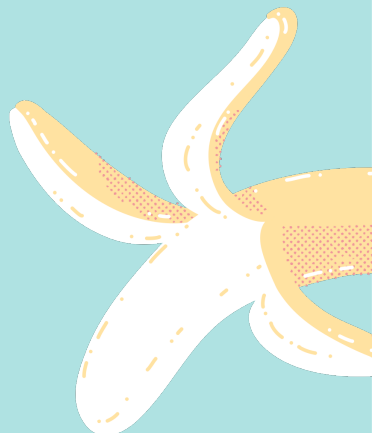
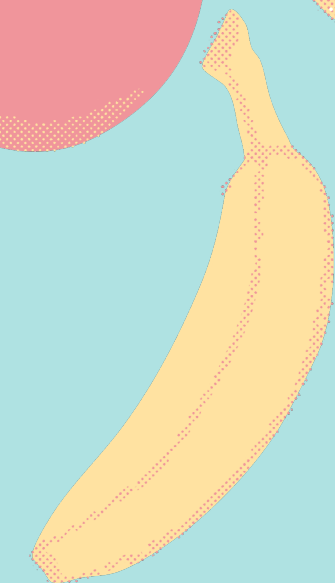
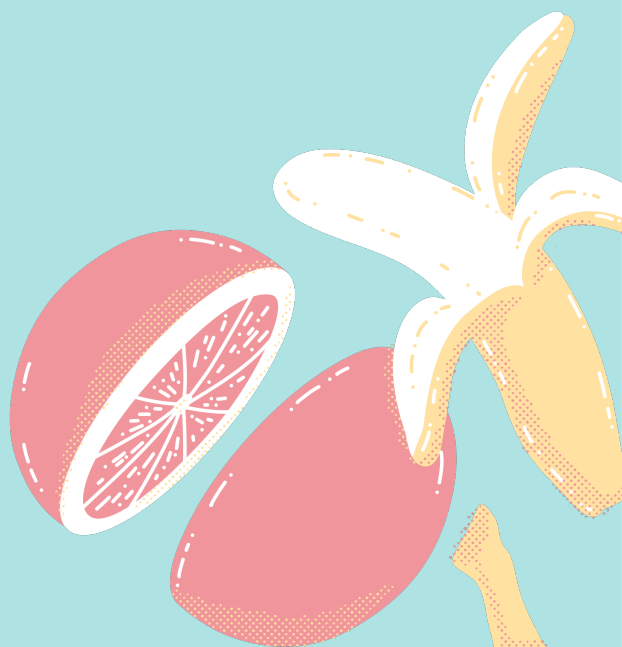
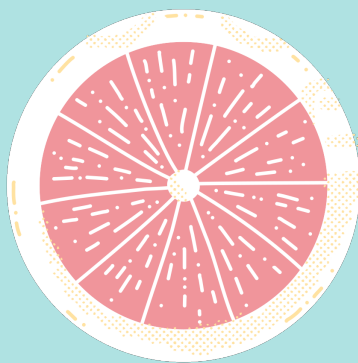


# BROŽURA DĚTI TO CHTĚJ VĚDĚT TAKY

*O respektujících  
vztazích a sexuálním  
zdraví*



KON  
SENT

## *Dát dítěti v patnácti balíček kondomů a říct, že si má dávat bacha, nestačí.*

Jsme **Konsent**, česká nevládní organizace, která boří mýty a tabu kolem sexu a sexuálního násilí. Věnujeme se prevenci sexuálního násilí formou interaktivních workshopů na školách, vzděláváním vyučujících, pracovníků a pracovnic s mládeží a rodičů. Spolupracujeme s univerzitami, firmami, bary a kluby, kterým pomáháme budovat respektující a bezpečné prostředí. Usilujeme o legislativní a celospolečenské změny a podporujeme oběti sexuálního násilí skrze svépomocnou skupinu.

### **S kým na projektu spolupracujeme:**

**InTYMYta** je slovenská nezisková organizace, která se už 30 let věnuje vzdělávání o zodpovědném, zdravém a bezpečném sexuálním chování založeném na respektu a souhlasu. InTYMYta (do r. 2022 fungující pod názvem Spoločnosť pre plánované rodičovstvo) plnoprávná členská organizace Mezinárodní federace pro plánované rodičovství (International Planned Parenthood Federation - IPPF) ([intymyta.sk](http://intymyta.sk)).


**KobieTY** je neziskové, apolitické, nevládní poradensko-vzdělávací sdružení se sídlem v Lodži v Polsku. Jeho posláním je podporovat pozitivní společenské změny kvalitním neformálním vzděláváním a aktivitami, které propojují lidi a životní prostředí v komunitním duchu ([kobiety.lodz.pl](http://kobiety.lodz.pl)). V rámci projektu vytvořili lokální konsorcium se SPUNK - Foundation for Modern Education (zaměřené na sexuální výchovu) a EduKA-BE - Creative Solutions Foundation.

Za finanční podporu děkujeme Visegrádskému fondu.

KON  
SENT

inTY  
MYta

KøbìèTÝ



*Jsem normální, když se mi líbí kluci i holky?*

*Tati, proč tam máš chlupy, a já ne?*

*Mami, co jste to s mamkou vydávaly v noci za zvuky?*

*Musím dávat babičce pusu?*

*Tati, trenér mi na tréninku sáhnul na zadek. Co mám dělat?*

*Mami, budu moct mít sex, když jsem na vozíku?*

*Přestane mě mít Bůh rád, když budu občas masturbovat?*

*Co to znamená někomu vyhulit?*

*Tati, proč jsi říkal, že jsi tlustý? Jsem taky tlustý?*

*Mami, věděla jsi, že vulva a vagína jsou dvě různé věci?*

*Máme se s Honzíkem rádi a dali jsme si pusy, může z toho být miminko?*

Děti se o těla, sex a intimitu zajímají od útlého věku. Velmi brzy chápou, že sex je něco „tajemného“, co dospělí řeší. Když dospělí „mlží“, zvědavost dětí stoupá, a když odpovědi na svoje otázky nezískají od rodičů, hledají je jinde – na internetu, u vrstevníků a vrstevnic, v pornu. Až 12 % dětí se setkalo s pornografickými stránkami před 10. rokem.<sup>1</sup> Nejčastějšími zdroji informací o sexu a intimním životě jsou pro mladistvé internet a vrstevníci a vrstevnice. Rodiče jako zdroj figurují až na 3. místě.<sup>2</sup>

