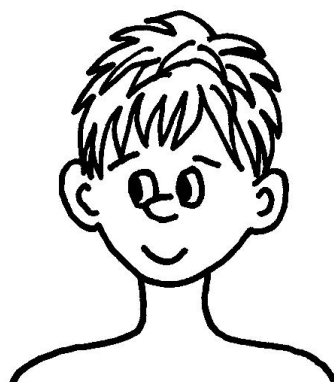


MOJE
KNIŽKA



O PŘEDKODŽCE

MOJE KNÍŽKA O PŘEDKOŽCE

Předmluva k českým čtenářům

Následující text je převzat z díla Mario Lichtenheldta, německého spisovatele pro děti a mládež, s jehož laskavým souhlasem zde uvádíme český překlad výběru z jeho knížek s drobnými úpravami pro české prostředí.

Předkládaná publikace je koncipována tak, aby chlapcům a jejich rodičům poskytla základní informace o jejich vnějších pohlavních orgánech se zřetelem na význam předkožky, její základní funkce a péči o tuto část lidského těla.

Dospívající čtenáři si mohou publikaci číst samostatně, s menšími dětmi by ji měl číst alespoň jeden z rodičů, který v případě potřeby upřesní význam některých méně obvyklých výrazů a srozumitelnou formou odpoví na případné dotazy dítěte.

© Lichtenheldt, M.: *Un-heil: Vorhaut, Phimose & Beschneidung Zeitgemäße Antworten für Jungen, Eltern und Multiplikatoren*. Tredition Verlag, Hamburg 2012

© Lichtenheldt, M.: *Mein freches Pimmelbuch. Gefühle, Zärtlichkeit, Beschneidung - Was Jungen wirklich wissen wollen*. Tredition Verlag, Hamburg 2016

Ahoj kluci,

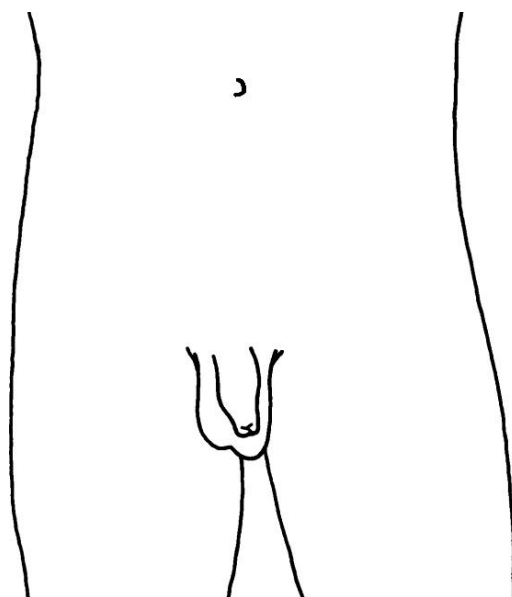
Nejprve si něco povíme o pohlavních orgánech, abychom mohli lépe pochopit, proč je zúžení předkožky neboli fimóza normální, a proč obřízka (tedy operace, při níž je předkožka odstraněna) většinou není nutná.

Pohlavní orgány

Pohlavní orgány jsou části těla, které slouží k rozmnožování. Na těle chlapců jsou vidět pouze jejich **vnější pohlavní orgány** – penis a šourek.

Penis je část tvého těla, kterou potřebuješ k tomu, aby ses mohl vyčůrat. Někdy se pro penis používají různé nespisovné názvy, jako například pindík. Ale spisovný název pro tuto část těla je penis.

Šourek je váček pod penisem, ve kterém jsou uložena dvě varlata. Také pro šourek se někdy používají nespisovné názvy, jako například pytlík. Ale spisovný název pro tuto část těla je šourek.



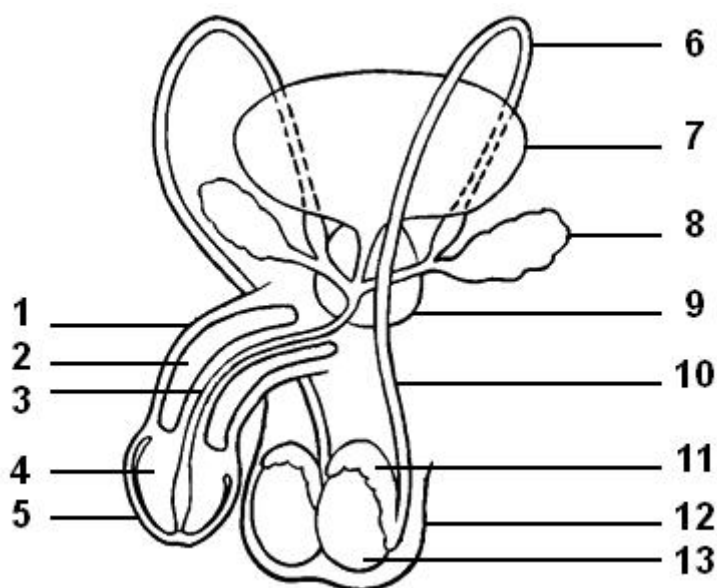
Mužské vnější pohlavní orgány – penis a šourek

To, co není vidět, jsou vnitřní pohlavní orgány.

Opravdu? Ale někdo přece říká, že můžeme vidět **varlata**. Je to pravda?

Ano i ne! Na první pohled sice vidíme, že chlapec varlata má, ale protože jsou uložena uvnitř šourku, patří k jeho vnitřním pohlavním orgánům.

K vnitřním pohlavním orgánům chlapce patří kromě varlat také nadvarlata, chámovody, předstojná žláza neboli prostata, semenné vajíčky a močová trubice. Každá z těchto částí pohlavních orgánů plní svoje vlastní úkoly.



Mužské vnější a vnitřní pohlavní orgány

1) penis, 2) topořivé těleso penisu, 3) močová trubice, 4) žalud, 5) předkožka, 6) chámovod, 7) močový měchýř, 8) semenný váček, 9) prostata (předstojná žláza), 10) chámovod, 11) nadvarle, 12) šourek, 13) varle

Co všechno patří k penisu?

Pro většinu chlapců je penis velmi důležitý, protože právě tahle část těla z nich dělá chlapce. Proto jsou na svůj penis hrdí, i když se kvůli němu občas stydí, hlavně když se někde musí svléknout. Ale asi jen málokterý chlapec dokáže správně vyjmenovat názvy jednotlivých částí penisu.

Nejprve si tedy musíme popsat jednotlivé části penisu.

