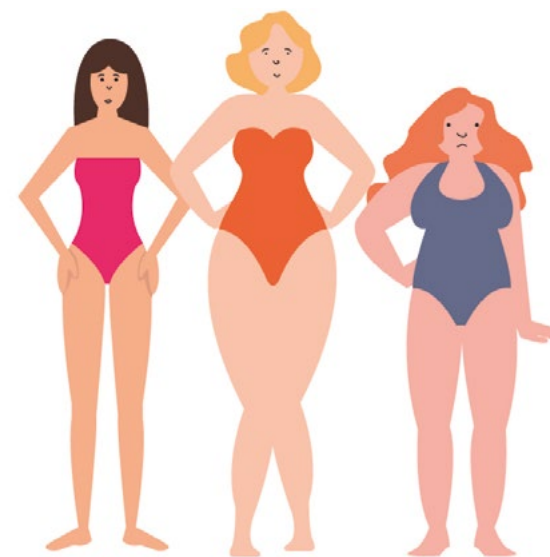


Karolina Makowiecka

# Moja wiedza o kobietach

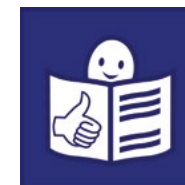
Co kobieta z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć o dojrzewaniu i seksualności



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-advokata**



© Copyright by PSONI, 2022

ISBN 978-83-65060-76-1

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| Rysunki:                        | Karol Dziewulski       |
| Konsultacja dostępności tekstu: | Iwona Dzięcioł         |
| Redakcja:                       | Barbara Ewa Abramowska |
| Nakład:                         | 3000                   |



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka

# Moja wiedza o kobietach

Co kobieta z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć o dojrzewaniu i seksualności



Warszawa 2022



## Spis treści

|  |    |
|--|----|
| Moja wiedza o kobietach                        | 3  |
| Jak zmieniało się Twoje ciało kiedy dorastałaś | 3  |
| Narządy płciowe kobiety                        | 4  |
| Miesiączka                                     | 8  |
| Jak dbać o higienę w czasie miesiączki         | 10 |
| Jak dbać o zdrowie miejsc intymnych            | 11 |
| Wizyta u ginekologa                            | 13 |
| O ciąży  | 17 |
| Co to jest antykoncepcja                       | 19 |
| Niebezpieczne sytuacje związane z seksem       | 23 |



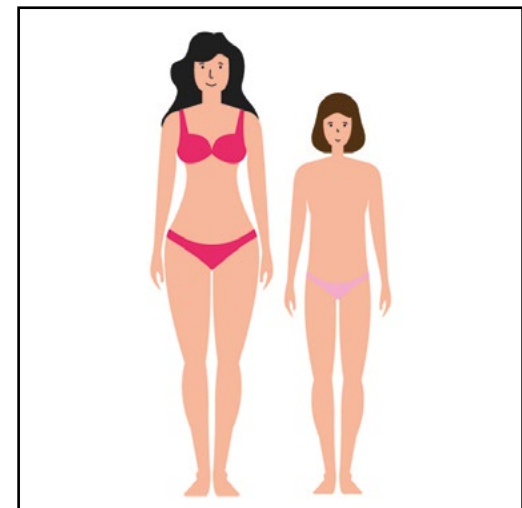
## Moja wiedza o kobietach

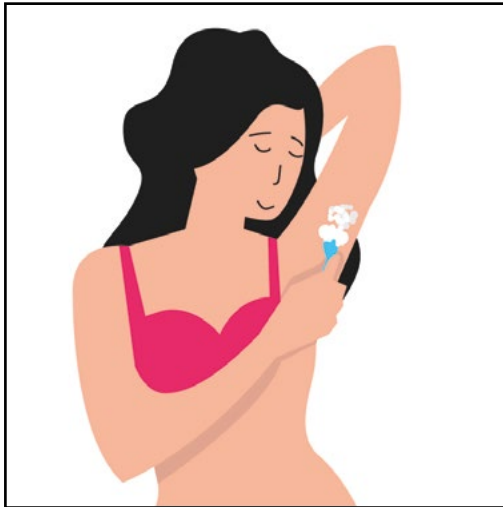
Czy wiesz kiedy dziewczynka staje się kobietą?  
Czy wiesz jak zmienia się wtedy jej ciało?  
Czy wiesz jak dbać o higienę w czasie miesiączki?  
Lub jak wygląda wizyta u ginekologa?  
Tego wszystkiego dowiesz się z tej broszury.



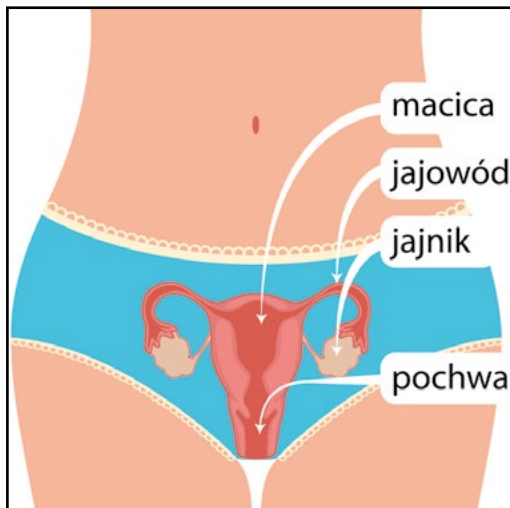
## Jak zmieniało się Twoje ciało kiedy dorastałaś

Kiedy dorastałaś zmieniało się Twoje ciało.  
**Dorastać** to znaczy zmieniać się z dziewczynki w nastolatkę.  
A potem w kobietę.  
Twoje ciało nabrało kobiecych kształtów. To znaczy,  
że Twoje biodra zaokrągliły się, a Twoje piersi urosły.





