

Ty jsi holka ty jsi kluk

RODIČŮM TO NENÍ FUK,
KDYŽ SE DĚTI PTAJÍ
NA **SEXUALITU**



Ty jsi holka, ty jsi kluk

Rodičům to není fuk, když se děti ptají na sexualitu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.,
PhDr. Lenka Šilerová, Ph.D., Mgr. Zuzana Prouzová

Ty jsi holka, ty jsi kluk – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

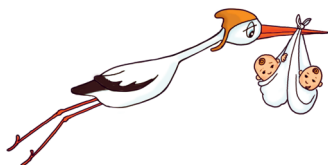

ALBATROS MEDIA a.s.

Ty jsi holka ty jsi kluk

**RODIČŮM TO NENÍ FUK,
KDYŽ SE DĚTI PTAJÍ
NA SEXUALITU**

doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.,
PhDr. Lenka Šilerová, Ph.D., Mgr. Zuzana Prouzová

ilustrace: Iveta Autratová



CPress
Brno
2017

OBSAH

1. Jak to vypadá u Mrákotů	5
2. Jak Mrákotovi vyprávějí dětem – Mrákotovi, potomci a dinosauři	6
3. Co jednoho dne vrtalo Aničce hlavou	8
4. Co vrtalo Jindrovi hlavou a jak táta zvládl svůj úkol	10
5. Jak to maminka popletla a jak byl celý den popletený	13
6. Jak šel Jindra na lékařskou prohlídku a dali si s maminkou pohár	15
7. Co ještě vrtalo Jindrovi hlavou a proč málem spadl tablet na zem	17
8. Jak si tatínek s Jindrou popovídali a jak byli oba rádi a těšili se na koprovku	19
9. Proč má Jindrův kamarád Franta dvě maminky a Luděk macešku	21
10. Jak se panenka Madlenka podivovala	22
11. Jak ve školce nelítali ptáčky	24
12. Jak si maminka vzpomněla na Pipinu a jak se neumývají slepice	25
13. Proč nepoužívají u Mrákotů štětičky ani šulky a proč se Jindra nestydí	28
14. Jak babička Miluška dumala a byla celá mokrá	30
15. Jak babička Miluška povídala a pokyvovala hlavou	32
16. Jak si Anička hrála na paní učitelku ze školky	33
17. Co ještě vrtá Jindrovi hlavou a jak tatínek volal maminku na pomoc	34
18. Jak si všichni hrají na „jako“ nebo „co bys udělal, kdyby“	35
19. Jak si Jindra dokázal poradit a nezazmatkoval	37
20. Co tentokrát vrtá hlavou tatínkovi a k čemu slouží tajná hesla	39
21. Proč byl Jindra smutný a jaké měl trápení	41
22. Jak Jindříšek hledal fotky a co objevil v šuplíku	42
23. Kam zmizelo bříško Lucinčiny maminky	43
24. Proč nemají tatínci bříška s miminkem	45
25. Jak kamarád Kuba s Jindrou hledají v knize a baví se o různých slovech	48
26. Jak jeli Mrákotovi k babičce a hráli hru Erliches, erliches	50
Zkuste si zahrát taky	51
27. Co se dozvěděla panenka Madlenka od Aničky	52
28. Jak se dědeček Jan zapotil a orosilo se mu čelo	53
29. Jak přišla paní sousedka k babičce a co bylo v taškách	54
30. Jak uletěl slamáček a že muži mají taky prsa	55
31. Jak si Anička hrála na svatbu a co se babičce Lence honilo hlavou	56
32. Jak si Anička, Jindra a jejich kamarádi hráli na doktora	57
33. Jak se jednoho nedělního večera tatínek Mirek rozpovídal	59