Místo, kde penis „vyrůstá“ z těla, se nazývá **kořen penisu**. Penis má protáhlý tvar, ale není všude stejně široký. **Tělo penisu** má v různých částech různou šířku.

Na konci penisu se nachází dvojitý záhyb, který vypadá jako kůže a nazývá se **předkožka**. Stejně jako všechny ostatní části penisu, i předkožka je důležitá. Nejen proto, že pokrývá koncovou část penisu zvanou **žalud**, ale i proto, že plní několik důležitých úkolů.

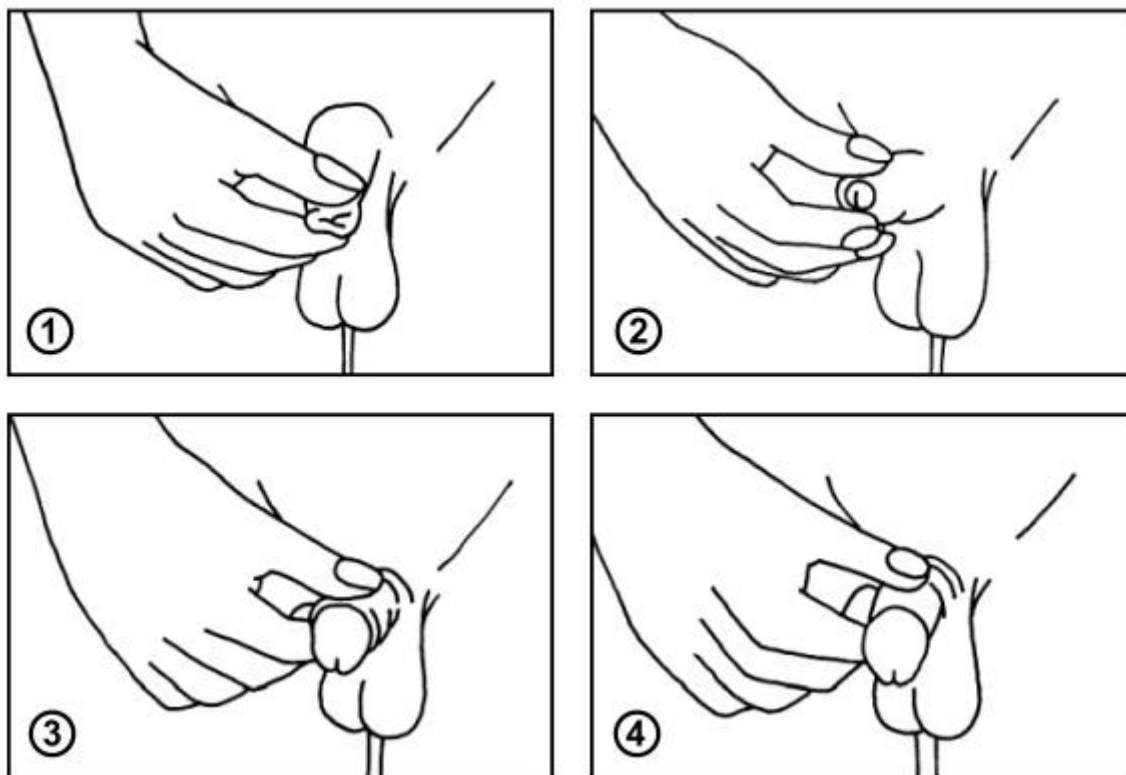
- > **předkožka je nejcitlivější část penisu, protože obsahuje velké množství nervových zakončení**
- > **předkožka tvoří přibližně polovinu kožního pokryvu penisu**
- > **předkožka chrání žalud penisu před otíráním a vysušováním**

Každý chlapec se narodil s předkožkou. Ale někteří chlapci předkožku nemají. To proto, že někteří lidé si myslí, že předkožka by se měla chlapcům odstraňovat. Takoví lidé si myslí, že předkožka je zbytečná. A také si myslí, že bez předkožky se dá penis snadněji udržovat v čistotě. Někteří rodiče proto nechávají svým synům předkožku odříznout. Dělá se to při operaci, které se říká **obřízka**.

Většina rodičů ví, že předkožka je důležitá, a že je dobře, když ji chlapec má. Proto je na světě víc chlapců s předkožkou než bez ní. Ale to neznamena, že rodiče, kteří nechali svému synovi udělat obřízku,

mu tím chtěli ublížit. Možná si mysleli, že obřízka je pro něj dobrá. Třeba proto, že jim to někdo poradil.

Pokud předkožka není dosud příliš úzká, dá se **stáhnout (přetáhnout)** směrem dozadu, a tím dojde k obnažení žaludu.



Na obrázku je znázorněno, jak funguje přetahování předkožky přes žalud. Předkožka většinou pokrývá celý žalud a ještě jej o něco přesahuje (obrázek č. 1).

Nemusí to tak ale být u všech chlapců, protože některým z nich předkožka pokrývá pouze větší či menší část žaludu. Vnější list předkožky má většinou tmavší barvu, než kůže na dalších částech penisu.

Když se předkožka stahuje za žalud, nejprve se objeví ústí močové trubice, což je malý otvor, jímž z těla vychází moč (obrázek č. 2).

Postupně se objevuje vnitřní list předkožky, který má většinou světle růžovou barvu. Tato část předkožky vypadá jako nařasená, protože na ní je velké množství drobných záhybů (obrázek č. 3).

Při stáhnutí předkožky dozadu je celý žalud obnažený (obrázek č. 4).

Problém zvaný fimóza

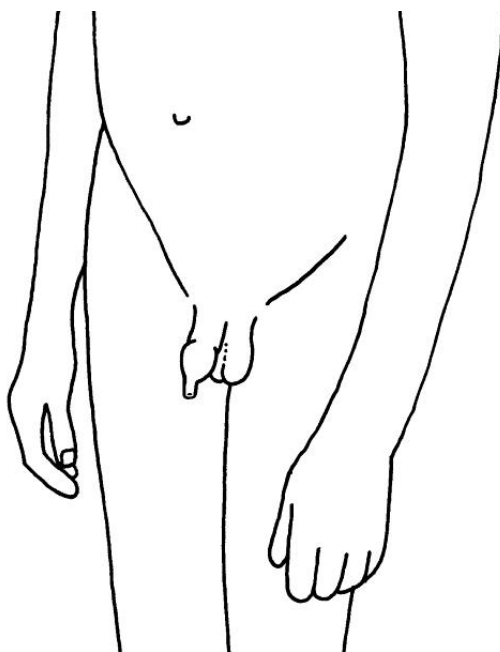
V této kapitole si budeme povídat o **fimóze** neboli **zúžení předkožky**. Někteří z vás mají z tohoto slova strach. Proč?