***Pokud rodiče nebudou o sexualitě s dětmi mluvit včas, tak ještě než to udělá vyučující, uvedou jejich děti do této problematiky v lepším případě spolužáci a spolužačky a v tom horším internet.***

Marek František Drábek, DiS., katolický kněz  
a obhájce obětí zneužívání v církvi

Primárním zdrojem informací o sexualitě a intimitě by dle nás měla být rodina. Proto jsme připravili tuto brožuru, knihu a workshopy pro rodiče a další dospělé, kteří chtějí s dětmi tematiku těla, sexu a intimity rozvíjet.

**Brožura** představuje stručný úvod do tematiky. Dočtete se v ní o některých mýtech o vztahové a sexuální výchově, o tom, proč je důležité se s dětmi o sexu a intimitě bavit a jak na to, jaké informace by děti měly mít v určitém věku, co říkají výzkumy, jaké jsou důvěryhodné zdroje informací a co o dané tematice říkají odbornice a odborníci.

**Kniha *Děti to chtěj vědět taky: o respektujících vztazích a sexuálním zdraví***, jejímiž autorkami jsou Dagmar Křišová a Marcela Poláčková, rozšiřuje témata v krátkosti představená v brožuře. Poskytuje informace o lidském těle a jeho procesech, vztazích a láskách, sexualitě a genderové identitě, prvních sexuálních zkušenostech, souhlasu a potěšení v sexu, prevenci sexuálního násilí a o mnohém dalším. Kniha nabízí především inspiraci k hovorům jak s dětmi, tak s dospělými – v každé kapitole jsou ukázky modelové komunikace. Text je současně prokládán ukázkami příběhů, které vycházejí ze zkušeností lidí, kteří s námi sdíleli své zážitky se sexem, vztahy a sexuální výchovou. Součástí knihy jsou také rozhovory s odbornicemi a odborníky, kteří se specializují na určitý aspekt sexuální výchovy – sexualitu lidí s postižením, sexuální orientaci a genderovou identitu a sexualitu ve spojení s katolickou vírou. Kniha vás tak připraví na různorodou paletu témat, která mohou otevřít samy děti a o kterých si myslíme, že by měla být součástí sexuální výchovy.

**Workshop** poskytuje to, co kniha ani brožura nemůžou – praktický nácvik konverzací a možnost setkat se s dalšími rodiči, kteří řeší podobné situace. Na workshopu si vyzkoušíte, jak vést s dětmi otevřenou konverzaci, naučíte se, jak budovat s dětmi důvěru, aby věděly, že za vámi mohou přijít s jakýmkoliv tématem, a jak reagovat na jejich zvědavé otázky. Workshop nemůže zacházet do detailů jako kniha, ale rodiče si chválí jeho příjemnou atmosféru a inspiraci pro každodenní situace, které s dětmi řeší.

<sup>1</sup> Sejbalová, P., & Martinová, J. (2020). *Děti ohrožené pornem a lovci na síti – výsledky průzkumu u dospívajících*. Babyonline, s. r. o. <https://www.babyonline.cz/vysledky-sexualniho-pruzkumu>, MUDr. Petra Sejbalová působí jako sexuoložka, MUDr. Jana Martinová je autorkou knih sexuální výchovy

<sup>2</sup> Sejbalová, P., & Martinová, J. (2020). *Děti ohrožené pornem a lovci na síti – výsledky průzkumu u dospívajících*. Babyonline, s. r. o. <https://www.babyonline.cz/vysledky-sexualniho-pruzkumu>; Česká středoškolská unie. (2020). *Zpráva z průzkumu – sexuální výchova na středních školách*. <https://stredoskolskaunie.cz/wp-content/uploads/2020/11/Zprava-z-pruzkumu-sexualni-vychova-na-strednich-skolach.pdf>

Náš postoj k rozhovorům o sexualitě je pozitivní. Chceme ukázat, že intimní konverzace s dětmi a dospívajícími nemusí být strašákem. Naopak, hovory o vztazích, sexu a intimitě **posilují mezigenerační dialog a prohlubují důvěru mezi dětmi a jejich rodiči**. Podporujeme rodiče v tom, aby se při konverzacích s dětmi cítili sebevědomě a bezpečně.

## CO NÁM BRÁNÍ MLUVIT S DĚTMI O SEXU?

Hlavní překážky, které nám brání v otevřeném rozhovoru s našimi dětmi o sexualitě, jsou:

- strach a stud
- nedostatek informací
- mýty

## PRAVDA, NEBO MÝTUS?

### **1. Když budeme s dětmi mluvit o sexu, začnou dříve s aktivním sexuálním životem.**

MÝTUS! Studie ukazují, že mladiství, s nimiž rodiče hovoří o sexualitě, poskytují jim přesné informace a sdílejí s nimi své hodnoty, s větší pravděpodobností se sexem počkají a budou používat ochranu.<sup>3</sup> Otevřená komunikace v rodině pomáhá dětem odolávat tlaku vrstevníků a vrstevnic a zvyšuje pravděpodobnost bezpečného sexuálního chování během dospívání.

***Pokud dítě vycítí od rodičů, že se o něčem nesmí mluvit, tak o tom mluvit nebude, ale jeho zvědavost to spíš probudí a bude hledat zdroje informací jinde. Děti, které nemají přiměřené informace o sexualitě, jsou navíc více ohroženy sexuálním zneužíváním.***

Marek František Drábek, katolický kněz a obhájce obětí zneužívání v církvi

<sup>3</sup> Ashcraft, A. M., & Murray, P. J. (2017). Talking to parents about adolescent sexuality. *Pediatric Clinics of North America*, 64(2), 305-320. <https://doi.org/10.1016%2Fj.pcl.2016.11.002>

## 2. Děti se se svými rodiči chtějí bavit o sexualitě.

PRAVDA! Mladí lidé se chtějí se svými rodiči bavit o sexualitě, mnozí se jen bojí reakce rodičů. V nedávném průzkumu americké kampaně o neplánovaném těhotenství **dospívající tvrdili, že největší vliv na jejich rozhodnutí o sexu mají rodiče**<sup>4</sup> (ne přátelé nebo média)! To je skvělá zpráva. Pokud budeme otevřeně a upřímně dětem odpovídat na otázky, vytvoříme tím bezpečné prostředí pro rozhovory o intimních tématech. Je důležité používat klidný a povzbudivý tón hlasu, být trpěliví a ochotní naslouchat.