Na Twoim ciele pojawiły się włosy. Na przykład na nogach, rękach i pod pachami. Zaczęły Ci też rosnać włosy łonowe. **Włosy łonowe** rosną pod brzuchem, dookoła pochwy i warg sromowych. Wiele kobiet usuwa włosy łonowe, włosy na nogach i pod pachami. Mówi się na to **depilacja**.



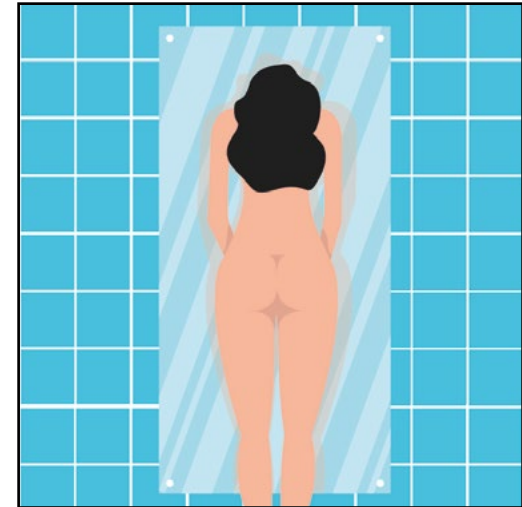
## Narządy płciowe kobiety

Kiedy dojrzewasz, rosną też Twoje narządy płciowe. Są to:

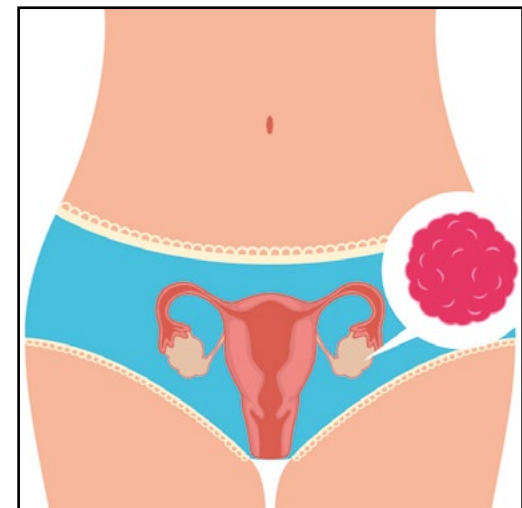
- jajniki i jajowody
- macica
- pochwa
- wargi sromowe wewnętrzne i zewnętrzne
- łechtaczka
- wznórek łonowy.

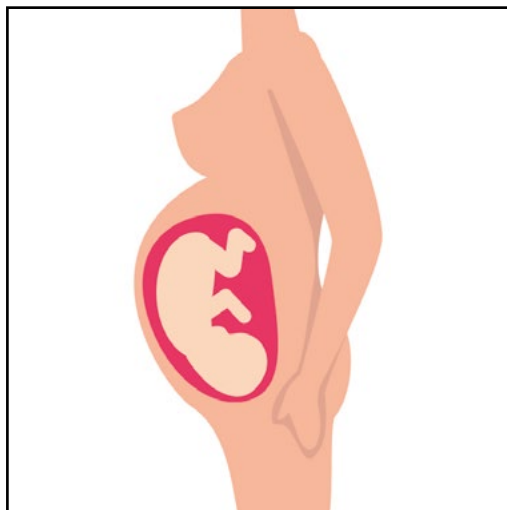


Jajniki, jajowody, macica i pochwa to **wewnętrzne narządy płciowe**. Znajdują się w środku Twojego ciała. Wargi sromowe, łechtaczka i wznórek łonowy to **zewnątrzne narządy płciowe**. Możesz je zobaczyć. Na zewnętrzne narządy płciowe mówi się też **miejsca intymne**. Te części zakrywamy majtkami.

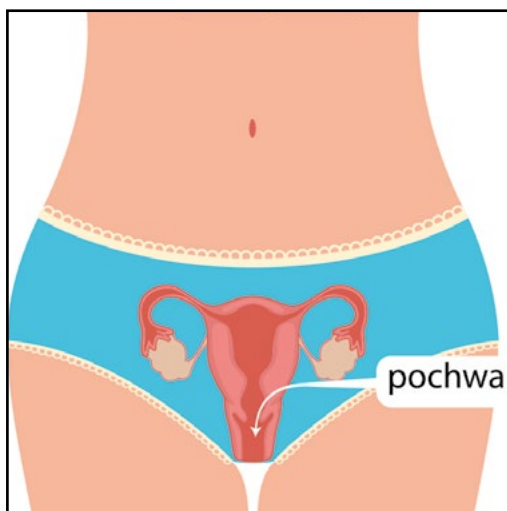


Zdrowa kobieta ma 2 jajniki. Lewy i prawy. **Jajniki** połączone są z macicą przez jajowody. Jajniki wyglądają jak kulki. Produkują komórki jajowe. **Komórka jajowa** wygląda jak małe okrągłe ziarenko. Komórka jajowa przechodzi przez jajowód do środka macicy. Dzięki komórce jajowej kobieta może mieć dzieci. Dzięki jajnikom kobiety mogą zająć w ciążę.





**Macica** to bardzo ważny narząd płciowy. Jest w brzuchu kobiety. Macica jest podobna do odwróconej gruszki. Kiedy kobieta zajdzie w ciążę, w macicy rozwija się dziecko. Macica jest elastyczna. Powiększa się, kiedy rośnie w niej dziecko.



**Pochwa** to narząd płciowy w środku ciała. Wejście do pochwy znajduje się między udami. Pochwa wygląda jak elastyczna rurka. Może się rozciągać. Z pochwy może wypływać śluz. **Śluz** to lepki płyn. Kiedy kobieta ma zdrowe narządy płciowe, śluz jest bezbarwny. Nie ma zapachu.