Protože ještě před několika lety se věřilo, že fimóza je onemocnění, že předkožka je vlastně k ničemu, a že by bylo nejlepší, kdyby byla co nejdříve odstraněna. Dnes už naštěstí víme, že to není pravda.

Nejprve si povíme to nejdůležitější:

- > fimóza zúžení předkožky není nemoc
- > zúžení předkožky by se mělo řešit jen tehdy, když vás bolí, když máte zánět, když nemůžete normálně čůrat nebo máte s předkožkou jiné potíže
- > zúžení předkožky se obvykle „léčí“ obřízkou, tedy odřezáním předkožky. To si dodnes myslí mnoho lidí a bohužel i někteří lékaři. Ale obřízka není jediný a už vůbec ne nejlepší způsob, jak potíže se zúženou předkožkou vyřešit

Pokud ti předkožka způsobuje potíže a musí být ošetřena, jde to i beze strachu, bez bolesti a bez obřízky, a to pomocí speciální masti.



Kdy se má stahovat předkožka?

Co myslíš? V jakém věku by předkožka měla jít stáhnout za žalud penisu?

- Ve třech nebo ve čtyřech letech?*
- Ne?*
- Snad tedy v pěti letech?*
- Také ne?*
- Pak tedy v osmi nebo devíti letech?*

To přece nemůže být pravda, vždyť v poslední době jsem slyšel, že prý předkožka má jít stáhnout před začátkem školní docházky, tedy v šesti nebo sedmi letech! Kdo ale vymyslel, že stahování předkožky nějak souvisí se školou?

Ať tomu budeš věřit nebo ne, všechno je to nesmysl. Přesto se o tom, v jakém věku by se předkožka měla dát stáhnout, dočteš v různých knihách, učebnicích, odborných časopisech, a dokonce to tvrdí někteří lékaři!

Každý říká něco jiného a všichni tvrdí, že mají pravdu. Navzájem si odporují a každý z „odborníků“ umí svoje tvrzení logicky zdůvodnit.

Pozor na to!

Nedávno mi paní Nováková řekla, že doktor našel u jejího tříletého syna fimózu. Tak z toho měla špatnou náladu. Ale copak paní Nováková ani pan doktor nevědí, že u tříletého kluka je fimóza naprosto normální?

Paní Nováková byla každopádně velmi znepokojena, protože si myslela, že fimóza je něco hrozného. Na druhou stranu jí moc nepotěšilo, že její syn má jít na operaci, při které by mu uřízli část penisu. Pan doktor ji totiž hned při prohlídce vybídl k tomu, aby nechala svého syna obřezat.

Také od jedné paní, svojí kamarádky, se paní Nováková dozvěděla, že úzká předkožka se musí dát odřezat.

Je smutné, z jakých nesmyslných důvodů jsou chlapcům dnes a denně odřezávány předkožky. Dokonce i v naší rozvinuté zemi!

Nebude na škodu, když budete o zúžení předkožky něco vědět, aby se vaši bráškové nebo kamarádi zbytečně nedostali pod nůž a nestali se další obětí zbytečné obřízky.

A teď se podíváme na tu fimózu.

Fimóza – co to je?

V dětství nebo v dospívání se u některých chlapců nedá předkožka stáhnout dozadu za žalud penisu, nebo se dá posunout jenom o kousek. To se nazývá „fyziologická fimóza“ nebo také, aby se to lépe pamatovalo, „přirozené zúžení předkožky“.

To může mít následující důvody:

- > předkožka je příliš **úzká**, takže žalud penisu jejím otvorem neprojde.
- > předkožka je na své vnitřní straně stále **„přilepená“** k žaludu.

Až 96 % kluků (tedy 96 ze sta) se rodí se zúženou nebo s předkožkou „přilepenou“ k žaludu!

Fimóza je u malých dětí naprosto normálním a přirozeným jevem. Zúžená předkožka jim slouží k ochraně žaludu a vnitřní strany předkožky. Tak je to v kojeneckém i batolecím věku, a u některých chlapců i v pozdějších letech, kdy kluk ještě není sexuálně aktivní a má pindíka jenom na čůrání.

Jestli máš předkožku zúženou nebo „přilepenou“ k žaludu, nech ji být a nedělej si starosti, tedy pokud tě nebolí, nemáš v ní zánět nebo ti její zúžení nedělá problémy při čůrání nebo při „hraní“. Nech předkožku být tak, jak je, nejlépe až do puberty.

Jinak můžeme rozlišit dva druhy fimózy:

- > **úplná**, při které se předkožka vůbec nedá stáhnout přes žalud
- > **částečná**, při které se předkožka dá stáhnout, ale jen o kousek

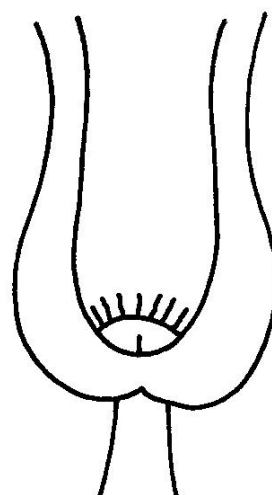
Strach z fimózy způsobuje jizevnatou fimózu

Zvláštním druhem fimózy je **jizevnatá fimóza**. S tou se žádný chlapec nenarodí, protože vzniká až v průběhu života. U dospělých mužů jsou příčinou jizevnaté fimózy různá kožní onemocnění.

U kluků je ale nejčastějším důvodem jizevnaté fimózy to, že se jim předkožka stahuje násilím. Třeba v době, kdy je kluk ještě moc malý a maminka nebo paní doktorka chce, aby si při koupání stahoval předkožku, i když ji má ještě moc úzkou.

Nic proti mamince! Ona si určitě myslí, že tak je to správně. Vždyť to řekla paní doktorka! Avšak v tomhle případě se oba dva mýlí.

Obrázek vpravo: Při jizevnaté fimóze jsou na okraji předkožky vidět drobné jizvičky, které směřují kolmo k prstenci předkožky. Těmito jizvičkami se prstenec předkožky ještě více zužuje, protože při jejich hojení dochází ke smršťování okolní tkáně.



Je pravda, že když už se předkožka dá bez potíží stahovat, měl by si ji kluk při koupání stáhnout za žalud a umýt. Ale je špatné, pokud je předkožka kvůli mytí stahována násilně.

