

# 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.

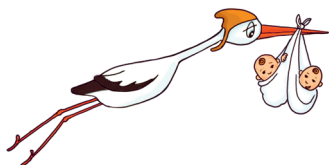
  
**ALBATROS MEDIA a.s.**

# 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 břicho Lucinčiny maminky                                           | 43 |
| 24. Proč nemají tatínci břicha 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 |
| Vysvětľujte, 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 dotečky a intimity                                                                         | 79 |
| Prevence sexuálního zneužívání                                                                      | 80 |
| Základní pravidla pro děti                                                                          | 81 |
| Masturbace                                                                                          | 82 |
| Trápení spojená s vlastním tělem a vzhledem                                                         | 83 |

Milí rodiče,

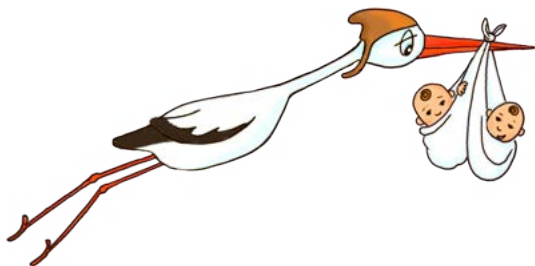
tato knížka je určena vám a vašim dětem a pomůže vám zodpovědět řadu dětských otázek nejen na téma vztahů mezi lidmi, lidského těla, intimity a lidské sexuality. Možná pro vás není vždy snadné odpovědět na všechny dětské dotazy z této oblasti. Cílem knížky je pomoci vám povídat si s dětmi upřímně a přirozeně, 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. Knížku 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

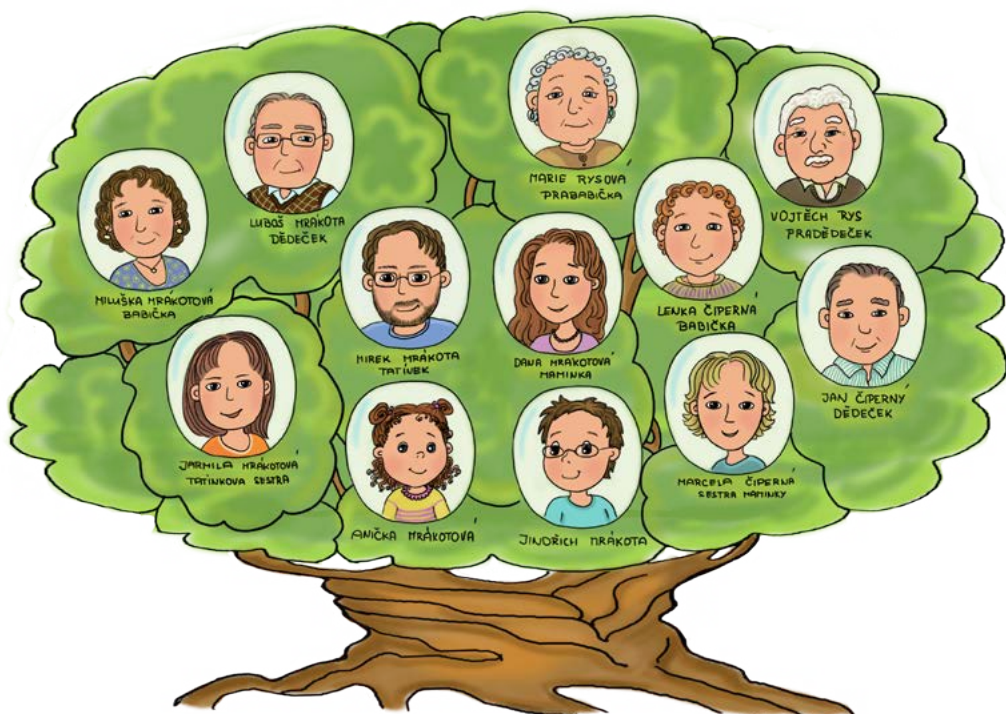


Autorky a vydavatel nabízejí tuto knížku pro všechny čtenáře a zájemce. Nemohou však ovlivnit či rozhodnout, kdo knížku bude číst. Vždy je na dospělých, aby na základě rodinných tradic a hodnot určili, zda tato kniha je či není vhodná pro čtení a následnou diskusi. Autorky i vydavatel jen nabízejí, avšak 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 sestra 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 Mráková. 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 nevymřeli 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 okýnky a do něj postavíčky, 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 tatů,“ 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 dinosaury a jejich 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.