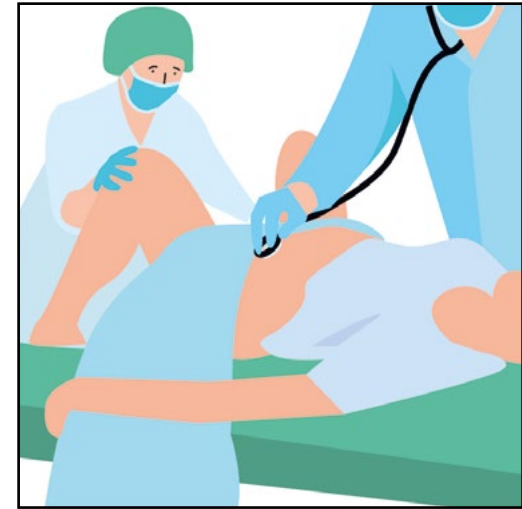




Pochwa jest bardzo ważna w ciele kobiety.

Przez pochwę:

- kobiety zachodzą w ciążę
- kobiety rodzą dzieci
- wydostaje się krew w czasie miesiączki.



### **Wargi sromowe wewnętrzne i zewnętrzne**

są między udami. Wargi sromowe to fałdki skóry.

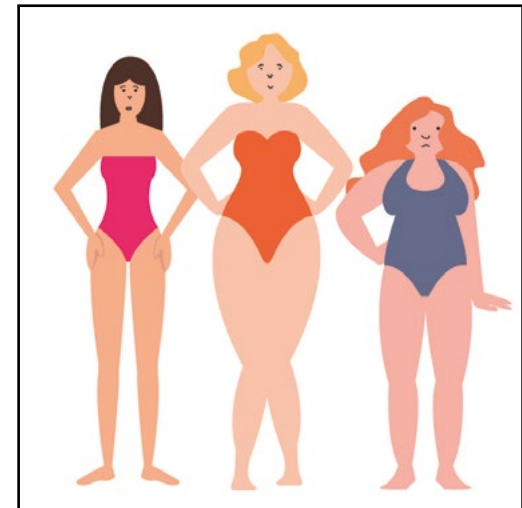
Chronią pochwę przed bakteriami.

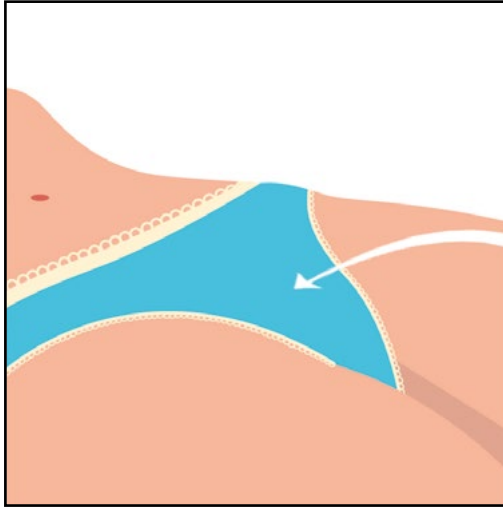
U niektórych kobiet wargi sromowe są małe.

A u innych kobiet większe, bardziej pofałdowane.

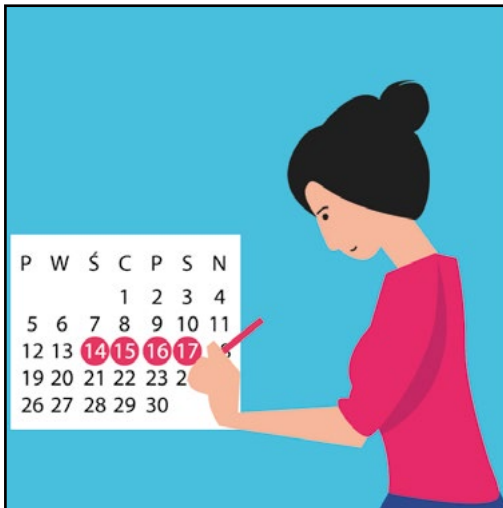
To zależy od budowy ciała każdej kobiety. Tak jak inne narządy.

Kobiety mają różnej wielkości nosy, uszy, stopy, dłonie.





**Wzgórek łonowy** znajduje się nad wargami sromowymi. Chroni narządy płciowe kobiety przed uszkodzeniem. Na przykład przed uderzeniem.

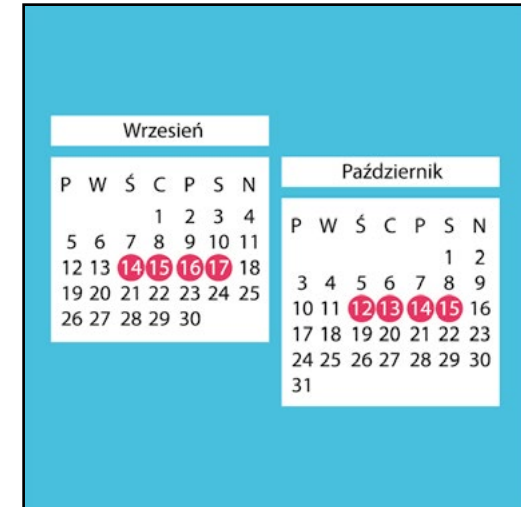


## Miesiączka

W czasie dorastania pojawiła się u Ciebie miesiączka. **Miesiączka** to krew, która wypływa z pochwy kobiety. Miesiączka u niektórych kobiet może trwać 3 lub 4 dni. U innych kobiet może trwać nawet 7 dni.



Kobieta ma miesiączkę zazwyczaj 1 raz w miesiącu.  
 Na początku Twoje miesiączki mogły być nieregularne.  
 To znaczy mogły trwać krótko lub wiele dni.  
 Mogły też pojawiać się 2 razy w miesiącu.  
 Albo w ogóle nie miałaś miesiączki przez 2 miesiące.  
 Potem Twoje miesiączki stały się bardziej regularne.