Taková doporučení jako „*Musíš znova a znova zkoušet stahovat předkožku úplně dozadu, jinak budeš muset jít na operaci!*“ nejsou ničím jiným, než zbytečným strašením, a navíc nadělají víc škody než užitku!

Když je předkožka ještě moc úzká na to, aby se dala bez potíží stáhnout dozadu, tak si ji nestahuj násilím!

Fimóza je do určitého věku normální.

Někteří lékaři a vědci v posledních desetiletích při důkladných průzkumech zjistili věk, při kterém se předkožka dá stáhnout zcela dozadu, aniž by se jí muselo nějak „pomáhat“.

Průměrný věk, ve kterém mohou kluci volně přetáhnout předkožku za žalud penisu, je skoro deset a půl roku! Tak to chce příroda.

„Průměrný věk“ ovšem znamená, že jsou kluci, u kterých se dá stáhnout předkožka velmi brzy, a u jiných to jde zase velmi pozdě. Je to individuální – to znamená „u každého jinak“.

Takže, pokud ti je dvanáct nebo třináct let a ještě se ti nedá předkožka stáhnout až úplně dozadu, tak se kvůli tomu nemusíš trápit, pokud tě nic nebolí a nemáš se zúženou předkožkou žádné další problémy.

Podívejme se na následující tabulku, ze které je vidět, že všechny ty informace o tom, kdy se má u kluků dát stáhnout předkožka, jsou úplně nesmyslné.

věk (roky)	úplná fimóza	částečná fimóza	„slepená“ předkožka	předkožka se nedá zcela přetáhnout	předkožka se dá zcela přetáhnout
6 – 7	8 %	6 %	63 %	77 %	23 %
8 – 9	6 %	2 %	58 %	66 %	34 %
10 – 11	6 %	2 %	48 %	56 %	44 %
11 – 12	3 %	3 %	34 %	40 %	60 %
13 – 14	1 %	1 %	13 %	15 %	85 %
16 – 17	1 %	1 %	3 %	5 %	95 %

Kdyby byla skutečně pravda, že u kluka ve věku 6 let by se měla dát předkožka stáhnout úplně dozadu, tak by 77 % kluků (to je 77 ze sta) v tomto věku muselo být nemocných nebo by se jejich penis nevyvíjel normálně. Tak to ale přece nemůže být!

V deseti nebo jedenácti letech nemůže 56 % kluků (to je 56 ze sta) stáhnout předkožku až úplně dozadu. Kdyby kvůli tomu měli být všichni obřezáni, jak si myslí někteří lidé, tak by bylo zbytečně obřezáno 56 kluků ze sta! A přitom u 51 z nich by se za pár roků předkožka sama od sebe uvolnila tak, že už by její stažení dozadu za žalud nedělalo žádné potíže, a zbývajícím pěti by mohla pomoci speciální mast.

To, jestli se fimóza u kluka musí nebo nemusí léčit, nezáleží na jeho věku. Záleží jedině na tom, zda má kluk s fimózou problémy nebo nemá.

Kdy se má fimóza léčit?

Fimóza se musí léčit jedině v případě, že mu zúžená předkožka vadí při čůrání, že má časté záněty předkožky nebo že mu nejde stáhnout předkožka ani v pubertě, tedy v období dospívání.

Jak se dá fimóza léčit?

Můžeme ji nejprve zkusit léčit sami – koupáním a **zvlhčováním pomocí krému**.

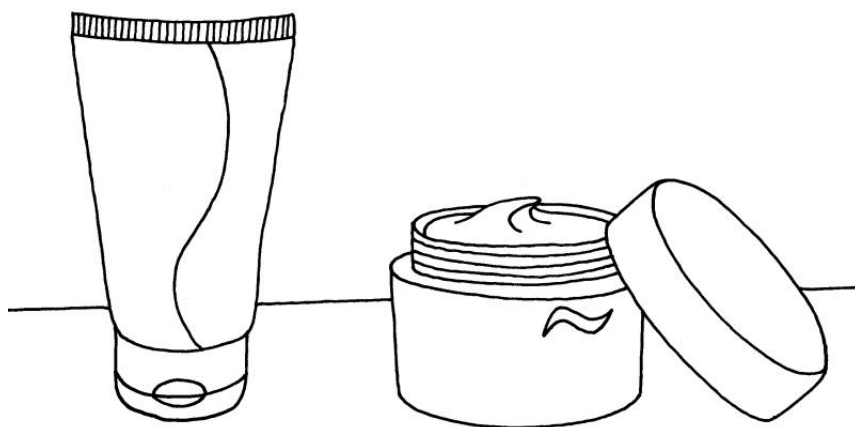
Hodně kluků se stydí se svými problémy svěřovat lékaři. Zvláště nepříjemné to může být, když jsou u toho rodiče.

Pokud je ti nepříjemné, že se ti předkožka pořád ještě nedá stáhnout dozadu, můžeš si s tím nejprve zkusit poradit bez doktora, ale musíš být opatrný.

Měl by ses se často a důkladně koupat, ale **bez násilného stahování předkožky**. Kromě toho si můžeš předkožku pravidelně zvlhčovat krémem.

Jaký krém se dá použít?

Pro zvlhčování předkožky se hodí **panthenolová mast, měsíčková mast, tělové mléko** nebo **dětský krém** či **krémy na suchou pokožku** s vitaminem E, olivovým olejem či bambuckým máslem. Tyhle věci jsou poměrně levné a dají se koupit v každé drogerii. Panthenolová mast se dá koupit jen v lékárně, ale prodává se volně, takže na ni nepotřebuješ žádný lékařský předpis.



Zvláště kosmetické výrobky pro kojence podléhají přísným předpisům a jsou dermatologicky testovány, takže jsou i pro tebe naprosto bezpečné, i když jsi už velký. Co je dobré pro jemnou pleť kojence, to je určitě dobré i pro tvůj penis.

Pokud se rozhodneš pro měsíčkovou mast, měl by sis nejprve udělat malý test, například na jemné kůži na spodní straně zápěstí. Kdyby ti místo, na které sis mast natřel, zčervenalo nebo tě svědilo, tak v žádném případě tuto mast nepoužívej na penis! Někteří lidé totiž mají alergii na látky obsažené v této masti.

Jak používat krém?

Mast nebo krém naneseš na vnější stranu předkožky – tedy na tu část předkožky, která je normálně vidět. Pokud je tvůj penis ještě malý, tak ho můžeš klidně namazat celý. Mast do kůže vmasíruješ. Jestli ti jde předkožka alespoň trochu stáhnout, můžeš si namazat i její vnitřní část, ale po skončení procedury si ji umyj.