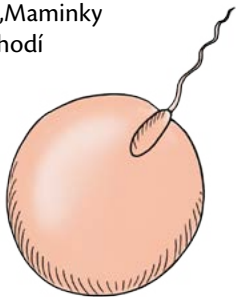
Copak asi ještě vrtá Aničce a Jindřichovi hlavou?  
A jak vypadá strom s vaším rodem? Chcete si ho nakreslit?

### 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 mamčiněho 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 tatínkem moc rádi a oba dva jsme si přáli mít miminko. A tak jsme měli Jindříška, a ten si zase



SPLYNUTÍ 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 ji 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 chvilku 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.“

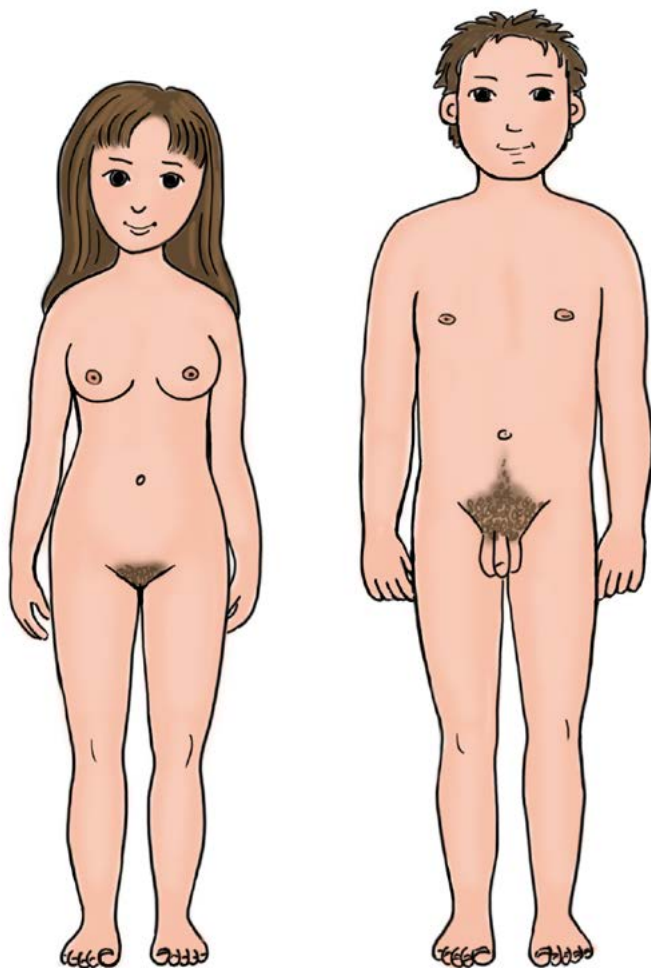
Ale je rád, že se Jindra zeptal. „Je to zvědavý kluk, je po mně,“ pomyslí si, usmívá se pod vousy a vzpomíná, že jemu doma kdysi řekli, že kluky nosí čápi a že holky nosí vrány. Pochichtává se, jak si to ti jeho rodiče zjednodušili. A teď to musí Jindrovi vysvětlit.

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 plození 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 spermiemi, tedy semínky, a vznikne zárodek. V děloze se potom zárodek usadí a roste. To je to budoucí miminko. Dále mají ženy pochvu.“*

Toto je pouze náhled elektronické knihy.