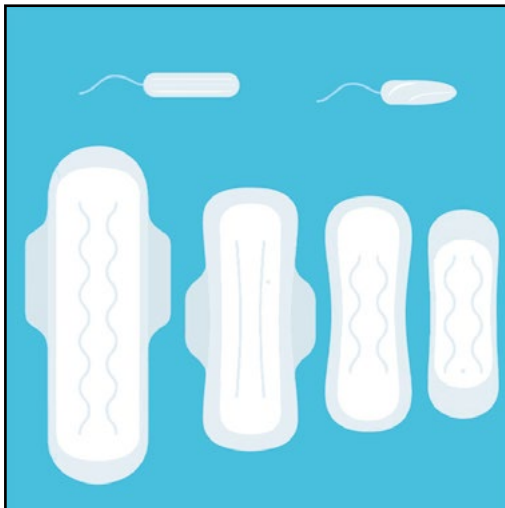


Przed miesiączką u wielu kobiet zmienia się nastrój.  
 Mogą być smutne lub złe. Może chcieć im się płakać.  
 Mogą boleć je piersi.  
 W czasie miesiączki może też boleć brzuch.  
 Wtedy można wziąć tabletkę przeciwbólową.  
 Można też przyłożyć ciepły okład na brzuch.





W pierwszym dniu miesiączki załóż **kalendaryk miesiączkowy**.  
W kalendaryku zaznaczaj dni kiedy miesiączkujesz.  
Po kilku miesiącach sprawdzisz czy Twoja miesiączka jest regularna.  
Kalendarz miesiączkowy możesz zrobić sama.  
Możesz też zainstalować aplikację w telefonie.



## Jak dbać o higienę w czasie miesiączki

W czasie miesiączki:

- **Używaj podpasek lub tamponów. Często je zmieniaj. Dzięki temu Twoja bielizna będzie czysta.**

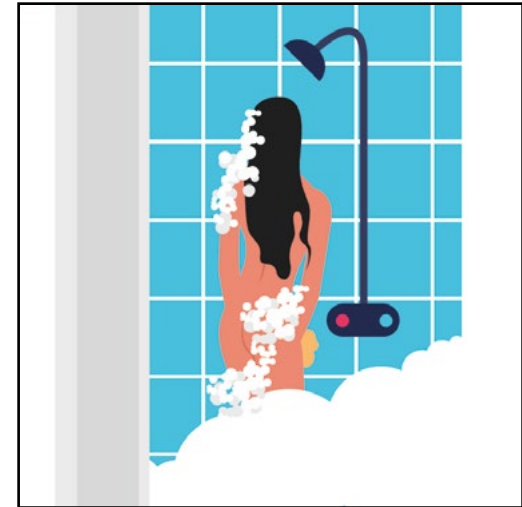
Jeśli zbyt długo używasz tego samego tamponu możesz mieć infekcję pochwy. Infekcja to choroba. Powodują ją wirusy i bakterie w organizmie.



- **Często myj miejsca intymne.**

**Miejsca intymne** u kobiet to narządy płciowe, pośladki i piersi.

W czasie miesiączki okolice narządów płciowych myj co najmniej 1 raz dziennie. A najlepiej częściej. Do mycia używaj **płynu do higieny intymnej**.



## Jak dbać o zdrowie miejsc intymnych

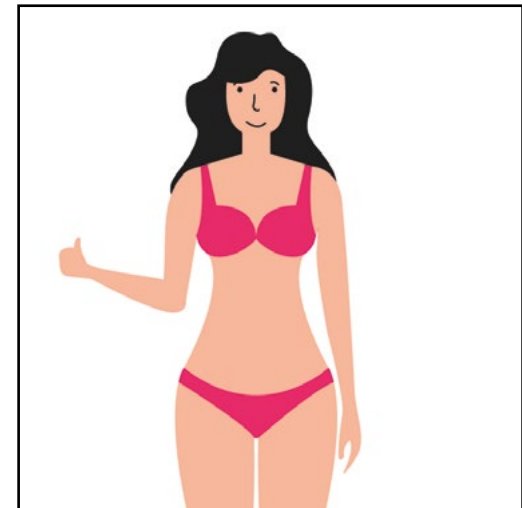
Żeby Twoje miejsca intymne były zdrowe:

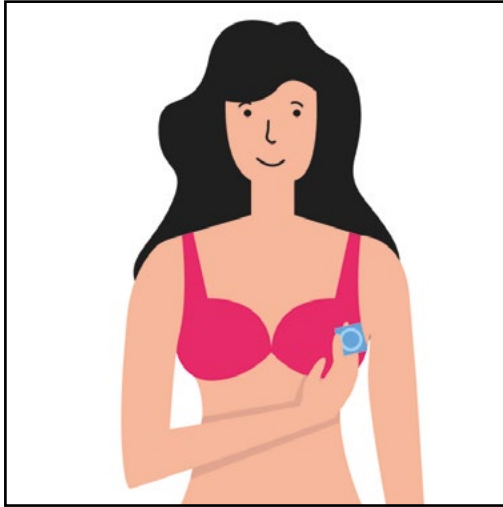
- **Zakładaj bawełnianą bieliznę.**

Taka bielizna najlepiej wchłania pot i Twoje ciało ładniej pachnie.

- **Noś stanik i majtki w odpowiednim rozmiarze.**

Jeśli stanik jest za ciasny mogą boleć Cię piersi. Pamiętaj! Bieliznę trzeba zmieniać codziennie.