## 3. Dospívající, kteří se svých rodičů ptají na sex, jsou pravděpodobně sexuálně aktivní.

MÝTUS! Ne nutně. Mnoho dospívajících se ptá na sex, protože jsou zvědaví a snaží se zorientovat ve světě vztahů. Informace o sexu jsou všude: v reklamách, filmech, na internetu i v hudbě. Informace, které dospívající dostávají z médií a jiných zdrojů, jsou často nerealistické a matoucí. Pokud se nás dítě zeptá na sex, pokusme se zachovat klid a odolat doněnkám nebo unáhleným závěrům, že určité provozuje sexuální aktivity. Nepředpokládejme, poslouvejme.

## 4. Rodiče musí vědět všechno dřív, než téma sexuality s dětmi otevřou.

MÝTUS! Nikdo nezná odpověď na všechno. Ani rodiče. Je v pořádku to svým dětem přiznat. Učíme je tím důležitou životní dovednost. Pokud odpověď na otázku neznáme, řekněme dítěti, že si informaci dohledáme a vrátíme se ke konverzaci později. Anebo ještě lépe, dohledejme informaci společně s dítětem! Uvidí v praxi, jak může vypadat kritické myšlení při zpracovávání informací.

*Když dítě přistoupí na dialog, nebojme se říct, že je to pro nás těžko uchopitelné téma, že se cítíme trapně nebo že nám jako rodiči chybí informace. O názorech vrstevníků a vrstevnic můžeme diskutovat, ptát se, jak k tomu došli, co si myslí naše dítě, na čem se shodnou a podobně.*

Eva Nováková, lektorka citové, vztahové a sexuální výchovy a autorka online kurzu prevence sexuálního zneužívání *Eda a Ela (alias Kalhotková pravidla)*

<sup>4</sup> Power to Decide (dříve The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy). (2016, říjen). *Survey Says: Parent Power*. <https://powertodecide.org/what-we-do/information/resource-library/parent-power-october-2016-survey-says>

# PROČ BY MĚLI RODIČE S DĚTMI MLUVIT O RESPEKTUJÍCÍCH VZTAZÍCH A SEXUÁLNÍM ZDRAVÍ?

Rodiče mají velký vliv na formování postoje dětí k intimitě a vztahům. Nelze se spoléhat na to, že se děti vše naučí ve škole, protože sexuální výchova je na různých školách různě kvalitní. Mluvení o intimních tématech z nich pomáhá snímat tabu a usměrňuje báběrky, které se šíří mezi dospívajícími a internetem.

***„Pokud rodiče nenabídnou svůj pohled na věc, nemohou být orientačním bodem pro vlastní děti.“***

Marek František Drábek, katolický kněz a obhájce obětí zneužívání v církvi

Otevřená komunikace o intimních tématech pomáhá budovat vzájemnou důvěru a zvyšuje pravděpodobnost, že se dítě rodičům svěří v případě, že se mu stane něco nepřijemného.

30 % mladých lidí ve věku 16-26 let zažívá nebo zažilo násilí v intimním vztahu.<sup>5</sup>

***Představme si, že se narodíme s tělesným postižením a můžeme pohybovat například pouze rukama. Péči musí částečně zajistit někdo kolem nás, kdo tudíž významně zasahuje do našeho prostoru a intimity. Tyto zkušenosti mohou mít vliv na to, jak má dítě nastavené hranice. A i proto mohou být děti s fyzickým handicapem více ohroženy sexuálními násilím. Je proto důležité s dětmi mluvit o tom, co je vhodné dotýkání, a co už ne.***

Lucie Šídová, psychoterapeutka, lektorka a spoluzakladatelka organizace Freya, která se zabývá vzděláváním a podporou v oblasti sexuality lidí se zdravotním znevýhodněním, seniorů a senierek

<sup>5</sup> ProFem – centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí, o. p. s. (2019). *Partnerské násilí dospívajících a mladých v ČR*. <https://www.profem.cz/shared/clanky/925/proFem%202019%20prehled%20hlavnich%20vystupu%20v%20problematice%20partnerskeho%20nasili%20mladych.pdf>

Koupit dětem knihy je super, ale nestačí to. Některé znalosti nelze vyčíst z knih, protože se utváří při vzájemné diskusi a sdílení. Je možné, že si nejste úplně jistí, jak na to, nebo je vám při pomýšlení na konverzaci o sexu trapně. Není na tom nic divného. Málokdo z nás může čerpat ze svých zkušeností se sexuální výchovou doma a ve škole nás to taky nikdo neučil. Proto jsme tu my, tato brožura, naše kniha a workshopy jako podpora při překonávání studu a získávání sebevědomí vést s dětmi rozhovory, které jim pomohou budovat si zdravý vztah k sobě a svému tělu, pěstovat respektující přátelské a partnerské vztahy a pečovat o své sexuální zdraví.