Po namazání musíš nejprve chvíli počkat, aby se mast dobře vsákla a mohla působit. Tím se pokožka poněkud uvolní a bude nějakou dobu pružnější. Potom můžeš začít předkožkou **jemně** pohybovat na žaludu a posunovat si ji tak daleko, jak je to bez bolesti možné.

Pokožka na penisu by při tom měla být mírně napnutá. Možná se stane, že při zvlhčování dojde k erekci (penis se zvětší a naprímí). To ale vůbec nevadí a je to spíše dobře, protože předkožka se při tom alespoň lépe protáhne a rozšíří.

Zvlhčování krémem či mastí provádíme dvakrát až třikrát za den. Dá se provádět ráno i večer v koupelně nebo ve sprše, případně také v posteli.

Na co si ale musíš dávat dobrý pozor: **Nikdy tě to nesmí bolet!** Ani trochu! To je důležité, protože předkožka je velmi zranitelná.

Při léčbě totiž nejde o to, aby se předkožka co nejdříve „roztáhla“, ale o to, aby byla co nejvíce vlhká a pružná (elastická).

Výsledek se nemusí dostavit tak brzy, jak by sis mohl myslet. Chce to hodně trpělivosti a vytrvalosti.

Jak ti může pomoci lékař?

První kontaktní osobou pro kluky, kteří mají problémy s předkožkou, by měl být vždy praktický lékař pro děti a dorost. Říci o svých problémech lékaři vyžaduje odvahu, ale pokud lékař dělá to, co umí, a co od něj čekáš, neboj se práh jeho ordinace překročit. Jinak v naší zemi existuje svobodná volba lékaře, takže pokud by tě lékař nutil k podstoupení obřízky, řekni rodičům, že chceš raději přejít k jinému lékaři.

Fimóza se léčí vždy v první řadě **mastí**. Lékař by ti měl nabídnout takovou léčbu, která není bolestivá a nevyvolává v tobě strach nebo úzkost.



Při léčbě se používají tzv. **kortikoidní masti**, například Triamcinolon. Vůbec se nelekni, když ti lékař předepíše nějakou estrogenovou mast, tedy mast obsahující ženské hormony. Přestože tyto masti jsou původně určeny pro ženy nebo dívky, mohou také dobře účinkovat při problémech s předkožkou. Takže můžeš tyto masti bez obav použít, pokud ti je lékař předepíše.

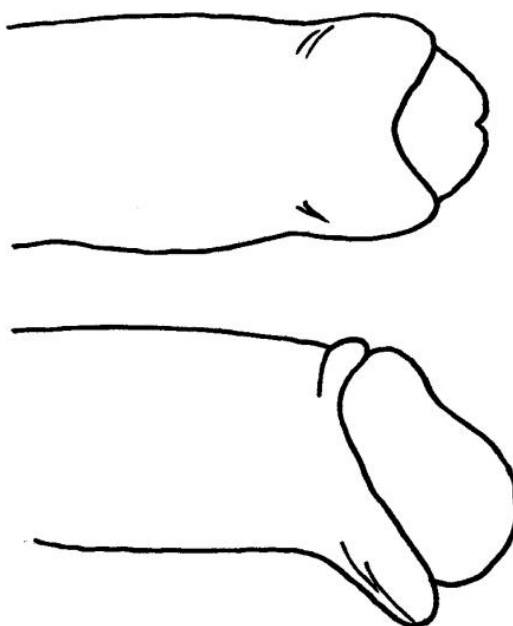
Důležité je, abys kortikoidní mast používal pravidelně, a to dvakrát až třikrát denně po dobu přibližně čtyř týdnů. Podrobnosti ti ale jistě

řekne tvůj lékař. Všechny uvedené masti se vydávají pouze na lékařský předpis, takže v lékárnách nejsou volně prodejně.

Když už je nutná operace, tak se zachováním předkožky!

Někdy je nakonec nutné rozšířit předkožku **chirurgicky**. Po dobře provedené plastické operaci však předkožka zůstává zachována v co největším možném rozsahu a se všemi svými funkcemi.

K těmto plastickým operacím patří například naříznutí horní strany předkožky (odborně se tato operace nazývá dorzální discize) a její opětné sešití drobnými stehy.



Vzhled penisu po dorzální discizi

Chirurgické zákroky na předkožce se provádějí většinou v narkóze neboli v celkové anestezii, nebo alespoň při místním znecitlivění neboli v lokální anestezii.

Po plastické operaci předkožky sice zůstávají drobné jizvičky, které jsou však po nějaké době sotva znatelné a všimne si jich většinou jen ten, kdo ví, že kluk takovou operaci podstoupil. Na rozdíl od velké jizvy po obřízce, která je na obvodu penisu zřetelně viditelná, a to i dlouhé roky či celá desetiletí po operaci.

Nedejte žádnou šanci „MUDr. Obřezávači“!

Pokud se kvůli problémům s předkožkou rozhodneš navštívit lékaře, buď opatrný. Mohl bys totiž narazit na „MUDr. Obřezávače“ – lékaře, který ti bude tvrdit, že jediným způsobem léčby fimózy je obřízka. Nevěř tomu. Použij svoje vědomosti a udělej všechno proto, aby ses zbytečné obřízce vyhnul.

Před návštěvou lékaře si můžeš napsat „tahák“. Poznamenej si všechno, na co se chceš zeptat. Může se stát, že při vyšetření penisu budeš rozrušený, a tak se může snadno stát, že se zapomeneš zeptat na nějakou důležitou věc.

K lékaři musíš jít vždy v doprovodu alespoň jednoho z rodičů. Pokud se před maminkou nebo tatínkem stydíš, můžeš je poprosit, aby šli na chvíli do čekárny.

Při prohlídce se nahlas ozvi, jestliže lékař dělá něco, co tě bolí. Běžné vyšetření většinou nijak nebolí. Kdyby se ti lékař snažil stáhnout předkožku násilím (i to někteří lékaři bohužel dělají...) a ty bys při tom cítil bolest, neboj se nahlas zakřičet, že tě to bolí!

Pokud něčemu nerozumíš, tak to jasně řekni lékaři. Neboj se klást otázky. Lékař je povinen ti všechno vysvětlit tak, abys to pochopil. Dobrý lékař to udělá ochotně a s radostí.

Když tě lékař vyšetří, tak buď řekne, že je všechno v pořádku, a že žádnou léčbu nepotřebuješ, nebo ti doporučí a předepíše mast.

Pokud je tvůj stav vážný, tak navrhně plastickou operaci se zachováním předkožky.

