

6-9 LET

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

INTIMNÍ ČÁSTI TĚLA

**Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům**

KON
SENT

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

INTIMNÍ ČÁSTI TĚLA

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům

autorka lekce: **Marcela Macháčková**
odborná konzultantka: **Veronika Haumerová a Dagmar Křišová**
jazyková korektura: **Lela Bernátová**
autorka ilustrací: **Monika Baudišová**
grafické zpracování: **Štěpán Trnka**
Konsent, z.s., 2024

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a.ba
ku.s**

**KON
SENT**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Děti:

- chápou, že lidská těla jsou rozmanitá
- znají základní anatomické názvy pro intimní místa a ví, kde je na těle najdou a jak se o ně starat
- chápou, že nikdo nemá právo sahat na jejich intimní místa, pokud k tomu není dobrý důvod (vyšetření u lékaře, pomoc s hygienou, kterou sami vyžadují)
- chápou, že vzájemné zkoumání intimních míst dětmi stejného věku je v pořádku pouze tehdy, pokud je oboustranně dobrovolné
- ví, že je v pořádku, pokud se chtějí samy svého těla dotýkat, protože to přináší příjemné pocity, zároveň chápou, že doteky na intimních místech je nutno dělat v soukromí

Pomůcky

• projektor • [prezentace](#) • vytištěné Pracovní listy – Rozmanité podoby intimních částí těla [Část 1](#) a [Část 2](#) • vytištěná a vystřižená [ruka](#) – červená • pastelky • Vytištěné (nebo připravené k promítání) [obrázky míst](#) pro aktivitu Doteky

Klíčová slova

• Intimní části těla • soukromí • dotyky • hygiena

Věk

• 6–9 let

Čas

• 90 minut – dvě vyučovací hodiny s přestávkami.

Lekci lze vyučovat i ve verzi pro 3 vyučovací hodiny, pak ale doporučujeme ji načasovat na první tři vyučovací hodiny a zařadit v jejím průběhu pauzy a tzv. energizery, tedy aktivity, které děti rozpohybují, což jim pomůže uvolnit napětí ze sezení a napomůže dalšímu jejich soustředění.

Níže nabízíme příklady některých energizerů:

- **„Místa si vymění“** – ideální je hru hrát v uspořádání židlí v kruhu a zadáváme postupně instrukce – např. místa si vymění všichni, kteří mají sourozence. Příklady můžeme vybrat k tématu těla a jeho schopností (místa si vymění všichni, kteří rádi běhají) či je vztáhnout k jakémukoliv jinému tématu.
- **„Molekuly“** – ideální je hru hrát v prostoru třídy bez lavic, aby zde byl dostatek místa pro pohyb. Děti mají za úkol se volně pohybovat po třídě do chvíle, než řekneme určité číslo – např. 5, děti v takovou chvíli musí vytvořit co nejrychleji skupiny po pěti. Číslo lze volit tak, aby šlo o dělitele celkového počtu dětí v naší třídě, a hra je pouze pohybovou aktivitou. Alternativně jde volit libovolná čísla a děti, které se ve skupinkách nezařadí, vypadnou ze hry. Doporučujeme však první zmíněnou verzi, která není tolik kompetitivní.
- **„Sochy/ sousoší“** – Sdělíme žactvu, že budeme vytvářet sousoší. První žák/yně dostane zadání, jakou sochu má vytvořit – např. raketu. Dalšímu dítěti zadáme, aby vytvořilo sochu něčeho, co s raketou kontextem souvisí – např. planetu a takto pokračujeme se zadáváním rolí pro cca 5 dětí. V prvním kole můžeme dětem zadávat, co mají představovat, v dalších kolech lze stanovit pouze téma první sochy a dále přenechat prostor vlastním nápadům dětí.
- **„Zrcadla“** – Děti rozdělíme do dvou skupin. První bude mít za úkol předvést libovolný pohyb (zvednout ruku, jít do dřepu, natáhnout nohu, podepřít si hlavu rukou atp.), druhá skupina dětí bude fungovat jako jejich zrcadlo. Jakmile je jasné, které děti v této hře reprezentují zrcadlo a které ne – vytvoříme z nich dvojice – v každé dvojici je jedno dítě, které předvádí pohyby a jedno, které zrcadlo. Děti mohou předvádět různé pohyby po dobu asi jedné minuty – během aktivity obcházíme vzniklé dvojice a sledujeme, zda se dětem daří pohyby zrcadlit. Následně se ve dvojici prohodí a postup opakujeme. U této aktivity je důležitá také předchozí instrukce, že nelze před sebou předvádět sprostá či urážlivá gesta.