## JAK NA TO?

- Odpovídejme dětem na jejich otázky od útlého věku a oceňujme je za to, že se ptají. Budujeme tím důvěru pro budoucí „vážnější“ konverzace během dospívání.
- Hovořme o vztazích a intimitě průběžně. Čerpejte ze situací okolo nás – obrázek v knížce, těhotná sousedka, scéna ve filmu apod.
- Používejte správnou terminologii pro pohlavní orgány a další části těla.
- Nechme děti, aby konverzaci řídily. Dají nám najevo, kolik informací v danou chvíli chtějí a jsou připraveny přijmout.
- Když neznáme odpověď, vezměme si čas na rozmyšlenou, dohledejme informace v důvěryhodných zdrojích a k tématu se vraťme.
- Hovořme o těle, intimitě a vztazích jako o něčem normálním a přirozeném, nedělejme z toho záhadu a tabu.
- Berme prožívání dětí vážně, nikdy nezlehčujme jejich emoce a neshazujme jejich názory.
- Ujišťujme děti, že se nám můžou kdykoliv svěřit (i kdyby to znamenalo přiznat, že porušily nějaké naše pravidlo), a když to udělají, nesudme je a budme jim oporou.
- Ukazujme jim svět v jeho rozmanitosti, snažme se vyvarovat stereotypních nálepek o mužích a ženách, hovořme o LGBTQ+ lidech a jejich vztazích s respektem.
- Až 33 % LGBTQ+ lidí se setkala s diskriminací kvůli své sexuální orientaci nebo genderové identitě.<sup>6</sup>
- Dávejme dětem najevo, že u nás doma jsou bezpodmínečně přijímány a nic to nemůže změnit.
- Mějme na paměti, že děti přibližně do 10 let nevnímají tělo a vztahy naším sexualizovaným pohledem. Sexuální významy jejich chování dáváme my na základě svých zkušeností dospělých osob.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Veřejný ochránce práv. (2019). *Být LGBTQ+ v Česku. Zkušenosti LGBTQ+ lidí s předsudky, diskriminací, obtěžováním a násilím z nenávisť*. [https://www.ochrance.cz/fileadmin/user\\_upload/DISKRIMINACE/Vyzkum/Vyzkum-LGBT.pdf](https://www.ochrance.cz/fileadmin/user_upload/DISKRIMINACE/Vyzkum/Vyzkum-LGBT.pdf)

<sup>7</sup> Regionální kancelář WHO pro Evropu a BZgA. (2017). *Standardy pro sexuální výchovu v Evropě* [Brožura]. Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s. [https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy\\_pro\\_sexualni\\_vychovu\\_v\\_Evrope.pdf](https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evrope.pdf)



# CO NE A CO ANO

co ne	co ano
Tabuizovat.	Mluvit o těle, sexu, intimitě a vztazích.
Trestat.	Naslouchat potřebám a respektovat zkušenosti dítěte, ptát se a vysvětlovat.
Lhát a podávat zavádějící informace.	Poskytovat pravdivé a ověřené informace.
Říkat dítěti: „Na to máš ještě čas.“	Odpovídat na otázky dítěte a poskytovat věku přiměřené informace.

## MODELOVÁ KOMUNIKACE

### (UKÁZKA Z KNIHY *DĚTI TO CHTĚJ VĚDĚT TAKY*)

#### **Dítě (14) s námi sdílí obavy z používání kondomu.**

**Dítě:** Honza říkal, že používání kondomu je děsně nepřijemné.

**Rodič:** Když se vybere ta správná velikost, tak není.

**Dítě:** No ale prý to úplně naruší tu atmosféru. Já si myslím, že to musí být celé takové trapné prostředí.

**Rodič:** Nemusí to tak být. Chce to trochu trénink, ale když se do toho zapojí oba, nemusí k žádnému narušení nálady dojít. Na chvíli to sice oddálí ten styk, ale oddalování rozkoše ji může naopak umocnit.

**Dítě:** No a fakt je to potřeba? Když ten styk zvládnou zavčas přerušit, tak to bude v pohodě, ne?

**Rodič:** I kdybys měl díky otestování jistotu, že jste oba zdraví, tak v případě sexu s holkou by vás přerušovaná soulož nemusela ochránit před neplánovaným početím. Aby byla tato metoda účinná, je potřeba přerušit styk zrovna ve chvíli největšího vzrušení. To je objektivně náročné a navíc to znamená, že místo toho, aby sis ten moment nejvyššího vzrušení užil, musíš ho přerušit.

**Dítě:** Hm. No a myslíš, že až budu mít víc zkušeností a jistoty, že to zvládnou zavčas ukončit, tak to může fungovat?

**Rodič:** To záleží na domluvě s tím, s kým sex budeš mít. A taky je potřeba zvážit, že i v pre- ejakulátu, který se během sexu uvolňuje, mohou být přítomny spermie, a tudíž existuje určité riziko početí, i když se styk opravdu podaří ukončit před vyvrcholením.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Kovavisarach, E., Lorthanawanich, S., & Muangsamran, P. (2016). Presence of sperm in pre-ejaculatory fluid of healthy males. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 99(2), 38-41. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27266214/>

# JAKÁ TÉMATA A V JAKÉM VĚKU S DĚTMI OTEVŘÍT?<sup>9</sup>

## V každém věkovém stadiu

- **tělo** – jeho funkce, péče o něj, rozmanitost těl co do vzhledu i funkčnosti, tělesné potěšení, budování pozitivního vztahu k vlastnímu tělu
- **emoce** – jejich prožívání, jejich vliv na chování i tělesné prožitky
- **vztahy** – láska, přátelství, rozmanitost rodinných a vztahových uspořádání
- **hranice** – vlastní hranice toho, co je příjemné a nepříjemné, respekt k hranicím druhých lidí
- **právo odmítnout** nepříjemné doteky
- **právo klást otázky** spojené se sexualitou
- **genderové stereotypy**, jejich vliv na život a možnost se vůči nim vymezit

## 0-4 roky

- pohlavní orgány
- těhotenství, porod, miminka
- potěšení a příjemné pocity z dotýkání se a objevování vlastního těla a genitálií
- možnost odmítnout nepříjemný fyzický kontakt (výjimku tvoří zdravotní prohlídky a úkony, které ze zdravotních důvodů není možné odmítnout)
- rozdíl mezi chováním v soukromí a chováním na veřejnosti

## 4-6 let

- vývoj těla v čase
- základy lidského rozmnožování
- intimní části těla – nikdo starší, kromě pečujících osob provádějících hygienu, nemá právo se jich dotýkat (výjimku tvoří zdravotní prohlídky a úkony, které ze zdravotních důvodů není možné odmítnout)
- možnost svěřit se v případě potíží
- všechny pocity jsou v pořádku, ale nejsou v pořádku všechny skutky, které na jejich základě činíme – je v pořádku cítit zlobu, ale není v pořádku na jejím základě někomu fyzicky ublížit

