

* SPECIÁL: HURÁ NA SLUNCE

JEN ZA
49,90Kč

maminka

TO NEJLEPŠÍ V ŽIVOTĚ ŽENY

ČERVENEC 2016, 49,90 Kč

14 TIPŮ, JAK
ZVLÁDNOUT
HORKO
S BŘICHEM

BEZ OTEKLÝCH NOHOU
A NECHUTENSTVÍ

GRILUJEME
S DĚTMI

Víme, co zachutná
malým divochům

ROZHOVOR

MARIKA
ŠOPOSKÁ

„PRÝ JSEM MOC
MLADÁ MÁMA.“

* plus

TĚHOTENSKÉ
PLAVKY
RODINNÉ
VÝLETY
POHÁDKA

Léto plné
zážitků

CO VŠECHNO SE MŮŽE

VAŠE DÍTĚ NAUČIT BĚHEM PRÁZDIN?



Potřebuje miminko sexuální výchovu?

Připadá vám absurdní vychovávat k sexualitě kojence už od prvních minut po narození? Budete se možná divit, ale právě naopak! Čím dřív, tím líp pro jeho budoucí sexuální život. Víte ale, jak na to?

PŘIPRAVILA: IVANA AŠENBRENEROVÁ



Intimní život a zdravý rozvoj sexuality k vývoji dětí patří a neměli byste z toho dělat žádnou vědu!

Vyprávěla mi kamarádka, že když její osmiměsíční dcera Ela sedí v jídelní židličce, stáčí pravou nožičku směrem dovnitř, má zarudlý obličej a rytmicky se pohybuje. Když to s hrůzou volala dětské doktorce s podezřením na epileptický záchvat, ta ji s úsměvem uklidnila a řekla, že dcera patrně „jen“ masturbuje. Podobnou zkušenost mám i já. Když bylo synovi asi deset měsíců, neustále si v postýlce před usnutím třel plyšovým slonem přirození a měl viditelnou erekci. Vzhledem k tomu, že jsem byla vychovaná volnomyšlenkářsky, brala jsem to s klidem. Věděla jsem totiž, že masturbace v časném věku je normální součástí vývoje dítěte, které jen prozkoumává části svého těla, a objevuje tak příjemné pocity spojené se stimulací genitálu. Je to podobné, jako když se dítě uklidňuje cucáním palečku. I když vás tyhle informace možná pobuřují, berte je jako fakt. Děti, a dokonce i kojenci nežijí ve vzduchoprázdnu. Intimní život a rozvoj zdravé sexuality k jejich vývoji patří a vy byste z toho neměli dělat vědu.

SEXUALITA NENÍ JEN O SEXU

Sexuální výchova v brzkém věku má velký význam a z velké části záleží právě na vás, jak bude vaše dítě svou sexualitu akceptovat a jaké postoje si v téhle oblasti vytvoří, jaké vztahy bude navazovat a jak si v nich povede. Já byla vychovaná velmi otevřeně, můj tatínek mi odmalička otevíral obzory, pokud jde o lidské tělo, a rozhodně to nemělo žádný pejorativní nádech. Hladili jsme se, dotýkali a sdělovali si své emoce. Své tři kluky jsem vychovávala a vychovávám podobně. Při přebalování jsem jejich pohlavní orgány pojmenovávala skutečným názvem, takže žádný lulánek u nás neměl šanci. Kluci tak téměř od plenek věděli, že mají penis a že jejich kamarádka Tereška má pochvu, žádnou

