

Hodně rodičů odkládá tento rozhovor na „správný čas“. Čekají, až bude dítě dost velké, až přijde ta pravá chvíle, až se samo zeptá. Jenže to už může být pozdě.

ODPOVÍDÁ:



**Mgr. Denisa Říha Palečková**  
LEKTORKA V OBLASTI  
PARTNERSKÝCH VZTAHŮ,  
VĚDOMÉ SEXUALITY  
A INTIMITY  
DENISAPALECKOVA.CZ

**S**právný čas totiž přichází dávno předtím, než si většina z nás připouští. A pokud ho promeškáme, může to mít neblahé důsledky. Věděla jste například, že většina dětí se seznamuje se sexem už v první třídě nebo dříve, a to primárně z porna nebo od kamarádů? Jak a kdy o něm tedy s potomky mluvit?

## KDY ZAČÍT

Většina rodičů si pod pojmem „sexuální výchova“ představí nějaký rozhovor – ten, při kterém potomkovi vysvětlí, „odkud se berou děti“. Ve skutečnosti to ale neprobíhá v jednom klíčovém momentu, ale průběžně a od samého začátku jeho života. To potvrzuje i Denisa Říha Palečková, která na otázku, kdy se začít bavit s dětmi o sexu, říká: „Od narození. Ne ve smyslu přednášky, ale ve smyslu klimatu, které v rodině vytváříme. Děti se o sexualitě učí především ne z toho, co slyší, ale z toho, co vidí a cítí. Jak se rodiče dotýkají, jak se objímají – to je první a nejsilnější učení o lásce a intimitě.“

# MAMI, TATI, co je sex?

## KTERÁ SLOVA VOLIT

Zatímco generace našich rodičů sahala po eufemismech (tedy zjemněných opisech pro ně nepříjemných či tabuizovaných slov) jako „pindík“ nebo „pipinka“, odbornice doporučuje něco jiného: „Od úplné malička klidně používejte správné názvy. Penis, vagína, vulva. Malé děti nemají žádné předsudky ani emocionální pnutí kolem těchto slov.“

## A CO POHLAVNÍ STYK?

Potomek, který dostane věcnou a klidnou odpověď, ji zpracuje jako každou jinou informaci. Ale ten, který narazí na toto téma poprvé prostřednictvím pornografie nebo šokujícího vyprávění spolužáka, nemá žádný zdravý rámec, do kterého by informaci mohl zasadit. „Není jeden správný věk, kdy o pohlavním styku mluvit – záleží na dítěti, na jeho zralosti a na tom, kdy samo začne projevovat zvědavost. Obecně ale platí, že kolem šestého až osmého roku děti začínají mít konkrétnější otázky a je čas odpovídat konkrétněji. Kolem deseti až dvanácti let, tedy před pubertou nebo na jejím začátku,



by dítě mělo mít jasný a realistický obrázek o tom, co pohlavní styk je, jak probíhá a co může přinést – včetně těhotenství, antikoncepce a pohlavně přenosných nemocí,“ potvrzuje Denisa Říha Palečková.

## MASTURBACE NENÍ TABU

Masturbace je téma, které rodiče nejčastěji přeskakují nebo řeší zákazem, výkřikem nebo trapným mlčením. Přitom jde o naprosto přirozený projev vývoje dítěte, který odborníci považují za zdravý a normální

v každém věku. „Malé děti se přirozeně dotýkají svého těla – je to normální a zdravé. Pokud vidíte, že si dítě hraje se svými genitáliemi, není důvod reagovat zákazem nebo strachem. To, co dítě z takové reakce vstřebává, je, že jeho tělo je špatné nebo že dělá něco zakázaného – a to je poselství, které ho může provázet celý život,“ vysvětluje odbornice a dodává: „Přirozenou reakcí je říct: Je v pořádku dotýkat se svého těla, je to příjemné a přirozené. A zároveň: Tohle patří do soukromí, do tvého pokojíčku, ne na veřejnost.“

## JAK JE CHRÁNIT

„Základ je naučit dítě od malička, že jeho tělo patří jemu. Že nikdo – ani dospělý, ani kamarád, ani příbuzný – nemá právo se ho dotýkat způsobem, který mu není příjemný. A že pokud se to stane, může a má to říct rodiči – bez strachu, že ho nikdo nebude brát vážně, což se v některých případech bohužel děje a téma se vytěšňuje, protože by pro rodinu bylo velkým ohrožením,“ říká Denisa Říha Palečková a radí dál: „Nenuťte dítě do fyzického kontaktu, který nechce. Ani do objetí s babičkou, ani do polibku od strýce. Dítě, které se naučí, že jeho,ne' je respektováno doma, daleko lépe dokáže říct,ne' i venku.“

▼ INZERCE

## KDYŽ NEVÍTE, JAK NA TO...

Pokud nevíte, jak s dětmi rozhovor o sexualitě začít nebo jak o tom s nimi mluvit, pomůže vám s tím představení Západočeského divadla v Chebu (můžete ho zhlédnout s potomky i v klidu domova na Dramox.cz) s názvem „Mami, tati, co je sex?“, které je podle doc. Lucie Jarkovské z Institutu výzkumu inkluzivního vzdělávání „výjimečným nástrojem pro otevřenou a citlivou sexuální výchovu dětí od 5 let, ideálně pro první stupeň základní školy, protože se děti hrou a šetrnou formou seznamují s tématy souvisejícími s lidským tělem, intimitou a vlastními emocemi“. Vzniklo z toho důvodu, že se děti už kolem 6. roku seznamují se sexem, a to od kamarádů nebo z porna, a více než 10 % dívek je zneužíváno (podle dat od UNICEF). Děti proto seznamuje nejen s intimitou, ale i s tím, že odlišnosti těla jsou v pořádku a že si nemají nechat líbit, co je jim nepříjemné. Na každém představení je přítomný i divadelní lektor se školením krizové intervence, aby byl dětem k dispozici



pro případné dotazy. Tuto divadelní inscenaci hodnotí velmi pozitivně i odborníci, například MUDr. Vrba z Dětské psychiatrické nemocnice Opařany říká: „Dětská sexualita je přirozenou součástí jejich zdravého vývoje – je zvědavá, hravá a z pohledu dospělých možná trochu naivní. Hra Mami, tati, co je sex? je přesně taková. Nenažívá podrobnou edukaci sexualitě ani hluboký rozbor mezilidských vztahů (nebo jejich rizik). Přináší však něco důležitějšího – nabídku k rozhovoru mezi dětmi a dospělými, laskavé přijetí lidského těla i se všemi jeho záhadami a podivnostmi a hlavně normalizaci sexualitě jako přirozené součásti života.“

Přípravila: mii, foto: iStock.com

inzerce 1/2  
šířka