TEXT PRO RODIČE	62
34. Proč je důležité s dětmi mluvit o sexuálních otázkách, sexualitě, početí i pohlavním dospívání?	63
Podpora vztahů a komunikace v rodině	63
Vytvoření přirozeného vztahu ke svému tělu	63
Ochrana dětí před zneužíváním	64
Zodpovědnější přístup k zahájení sexuálního života	64
Orientace v množství nejednoznačných informací o sexualitě a omezení vlivu vrstevníků	64
35. Jak překonat obtíže a nejistotu?	66
Stydím se	66
Bojím se, že je to brzo	66
Nevím, jak na to	67
Nechci mluvit o tom, jak to mám se sexem	67
Ostatní mě zrazují a babička si myslí, že jsme se zbláznili	67
36. Jak na to? Čeho se držet?	69
Mluvte pravdu a buďte autentičtí	69
Přizpůsobte informaci věku dítěte	69
Odložte odpověď na později, ale nevyhýbejte se jí	69
Využijte přirozených situací a buďte aktivní	70
Respektujte vaše dítě	70
Buďte vzorem	70
Dodržujte hranice	70
37. Jak na všetečné otázky?	72
Vyjádřete se k situaci.	72
Zjistěte, co už dítě ví	72
Vysvětlete, odpovězte, ukažte obrázky v knize	72
Ověřte, jestli tomu dítě rozumí a jestli se chce na něco zeptat	72
Podpořte dítě, aby se příště zase zeptalo	73
38. Informace, které můžete také potřebovat	74
Rodina a různé podoby soužití	74
Pohlavní orgány	75
Hygiena	76
Jak jsem přišel na svět	77
Těhotenství a porod	78
Bezpečné doteky a intimita	79
Prevence sexuálního zneužívání	80
Základní pravidla pro děti	81
Masturbace	82
Trápení spojená s vlastním tělem a vzhledem	83

Milí rodiče,

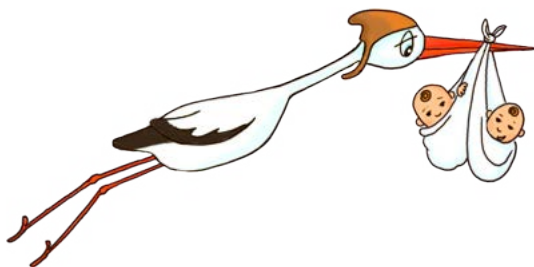
tato knížka je určena vám a vašim dětem a pomůže vám zodpovědět řadu dětských otázek nejen na téma vztahů mezi lidmi, lidského těla, intimity a lidské sexuality. Možná pro vás není vždy snadné odpovědět na všechny dětské dotazy z této oblasti. Cílem knížky je pomoci vám povídat si s dětmi upřímně a přirozeně, sdílet názory a pomáhat dětem utvářet si pohled na svět. To je pro děti velmi důležité, pomáhá jim to vytvořit si zdravý a zodpovědný vztah nejen ke svému tělu a k sexualitě, ale také k ostatním lidem.

První část je věnována typickým dětským otázkám a je určena ke společnému čtení rodičů a dětí. Na konci každé kapitoly jsou otázky, které pomohou navodit povídání o tématu i tom, jak je to u vás doma. Rodiny se mezi sebou liší a je důležité, jak je to právě u vás. Kapitoly, kde se rodiče baví pouze s Jindrou, jsou pro starší děti (5-7 let) a obsahují více detailních informací. Knižku není třeba číst popořadě, můžete si vybrat to, co je pro vás v danou chvíli nejvíce potřeba, co děti zajímá nebo s čím jste se právě setkali. Věříme, že k některým příběhům se rádi vrátíte.

Druhá část je určena pouze pro rodiče a další dospělé a jejím cílem je podpořit vás v rozhovorech s dětmi, poradit jak na ně, jak překonat obtížné situace. Přináší i konkrétní informace k jednotlivým tématům. Může být užitečné projít si nejprve tuto část, ale je na vás, jaký postup zvolíte. To hlavní je, že s dětmi budete mluvit. A že z toho nebudete v mrákotách, stejně jako nejsou u Mrákotů.

Přejeme vám mnoho hezkých chvil při společném čtení a povídání.

