

NOVINKA

JEN PRO ŽENY

MŮJ SVĚT

100 stran
jen za
12,90 Kč

č. 2/říjen 2016
Cena 12,90 Kč / 0,69 €

Rodina

**JAK MLUVIT
O SEXU**

s předškoláky
i pubertáky

Ze života

**Můj muž
miluje muže!**

Nečekaná prozření.
Mám ho opustit?

Kosmetika

**Líčení očí
na míru**

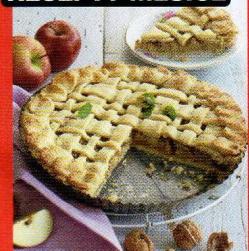
Každé ženě
sluší syté odstíny

Právo

**SOUSEDÁ SI
NEVYBÍRÁME**

Nenechte si spory
přerušt přes hlavu

RECEPTY MĚSÍCE



**Ořechy
& Jablka**

- oblíbené cupcakes
- jablečný páj
- plněné rohlíčky
- + recept na rychlé
listové těsto



Vendula Pizingerová

VŽDY ŠOKUJI!

MÓDA • PŘÍRODNÍ MEDICÍNA • KRÁSA • ZDRAVÍ • DOMÁCNOST • BYDLENÍ



Mami? Tati? JAK TO JE?

Kdy je ten pravý čas mluvit s dětmi o sexu? V pěti letech, pubertě, či je máme nechat být, až s tím přijdou samy? Podle odborníků s tím máme začít co nejdřív. Sexualita je totiž součástí života od narození.

Rodiče budou stokrát raději probírat se svými potomky přírodopis, matematiku a astrologii, než hovořit o něčem tak choulostivém, jako je sex. Podle průzkumu, který provedla agentura FOCUS, Marketing & Social Research před několika lety, více než třetina dotazovaných nevěděla, kdy a jak se jejich děti dozvěděly detaily početí při pohlavním aktu, více než čtvrtina s nimi nikdy nemluvila o antikoncepcí, 28 % dospělých jim nikdy neřeklo, jak se chránit před nechtným těhotenstvím. Téměř polovinu dětí informovala o podrobnostech sexuálního života matka, tátové se na sexuální výchově podíleli pouze ve

4 %, učitelé ve 3 % a ve 14 % to byli kamarádi a spolužáci. Více než polovina rodičů neměla ani tušení o tom, jak se sexuální výchova vyučuje ve školách. Ovšem sexualita je mnohem víc než poučení o antikoncepci a existenci pohlavních nemocí. Děti potřebují vědět o sexu a sexualitě všechno a je na rodičích, aby jim všechny potřebné informace podali ve správný čas a taky správnou formou. Rozhodně by ale měli rovnou zapomenout na nesmysly o čápech a vránách.

Sexualita je přece přirozená věc, proto není žádné tabu!

I když se tomu podvědomě vyhýbáte, pravdou je, že intimní život a rozvoj

zdravé sexuality by měl být součástí přirozené rodičovské výchovy, a to už od narození. Někteří psychologové doporučují začít od tří let, jiní od pěti, někteří tvrdí, že nejlepší je „začít“ v kojeneckém věku, a brát ji jako něco, z čeho není potřeba dělat velkou vědu. Děti jsou jako houby, násavají vše, co vidí a slyší, takže úplně nejlépe se vychovávají vzorem. Jak se budete chovat jako rodiče vy, tak se později budou chovat i vaše děti. Nebojte se, přebírají vzory naprostě přirozeně.

Děsíte se toho, že náhodou přistihnete své batole, jak se dotýká přirození? Pokud jste připravení ho za to potrestat, dobře si to rozmyslete.

Odborníci nedoporučují potlačovat nebo tlumit tyto sexuální projevy. A trestat je za to už vůbec ne! Jak zdůrazňuje sexuální koučka Julie Gaia Poupětová, potomci vnímají pocity svých rodičů a ukládají si je do šuplíků v hlavě vedle těch vlastních. „Když dítě zažívá doteky spojené s pocity bezpečí, pohody a lásky, pak bude jeho dětství převážně pohodové. Jakmile se ho ale rodiče nebudou z různých důvodů dotýkat, nebo bude dítě prožívat doteky s odporem nebo úzkostlivě, vše se promítnete i do jeho pocitů, což může mít negativní vliv na kvalitu jeho života,“ dodává.