Nedůvěřuj lékaři, který ti okamžitě navrhně obřízku! V takovém případě můžeš ukázat svoje znalosti a zeptat se na možnost léčby zúžené předkožky kortikoidní mastí!

U dítěte mladšího osmnácti let je před operací nutný tzv. „informovaný souhlas“ obou rodičů, pokud se ovšem nejedná o zákrok nezbytný k ochraně života (což ale obřízka v žádném případě není).

Dítě mladší osmnácti let sice nemůže zákrok přímo schválit nebo odmítnout, ale to neznamena, že jeho přání a názor nemá žádnou váhu! U pacienta, který již dosáhl věku čtrnácti let, nelze provést zákrok, při němž má být odstraněna část jeho těla, která se již neobnoví, pokud tomu pacient vážně odporuje. A to ani v případě, že se zákrokem souhlasí jeho rodiče.

Co když ale někomu ještě nebylo 14 let?

Pokud nezletilý pacient odmítá zákrok navržený lékařem a schválený oběma rodiči, tak je lékař povinen vycházet z dosažené úrovně rozumových schopností nezletilého pacienta. Co to znamená?

Jestliže je pacientem malé dítě, které odmítá operaci například jen ze strachu před doktorem a nemocnicemi, pak lze zákrok provést i proti jeho vůli. Avšak pokud je pacient dostatečně rozumově vyspělý a jeho odmítání zákroku vychází z logických argumentů, lékař by správně měl provedení navrhovaného zákroku přinejmenším odložit.

Pokud lékař navrhně zákrok, při němž má být odstraněna část lidského těla, která se již neobnoví a rodiče s tímto zákrokem souhlasí, ale nezletilý pacient přesto zákrok odmítá, nelze takovýto zákrok provést bez souhlasu soudu.

Parafimóza aneb když musíš najít odvahu a jít k doktorovi

Co je to vlastně „**parafimóza**“? Předpona „para-“ většinou znamená něco jako „mimo“ nebo „vedle“, ale v lékařství má význam něčeho neobvyklého či nenormálního.

Na rozdíl od obyčejné fimózy je parafimóza velmi nebezpečný stav, při kterém předkožka **uvázne za žaludem** a už se nedá vrátit dopředu. To velmi bolí, protože penis je nad žaludem zaškrcen, takže do žaludu nemůže proudit krev. Navíc při nedostatečném prokrvení není žalud zásoben kyslíkem a může i odumřít. Proto je nutné při parafimóze rychle vyhledat lékařskou pomoc.

Parafimóza může vzniknout, když už se předkožka sice dá stáhnout, ale je stále ještě příliš úzká, takže se za žaludem zaškrtní a nelze ji natáhnout zpět.

Někdy může parafimóza vzniknout z obyčejné fimózy, když se někdo násilně pokouší stáhnout zúženou předkožku za žalud. Dříve si často i lékaři mysleli, že zúženou předkožku nejlépe „spraví“ tím, že ji jednorázově strhnou za žalud. Jistě si dovedeš představit, že to velmi bolelo a někdy to vedlo právě k parafimóze.

Jak se vyhnout parafimóze?

Pokud se tvoje předkožka už dá lehce a bez potíží přetáhnout přes žalud, pak se parafimózy nemusíš bát. Ale pokud máš předkožku stále ještě příliš úzkou, takže se nedá přetáhnout úplně dozadu, měl by sis ji stahovat jen velmi opatrně.

Stahuj si předkožku vždy jen tak daleko, kam to jde bez sebemenší bolesti! Dokonce i když používáš masti pro léčbu zúžené předkožky, tak nesmíš při stahování pokračovat tak daleko, že už by tě to bolelo.

Co můžeš při parafimóze udělat sám?

Můžeš nejprve zkusit si pomoci sám, případně s pomocí kamaráda nebo rodičů. Ale času na to máš jen málo! Pokud ti předkožka opravdu nejde vrátit zpátky, tak neztrácej čas a jdi k lékaři nebo si zavolej pohotovost.

Jestliže ti předkožka uvázne za žaludem, nesnaž se „dostat předkožku dopředu“, ale postupuj opačně – snaž se „zatlačit žalud zpátky do předkožky“. Aby to šlo, musí se nejprve žalud stisknout, aby se z něj vymačkala krev, a tím se zmenšil jeho objem. Také je dobré použít studenou vodu nebo v ní namočený ručník pro ochlazení žaludu.

Lehni si na záda. Potom vezmi penis za předkožkou mezi ukazováčky a prostředníčky obou dvou rukou. Ukazováček a prostředníček použiješ jako „kleště“, do kterých uchopíš penis z obou stran. Žalud stiskni mezi oba palce a poté se jej pokus s pomocí palců zatlačit do předkožky.



Pokud se ti však tímto způsobem nepodaří vrátit žalud do předkožky, tak musíš bezodkladně vyhledat lékaře!

Co udělá lékař?

Lékař se bude snažit žalud a předkožku dehydratovat, což znamená zbavit co nejvíce vody, tedy dostat ven nahromaděné tekutiny. To se provádí většinou v lokální anestezii, u menších chlapců i v celkové anestezii. Nebo použije adrenalinovou mast, která způsobí odkrvení a tím i „splasknutí“ žaludu a uvolnění předkožky, která se pak snadněji vrátí na své místo.

Pouze v těch nejzávažnějších případech je třeba udělat podélný řez na horní straně předkožky neboli tzv. dorzální discizi, o které byla řeč už dříve. Ani parařimóza ale není důvodem k provedení obřízky!

Po ošetření parařimózy lze zahájit léčbu pomocí masti, nebo se rozhodnout pro plastickou operaci se zachováním předkožky.

Čím více se dá předkožka stáhnout a čím více se blíží k zadnímu okraji žaludu, tím opatrnější musíš být při jejím stahování. Častým koupáním, zvlhčováním pomocí krému a jemným pohybováním předkožkou lze snadno překonat toto přechodné období.