pipinku. Nikdy jsme o sexu nemluvili za zavřenými dveřmi, vždy jsme byli s manželem co nejvíc otevření. Nač skrývat to, co je normální? Neříkám, že doma běháme nazí, ale nahotu nevnímáme jako něco, co by se mělo skrývat. Někdo tedy začne se sexuální výchovou už v době, kdy je dítě v plenkách, jiný čeká a čeká – a nakonec to celé prošvihne. Většinou ale proto, že se mylně domnívá, o čem vlastně taková výchova je. To ostatně potvrzuje i sexuální koučka Julie Gaia Poupětová, která říká: „Většinu lidí spojení slov ‚sexualita‘ a ‚miminko‘ děsí. Ve společnosti, kde řada lidí podvědomě spojuje sexualitu s rozmnožováním a za sexuálně aktivní roky považuje dobu plodnosti zhruba mezi patnácti a padesáti lety, bude pochopitelně i sexuální výchova považována za výchovu, která musí souviset hlavně s aktem plození. Proto si většina lidí představuje sexuální výchovu miminek jako něco, co musí souviset s výukou rizik spojených s pohlavním stykem. A na to je pochopitelně brzy.“ Jenže sexualita se neprobouzí až v pubertě, kdy začínáme být schopni plodit potomstvo. „Ve skutečnosti je nervový systém miminek schopný přijímat vzrušující podněty už v děloze. Když se tedy budeme dívat na sexuální výchovu jako na něco, co umožňuje dětem nastavit pozitivní vztah ke vzrušení a vlastnímu tělu na celý zbytek života, pak musíme začít brát v potaz i sexuální výchovu, kterou děláme nevědomky svými doteky a emocemi u miminek doslova už od prvních minut jejich narození,“ dodává sexuální koučka.

RODIČE JAKO ZRCADLO

„Přece nebudeme před našimi dětmi s manželem předvádět, že se máme rádi,“ říká pětatřicetiletá Radka, která žije v malé obci nedaleko Kolína. Pusa na veřejnosti? Ani náhodou! Držení se za ruku na výletě? Jste se zbláznili?! Radka prostě považuje sexualitu za něco, co je určené jen jí a jejímu manželovi. Proč s těmi emocemi, doteky a tak dále obtěžovat okolí? Co pak ale Radka udělá, když náhodou „přistihne“ svého syna, jak si při odpolední svačině hladí pohlavní úd? Odepře mu za trest moučnick nebo mu napláca na zadek? Podle odborníků potlačovat či tlumit sexuální projevy dětí není ani trochu žádoucí, naopak. Zdánlivě váš dospělácký sexuální život nemá vliv na to, zda dítě prožije převážně šťastně první dva či tři roky svého života. ▶



Unikátní on-line kurz sexuální výchovy miminek

Mgr. Julie Gaia Poupětová
sexuální koučka

V českých školách není úroveň sexuální výchovy valná a probíhá spíše stylem „rozmnožit, nerozmnožit a nenakazit“. I proto vznikl unikátní kurz sexuální výchovy, o němž jste možná neměli ani potuchy. Jde o odborně vedený on-line kurz, první v ČR, jehož autorkou je Julie Gaia Poupětová. Trvá 2,5 hodiny a stojí za to, vidět ho opravdu celý. Co o něm říká autorka? „Většina rodičů s miminky běžně od začátku života komunikuje. Náš kurz je unikátní tím, že rodičům ukazuje, jak určité druhy komunikace slovem i dotekem ovlivňují konkrétní situace v budoucím vztahovém a intimním životě dítěte. Hovoří také otevřeně, citlivě a zároveň odborně o řadě témat, o kterých se většina lidí ostýchá hovořit s partnerem i s lékařem, například o vzrušení při kojení, erekci dětí, genitální hygieně a podobně. V závěru každé lekce se rodiče mohou ještě jednou více zamyslet nad konkrétní situací a nad tím, zda chtějí něco při péči o miminko udělat příště třeba jinak. Díky tomuto kurzu maminky zjistí, jakým způsobem zrcadlí mozek miminka emoce rodiče a jak to ovlivní výběr partnera v dospělosti. Dozvedí se, na co si dát pozor při výchově chlapečků a na co při péči o holčičky. Dále se dozvedí, jak doteky formují osobnost, sebevědomí a sebedůvěru dítěte do budoucna. A navíc se naučí řadu důležitých informací týkajících se hygieny miminek, jejich vzrušení a toho, jak o těchto věcech komunikovat s partnerem. Díky kurzu si ujasníte, které předsudky svým dětem ve výchově už předávat nebudete. Začněte včas, již v porodnici, a připravíte si skvělou půdu pro veškerou další domácí výuku.“



Snažte se dětem připravit půdu pro jejich budoucí kvalitní sexuální život. Jednou vám za to poděkují...