## 6-9 let

- tělesné změny související s pubertou – menstruace, ejakulace, individuální rozdíly ve vývoji těla, biologické rozdíly mezi muži a ženami a osobami s pohlavními vari-

<sup>9</sup> Regionální kancelář WHO pro Evropu a BZgA. (2017). *Standardy pro sexuální výchovu v Evropě* [Brožura]. Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s., 46-60, upraveno [https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy\\_pro\\_sexualni\\_vychovu\\_v\\_Evropě.pdf](https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evropě.pdf)

acemi

- sex je aktivita pro lidi starší 15 let
- různé možnosti, jak se stát rodiči
- základní myšlenka antikoncepce – přivedení dětí do našeho života je možné plánovat
- sex v médiích a pornografii se liší od reality
- infekce spojené s aktivním sexuálním životem
- sexuální násilí a nátlak a možnost vyhledat pomoc

## **9-12 let**

- tělesné, mentální, emocionální a sociální změny v pubertě
- různé druhy ochrany v sexu a jejich použití
- rizika nechráněného sexu
- první sexuální zkušenosti
- sexuální a genderová identita
- různost sexuálního chování a rozdíly v individuálních potřebách intimity a soukromí
- podoba respektujícího vztahu, podoba nezdravého vztahu
- sexuální obtěžování – jak se vůči němu vymezit, jak se někoho zastat a jak ho nedopouštět
- pornografie – jak se liší od sexu v reálném životě
- bezpečí na internetu – sexting, kybergrooming

## **12-15 let**

- důležitost preventivních zdravotních prohlídek
- co to znamená být rodič
- jak získat antikoncepci a kdy může antikoncepce selhat
- sex zahrnuje více než vaginální pohlavní styk ve smyslu penetrace pochvy penisem
- první sexuální zkušenosti jsou důležité, stejně tak jsou důležité všechny další
- nejistota na začátku vztahu a důležitost partnerské komunikace
- vymezení se vůči dvojímu metru v posuzování sexuální aktivity žen a mužů
- rozvoj a udržování vztahů

## **15+ let**

- to, jak často má člověk chuť na sex, se může měnit
- sexualita a zdravotní znevýhodnění či postižení

- komerční sex, pornografie, sexuální závislosti
- genderově podmíněné násilí
- právo na potrat

Ještě jste s dětmi o těchto tématech nemluvili? Nepanikařte! Nikdy není pozdě a my vás můžeme naučit, jak na to. Workshop a knihu jsme pro vás připravili tak, aby byly relevantní a vhodné pro rozhovory s dětmi různých věkových kategorií.

## PROČ JÍT NA WORKSHOP?

Workshop poskytuje především příležitost vyzkoušet si vše „nanečisto“. Pro nácvik konverzací vytváříme atmosféru bezpečí, důvěry a pohody, ve které respektujeme každý názor a zkušenost. Workshop je postavený tak, aby vám pomohl bez studu a strachu vést hodnotné rozhovory s dětmi a dospívajícími a budovat s nimi pevnější vztahy.

Plně respektujeme výjimečnost každého dítěte, rodiny a přístupu k výchově. Naším cílem je nabídnout možné nástroje k vedení respektujících rozhovorů v otázkách sexuality – jak tyto dovednosti a nástroje využijete, je jen na vás.

## CO ŘEKLI O NAŠEM WORKSHOPU (NEJEN) RODIČE?

*„Byla to úžasná zkušenost, která ve mně otevřela obrovské množství témat, o kterých budu přemýšlet ještě dlouho po skončení workshopu. A už v jeho průběhu mi workshop pomohl si některé věci v hlavě urovnat, hodně mě naučil a namotivoval mě otevírat tato témata nejen s dětmi, ale i s přáteli a podobně. :)“*

*„Úplně skvělý workshop, ve kterém se věcně a s nadhledem dozvíte, jak uchopit citlivé téma tělesnosti se svými ratolestmi – na co nezapomenout a čeho se naopak vyvarovat. Jde o důležitý komunikační manuál pro každého otce, matku, ale i strýce, tety, dědečky a babičky!“*

*„Workshop doporučuji úplně každému, kdo se chce zbavit stereotypního pohledu na sexuální výchovu dětí nebo prostě najít pevné body k uvědomělé výchově.“*

*„Je pěkné a povzbuzující pobavit se o pochybnostech vlastních a cizích při komunikaci s dětmi o důležitých tématech, sdílet zkušenosti, dozvědět se informace, jak k tomu přistupovat s menšími obavami. Velmi povzbuzující.“*

*„Záživný workshop zaměřený na praktickou zkušenost (role playing), ale i se správným množstvím trefné teorie. Doporučujeme všem, co si nejsou jisti, jak o sexu komunikovat, ale i těm, co si myslí, že jsou na správné cestě.“*

*„Workshop milou, názornou a konkrétní formou ukazuje, jak (věcně), kdy (ted' :)) a proč uvažovat o intimitě a sexu, abychom naše děti vysílali do světa co nejlépe vybavené, informované a zabezpečené.“*

*„Doporučuji všem zdráhajícím se rodičům, také ale těm otevřeným a rozhodnutým dělat věci jinak. Líp. :)“*

## UKÁZKA Z KNIHY *DĚTI TO CHTĚJ VĚDĚT TAKY*

Většina rodičů touží po tom, aby bylo jejich dítě šťastné, a někteří se domnívají, že štěstí dítě nalezne ve vztahu. Tuto myšlenku v nás podporují i filmy, knihy a časopisy, které nám podsouvají, že základním cílem každého člověka je najít si lásku, ideálně na celý život. Životní štěstí lze ale vidět i někde úplně jinde - v koníčcích, přátelstvích, víře, kariéře apod. **Může nás stresovat, že naše dospívající dítě ještě nikoho nemá, můžeme být zvědaví, ale pozor - vyzvídání vytváří tlak.**

***Prvního kluka jsem měla v jednadvaceti. Do té doby jsem o vztahy ani nijak nestála, stačili mi kámoši. Nesnášela jsem ale rodinné oslavy, na kterých se mě strejda pokaždé ptal, jestli už někoho mám a kdy jim přivedu ukázat nějakého kluka. Vždycky ve mně dokázal vytvořit pocit, že je se mnou asi něco špatně, když mě žádný chlap nechce.***

Pokud vyzvídá některý z členů rodiny a my vidíme, že se dítě ocitá v nekomfortní situaci, zastavme se ho a poprosme ostatní, aby si podobné řeči nechali od cesty. Změňme téma rozhovoru a vyzdvihneme jiné pozitivní aspekty života dítěte.