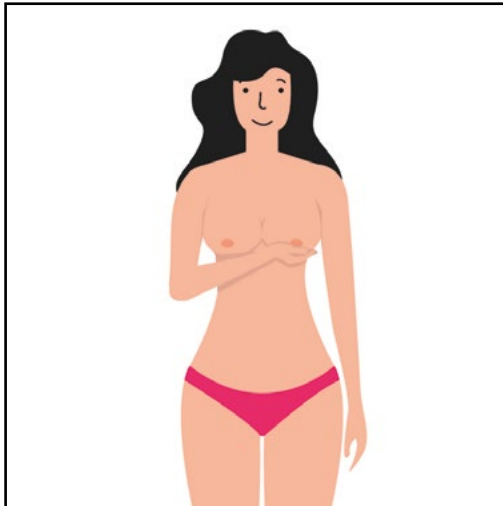


- **Jeśli uprawiasz seks, poproś żeby partner używał prezerwatywy.**

Prezerwatywa chroni przed niechcianą ciążą i chorobami.

Pamiętaj żeby sprawdzić:

- datę ważności na opakowaniu prezerwatywy
- czy w opakowaniu jest powietrze. Jeśli jest powietrze, można ją użyć. To znaczy, że w opakowaniu nie ma dziurki.



- **Sprawdzaj regularnie swoje piersi.**

Rób to co najmniej 1 raz w miesiącu, przed miesiączką.

Najlepiej sprawdzaj przed lustrem. Sprawdź:

- czy piersi zmieniły kształt, zrobiły się większe lub mniejsze
- czy na piersiach marszczy się skóra
- czy z brodawek wycieka płyn
- czy kiedy naciskasz pierś palcami, czujesz w niej guzki.

**Jeśli zauważysz jakieś zmiany, koniecznie idź do lekarza!**



- **1 raz w roku idź na wizytę do ginekologa.**

Ginekolog to lekarz, który bada narządy płciowe i piersi kobiety.

- Idź do ginekologa, jeśli masz infekcję narządów płciowych.

Wtedy Twoje narządy mogą boleć i swędzieć.

Mogą brzydko pachnieć. Możesz mieć upławy.

**Upławy** to niezdrowy śluz z pochwy. Ma żółty, zielony lub brązowy kolor.

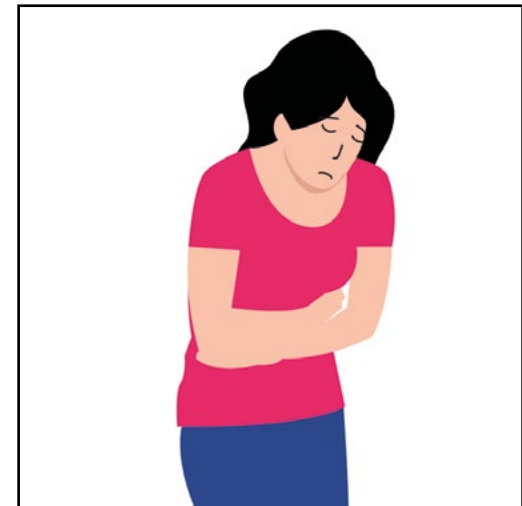


## Wizyta u ginekologa

Na wizytę do ginekologa możesz iść sama, z mamą lub starszą siostrą.

Do ginekologa powinnaś iść kiedy:

- bolą Cię narządy płciowe
- swędzą Cię miejsca intymne
- masz infekcję pochwy
- Twoje miesiączki trwają dłużej niż 7 dni
- przez kilka miesięcy nie miałaś miesiączki
- myślisz że jesteś w ciąży.





### **Pamiętaj!**

W dniu wizyty u ginekologa nie możesz mieć miesiączki. Przed wizytą umyj miejsca intymne. Załóż czystą bieliznę. Najlepiej załóż spódnice. W czasie badania nie musisz jej zdejmować. Wystarczy, że zdejmiesz majtki.



W czasie wizyty ginekolog przeprowadzi z Tobą wywiad. To znaczy, zada Ci kilka pytań. Na przykład:

- kiedy miałaś pierwszą miesiączkę
- kiedy ostatnio miałaś miesiączkę
- ile dni zazwyczaj trwa Twoja miesiączka
- czy bolą Cię narządy płciowe
- czy miałaś już stosunek seksualny.

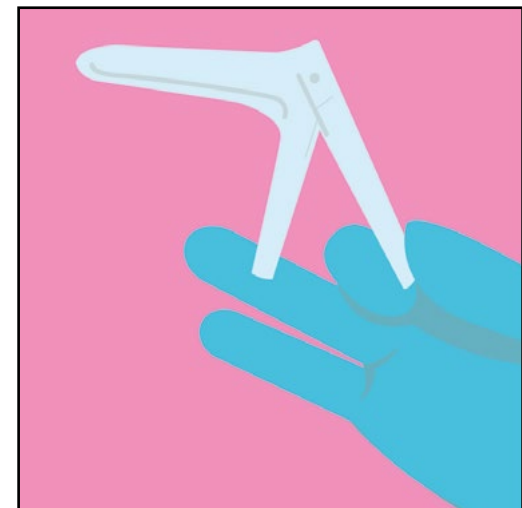




Po rozmowie ginekolog poprosi Cię żebyś się rozebrała. Zazwyczaj można to zrobić w przebieralni. Potem ginekolog pokaże Ci fotel ginekologiczny. Usiądź na fotelu. Oprzyj stopy szeroko na podpórkach. Wtedy ginekolog zbada Twoje narządy płciowe.

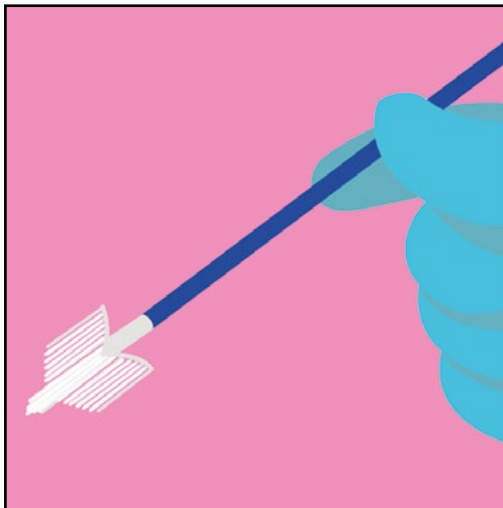


Ginekolog może wykonać różne badania. Na przykład włożyć do pochwy wziernik. **Wziernik** to przyrząd do badania narządów płciowych w środku ciała. Dzięki wziernikowi ginekolog może zobaczyć pochwę i początek macicy. Badanie wziernikiem może być trochę nieprzyjemne.





