Úvod

Mluvíme s dětmi o sexu

Víte o dobrém zdroji informací o sexu, který se vám osvědčil při komunikaci s dětmi ve Vaší sex-pozitivní rodině? Budeme rádi, když nám napíšete do komentářů! :)

lego.jpg

Pozor: sesbírané komentáře a tipy nemusí vyjadřovat náš názor.
Ne se všemi zdroji máme osobní zkušenost. Každý rodič si musí podle sebe přebrat, co je pro jeho děti nejvhodnější.

Předškolní děti

Témata, která je typicky zajímají

Části těla

otázka: od jakého věku provádět sexuální výchovu?

odpověď: klidně ode dne, kdy se dítě narodí. Nejdůležitější sexuální výchova u malého dítěte je váš postoj k podbřišku, to co dáváte najevo když vyměňujete plenku a pod. Jak mluvíte o vulvě, penisu. Dítě vám nerozumí, ale dítě vás cítí. Než se vůbec naučí rozumět a mluvit, často už přesně ví, co si rodiče tak nějak myslí o prostoru mezi nohama.

Postupně se dítě učí mluvit. Není vůbec špatné mluvit rovnou anatomicky správně o pohlavních orgánech "přetáhneme předkožku", "teď ti umyju stydké pysky". Výhoda má být v tom, že je to pak pro dítě běžné, snadno mu jde o pohlaví mluvit později v dětství a v životě (jak začnou nabírat stud), případně číst a vědět oč jde

Co to tam mám? Jasně podané základy

https://www.databazeknih.cz/knihy/co-to-tam-mam-422051

Kde se berou děti

Početí, těhotenství, porod

prolistování moc hezké knížky (1 min): Pohádka o zrození rodiny

https://www.youtube.com/watch?v=9ypkiWKhHpU

Jak jsem přišel na svět - Kateřina Janouchová | Databáze knih

https://www.databazeknih.cz/knihy/jak-jsem-prisel-na-svet-16122
Já jsem to s holkama začala číst, když jim bylo (postupně každý zvlášť) kolem 3-4. Pro takový dítě jsou některý obrázky zavádějící a v tý knížce není jen jedna hlavní linie - plození, těhotenství, porod - ale i odbočky k mnohočetnýmu těhotenství, umělýmu oplodnění, císařskýmu řezu, adopci atd. Jako je fajn, že tam tahle témata jsou, ale asi bych je radši měla spíš v dalších kapitolách jako alternativní cesty. Obrázky jsou jakože legrační, ale často nepřesný nebo matoucí (třeba plod v děloze se šnorchlem). Sice je to tam vysvětlený správně, ale předškolní děcko přeci jen čerpá především z těch obrázků.

Petr, Ida a miminko

https://www.databazeknih.cz/knihy/petr-ida-a-miminko-98261

9 Months In The Womb: A Remarkable Look At Fetal Development Through Ultrasound By PregnancyChat.com

https://www.youtube.com/watch?v=WH9ZJu4wRUE

Life in the womb (9 months in 4 minutes) HD - Presented to You from PSNX

https://www.youtube.com/watch?v=K7kaw40pPYw

Hra na porod : dítě si vleze pod triko, pak se "rodí", pak se "narodí" = setká se s mámou, zpravida okamžik plný dojetí. Můžete nabídnout po vyprávění "jak ses narodil" nebo tak.

Intimita - soukromost pohlavních orgánů, masturbace, mluvení o orgánech a o sexu

- může probíhat dětské hraní si s genitáliemi (masturbace)

Andrejka se hladí ráda. Kniha pro 4leté o intimních partiích budí rozpaky - iDNES.cz

https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sexualni-vychova-kniha-pro-deti-nakladatelstvi-svojka-sexuologie-zverina.A191002_113126_domaci_brzy

zkušenost: "Sama si vzpomínám na scénku z dětství, byla jsem malá, tipuju taky předškolačka. A máma mi vzala ruku, přičichla si k ní a říká: "Fuj, kam sis to šahala." Do teď si vybavuju, jak jsem se

styděla, i když jsem vlastně nechápala, proč je to špatně...
Když jsem si všimla u starší dcery, tak jsem jí řekla, že vím, že je příjemný se tam dotýkat, ale že se to dělá jenom v soukromí. Anatomii má zvládnutou perfektně a jednou mi tak povídá:"Mami, já mám na vulvě nejradši poštěváček!" :-D Usmála jsem se, že jako jasně, ale stejně jsem cítila mírný rozpaky."