Heterosexuální rodiče mnohdy automaticky předpokládají, že jejich dítě bude také heterosexuální, a tak se už kluků ve školce ptají, jestli se jim líbí nějaká holčička, a párují svoje děti s dětmi svých známých. Normují tak heterosexuální<sup>10</sup> a pro děti s odlišnou sexuální orientací vytvářejí nejisté prostředí.

Zkusme počítat s tím, že naše dítě nemusí být heterosexuální, a ptejme se spíš obecně: „Líbí se ti **někdo**?“ než konkrétně: „Líbí se ti nějaká holka / nějaký kluk?“ nebo hůř: „Už se ti líbí nějaká holka / nějaký kluk?“ Na podobné otázky je obecně těžké odpovídat a ještě obtížnější je se vůči nim vymezit a říct: „Ne, nelíbí se mi kluk, líbí se mi holka.“ Místo otázek můžeme dětem naznačit, že jsme vůči jejich potenciálním vztahům otevření: „Když začneš s **někým** chodit, potěší nás, když nám to řekneš.“ „Když si najdeš **partnera nebo partnerku**, můžeme zajít na společnou večeři, abychom se vzájemně poznali.“ Ukážeme tím, že nepředjímáme sexuální orientaci dítěte.

<sup>10</sup> Někdy můžeme v diskusích narazit na termín heteronormativita, který vyjadřuje to, že heterosexuální je považována za normu, která je v naší kultuře i v médiích mnohem více viditelná než jiné sexuální orientace. Heteronormativita, tedy celospolečenské upřednostňování heterosexuality, lidi s jinou sexuální orientací znejišťuje a může být i příčinou předsudků, s nimiž se neheterosexuální lidé setkávají.

# KDE NAJÍT POMOC

## **... když dítě zažilo něco vážného:**

### **Linka bezpečí** [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

- nonstop linka 116 111, e-mail: pomoc@linkabezpeci.cz
- pomoc v obtížných životních situacích

### **Rodičovská linka** [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)

- tel. 606 021 021, e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz
- linka pro rodiče, další rodinné příslušníky a všechny dospělé, kteří mají starost o děti
- krizová základní pomoc a sociální poradenství (pondělí-pátek)

### **Dětské krizové centrum** [www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz)

- tel. 241 484 149, e-mail: problem@ditekrize.cz
- pomoc dětem, které jsou týrané, zneužívané, mají osobní či jiné problémy, a jejich rodinám
- nonstop linka důvěry
- sídlí v Praze, ale působí celorepublikově

### **Persefona** [www.persefona.cz](http://www.persefona.cz)

- tel. 737 834 345, e-mail: poradna@persefona.cz
- pomoc obětem domácího násilí a znásilnění, nabízí také doprovod na policii, v pracovní dny a hodiny mají online chat
- sídlí v Brně

### **proFem** [www.profem.cz](http://www.profem.cz)

- tel. a e-mail dle služby a sídla
- centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí
- sídlí v Praze, Berouně, Benešově a v Příbrami

### **Mobilní aplikace Bright Sky CZ** [www.rosacentrum.cz/mobilni-aplikace-bright-sky-cz](http://www.rosacentrum.cz/mobilni-aplikace-bright-sky-cz)

- pro včasné odhalení domácího násilí

### **STOPonline.cz** [www.stoponline.cz](http://www.stoponline.cz)

- nabízí pomoc v případě podezření na nezákonný obsah na internetu, například šíření dětské pornografie, zneužívání dětí, nepatřičnou dětskou nahotu nebo kybergrooming

## **Poradna E-bezpečí** [www.poradna.e-bezpeci.cz](http://www.poradna.e-bezpeci.cz)

- nabízí pomoc v obtížných životních situacích spojených s internetem či mobilními telefony

## **In IUSTITIA**

- nabízí právní poradenství osobám vystaveným předsudečnému násilí
- bezplatné služby poradny Justýna může využít člověk z pozice oběti, blízké osoby oběti nebo svědka [www.in-ius.cz/poradna/](http://www.in-ius.cz/poradna/)
- poradenský web *Máte svá práva* je určen jako základní zdroj informací pro oběti trestné činnosti z nenávisti a zvláště zranitelné oběti [www.matesvaprava.cz/](http://www.matesvaprava.cz/)

## **Nenech to být** [www.nntb.cz](http://www.nntb.cz)

- webová a mobilní aplikace, která funguje jako anonymní online schránka důvěry
- můžeme na ni upozornit vyučující nebo vedení školy, kam dítě dochází, a požadovat, aby se do ní škola zdarma zaregistrovala; když někdo ze školy zažívá něco nepříjemného, ale necítí se na to oficiálně záležitost nahlásit, může na ni díky této aplikaci anonymně upozornit a škola ji může díky tomu řešit

**Pokud naše dítě zažilo něco vážného, vyhledejme odbornou pomoc jak pro něj, tak pro sebe.**

***Vyrovnat se s takovou situací může být velmi náročné jak pro dítě, tak pro nás jako rodiče. Jakékoliv emoce, které v takovou chvíli jako rodiče cítíme, jsou legitimní. Nemusíme na ně být sami.***

Eva Nováková, lektorka citové, vztahové a sexuální výchovy a autorka online kurzu prevence sexuálního zneužívání *Eda a Ela*

## **Nevypuť duši** [www.nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/](http://www.nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/)