„Ale vlastně to tak docela není. Děti vnímají pocity rodičů a ukládají si je do šuplíčků v mozku vedle svých pocitů. Pokud dítě zažívá doteky spojené s pocity bezpečí, pohody, lásky, pak bude jeho útlé dětství převážně pohodové. Když se ho ale z jakéhokoli důvodu nikdo nedotýká nebo se ono samo nedotýká či zažívá doteky společně s úzkostlivými, stydlivými pocity rodičů nebo třeba vnímá pocity odporu či nechuti (například při hygieně), promítne se to i do jeho pocitů, a tudíž to bude mít negativní vliv na kvalitu jeho života. Takže ke genitáliím, vzrušení, erekci a dalším projevům nervové soustavy, které považujeme my dospěláci za intimní, nebo dokonce sexuální, je dobré mít ze strany rodiče rozhodně pozitivní vztah,“ domnívá se Julie Gaia Poupětová.

JAK JSOU NA TOM VE SVĚTĚ A U NÁS

* V Dánsku, Finsku, Norsku a Švédsku je sexuální výchova povinnou součástí učebních osnov a děti se s ní seznamují už v mateřské školce. Švédové ji mají povinnou již od roku 1945!

* V Německu se začíná se sexuální výchovou na základních školách a je součástí prvouky.

* V USA je tato výchova v kompetencích jednotlivých států, dvě pětiny z nich ji uznávají jako povinnou.

* V České republice se sexuální výchova vyučuje v rámci různých předmětů, například při výchově ke zdraví, rodinné výchově, občanské výchově či v biologii. Podle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy by měla být prvním místem, kde se dítě dozvídá o sexu, jeho rodina.

KOJENECKÁ EREKCE? NAPROSTO NORMÁLNÍ

„Děti prožívají vzrušení způsobené podrážděním nervové soustavy poměrně často a jejich mozek vůbec nevnímá, že by se mohlo jednat o nějaký sexuální nebo erotický kontext, protože zatím nevědí, co to je. Výsledkem takové stimulace může být třeba reakce v podobě erekce. Zdraví chlapečci mívají erekci průměrně každých devět minut. A pokud na ně ve chvíli, kdy prožívají třeba takovéto konkrétní pocity vzrušení, budeme zároveň přenášet své pocity studu, nervozity nebo nejistoty či obav, pak si je zapíšou hluboko do svých mozkových struktur. Ty pak budou někde na pozadí ovlivňovat jejich sexuální život v dospělosti, i když to v prvních dvou letech není vidět,“ vysvětluje sexuální koučka. S tím souhlasí i čtyřicetiletá Iva. Její manželství je vcelku spokojené – jediné, v čem by mohlo být lepší, je sexuální život. „Můj muž byl vychován velmi prudérní matkou, o sexu hovořila vždy jen s despektem, sex byl pro ni pouze k tomu, aby se plodily děti, masturbace byla něco, co by se mělo tvrdě trestat. Není divu, že manžel sex nemusí a jakékoli sexuální fantazie jsou mu cizí. Zkoušela jsem cokoli, ale má to v sobě hluboce zakořeněné,“ smutně vypráví Iva. Pokud to tedy jen trošku jde, snažte se svým dětem, a to už od kojeneckého věku, připravit půdu pro jejich kvalitní sexuální život. „Dítě prostě odmalička objevuje nové věci, a můžou to být právě genitálie. Pro mozek dítěte to je a ještě dlouhou dobu bude jedna věc. To jen my dospěláci rozdělujeme sexuální a nese sexuální nové podněty. Pokud tedy jsme ve chvíli takového vzrušení schopni s dítětem udržet oční kontakt a měkkým hlasem s ním komunikovat, bude vědět, že s ním dokážeme v budoucnu hovořit o všech jeho pocitech. Svou roli pro přípravu hraje i schopnost rodiče už od prvního půlroku učit děti správné názvy genitálií. Ano, už od šesti měsíců je potřeba začít,“ říká Julie Gaia Poupětová. Dokonce i uznávaný sexuolog Radim Uzel prohlásil, že nejčastější rozpaky vznikají z obav, že bychom dětem mohli říct mnoho a moc brzo. Spíše bychom se podle něj měli snažit, abychom toho neřekli příliš málo a moc pozdě. ■

f ANKETA: Kdy by měli rodiče začít u dětí se sexuální výchovou?