Pozor, ať neprosvíhněte vhodný okamžik. To by byla škoda.

„Čekala jsem pořád na vhodnou příležitost, kdy to dceři všechno povím, až najednou dostala menstruaci a chudák netušila, co se děje. V ten moment jsem pochopila, že jsem ten správný čas prošvihla,“ uvádí čtyřicetiletá Jana z Prahy. Jiná maminka se zase svěřila, že nebyla připravena o sexu se svou dcerou mluvit nikdy a skončilo to nechťénym těhotenstvím v šestnácti letech.

„Já osobně jsem s osvětou začala v podstatě už od plenek. Když byly nejstaršímu synovi necelé tři roky,

otěhotněla jsem podruhé. Rostlo mi samozřejmě břicho, a když se syn zeptal, proč ho mám tak velké, jednoduše jsem mu řekla, že je v něm jeho bráška. Taky jsem mu vysvětlila, že vznikl spojením vajíčka se spermii, že vajíčko je v mamince a spermie má tatínek. V jeho věku to naprostě stačilo. Moje kamarádka ale něčeho podobného nebyla schopná, styděla se,“ podotýká. A není sama. Bohužel je to hlavně proto, že spousta rodičů se mylně domnívá, o čem sexuální výchova je – proto je spojení slov sexualita a dítě děsí.

„V naší společnosti totiž podvědomě spojujeme sexualitu s rozmožováním, takže za sexuální roky považujeme dobu plodnosti, což je zhruba mezi patnácti a padesáti

lety. Pak samozřejmě považujeme i sexuální výchovu hlavně takovou, která souvisí s aktem plození,“ uvádí Julie Gaia Poupětová. Na sdělování informací spojených s pohlavním stykem je skutečně v kojeneckém či batolecím věku brzy. Jenže sexualita je něco jiného, ta se neprobouzí až v pubertě, ale už dávno v děloze. „Je třeba dívat se na sexuální výchovu jako na něco, co umožňuje dětem nastavit pozitivní vztah k vlastnímu tělu na celý zbytek života. Pak je sexuální výchova i ta,▶

„Milování není
jen biologický
proces, ale
hlavně nedílná
součást lásky.“



Možná se od syna dočkáte odpovědi, že už to s klukama probírali. I tak ale ve vysvětlování neprestávejte.

Zeptali jsme se rodičů KYD ZAČÍT O SEXU HOVOŘIT S DĚTMI?

My se o tom ještě doma nebavili, ale jaký je rozdíl mezi mužem a ženou, to vědavno. Taky ví, že jsem ji nosila v bříšku, a víc ji nezajímá. Až se zeptá, odpovím.

Alena (34), dcera Emma (4)

Když se mě syn zeptal, jak přišel na svět, pustila jsem mu dokument o zrodu lidského života ze seriálu Byl jednou jeden život. Dívali jsme se na něj spolu.

Helena (32), syn Oskar (5)

Asi před rokem se Anička ptala, jak přišla na svět, tak jsem jí řekla, že maminka s tatínkem se mají rádi a z té lásky se jim narodilo miminko. Tehdy jí ta informace stačila.

Zuzana (36), dcera Anna (5)

Dozvěděla jsem se o on-line kurzu sexuální výchovy miminek. Trvá asi 2,5 hodiny a ukazuje, jak s dítětem od raného věku na toto téma komunikovat. I na co si dát pozor při výchově chlapcečků nebo holčiček.

Erika (38), syn Marek (2)

My začali s bovory v době, kdy začaly děti dospívat. Tedy zhruba ve dvanácti letech. Připadá mi, že to bylo tak akorát. Proč jim něco vyskládat v batolecím věku, když tomu stejně nerozumí?

Vlasta (42), syn Jiří (12),
dcera Jana (8)

Jsem zastáncem tobou, že se má s dětmi mluvit otevřeně a nevymýšlet si báchorky o čápech. Proto jsem s těmi našimi začala mluvit v okamžiku, kdy se poprvé zeptaly. Manžel obvykle „poučoval“ syna, já zase dceru.