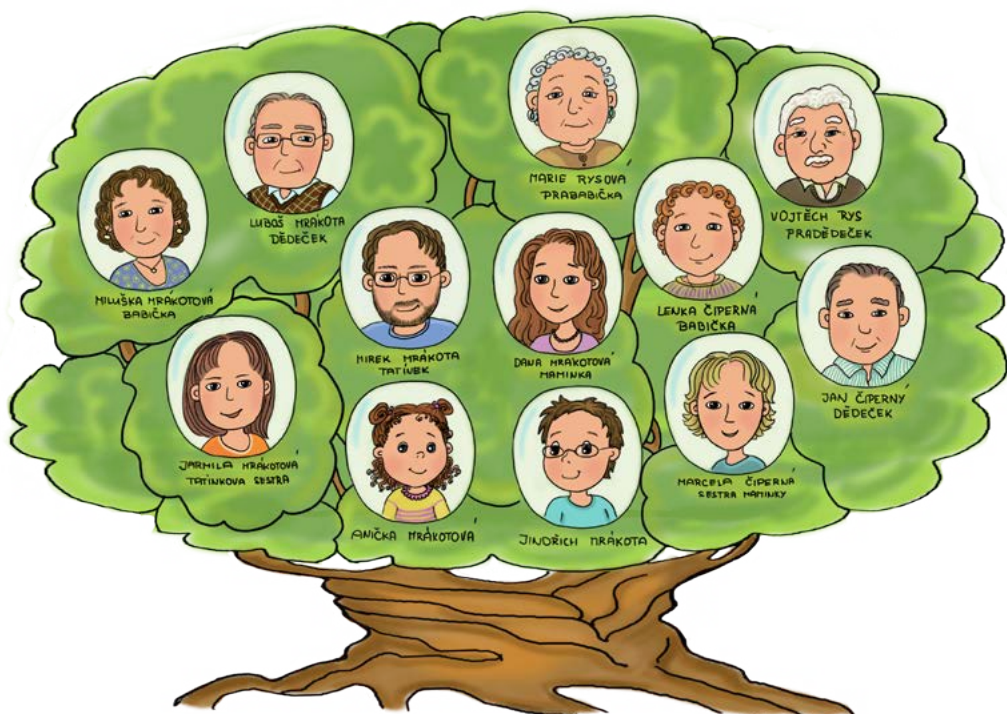
Vaše autorky



Autorky a vydavatel nabízejí tuto knížku pro všechny čtenáře a zájemce. Nemohou však ovlivnit či rozhodnout, kdo knížku bude číst. Vždy je na dospělých, aby na základě rodinných tradic a hodnot určili, zda tato kniha je či není vhodná pro čtení a následnou diskusi. Autorky i vydavatel jen nabízejí, avšak neodpovídají za to, jakým způsobem jsou informace využity.

1. JAK TO VYPADÁ U MRÁKOTŮ

...V rodině Mrákotových žije sedmiletý školák Jindřich, který už chodí do první třídy, skoro pětiletá Anička, která chodí do školky, maminka Dana a tatínek Mirek. Maminka pracuje jako zdravotní sestřička a tatínek Mirek se stará o počítače ve velké firmě, kolegové mu říkají ajťák. Do jejich rodiny patří i babička Miluška, to je maminka tatínka Mirka. Je taky Mrákotová. Dědeček Luboš Mrákota, tedy manžel babičky Milušky a táta tatínka Mirka, už nežije. K Mrákotům patří i babička Lenka, která je maminkou maminky Dany. Dědeček Jan je manžel babičky Lenky. Nejsou Mrákotovi, ale Čiperní. To je jejich příjmení. Už jsou v důchodu, ale zatím krátce. Malí i velcí Mrákotovi (i Čiperní) mají různé kamarády, kamarádky a známé. A o některých z nich bude řeč. U Mrákotů se totiž děje spousta zajímavých věcí.



Takhle vypadá rodina Mrákotových. Můžete k ní domyslet i další členy.