* **KATEŘINA:** Až se začnou děti ptát. U nás to bylo ve 3 letech. Neuznávám, aby se dětem říkaly nesmysly typu čáp nebo že se děti kupují v hračkářství. My o všech tématech mluvíme s dcerou upřímně a na rovinu, jen to samozřejmě formulujeme úměrně věku.

* **IVANA:** Mám už dospělé děti a nechtěla jsem jim nikdy zbytečně lhát. Když přišel „čas otázek o životě“, měla jsem obrovské štěstí, že vycházela DVD, například Byl jednou jeden život, a tam bylo vše tak krásně popsáno (přitom nijak vulgárně), že to mé děti vzaly zcela normálně. Pamatuji si, že jsme s dcerkou potkaly sousedku se synem (ve věku mé dcerky) a ta sousedka byla již ve značném stupni těhotenství. Petřík se chlubil, že dal cukr za okno a vrána mu přinese sestřičku. Má dcera se na Pětu podívala a řekla: „Ty jsi divný, copak děti nosí vrána nebo čáp? Podívej se na maminku, má miminko

v bříšku, proto má tak velké břicho.“ Sousedka se na mě pohoršeně podívala a vytkla mi, že naše tříletá holčička ví víc. Proč bych měla dětem lhát? Ted' už mám vnučku i vnoučka a ani ted' by mě nenapadlo si vymýšlet.

* **JANA:** Děti, jen co poberou rozum, se ptají, a hlavně vidí rozdíly mezi mámou a tátou. Když jsem čekala mladší dcerku, starší ještě nebyly ani tři roky, ale vysvětlila jsem jí, že miminko plave ve vodě v mém bříšku a rodí se přes pipinku. Na co se ptá, na to odpovím. Super je kniha Jak jsem přišel na svět a seriál Byl jednou jeden život. Myslím, že malým dětem školkového věku bychom měli odpovídat na to, na co se ptají. U holčiček pak kolem osmi let podle vyspělosti vysvětlit menstruaci. Zažila jsem coby vedoucí na táboře menstruuovat sedmiletou holčičku a chudinka byla v šoku. Takže ať moje holky v šoku nejsou.

* **ZDEŇKA:** Asi nelze říct, od kolika let. Každé dítě je jiné. Jedno se zeptá na „intimnost“ ve třech letech, jiné až kolem sedmi, některé to neřeší vůbec. Záleží taky na tom, jak to dítěti podáte. Mám synka, bude mu dvanáct. O intimnostech mluvíme v soukromí, ale bez zábran a nejedeme na včeličky a kytičky. Dnešní děti vidí sexualitu všude kolem, tak proč jim věšet bulíky na nos. Nenásilnou a vhodnou formou vysvětluji i ty nejintimnější věci, nevyhýbám se žádné otázce, vhodně se snažím volit slova.

* **BARBORA:** Syn se občas zeptá na pár věcí už ted', bude mu pět, takže myslím, že ideální je začít kolem osmi až deseti let.

* **LENKA:** Záleží na dětech, ale každopádně nikdy nemlžit a nevymýšlet si čápa a vrána.

INZERCE



ZASTAVÍ PRŮJEM U MALÝCH I VELKÝCH

vysoká účinnost v léčbě průjmu různého původu

vhodná pro děti včetně kojenců

vhodná pro těhotné a kojící ženy

IPSEN
Innovation for patient care

Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Smecta je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje účinnou látku diosmectitum. Upozornění: Při průjmu u malých dětí ve věku do 3 let vždy vyhledejte lékaře!