Lenka (45), syn Jan,
dcera Jitka (oba dospělí)

My začali s bovory o sexu, když začaly děti dospívat. Tedy zhruba ve dvanácti letech. Připadá mi, že to bylo tak akorát. Proč jim něco vyskládat v batolecím věku, když tomu stejně nerozumí?

Katka (50), syn Marek,
dcera Jitka (oba dospělí)



Naučte se jednat s dcerou jako s kamarádkou. Jen tak ztratí ostých a vás monolog může přejít v dialog.

kterou „děláme“ nevědomky svými emocemi a dotecky, a to už od narození,“ dodává psycholožka.

Mluvte vždycky otevřeně, pravdivě a hlavně úměrně věku.

Každý věk má svoje specifika, takže v pěti letech asi nebudete dítěti vysvětlovat to, co patnáctiletému pubertákovu. Pro každého ale platí stejná pravidla: odpovídat otevřeně na všechny otázky, ale vyhnout se zbytečným detailům. Jak ve své knize Život dítěte konstatuje Kateřina Janouchová: dítě si samo určuje úroveň, na níž se chce něco dozvědět. Proto mají rodiče odpovídat věcně a hlavně se nijak před-

dětmi nevykrucovat. Buďte čestní a vycházejte z otázek, které vám potomek položí. Když se nezeptá, zřejmě ještě jistou odpověď nepotřebuje slyšet. Všechny informace byste měli

podávat uměrně jeho věku. Ve třech letech mu nemusíte vysvětlovat princip císařského řezu, na druhou stranu nemá cenu používat zdobněliny či si vymýšlet přezdívky pro penis či vaginu. Odborníci radí

používat pro pohlavní orgány jejich skutečné názvy, ale co si budeme povídат – dospělým nejdou tak snadno z úst. Podle průzkumu rodiče učí děti říkat přirození nejčastěji pipinka a pindík. Lulánek, neználek, fifinka a podobná slůvka znějí asi roztomil-

„I když se vás asi na sex dítka nezačne ptát samo, vy byste začít měli.“

VÝCHOVA TAKÉ V ON-LINE KURZU „V českých školách probíhá sexuální výchova spíše stylem: rozmnožit, nerozmnožit a nenakazit. Proto vznikl i náš on-line kurz sexuální výchovy miminek. Unikátní je především tím, že rodičům ukazuje, jak určité druhy komunikace slovem i doteckem ovlivňují konkrétní situace v budoucím vztahovém a intimním životě dítěte. Probírá také otevřeně a zároveň odborně řadu témat, o kterých se většina lidí ostýchá hovořit, například o vzrušení při kojení, erekci dětí, genitální hygieně a podobně. Díky tomuto kurzu maminky zjistí, jakým způsobem mozek miminka zrcadlí emoce rodiče a jak to ovlivní výběr partnera v jeho dospělosti. Díky kurzu si ujasní, které předsudky svým dětem ve výchově už předávat nebudou.“ Více na: www.sex-koucink.cz.

Mgr. Julie Gaia
Poupětová
sexuální koučka

KDE SE MŮŽETE JEŠTĚ INSPIROVAT

HLAVNĚ PRO MALÉ ▶

První knížka o sexu pro kluky a holky (vyd. Sun) vše demonstrouje na příběhu jedné rodiny. Vhodná pro děti od 6 let, 339 Kč



◀ ŠIKNE SE I DOSPĚLÝM

Jak s dětmi mluvit o sexu, manželství a rodičovství (Kartuziánské nakl.), to je knížka určená pro rodiče a pedagogy, 90 Kč

Co mám vědět o Sexu

Po pravdě & bez osty



NEJEN NA KURÁŽ ▶

Co mám vědět o sexu po pravdě & bez osty (vyd. Fragment) má čtenáře poučit, dodat jim kuráž i je pobavit. Průvodkyněmi jsou i dvě svérázné tety, 179 Kč

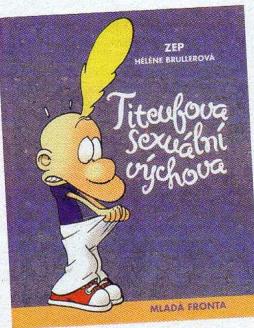
lejí, ovšem podle odborníků dospělí tím dítě spíše degradují, než aby mu pomáhali ve zdravém vývoji.