Ginekolog może wykonać też inne badania. Na przykład USG narządów płciowych lub cytologię. W czasie **USG** lekarz włoży do pochwy przyrząd podobny do pisaka. Dzięki temu lekarz sprawdzi jak wyglądają Twoje narządy płciowe. Czy są zdrowe. Będzie oglądać ich obraz na małym monitorze.



W czasie **cytologii** ginekolog wkłada do pochwy patyczek ze szczoteczką. Pobiera wymaz z pochwy. Potem bada śluz pod mikroskopem. Dzięki cytologii sprawdza czy nie zaczyna się rak. Jeśli jesteś dziewczyną ginekolog może zrobić prześwietlenie podbrzusza. **Dziewica** to kobieta, która nigdy nie miała stosunku seksualnego.



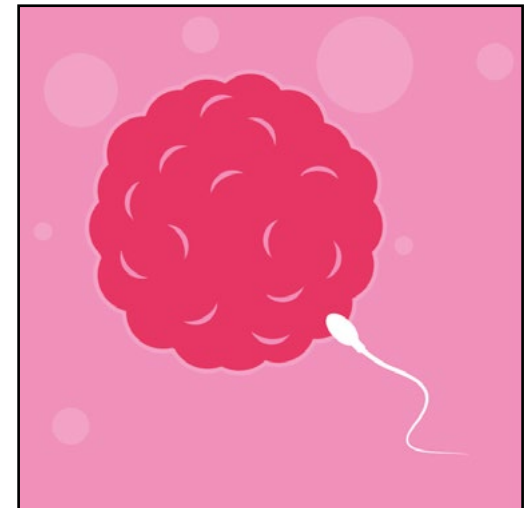
## O ciąży

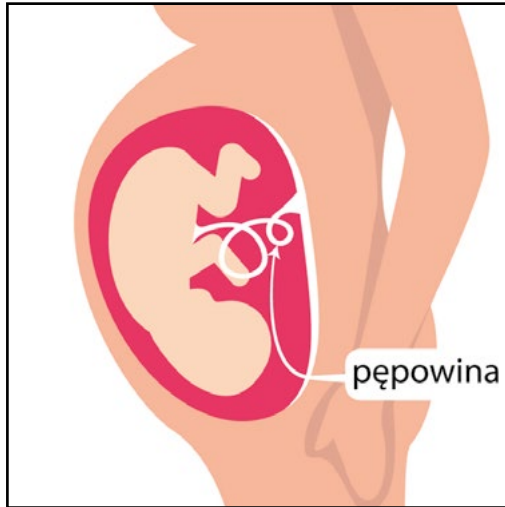
Wiele dorosłych kobiet i mężczyzn chce mieć dziecko. Żeby para miała dziecko, kobieta musi zajść w ciążę. Kobieta może zajść w ciążę w czasie stosunku seksualnego. W czasie stosunku mężczyzna porusza penisem w pochwie. Podczas tych ruchów z penisa wypływa płyn. Ten płyn to **sperma**. W spermie są plemniki.



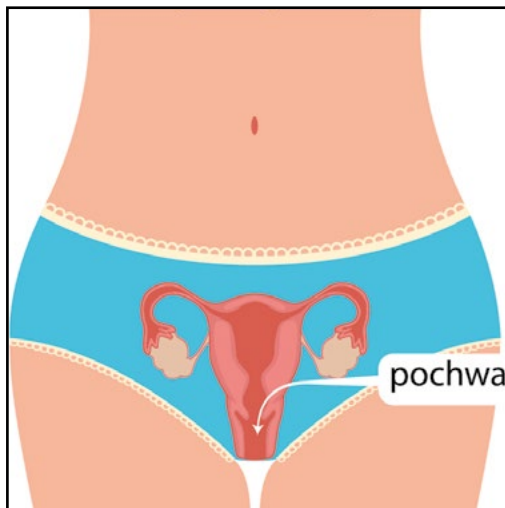
Plemnik musi połączyć się z komórką jajową w narządach płciowych kobiety. Wtedy kobieta zajdzie w ciążę.

Kiedy kobieta jest w ciąży, zmienia się jej ciało. Brzuch staje się coraz większy. Powiększają się piersi. Po porodzie piersi zaczną produkować mleko.





W macicy przez 9 miesięcy rozwija się dziecko. Dziecko jest połączone z mamą przez pępowinę. **Pępowina** wygląda jak skręcona rurka. Przez pępowinę dziecko dostaje od mamy składniki odżywcze. Czyli pokarm i tlen.



Po około 9 miesiącach ciąży, dziecko rodzi się. Większość kobiet rodzi dzieci w szpitalu. Dziecko w czasie porodu wydostaje się przez pochwę. Pochwa rozciąga się mocno, żeby dziecko mogło się wydostać.