2. JAK MRÁKOTOVI VYPRÁVĚJÍ DĚTEM - MRÁKOTOVI, POTOMCI A DINOSAURŮ

Byla jednou jedna holčička Anička a chlapec Jindřich a ti se narodili do rodiny k Mrákotovým. Táta Mirek je velký a silný a vždycky si přál mít nějakého potomka. A má hned dva. Mamince Daně se tatínek Mirek moc líbí, a je ráda, že mají potomky, a že obě jejich děti, když byly miminka, vypadaly jako táta Mirek Mrákota zamlada. Zejména Anička mu hned po narození byla moc podobná. Říkala to také babička Miluška. Ale teď Anička vypadá jako maminka Mrákotová. Má jemné hnědé vlásky a modrá očička. To zase říká babička Lenka. Jindra má na hlavě čupřinu a nosí brýle jako táta. Jindrovi i Aničce často vrtá něco hlavou.

Anička je zvědavá holčička, chodí do mateřské školy a často se maminky vyptává na nejrůznější věci. Jindra je už prvňák, spoustu toho ví a líbí se mu, když se ptá Anička i na to, co on už dávno ví. Může předvést, že on už to zná, ale často se dozví ještě něco nového nebo si připomene, co už zapomněl.

Někdy se zeptá i Jindra a zase poslouchá Anička. Třeba nedávno: Anička poslouchala, na co se Jindříšek ptá a o čem si s maminkou a tátou povídá. Některým otázkám a slovům sice nerozumí, ale to jí nevadí. Je ráda, když si spolu doma všichni vyprávějí.

„Mami, a co je to potomek?“ vyhrkl Jindra poté, co v televizním pořadu uslyšel, že dinosauři nevyumřeli a jejich potomci mezi námi žijí dodnes v podobě ptáků. Maminka o dinosaurech moc neví, a tak se od nich přesunula do rodiny. „Vidiš, to jsem nevěděla s těmi dinosaury. Potomek, to je třeba, když babička Miluška je maminka tvého tatínka, on je její syn, tedy potomek. A babička Lenka je moje maminka a dědeček Jan je můj tatínek a já jako jejich dcera jsem jejich potomek. Jejich potomci jste ale i vy, jejich vnuk a vnučka. V rodinách jsou mezi lidmi různé příbuzenské vztahy. Třeba když jste s Aničkou bratr a sestra, tak jste sourozenci,“ vysvětlovala maminka. „A ty a táta jste také sourozenci?“ ptá se Anička, která napjatě poslouchala s otevřenou pusou. „Ne,“ usmívala se maminka té otázce, „my nejsme sourozenci, jsme z jiných rodin, jsme manželé, manžel a manželka, někdy se říká muž a žena. A tvoje babička, Jindro, je moje maminka nebo maminka tatínka a dědeček tatínek maminky nebo tatínka.“ „Já vím,“ říká Jindra. „A otcové a matky dědečků a babiček jsou pradědečci a prababičky a všichni dohromady tvoří rody,“ doplňuje maminka a bere si velký papír a pastelky a kreslí takový zvláštní strom s okýnkou a do něj postavičky, aby to Jindříšek lépe pochopil. „A lidé většinou žijí v menších nebo větších rodinách. Takže rodina je vlastně takovým místem, kde se lidé už od mala vychovávají.“ Ne všichni se ale ve své rodině musí narodit. Někdo se do rodiny, kde žije, třeba dostane až později, když se o něj rodiče nemohou starat, někdo vyrůstá jinde než v rodině.

„Jo, jo, Franta od nás ze třídy se svojí mámě a tátovi nenarodil, tedy on má prý dvě mámy a jednoho tátu,“ vzpomene si Jindra na svého kamaráda a trochu se do povídání zaplete. Anička přestala poslouchat už u povídání o dědečcích a babičkách a radši se kouká na obrázky, kde jsou všichni nakreslení na nějakém stromě.

A Jindříšek večer přemýšlí, jak asi daleko sahá jeho rod a jestli se v budoucnu taky někdy jeho potomci opeří jako ptáci a jak je to zvláštní s těmi dinosaurními potomky. Anička se

ve své postýlce přitulí k panence Madlence a dá jí pusku malinovou. Stejnou, co dostala na dobrou noc od své maminky.