Série Mluvíme s dětmi o sexu (4-6 let)

https://www.databazeknih.cz/knihy/mluvime-o-sexu-4-6-let-423054

Konsent (svolení)

- ukazujte, že respektujete hranice (Řekl jsi "stop" a tak jsem tě hned přestala lechtat)
- ukazujte, že respektujete jejich autonomii okolo těla a ptejte se, než obejmete, políbíte, měníte plínu a pod.
- stavte se na jejich stranu, pokud někdo jiný (další dítě, dospělý) se jich dotýká bez svolení ("Řekla NE tak na ni nesahej!")
- Vytvářejte příležitosti, kdy si dítě může volit, co chce (jídlo, oblečení, aktivita) a respektujte jejich volbu - učte je cítit, co teď chtějí
- Jasně komunikujte vaše vlastní hranice ("Teď potřebuju soukromí!")

"A ač není přímo téma sex, doporučuji pro předškolní děti toto. Je to o souhlasu, fyzických hranicích. Jsou tam ilustrované situace když někdo bere hračku, předbíhá ve frontě nebo příbuzný chce dát pusu nebo dítě objemout když ono nechce. Základem knížky je motto "tvoje tělo patří tobě". Jsou k tomu i návodné otázky pro rodiče."

https://www.amazon.com/Lets-About-Boundaries-Consent-Respect/dp/1925089185

Školní děti

- najede stud, poptávka po soukromí, hranice intimity
- recenze knížek pro školní děti

  https://zdravedospivani.eu/doporucujeme/
- Ukaž mi to
  Velkoformátová fotopublikace s velice explicitními fotkami. Původně získala několik cen za osvětu, pak ji spíš zakázali. K dispozici byla na uloz.to :(

https://en.wikipedia.org/wiki/Show_Me!

- Co je to ten sex
- Řadu dětí "vyděsí" nebo vyděsí suché info o mechanismu soulože. Nechápou, proč by někdo něco tak divného dělal. Rozumnější asi je info o sexu rámovat nějak takto
- víš jak funguje mazlení a jak je to příjemný (ano, ví)

- jak lidi vejdou do puberty, začne u nich být touha se mazlit s někým kdo se jim líbí
- a ne jen mazlit, ale být si tělesně co nejblíž co to jde
- což se tělesně děje přes kontakt pusou a/nebo kontakt pohlavím
- když se to daří, je to fakt dost příjemný, lidi to mají rádi
- a taky se tím může počít dítě (ejakulace penisu v pochvě)
- pokud ti to připadá divný, buď v klidu, dětem to typicky připadá divné, ale v pubertě to začně dávat smysl, ber to teď jen jako info
- Tip na zapředení hovoru o sexu

Playlist videjí na YT "zvířata a sex", krátká kreslená (zajímavá!) videa. Jde si zapnout české titulky. Funguje to dvěma způsoby

1. vás to přepíná do naladění "mluvit o sexu je normální" (obzvlášť výhodné pro lidi, kterým moc nejde před dítětem ani říct PENIS)
2. když se dítě přepne do tohoto kontextu, po videu se dá si povídat ve smyslu "tyjo ty zvířata to mají ale zajímavé" a plynule se ptát "je něco kolem sexu, co bys chtěl vysvětlit?". Děti lépe reagují na něco v kontextu, než na čistě osamocenou výchovnou otázku typu "mám s tebou mluvit o sexu? o čem"

playlist zde

https://www.youtube.com/watch?v=vcPJkz-D5II&list=PLHH4c3PXQkHKSJQKqLhMJa4TJHP1q07wn&index=1

Puberta

Menstruace

Červený stan | KNIHCENTRUM.cz

https://www.knihcentrum.cz/cerveny-stan-1

TO: Všechno o menstruaci (a ještě něco navíc) | Albatrosmedia.cz

https://www.albatrosmedia.cz/tituly/61687966/to-vsechno-o-menstruaci-a-jeste-neco-navic/

Moje rudá knížka

http://www.mojerudaknizka.cz/

Sex

Sex je vtipný slovo - máte-li dítě v mladším školním věku a nevíte, čím začít, vyzkoušejte toto Vysvětlení různých pojmů a situací kolem sexuality a vztahů. Sex samotný

(techniky atd) se tam neprobírá.
https://www.databazeknih.cz/knihy/sex-je-vtipny-slovo-kniha-o-telech-pocitech-a-o-tobe-507176

"Hodně jsem byla natěšená na Cesta na svět. Víc textu s menším množství ilustrací je z mého pohledu vhodnější pro pozdější první stupeň." https://www.databazeknih.cz/knihy/cesta-na-svet-310485

https://www.albatrosmedia.cz/tituly/46645939/pohlavne-s-rozumem/

Encyklopedie pohlavniho zivota
https://www.databazeknih.cz/serie/encyklopedie-pohlavniho-zivota-6013

"Tahle má více dílů (podle věku), je ilustrovaná (ale ilustrace jsou reálné, ne pohádkové), jsou tam odborné termíny. Je tam i vývoj dítěte, dvojčata, různé druhy porodů. A dokonce i pár stránek, kde je popsáno, jak se rozmnožují zvířata (psi, slepice) a květiny."