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Lidé mají od dětského věku vlastní sexualitu, která se vyvíjí prostřednictvím různých stádií, a je přirozenou součástí lidského bytí. Existující záznamy ukazují, že sexuální výchova je neefektivnější, pokud začíná v raném věku, ještě před tím, než lidé získají první sexuální zážitky (Goldfarb & Lieberman, 2021). Zároveň je vhodné, aby sexuální výchova ve vzdělávacím systému byla „spirálovitá“, měla by tedy začínat již na prvním stupni ZŠ a v jednotlivých ročnících by vyučující měli probírat stejná témata, ale postupně se zvyšujícím se věkem, množstvím získaných vědomostí, dovedností a připraveností žactva je probírat více do hloubky (Pound et al., 2017).

Zejména v období předškolního vzdělávání mohou děti prožívat zvýšený zájem o zkoumání vlastního a cizího těla a být zvědavé, jak vypadají genitálie dalších dětí; zároveň si od školky a dále během školní docházky zpravidla osvojují společenská pravidla spojená s nahotou. Vodítka pro to, které chování ve vztahu k objevování genitálií je bezpečné, popisujeme níže v části u jednotlivých intimních míst. Děti jsou také od raného věku vystavovány řadě obrazovým či řečeným sexuálním obsahům týkajícím se genitálií a intimních částí těla. A to jak v médiích, tak v mezilidských interakcích kolem nich (Moore & Reynolds, 2017). Z toho důvodu je důležité tato témata zařadit i do formálního vzdělávání. V tomto duchu přistupují k sexualitě také *Standardy pro sexuální výchovu v Evropě* (WHO & BZgA, 2017). Pro věk 6–9 let uvádějí Standardy WHO řadu témat, s nimiž mají být děti seznámeny. Jedním z nich je také znalost intimních částí těla, jejich funkcí a hygieny. Taktéž určují, že se děti mají dozvídat o potěšení a příjemných pocitech z dotýkání se vlastního těla a o potřebě soukromí.

Znalost vlastního těla včetně názvů intimních partií a pohlavních orgánů je pro děti klíčová z mnoha důvodů. **Učením se o všech částech těla normalizujeme hovor o situacích a pocitech spojených s pohlavními orgány a dalšími intimními částmi těla.** Ve chvíli, kdy děti umí intimní části svého těla pojmenovat beze studu, mohou i lépe vyjádřit, pokud v daných místech cítí bolest nebo jiný diskomfort, nebo pokud se jich na intimních místech někdo druhý nevhodně dotýká. Znalost názvů intimních částí těla je důležitá pro bezpečí dětí (Křišová & Poláčková, 2022; Sanders, 2015). Důležitou součástí učení se o těle je také přirozená rozmanitost našich těl v tvarech, barvách, velikostech a dalších vlastnostech, v nichž naše těla existují. Každé tělo má různý vzhled, ale i schopnosti. Doporučujeme však s dětmi spíše reflektovat schopnosti a funkce těla – tedy co jim jejich tělo umožňuje (např. vylézt na strom, mluvit s druhými, kreslit si, dotýkat se domácích mazlíčků, pochutná-

vat si na jídle atd.). Tím soustředíme pozornost spíše na funkce těla, namísto vzhledu, který je často vyzdvihován jako zásadní kvalita jedince. Výše uvedené příklady však volíme s citlivostí vzhledem k bližší znalosti dětí v naší třídě. Ještě univerzálnější zásadou může být potřeba upírat pozornost především k tomu, že tělo umožňuje samotnou existenci nás jako jednotlivců na světě. Tento princip je preferovaný, jelikož neupozaduje lidi s handicapem (Pandika, 2021).