- seznam sociálně-zdravotních služeb pro podporu lidí s duševními obtížemi

## **Společnost pro zdravé rodičovství Aperio** [www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)

- zřizuje psychologickou poradnu pro rodiče zdarma a nabízí pomoc ve složitých životních situacích

## ... v otázkách sexuální a genderové identity:

### Prague Pride

- podpůrná skupina Najdi svou barvu pro LGBTQ+ lidi [www.praguepride.cz/cs/pomoc/podpurna-skupina-coming-out](http://www.praguepride.cz/cs/pomoc/podpurna-skupina-coming-out)
- rodičovská skupina pro rodiče LGBTQ+ dětí [www.praguepride.cz/cs/pomoc/podpurna-skupina-pro-rodice](http://www.praguepride.cz/cs/pomoc/podpurna-skupina-pro-rodice)
- online poradna S barvou ven – umožňuje popovídání s vybraným mentorem či mentorkou (včetně rodičů LGBTQ+ dětí) <https://www.sbarvouven.cz/zeptej-se-online/>

### Roma LGBT+ [www.araart.cz/cs/roma-lgbt](http://www.araart.cz/cs/roma-lgbt)

- nezisková organizace, která se věnuje romské LGBTQ+ menšině a otázce její vícečetné diskriminace
- online poradna Řeknu.to pro LGBTQ+ Romy a Romky a poradna pro rodiče a blízké LGBTQ+ Romek a Romů

### Trans\*parent [www.jsmettransparent.cz](http://www.jsmettransparent.cz)

- e-mail poradna: [info@transparentprague.cz](mailto:info@transparentprague.cz)
- spolek, který usiluje o zlepšení společenské a legislativní situace trans lidí
- online a offline podpůrné skupiny, další akce a setkání (Praha, Brno, Ostrava)

### Logos [www.logoscr.cz](http://www.logoscr.cz)

- ekumenické společenství věřících LGBTQ+ lidí a jejich rodin a přátel
- místní skupiny v Praze, Brně a Ostravě
- členy a členky najdete i v řadách mentorů a mentorek poradny [sbarvouven.cz](http://sbarvouven.cz)

### STUD [www.stud.cz](http://www.stud.cz)

- nezisková organizace, na jejímž webu je dostupný seznam občanských sdružení, jiných organizací a neformálních spolků, které se věnují činnosti ve prospěch sexuálních menšin; tento seznam můžeme využít pro nalezení LGBTQ+ komunity v okolí našeho bydliště, do které by se mohlo naše LGBTQ+ dítě zapojit

### Queer psychologie [www.queerpsychologie.cz](http://www.queerpsychologie.cz)

- materiály na tomto webu jsou určeny především pro odborníky a odbornice z oblasti psychologie a psychoterapie a dalších pomáhajících profesí; web je také určen pro poučené laiky a klienty a klientky samotné, kterým může pomoci rozpoznat, zda se názory a služby profesionálů a profesionálek, se kterými přicházejí do kontaktu, slučují se současnými etickými nároky; na webu je dostupný také seznam lidí z pomáhajících profesí deklarujících podporu lidí v rámci genderové, sexuální a vztahové diverzity





**Život nám přináší různé výzvy a nejde o to se jim vyhnout či jim vzdorovat, ale projít jimi. Nebojte se říci si o pomoc, sdílejte, co se ve vás odehrává. Život je barevný a stojí za to.**

Aleš Kabilka, psycholog a odborný garant poradny  
sbarvouven.cz

## JAKÉ KNIHY S DĚTMI ČÍST NEBO JIM DOPORUČIT?

### **Pro děti do 7 let**

Fougère, I., & Citron. C. (2018). *Mluvíme o sexu 4/6 let*. Svojtka & Co.

- dětské i „vědecké“ ilustrace, témata spíše biologie, vyprávění skrze příběh o kočce, které se narodila kotátka
- máme rádi i proto, že zobrazuje postavy různého etnika

Hoffstädter, J. H. (2016). *Cesta na svět*. Labyrint.

- knihou provádí předškolák, jehož maminka znovu otěhotněla; kniha otevírá téma menstruace, genderové identity, adopce, rozmanitosti rodin nebo toho, jak je těžké se sžít s novým sourozencem
- **naše upozornění:** některé obrázky v knížce jsou hodně stylizované, například miminko v děloze má na hlavě mašličku, císařský řez je znázorněn jako dvířka na břicho, z nichž vychází miminko – doporučujeme dětem vysvětlit, že je obrázek pohádkový, a upřesnit, co na obrázku není podle skutečnosti

Laurans, C., & Pauwels, J. (2019). *Moje malá proč: Co to tam mám?*. Svojtka & Co.

- obrázková kniha o pohlavních orgánech, určená ke společnému čtení a prohlížení, otevírá téma masturbace
- **naše výhrada:** více prostoru je věnováno penisu než vulvě

Fiskeová, A. (2021). *Jak se dělají děti?*. Argo.

- obrázková kniha; zabývá se láskou, početím, zobrazuje různorodá partnerství i lidi různých etnik, otevírá i téma toho, když se počít dítě nedaří nebo to není možné z důvodu stejnopohlavního partnerství, věnuje se vývoji plodu i prožitkům v těhotenství a při porodu

Haine, R. (2020). *It isn't rude to be nude*. Tate Publishing.

- obrázková kniha o nahotě a rozmanitosti lidských těl

## **Pro děti od 6 do 12 let**

Blažejová, L. (2020). **Moje rudá knížka**.

- nezávazně a hravě o menstruaci, pomáhá k ní budovat pozitivní vztah

Bartošová, T. (2018). **Pohlavně s rozumem**. Albatros.

- zajímavě ilustrovaná kniha, která se zabývá především biologickou stránkou rozmnožování a dospívání

Verdoux, Ch., Cohen J., & Kahn-Nathan, J. (2018). **Mluvíme o sexu 7/9 let**. Svojtka & Co.

- témata pohlavních orgánů, sexu, těhotenství, porodu
- vyprávění na názorném příběhu ze života, s velkými ilustracemi a názornými infografikami

Verdoux, Ch., Cohen J., Kahn-Nathan, J., & Koch, R.B. (2018). **Mluvíme o sexu 10/13 let**. Svojtka & Co.