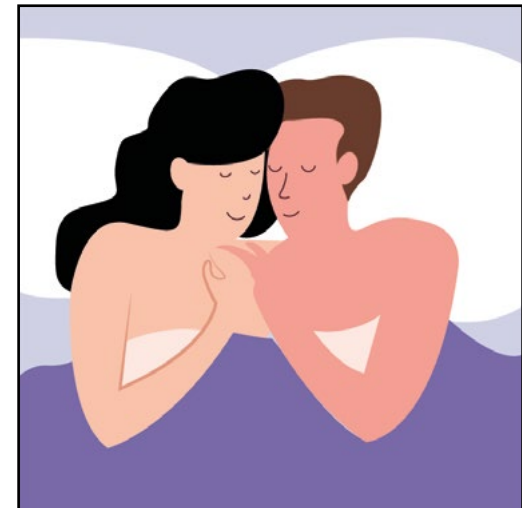
Niektóre kobiety rodzą dziecko przez cesarskie cięcie.  
W czasie **cesarskiego cięcia** lekarz rozcina brzuch kobiety i wyciąga dziecko z macicy.  
Jest to operacja. Robi się ją z różnych powodów.  
Na przykład kiedy dziecko jest źle ułożone w brzuchu mamy.  
Wtedy może mieć problemy w przejściu przez pochwę.

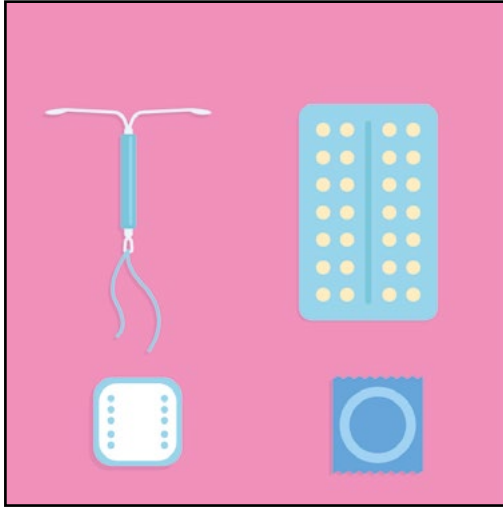


## Co to jest antykoncepcja

Niektóre kobiety chcą uprawiać seks, ale nie chcą zajść w ciążę.  
W takich sytuacjach stosuje się antykoncepcję.

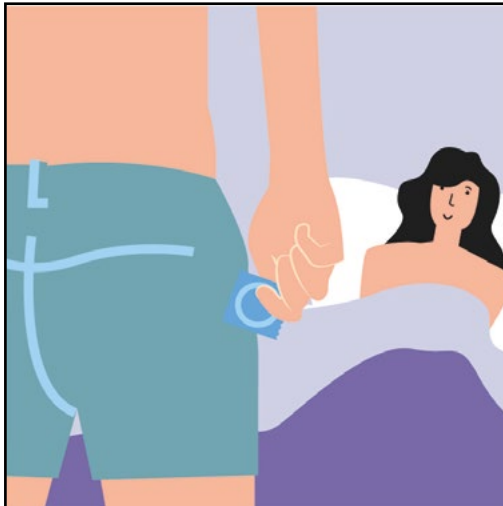
**Antykoncepcja** to ogólna nazwa na różne metody i środki.  
Chronią one kobietę przed zajściem w ciążę.





Środkami antykoncepcyjnymi są:

- prezerwatywy dla kobiet i mężczyzn
- pigułki antykoncepcyjne dla kobiet
- plastry antykoncepcyjne dla kobiet
- wkładki wewnątrzmaciczne dla kobiet.



**Prezerwatywa** chroni przed niechcianą ciążą i chorobami narządów płciowych.

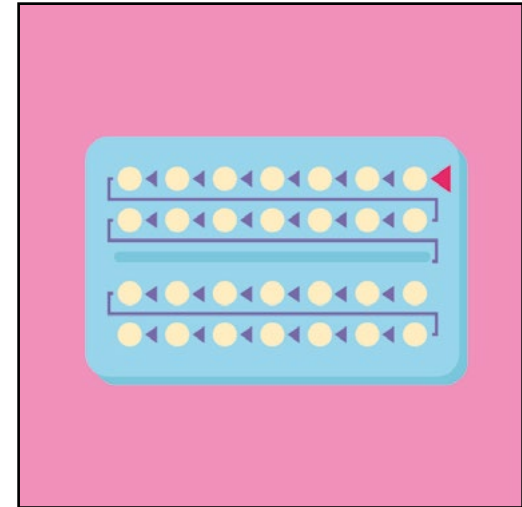
Na prezerwatywy mówi się też kondomy lub gumki.

Najczęściej prezerwatywy zakładają mężczyźni.

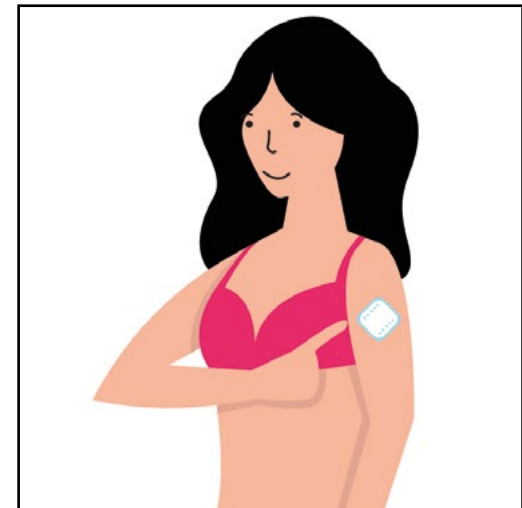
Prezerwatywę trzeba założyć na penisa przed rozpoczęciem stosunku seksualnego. Penis musi być sztywny.