Maminka Dana se přitulí k tátovi Mirkovi a ptá se ho, jak to je s dinosaury a jejich potomky ptáky. Táta Mirek taky neví, ale slíbí jí, že se mrkne další den s Jindrou na internet a pak to mamince všechno upřesní.



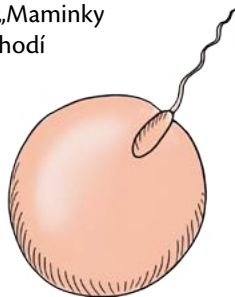
Copak asi ještě vrtá Aničce a Jindřichovi hlavou?
A jak vypadá strom s vaším rodem? Chcete si ho nakreslit?

3. CO JEDNOHO DNE VRTALO ANIČKE HLAVOU

Anička si povídá s panenkou Madlenkou: „Ty jsi teď moje holčička a já jsem tvoje maminka, víš?“ Panenku dostala Anička od babičky Milušky ke čtvrtým narozeninám. Dala jí jméno Madlenka. Ale Aničku nedostali její rodiče k narozeninám. Anička se přece narodila. A Anička vrtá hlavou, jak se narodila. Utíká s touto otázkou za Jindříškem a ten jí vysvětlí, co mu řekla máma s tátou, když byl ještě malý: „Maminky mají miminka v bříšku a odtud se miminka narodí,“ Jindra chodí už do školy a spoustu věcí se dozvěděl od rodičů, ještě než tam šel. A proto na Aniččinu otázku umí odpovědět.

„Narodila ses z mamčinina bříška, kde jsi rostla z malého vajíčka a semínka, co se spojily. A pak tě máma kojila! Máma s tátou se měli rádi a moc tě chtěli,“ dodal sebevědomě a cítil se jako chytrý starší brácha. A taky byl rád, že si vzpomněl, že mu maminka říkala, že kojí Aničku. Tehdy ho táta od maminky odháněl, ale maminka říkala, že to přece nevdá!

Maminka se z kuchyně přitočila ke dveřím dětského pokojíku a poslouchala, co Jindra vyprávěl. Vložila se do hovoru: „Přesně tak, Aničko, Jindra má pravdu. Měli jsme se s tátínkem moc rádi a oba dva jsme si přáli mít miminko. A tak jsme měli Jindříška, a ten si zase



SPLYJUTÍ VAJÍČKA A SPERMIE



přál bratříčka nebo sestřičku. A my taky. A narodila ses nám ty. Moc jsme se na tebe těšili," usměje se hezky maminka.

Anička teď ví, že jí rodiče chtěli a že se měli rádi. A že se miminka rodí z břicha. Víc jí v tuto chvíli nezajímá a jde říct Madlence, že se budou chystat na vycházku a že jí musí obléct teplý kabátek. Venku je zima. Anička má Madlenku ráda. A sebe má taky ráda.

Večer pověděla maminka tátovi, jak si hrála Anička s panenkou Madlenkou, na co se ptala a jak byl Jindříšek šikovný a všechno Aničce vysvětlil. Táta se smál.

A co se říká u vás? Také někdy u vás doma někomu něco vrtá hlavou?
Máte sourozence? Kdo z vás se narodil první?



4. CO VRTALO JINDROVI HLAVOU A JAK TÁTA ZVLÁDL SVŮJ ÚKOL

Jindra je zvědavý kluk. Již pár dnů mu vrtá hlavou, jak to přesně bylo, než se narodil. Je fajn, že Anička ví, co chtěla, ale on potřebuje vědět ještě víc. Nakonec se rozhodne jít za tátou, aby se ho zeptal. „A jak to bylo přesně s tím vajíčkem a semínkem?“ Táta sedí u počítače a pracuje. Překvapeně zvedne hlavu. „S jakým vajíčkem a semínkem?“ Jindříšek vyhrkne: „No jak jste se měli s maminkou rádi a pak jsem se narodil!“ Tátovi chvílku trvá, než si dá dohromady jedna a jedna, tedy než pochopí, na co se Jindra ptá. Naštěstí si vzpomněl, jak mu jeho žena Dana nedávno vyprávěla, jak byla Anička zvědavá, jak to přesně bylo, než se narodila a jak jí to Jindra vysvětloval. „Hmm,“ broukne, „tak to jsi mi dal úkol. Nějak se s ním vypořádáme. Jsme přece šikovní chlapi.“