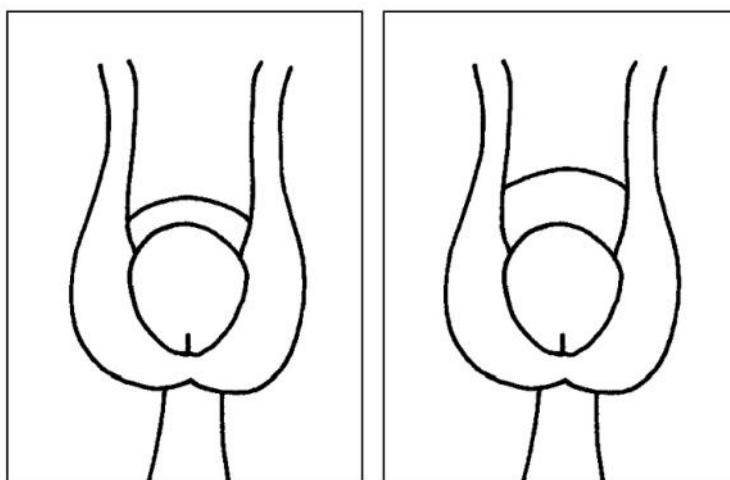
Co je to vlastně obřízka?

Obřízka (cizím slovem se nazývá cirkumcize) je operace, která spočívá v odřezání části penisu, konkrétně předkožky. Operace se většinou provádí v celkové anestezii neboli v narkóze.

Jizva po obřízce se sešívá několika **stehy**, hojí se většinou 3 až 5 týdnů, celkové vyhojení **jizvy** může trvat až několik měsíců. Po obřízce zůstává žalud penisu stále odkrytý a na obřezaném penisu je méně kůže, než na penisu s předkožkou.

Obřízka může znamenat **ztrátu různě velké části kožního pokryvu penisu**.

Na obrázku vlevo dole je tzv. „nízká obřízka“, při níž je odstraněna menší část vnějšího a větší část vnitřního listu předkožky, vpravo je tzv. „vysoká obřízka“, při níž je odstraněna větší část vnějšího a menší část vnitřního listu předkožky.



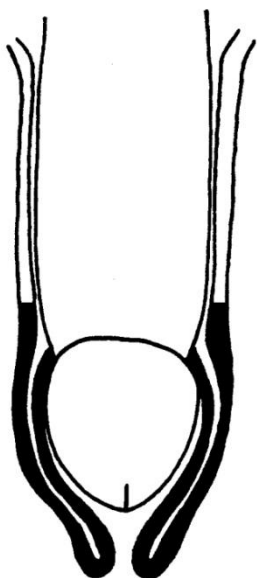
Je obřízka nutná?

Obřízka není nikdy nutná pro záchranu lidského života! Mnohdy se provádí klukům, kteří mají zúženou předkožku (fimózu). Je pravdou, že pokud zúžená předkožka bolí nebo způsobuje jiné potíže, například znesnadňuje močení nebo se na její vnitřní straně často tvoří záněty, měla by být léčena. Ale jen léčena, nikoli rovnou odřezána a zlikvidována!

U naprosté většiny kluků, kteří mají zúženou předkožku, dojde k jejímu uvolnění buď v průběhu růstu a vývoje penisu, nebo díky léčbě s pomocí tzv. kortikoidní masti.

Existuje pouze jedno jediné onemocnění, při kterém je provedení obřízky opravdu nutné, a to v případě, že předchozí léčba není úspěšná. Jedná se o velmi vzácnou kožní nemoc zvanou LSA nebo BXO („lichen sclerosus et atrophicus“ nebo „balanitis xerotica obliterans“). Tato nemoc je však velmi vzácná, protože ji má jen jeden z deseti tisíc mužů. U malých chlapců se vyskytuje ještě vzácněji.

V ostatních případech je obřízka většinou zbytečná. A nejen zbytečná, ale i škodlivá. Někteří lidé, bohužel dokonce i někteří lékaři, sice tvrdí, že obřízka je „drobný zákrok“ a „neškodná malá operace“, ale to by přece muselo znamenat, že předkožka je vlastně na lidském těle „zbytečná“. Je ale možné, aby tak důležitá část penisu, jakou je předkožka, nebyla k ničemu dobrá?



Předkožka tvoří přibližně **polovinu kožního pokryvu penisu**.

Obsahuje několik tisíc nervových zakončení, což z ní dělá eroticky **nejcitlivější část penisu**.

Dále předkožka obsahuje přibližně 1 metr žil, cév a vlasečnic a více než 70 metrů nervových vláken.

To vše je obřízkou nenávratně ztraceno, protože předkožka po ní už zpátky nenaroste.

Obrázek vlevo: Podíl předkožky na kožním pokryvu penisu

Po odstranění předkožky se zbytek kůže na penisu nepřírozeně napíná, penis je zbývající kůží mnohem těsněji obepnut, což znesnadňuje pohlavní styk i masturbaci.

Dále je prokázáno, že obřízka vede k postupné **keratinizaci** (neboli rohovatění) povrchu žaludu, který se tak stává tvrdším a sušším, a mnohdy též ke stenóze ústí močové trubice, tedy ke zmenšení otvoru, jímž z těla vychází moč.

V důsledku obřízky může dojít k přerušení normálního oběhu krve na povrchu penisu. Průtok krve hlavními tepnami penisu je zadržován a zpomalován v místě jizvy po obřízce. To může vést k nedostatečnému prokrvování penisu.

„Mně to ale nevadí...”

Někteří muži či chlapci, kteří byli obřezáni, si na svůj stav po obřízce nejen nestěžují, ale ještě si ji pochvalují nebo ji dokonce doporučují ostatním.

Každý chlapec či muž je svým způsobem jedinečný. Z toho důvodu je možné, že jeden obřízku hodnotí kladně (zvláště pokud měl dříve s předkožkou nějaké potíže či dokonce bolesti), zatímco druhý kvůli obřízce velmi trpí. Ať už tělesně, protože nemá takové pocity, jako dříve, nebo psychicky, protože se před ostatními stydí, že jeho penis vypadá jinak. Nebo také proto, že mu byl zákrok proveden proti jeho vůli a přes jeho nesouhlas.

Stává se, že někteří lékaři nebo rodiče si upřímně myslí, že obřízkou klukovi prospěli, ale vůbec nedovedou předem odhadnout jeho možné problémy kvůli obřízce v jeho pozdějším životě.

Co můžeš dělat, když už jsi byl obřezaný?

Mezi hlavní důsledky obřízky patří:

- > **pokles citlivosti penisu** (předkožka totiž obsahuje mnohem více nervových zakončení, než všechny ostatní části penisu dohromady)
- > **ztráta kožní rezervy při erekci** (kůže na penisu je zejména při erekci příliš napnutá)

Na obřezaném penisu zůstává k dosahování příjemných pocitů pouze žalud a menší část kožního pokryvu penisu. Obřezaní muži či chlapci často tvrdí, že zbytek kůže, který jim zůstal za okrajem žaludu, je mnohem citlivější, než samotný povrch žaludu.