- spíš biologicky zaměřená, obsahuje kapitolu o pohlavním zneužívání, znásilnění a o tom, jak se bránit
- více textu pro samostatné čtení a bohaté, názorné ilustrace a infografiky
- **naše výhrada:** pohlavní zneužití dětí prezentuje jako něco, co dělají lidé s pedofilní poruchou sexuální preference, což není pravda – většinu zneužití páchá někdo, kdo tuto poruchu nemá

## **Pro děti od cca 12 let i dospělé**

Du Pontavice, C., & Hatem-Gantzer, G. (2021). **Sex a láska ve skutečném životě**. Vašut.

- kniha o tom, jak svobodně objevovat a rozvíjet svou sexualitu, jak ji přijmout a jak prožívat svůj intimní a sexuální život svobodně a zodpovědně

Perez, I. CH. (2019). **Respekt: Všechno co kluci potřebují vědět o sexu a lásce**. Paseka.

- skvěle zpracovaná, informačně nabitá, zcela v souladu s hodnotami Konsentu
- navzdory názvu to rozhodně není kniha pouze pro kluky – doporučujeme úplně pro všechny

Strömquistová, L. (2018). **Ovoce poznání**. Paseka.

- komiks o ženském pohlavním orgánu, který boří mýty a ukazuje, jak různé mylné domněnky o vulvě vznikaly
- kvalitně graficky zpracovaná a nabitá informacemi

Chusita Fashion Fever. (2018). **Tohle není jen kniha o sexu**. YOLI.

- ilustrovaný průvodce – působí jako kombinace blogu a časopisu pro mládež
- **naše výhrada:** některé informace jsou zavádějící či zastaralé, např. kapitola o trans problematice, nepřesné překlady ze španělštiny

Ferjančeková, T., & Kašparová, Z. (2022). **Vyhonit ďábla: O vztazích, sexu a intimi-  
tě**. Listen.

- kniha od autorek úspěšného stejnojmenného podcastu
- upřímně, s nadhledem, bez stereotypů a mýtů otevírá různá témata týkající se sexu, intimity a tělesnosti

## ***Knihy a seriály s LGBTQ+ postavami pro děti, dospívající i do- spělé***

### ***Srdcerváci***

- série 4 knih od Alice Oseman, která se stala předlohou pro stejnojmenný seriál dostupný na Netflixu

### ***Škola zlomených srdcí***

- seriál pro starší dospívající, který citlivě a s humorem zachycuje genderovou a sexuální rozmanitost, problematiku sexuální výchovy ve škole, souhlasu a komunikace v sexu, sexuálně přenosných infekcí, genderových stereotypů nebo prvních vztahů
- jde o remake (2022) australského seriálu z 90. let
- dostupný na Netflixu

### ***Sexuální výchova***

- seriál pro starší dospívající
- dostupný na Netflixu

### ***Big Mouth***

- animovaný seriál pro dospívající, který vtipně, ale zároveň citlivě a inkluzivně pojímá celou škálu témat spojených s dospíváním
- dostupný na Netflixu

**Další inspiraci na knihy s LGBTQ+ postavami je možné najít na:**

[www.queershop.cz](http://www.queershop.cz)

# JAKÁ VIDEO SI S DĚTMI PUSTIT NEBO JIM DOPORUČIT?

## ***Consent for Kids - souhlas pro děti***

- krátké video o tělesné integritě pro mladší děti, dostupné na YouTube
- [www.youtu.be/T\\_s6zjjwoGw](http://www.youtu.be/T_s6zjjwoGw)

## ***Tea Consent - souhlas se šálkem čaje***

- vtipné video vysvětlující souhlas k sexu, pro starší děti a dospívající
- [www.youtu.be/2Im5KQM\\_xLM](http://www.youtu.be/2Im5KQM_xLM)

## ***AMAZE***

- zábavná animovaná videa v angličtině s tematikou sexuální výchovy
- [www.amaze.org](http://www.amaze.org)

## ***Na záchodcích***

- zábavný pořad o sexu pro mladé lidi, kteří s touto sférou života teprve začínají, dostupný na iVysílání Česká televize
- [www.ceskatelevize.cz/porady/14191464239-na-zachodcich/](http://www.ceskatelevize.cz/porady/14191464239-na-zachodcich/)

## Nastupuje Generace K

O sexu se s námi nikdo moc nebavil. Nevěděli jak. Za našich rodičů bylo normální, že „správný chlapák“ si tě bere bez zeptání, že sex ed je dvojstránka v učebnici biologie nebo moudra kámošky, co začala o rok dřív, či ještě líp - toxické vzorce v televizi.

My to už chceme jinak. Víme, že respekt je sexy. Víme, že dobrý sex a vztah je o komunikaci (i nejtvrďší vyznavači BDSM se nejdřív hlavně pořádně domluví).

Chceme, aby mladší děti dostaly dobré informace a prostor, kde se vyučující nestydí víc než oni. Chceme, aby každý v Česku uměl s jistotou zjistit, jestli protějšek souhlasí.

Jsme konsensuální generace. Jsme #GeneraceK a bereme odpovědnost do vlastních rukou.

Jsi taky #GeneraceK? Začni pravidelně přispívat. Posílej libovolnou částku přes QR kód nebo jdi na [bit.ly/poslikonsentdal](https://bit.ly/poslikonsentdal). Šest set pravidelných příspěvků totiž stačí, abychom začali přepisovat pravidla sexu a vztahů - nezávisle na představách státu nebo sponzorů.

**pošli konsent dál:**



### **Kontakt:**

Konsent, z. s.

Pod starou školou 69, 16400 Praha

E-mail: [info@konsent.cz](mailto:info@konsent.cz)

IČO: 05420423

[www.konsent.cz](http://www.konsent.cz)

[instagram.com/konsent/](https://instagram.com/konsent/)

[facebook.com/kdyztonechce](https://facebook.com/kdyztonechce)

- 
- Visegrad Fund
- •

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.

KON  
SENT