"no já bych řekla, že tím, že je z 80. let, možná naopak nemá všechny ty nešvary moderních knih, kde je to všechno příliš přehnané. u nás v knihovně ji rodiče berou velmi rádi, protože prostě není oplzlá nebo jak to říct. ono na těch základech se zas tolik nemění."

Dospívání a sex (Susan Meredith) | Detail knihy | ČBDB.cz
https://www.cbdb.cz/kniha-237640-dospivani-a-sex

- recenze knížek
  https://zdravedospivani.eu/doporucujeme/

Změny v pubertě, masturbace

Jak být klukem
https://www.databazeknih.cz/knihy/jak-byt-klukem-277623

Jak být holkou
https://www.databazeknih.cz/knihy/jak-byt-holkou-266795

Respekt Všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce
https://www.databazeknih.cz/knihy/respekt-vsechno-co-kluci-potrebuji-vedet-o-sexu-a-lasce-419552

- Identita, gender, .. jsem normální??
  něco je zde:
  https://www.databazeknih.cz/hodnoceni-knihy/sex-je-vtipny-slovo-kniha-o-telech-pocitech-

a-o-tobe-507176
- You know, Sex by Cory Silverberg

Centering young people’s experiences of pressures and joy, risk and reward, and confusion and discovery, there are chapters on body autonomy, disclosure, stigma, harassment, pornography, trauma, masturbation, consent, boundaries and safety in our media-saturated world, puberty and reproduction that includes trans, non-binary, and intersex bodies and experience, and more.

Kreslený komiks, tlustá kniha, hodně informací. Radikálně moderní (LGBT, anální sex, více partnerů atd). Než dáte dítěti, ověřte si, zda souzní s vašimi hodnotami.

Sexuální fantazie

Jsou normální, vyplývají z hlubokých vzorců v podvědomí, ale můžou být "v rozporu" s nějakou aktuální kulturní normou ohledně toho jak má vypadat sex .. a puberťáci se kolem svých fantazií můžou cítit nepatřčně, mít pocit, že je s nimi něco špatně.

Dá se to preventivně normalizovat poskytnutím info o tom, jaké fantazie tak lidi mají.

Chci - Gillian Anderson | Databáze knih

https://www.databazeknih.cz/knihy/chci-539612

Gillian Andersonová v této přelomové knize uvádí sbírku anonymních dopisů stovek žen z celého světa, včetně vlastního anonymního dopisu. Od sikhské ženy, která popisuje svou tajnou touhu po švagrovi; Apačky, která chce být uctívaná jako božské stvoření; bílé Britky, která nechce nic víc, než aby ji někdo naposledy pořádně políbil; další, která si ráda hraje na pantera; anebo od hispánské Židovky žijící v Bangladéši, pro kterou vrchol sexuálního vzrušení představuje otočná koule u dveří. Chci odhaluje, jak ženy vnímají sex, když jim naprostá anonymita poskytne svobodu.

Tell Me What You Want - Justin Lehmiller

Edu kniha i pro dospělé - asi vás překvapí, jak to lidé mají.
Velký průzkum na tisících američanů.

https://www.goodreads.com/book/show/36546740-tell-me-what-you-want

Soulož a sexuální styk prakticky

Část dětí chce vědět jak to teda opravdu funguje a vypadá. A bude kvůli tomu hledat porno. Pokud jsou na porno ještě malí, může být efektivnější pořídit obrázkovou knihu.

- https://sexedrescue.com/what-is-sex-a-guide-for-people-with-autism-special-educational-needs-and-disabilities-by-kate-e-reynolds/

(kniha se dá koupit na Amazonu do čtečky)

- https://slate.com/human-interest/2023/09/banned-books-list-its-perfectly-normal-facebook.html

anebo tohle, taktéž anglicky (ale moc textu to není, lze rozpoznat mobilem a nechat si přeložit kdyžtak)