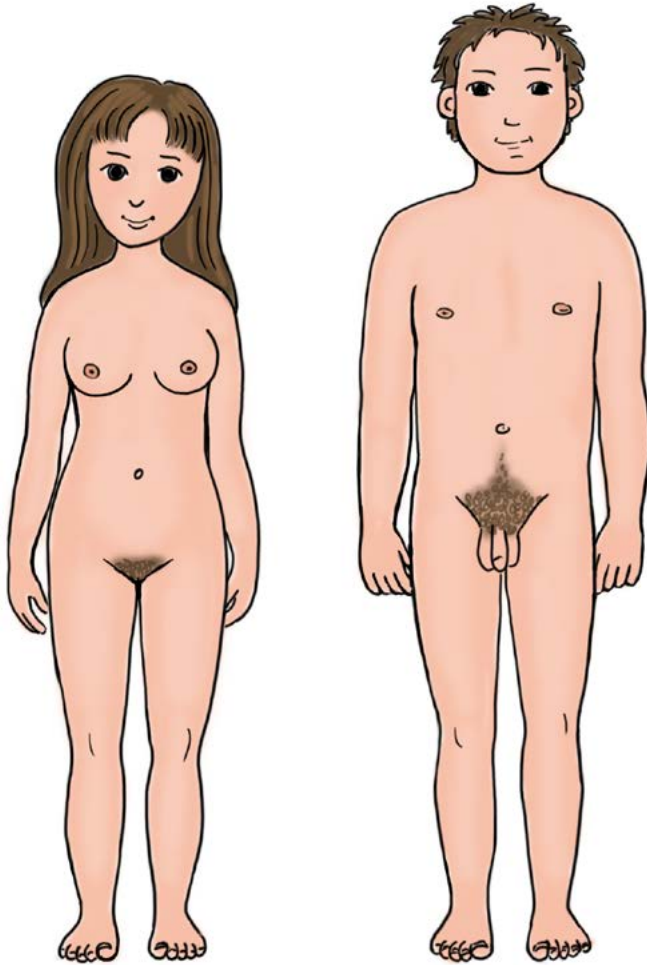
Ale je rád, že se Jindra zeptal. „Je to zvědavý kluk, je po mně,“ pomyslí si, usmívá se pod vousy a vzpomíná, že jemu doma kdysi řekli, že kluky nosí čápi a že holky nosí vrány. Pochichtává se, jak si to ti jeho rodiče zjednodušili. A teď to musí Jindrovi vysvětlit.

Jindříšek netuší, proč dal tátovi úkol. Vždyť přece úkoly dává paní učitelka!

A táta vezme knížku, co jeho žena prozíravě koupila, a Jindrovi v ní ukáže nejen, kde se miminko v bříšku vezme, ale i spoustu dalších věcí.

Nejdřív si ukážou na obrázku, jak se říká různým částem těla. Ne jenom těm, které jsou vidět, ale i těm, které jsou většinou pod oblečením, nebo dokonce uvnitř těla.





Tatínek popisuje, co je vidět v knížce na obrázcích. Nejprve mluví o částech těla a orgánech v těle, které Jindra většinou zná, pak ale přejde k těm, o které se Jindra v tuto chvíli zajímá nejvíce. Těm částem těla, které slouží k rozmnožování, tedy k plazení dětí, se říká pohlavní orgány.

Muži mají varlata, kde vznikají semínka. Ta potom putují chánovody až do penisu. Semínka, říká se jim spermie, mají tělo a takový ocásek, který jim pomáhá při pohybu v těle ženy.

Ženy mají vaječníky, kde vznikají vajíčka, ta potom putují vejcovody do dělohy. Ve vejcovodu se mohou spojit se spermii, tedy semínky, a vznikne zárodek. V děloze se potom zárodek usadí a roste. To je to budoucí miminko. Dále mají ženy pochvu.“