Ideál! Rodiče jako vzor, to vždycky zaručeně funguje.

Pokud jde o otevřenosť, ta by měla být mezi rodiči a jejich ratolestmi nastavená už od útlého věku. S předškoláky si můžou povídат o rozdílech mezi tělem ženy a muže, o tom, jak vzniká nový život, co je to porod nebo intimní hygiena. Děti by měly

ZKUŠENOSTI BLOGERŮ

Další informace a rady najdete také na sociálních sítích, např. na www.babyonline.cz kde jsou i zajímavé blogy.



DĚTEM OD DEVÍTI LET ▶

Moje první knížka o sexu (Ottovo nakl.) je určena dětem od devíti let. Poučí je a neurazí. 249 Kč



◀ PODLE KOMIKSU

Titeufova sexuální výchova (vyd. Mladá fronta) je příručkou plnou otázek a odpovědí o lásce, dospívání i sexu. Děti zajmě se zejména prostřednictvím komiksové postavičky, 229 Kč



◀ PRO ZVÍDAVÉ

Kniha Jak děti přicházejí na svět (nakl. Babyonline) odpoví vašim ratolestem od 2 do 10 let jednoduše a s láskou. 206 Kč.

dostávat informace proto, aby dobře znaly svoje tělo, ale taky aby věděly, co si k němu můžou dovolit ostatní dospělí a co už ne. Jak ale ukazují zkušenosti i nejrůznější výzkumy, spousta rodičů se dopouští spousty chyb. Patří k nim zejména to, že o sexu a sexualitě nemluví vůbec (stává se to hlavně těm, kteří mají nějaký problém s vlastní sexualitou, nebo s nimi taky kdysi nikdo nepromluvil), neříkají pravdu (děti se kupují v porodnici a podobně), zbytečně potomky straší a kazují (sex je špatný, můžeš přijít do jiného stavu, něco chytneš, nesmíš se líbat atd.) nebo mluví až moc odborně a zapomínají na to, že milování není jen biologický proces, ale hlavně nedílná součást lásky. V pubertě našlapujte opatrně, kolem desátého roku se začíná měnit zejména dívčí tělo, takže to je ideální

doba na to vysvětlit dcerám vše nejen kolem menstruace, ale i ovulace. Pozor, rozhovory na toto téma ale dobré promyslete a raději nepoužívejte nadázkou, dospívající dívka i chlapec by to mohli brát jako útok. Nepřivádějte je nikdy do rozpaků, slova volte opatrн. Zhruba kolem dvanáctého roku by se měli dozvědět o riziku nechtěného těhotenství a způsobech ochrany, včetně toho, že sexuální styk je do patnácti let u nás nezákonné.

Pokud váháte, kdo by měl tyhle choulostivé hovory vést, pak ten, kdo to s dítětem umí v tomto směru líp a kdo se nestydí.

Domníváte-li se ale, že to všechno jak se říká „sfouknete“ během jednoho večera, pak se velmi mylíte. Jednorázové poučení je vážně k ničemu. Sexuální výchova by totiž měla být především kontinuálním procesem. ■

Ivana Ašenbrenerová

INZERCE

CHLAMYDIE ZBAVENÉ SÍLY

PM Chlamydil® 60 tbl

PM Chlamydil® Extra 60 tbl

Originální testovaná česká receptura doplňků stravy*

odborné studie provedl: MUDr. B. Ždichynec, CSc., 2007, Praha
a MUDr. R. Ammer 2006–2008 Stará Turá

Výrobce: PURUS-MEDA, s. r. o.

Doplňky stravy jsou dostupné v lékárnách, v internetovém obchodě www.purusmeda.cz
nebo lze objednat na dobirku na lince 516 499 667 nebo na e-mailu obchod@purusmeda.cz.



Doplňky stravy