Náctiletí s aktivním sex životem

- vynikající YT kanál Sexplanations
  https://www.youtube.com/c/sexplanations
- kniha Come As You Are (Emily Nagoski)
  přelomová "terapeutická" kniha o ženské sexualitě
  https://libgen.is/search.php?req=come+as+you+are++Nagoski
- TV seriál Sexuální výchova
  "udělali jsme ten seriál o všem, co jsme postrádali slyšet, když nám bylo 16"
  https://www.csfd.cz/film/681071-sexualni-vychova/prehled/
- Wheel of consent
  Web s technikami, jak lépe cítit svoje hranice (nejen) v sexu. Rozdíl mezi dáváním, strpěním, přijímáním, ... Nově i knížka.
  https://bettymartin.org/videos/
- OMGyes.com - The Science of Women's Pleasure
  Edukační website, vysoce hodnocené, placené
- /r/sex https://www.reddit.com/r/sex/
  Velké diskusní fórum o sexu, je z toho vidět jaké otázky lidi tak řeší a bývají celkem dobré odpovědi. Např. nějakou dobu číst štítek Beginner
- Kniha o cykličnosti ženy, určená dospělým ženám
  https://www.databazeknih.cz/knihy/cyklicka-zena-aneb-jak-vyuzivat-svuj-lunarni-cyklus-k-dosazeni-uspechu-a-naplneni-154572
- Konsent / bořme mýty o sexuálním násilí
  https://konsent.cz/
- Tea Consent - jednoduché vysvětlení pro děti
  https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8
- Vztahy / Rady ke vztahům
  https://captainawkward.com/
- kondomy na míru

https://pro.mysize-condoms.com/find-your-condom-size-with-our-measuring-tools

a mít kondom na velikost vs generickej co se koupí v Tescu je fakt nebe a dudy co se týká zážitku. ("můj" kondom např. kopíruje i předkožku, takže mám ten přetahovací pohyb, což je pro mě nejvíc stimulující)

- LGBT orientace / knížka rozhovorů
  https://www.databazeknih.cz/knihy/byli-jsme-tu-vzdycky-489801

Pro rodiče a dospělé

- tipy o čem mluvit v jakém věku
  https://sexedrescue.com/explaining-sex-education/?
- "Jinak pro starší / pro rodiče bych ještě doporučila na ČT ivysilani pořad Na Záchodcích. Autorky mají IG Vyhonit ďábla, podcasty a knížku"
- knížka od organizace Konsent - Děti to chtěj vědět taky

https://www.databazeknih.cz/knihy/deti-to-chtej-vedet-taky-o-respektujicich-vztazich-a-sexualnim-zdravi-506750

Porno

Jak mluvit s dětmi

https://www.ted.com/talks/emily_f_rothman_how_porn_changes_the_way_teens_think_about_sex

https://youtu.be/TCY2dOf2eMs

https://youtu.be/ojw_yMMNPAs

https://youtu.be/DBTb71UzPmY

Různé

- Dan Savage - Savage Love, rady k sexualitě a moderním nepřehledným vztahům
  https://www.thestranger.com/savage-love/
- Esther Perel - knížky, podcast. Řeší především sexualitu dospělých, ale svou otevřeností a moudrostí může být inspirativní
- US facebooková skupina, kde rodiče kladou nejrůznější dotazy k domácí sexuální výchově - možnost si pročíst co tak lidi v US řeší

https://www.facebook.com/groups/thatparentgroup

- The secret to desire in a long-term relationship | Esther Perel
  https://www.youtube.com/watch?v=sa0RUmGTCYY
- Peggy Orenstein: Boys and Sex, dříve napsala Girls and sex
  odemčený rozhovor
  https://denikn.cz/434647/o-sexu-s-kluky-nemluvime-a-tak-se-o-nem-uci-z-porna-ublizuji-pak-druhym-i-sami-sobe/

z rozhovoru: "Jeden z gay kluků mi řekl: „Nechápu, proč hetero kluci mají s konverzací o konsentu takový problém, když o tom mluvíme my, znamená to, že bude sex, a to je přece super.

…„Co se ti líbí?“ Na téhle otázce mě fascinuje, že nemá jasně danou odpověď. Jako heterosexuálové často nad konsentem přemýšlíme tak, že se muž ptá ženy na předem určené otázky, na které může odpovědět ano, nebo ne.

Takže i kdyby heterosexuální muž tahle čtyři magická slova použil, ženy a dívky by docela pravděpodobně odpověděly, že nemají zdání."

- IG o sex education
  https://www.instagram.com/p/CFPg3SGBu_q/

Ten top "sex talks" all kids need

Sexuality and curiosity about it is normal
You deserve bodily autonomy and consent
You deserve pleasure
You deserve boundaries
You deserve communication
You deserve a healthy body
You deserve healthy relationships
You deserve high expectations
You deserve to express your true self
You deserve to take your time

Revize č. 1
Vytvořeno 2026-05-12 13:48:40 UTC uživatelem Admin
Aktualizováno 2026-05-12 13:48:40 UTC uživatelem Admin