Když už je tvůj penis obřezaný, vyhýbej se především další ztrátě citlivosti žaludu. Toho můžeš dosáhnout pomocí pravidelného

zvlhčování žaludu pomocí různých krémů. Na žalud si můžeš jednou nebo dvakrát denně nanášet buď panthenolovou mast, nebo alespoň hydratační pleťový krém pro suchou či citlivou pleť. Pokud netrpíš alergií, můžeš používat i měsíčkovou mast.

Každodenní **ošetřování žaludu pomocí vhodného krému** nebo masti by se mělo stát běžnou součástí tvé intimní hygieny.

Zvlhčování žaludu pomocí krému může alespoň částečně nahradit hladké klouzáni předkožky. K tomu není třeba nakupovat nic drahého. V každé drogerii lze koupit dětské nebo tělové mléko, nejlépe s vitamínem E. Dobře poslouží také krémy obsahující olivový olej nebo bambucké máslo.

Dětské výrobky jsou bezpečné, protože jsou velmi pečlivě testovány. Měly být vhodné pro suchou nebo citlivou pokožku, jak je zpravidla uvedeno na obalu. Naopak různé pleťové vody, zejména parfémované, nejsou pro tento účel vhodné.

Pokud ti po obřízce zůstal na svém místě alespoň malý kousek předkožky, můžeš si ji zkoušet **pomalů a postupně natahovat** dopředu, směrem na žalud, a tím ji o něco prodloužit. Nikdy to ale nedělej nasucho, vždy k tomu použij nějakou mast nebo krém. Postupuj při tom velmi opatrně, aby ses neporanil! Kůži si natahuj vždy jen tak daleko, aby to ještě nebolelo.

Nejlepší doba pro takovéto natahování je hned po koupání, kdy je kůže jemnější a vláčnější. Můžeš také zkusit cvičení, při kterém si kůži na penisu jemně odtahuješ od sebe, tedy na dvě různé strany.

Při tomto cvičení uchopíš svůj penis mezi palce a ukazováčky obou rukou tak, že spojíš bříška prstů, jako na obrázku vpravo. Kůži jemně natahuj tak, že obě ruce jdou od sebe – jedna směrem k žaludu, druhá směrem k tělu.



Ale pozor, takové cvičení nikdy nesmí bolet! Nemysli si, že když budeš natahování provádět silněji, tak něco urychlíš. Většinou trvá celé dlouhé měsíce, než se projeví výsledek. Takové cvičení proto vyžaduje opravdu velkou trpělivost.

Na druhou stranu, mnoha chlapcům a mužům se tímto způsobem podařilo natáhnout kůži na penisu tak, že si vytvořili tzv. „**nepravou předkožku**“ (lékařsky se označuje jako **pseudopraeputium**). Ta sice není zdaleka tak citlivá, jako byla původní předkožka, ale má alespoň tu výhodu, že pokrývá žalud nebo jeho část, a tím ho chrání před dalším vysušováním a rohovatěním.

Aby to však někdo nepochopil špatně: toto jsou pouze náměty pro obřezané kluky či muže, aby co nejvíce získali ze stavu, do kterého se dostali po odstranění předkožky. Samozřejmě, že nic z toho neslouží k ospravedlnění zbytečné obřízky.

Shrnutí na závěr

- Mužské pohlavní orgány se dělí na vnitřní a vnější.
- K vnějším pohlavním orgánům patří penis a šourek.
- Předkožka je normální součástí penisu.
- Předkožka tvoří přibližně polovinu kožního pokryvu penisu.
- Předkožka obsahuje velké množství nervových zakončení a je nejcitlivější částí penisu.
- Pokud se předkožka dá přetáhnout přes žalud, měl by si ji chlapec pravidelně mýt.

- Jestliže je však předkožka dosud příliš úzká nebo „slepená“, neměla by se stahovat násilím!
- Zúžení předkožky (neboli fimóza) se u malých chlapců vyskytuje běžně.
- K uvolnění zúžené předkožky může dojít v dětství před pubertou, nebo až během puberty či v jejím závěru.
- Násilné „roztahování“ předkožky může způsobit tzv. jizevnatou fimózu, která se ve většině případů již neobejde bez léčby.
- Fimóza se dá léčit pomocí různých mastí a krémů, z nichž nejúčinnější jsou kortikoidní masti (například Triamcinolon).
- Avšak i při zvlhčování předkožky mastí nebo krémem je při jejím uvolňování a přetahování nutné postupovat opatrně, aby nedošlo k poranění.
- Pokud není léčba pomocí masti z nějakých důvodů úspěšná (například při jizevnaté fimóze), připadá v úvahu plastická operace předkožky, avšak pokud možno se zachováním co největší části její tkáně.
- Parafimóza je uváznutí zúžené předkožky za žaludem penisu. parafimóza vyžaduje léčbu v podobě navrácení předkožky zpět na žalud.
- Obřízka (cirkumcize) je chirurgický zákrok, při němž dochází k odřezání předkožky nebo její části.
- Obřízka znamená nevratnou ztrátu větší či menší části kožního pokryvu penisu.

- Obřízka představuje nevratnou ztrátu několika tisíc nervových zakončení.
- Jediným důvodem, pro který je provedení obřízky nutné, je vzácné onemocnění LSA/BXO (lichen sclerosus et atrophicus/balanitis xerotica obliterans).
- V ostatních případech je obřízka většinou zbytečná.
- Obřízka vede k postupné keratinizaci (neboli rohovatění) povrchu žaludu, který se nadměrně vysušuje.
- U obřezaných mužů a chlapců lze proces keratinizace zmírnit pravidelným zvlhčováním žaludu pomocí vhodné masti či krému, například panthenolové masti nebo pleťového krému pro suchou pleť.
- Pomalým a postupným natahováním zbývající části kožního pokryvu penisu lze vytvořit tzv. pseudopraeputium neboli „nepravou předkožku“, která však nemá všechny vlastnosti, jako původní předkožka.

Obsah

Předmluva k českým čtenářům	1
Pohlavní orgány	2
Co všechno patří k penisu?	4
Problém zvaný fimóza	6
Kdy se má stahovat předkožka?	7
Fimóza – co to je?	8
Kdy se má fimóza léčit?	11
Jak se dá fimóza léčit?	12
Jak ti může pomoci lékař?	14
Nedejte žádnou šanci „MUDr. Obřezávači“!	16
Parafimóza	18
Co je to vlastně obřízka?	20
Je obřízka nutná?	21
Co můžeš dělat, když už jsi byl obřezaný?	23
Shrnutí na závěr	25