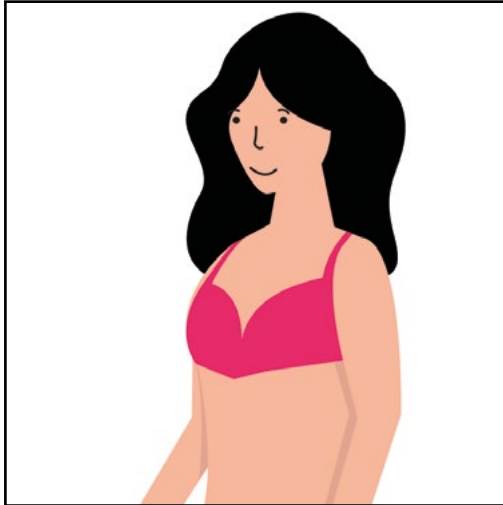


**Pigułki antykoncepcyjne** przepisuje na receptę lekarz ginekolog. W opakowaniu jest zazwyczaj 28 pigułek czyli małych tabletek. W 21 pigułkach są hormony. Dzięki nim kobieta nie zajdzie w ciążę. W ostatnich 7 pigułkach nie ma hormonów. Wtedy u kobiety powinna pojawić się miesiączka. Pigułki antykoncepcyjne trzeba brać codziennie. Najlepiej o tej samej godzinie.

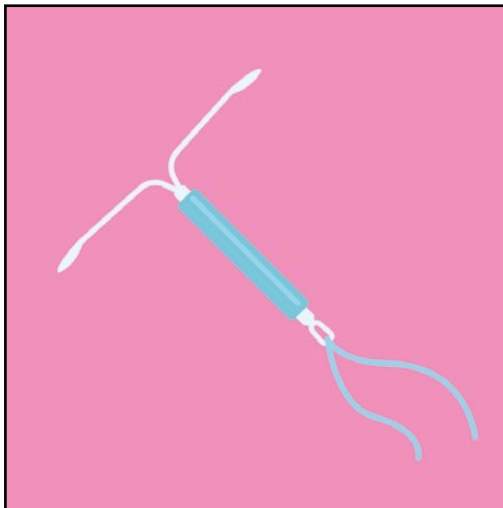


**Plastry antykoncepcyjne** też zawierają hormony. Hormony dostają się do organizmu kobiety przez skórę. Dzięki tym hormonom kobieta nie zajdzie w ciążę. Plaster antykoncepcyjny można przykleić na ramieniu lub barku, na podbrzuszu lub na pośladku.





1 plaster wystarcza na 7 dni.  
Co tydzień trzeba przykleić nowy plaster.  
W ciągu miesiąca kobieta może przykleić 3 plastry.  
W czwartym tygodniu kobieta nie przykleja plastra.  
Wtedy ma miesiączkę.



**Wkładka wewnątrzmaciczna** to mały przedmiot zrobiony głównie z plastiku. Zazwyczaj wygląda jak literka T. Lekarz ginekolog wkłada ją przez pochwę do macicy kobiety. Na wkładkę wewnątrzmaciczną mówi się też spirala. Dlatego że pierwsze wkładki miały kształt spirali. Wkładka chroni kobietę przed zajściem w ciążę przez kilka lat. Lekarz zakłada ją nawet na 6 lat.





## Niebezpieczne sytuacje związane z seksem

Seks i inne zachowania seksualne najczęściej są bardzo przyjemne.

Jednak czasami wiążą się z niebezpieczeństwem. Takim niebezpieczeństwem jest przemoc seksualna.



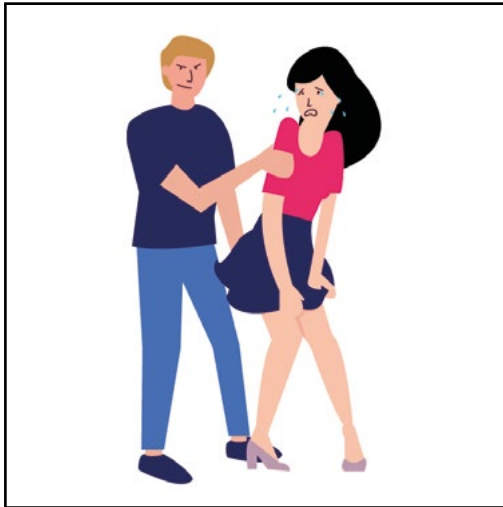
Na **przemoc seksualną** mówi się w różny sposób. Na przykład:

- molestowanie seksualne
- wykorzystywanie seksualne
- zły dotyk
- nadużycie seksualne
- gwałt.

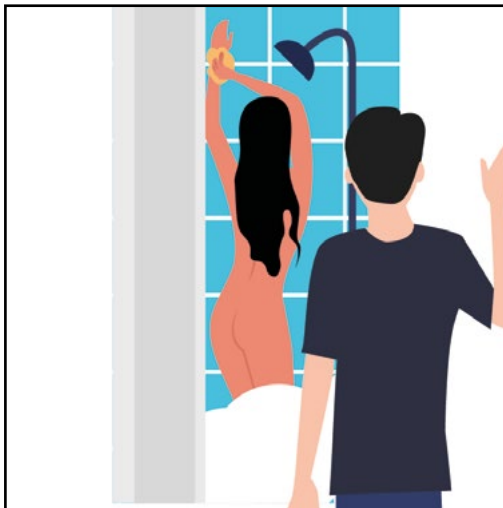
**Przemoc seksualna jest przestępstwem!**

Można za to pójść do więzienia.





Przemoc seksualna jest kiedy jedna osoba zmusza drugą osobę do pieszczot, całowania lub dotykania. Druga osoba tego nie chce. Jest **ofiara** przemocy seksualnej. Na przykład mężczyzna dotyka kobietę w miejsca intymne. Kobieta tego nie chce. Jest przerażona.



### Przykłady przemocy seksualnej

Przemoc seksualna jest wtedy, kiedy jedna osoba:

- zmusza drugą osobę do stosunku seksualnego
- dotyka bez zgody drugiej osoby jej miejsc intymnych
- zmusza drugą osobę do oglądania jej narządów płciowych
- podgląda drugą osobę w czasie kąpieli.

O tym kto pomaga ofiarom przemocy seksualnej przeczytasz w broszurze **Moja wiedza o mężczyznach**.

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.