## Dlake

Ženskam v puberteti zrastejo dlake pod pazduho in med nogami. Enim ženskam zrastejo močne in goste dlake po nogah in rokah.

Ženske si dlake na nogah in pod pazduho pogosto brijejo ali pulijo.

To je zato, ker se jim zdijo noge in pazduha brez dlak lepše. Sami se odločite, kaj želite.

Pod pazduho in po nogah se lahko brijete.

Eni pravijo, da po britju zrastejo močnejše dlake.

Dlake pod pazduho in po nogah lahko tudi populimo.

To naredimo s posebnim aparatom ali pri kozmetičarki.

Veliko žensk ima črne dlake nad zgornjo ustnico ali na bradi.

Lahko jih izpulijo s pinceto ali uporabijo vosek.



## Koža

Za svojo kožo skrbite redno.

Po tuširanju ali kopanju se namažite s kremo.

Koža na obrazu je občutljiva.

Če se šminkate,

si pred spanjem šminko vedno umijte.

Obraz si mažite s kremo zjutraj in zvečer.

## Nohti in roke

Nohti morajo biti urejeni in čisti.

Nalakirani nohti so lepi.

Ampak, pozor,

lak nohte rahlo uničuje.

Roke si redno mažite s kremo.





## Hrana in pijača

Pomembno je,  
kakšno hrano jemo in koliko pojemo.

Zdrava prehrana pomeni, da:

- jemo veliko zelenjave in sadja,
- jemo malo mastne in sladke hrane,
- jemo redno, na primer petkrat na dan,
- jemo manjše porcije.

Paziti moramo,  
da se ne zredimo preveč.

Vsak dan moramo popiti veliko tekočine.  
Najboljša je navadna voda iz pipe.

### **Kajenje škoduje zdravju.**

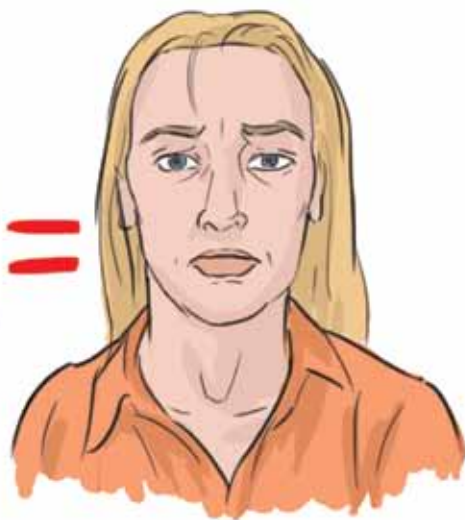
Če kadimo in želimo nehati,  
vprašamo za nasvet človeka,  
ki mu zaupamo.



=



=



## Gibanje in šport

Za naše zdravje je zelo pomembno,  
da se redno gibamo.

Pomembno je,  
da najdemo nekaj,  
kar nas veseli.

To potem redno počnemo.

Na primer:

- tečemo,
- se vozimo s kolesom,
- plešemo,
- hodimo na sprehode,
- skačemo na trampolinu,
- smučamo.

Ljudje se po gibanju dobro počutimo.

Pri športu si lahko tudi poiščemo prijatelje.



## Biti lepa

Za vsako žensko pomeni biti lepa nekaj drugega.  
Ene ženske se rade šminkajo in nakupujejo nova oblačila.  
Ene ženske tega ne marajo.  
Nobena ženska ni grda.  
Pomembno je,  
da se počuti dobro in je s sabo zadovoljna.

## Biti zadovoljna sama s sabo

Da je ženska zadovoljna,  
mora delati stvari, ki jo veselijo.  
Prav tako mora včasih imeti priložnost,  
da je sama.  
Mora pa tudi imeti možnost,  
da se sama odloča.  
Sama se mora odločiti, kako,  
kje in s kom želi živeti.















Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije  
Naslov: Samova 9, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: 01 43 69 750  
Elektronska pošta: [info@zveza-sozitie.si](mailto:info@zveza-sozitie.si)  
Spletna stran: [www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si)

Napisano v lahkem branju



Knjižica je nastala v okviru projekta PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**. Projekt je potekal med organizacijama, ki delujeta v skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom, Zvezo Sožitje in SPMP ČR - Inclusion Czech Republic.

*Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.*

## Preberite tudi:

### Življenje moškega



Napisano v lahkem branju



### Ljubezen, seks in jaz



Napisano v lahkem branju



### Ginekološki pregled



Napisano v lahkem branju



### Nosečnost



Napisano v lahkem branju



### Porod



Napisano v lahkem branju



### Spolno nasilje



Napisano v lahkem branju



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