Informace, že intimní části těla patří jenom jim, a až na výjimky nikdo nemá právo na ně sahat, jsou klíčové pro chápání autonomie vlastního těla a jeho hranic. Schopnost rozhodovat o svém těle a umět odmítnout nevhodný kontakt je pro děti užitečná jako prevence pohlavního zneužívání (Sex Education Australia, n. d.). Téma osobních hranic a nácviku vymezení se je však mnohem širší a bude mu věnována další lekce.

Ve věkovém období 6–9 let zpravidla nastupuje u dětí větší pocit studu vzhledem k chápání společenských norem ohledně oblékání. Stále je však míra studu v 1.–3. ročníku zpravidla nižší, než u starších dětí na prvním stupni. Míra studu a naopak otevřenosti či zájmu o intimní části těla se mezi dětmi velmi liší také dle jejich osobnosti, zázemí a kulturních zvyků. Je nutné počítat s tím, že třídní kolektiv bude v tomto ohledu nevyvážený – některé děti budou velmi zvědavé a budou mít již z domova bohaté znalosti, jiné budou téma přijímat s těžkostmi. **Zde více než u jiných aktivit platí, že děti motivujeme k účasti, ale nenutíme je.** Pokud se zúčastnit nechtějí, doporučujeme, aby aktivity alespoň sledovaly. S dětmi se SVP lze pracovat ve skupině, či témata probrat individuálně pouze ve dvojici dítě-asistent/ka. U dětí s výraznějšími potížemi s pozorností či s porozuměním lze doporučit postupné ukazování obrázků obsažených v lekci a věnovat se těm, které dítě nejvíce zaujmou, a pokračovat, dokud dítě udrží pozornost.

V metodice je zařazena řada velmi jednoduchých otázek směřovaných k dětem ve třídě – pomocí jednoduchých otázek můžeme zapojit celou řadu dětí, které tak mohou zažít malý úspěch. Tyto aktivity ale upřednostňují děti, které se nestydí mluvit, proto je vhodné zařadit i samostatnou práci a případně práci ve dvojicích, skupinkách. V ideálním případě je školní výuka o těle, lásce a identitě podpořena rozhovory v rodině.

Za intimní části těla v lekci označujeme celkem 5 míst - ústa, bradavky, zadek, penis a vulvu. Nicméně z hlediska naší kultury existují výrazné rozdíly mezi těmito částmi těla. Vulva, penis a zadek jsou téměř vždy zahalovány, tradice jejich zahalování sahá hluboko do historie a to jak z praktických důvodů, jako je ochrana, tak z důvodů kulturních či náboženských.

Striktní zahalování bradavek se zpravidla týká pouze osob, které jsou ženského pohlaví. Zahalování ženských bradavek je historicky mladší (datuje se cca do 18. století) a napříč kulturami méně jednotné, nicméně stále živé – viz nedávná pře o zrušení zákazu zobrazování ženských bradavek na sítích Instagram a Facebook (Palmer, 2023). Jelikož je metodika určena dětem ve věku 6–9 let, používáme v lekci slovo vulva a penis jako souhrnné názvy genitálií. Pokud naše žactvo základní názvy intimních částí již zná, lze pro podrobnější popis genitálií použít nákresy z lekce Mýty o pohlavních orgánech a pracovat s názvy dalších částí, jako např. varlata.

Hygiena

Z hlediska hygieny platí, že než se dítě dotkne svých intimních částí, je vhodné, aby si umylo ruce. Zabrání tak přenosu nečistot a bakterií do citlivých míst nebo podráždění. Pokud jde o koupání dětí, do věku cca 6–8 let se doporučuje koupání pod dohledem. To však může znamenat nejen slovní navedení či kontrolu, ale také cílenou výpomoc rodičů v některých místech. Specifika hygieny jednotlivých intimních částí jsou k nalezení níže.

VULVA

- Vulva je vnější pohlavní orgán, miminkům s vulvou je zpravidla připsáno ženské pohlaví. Každá vulva je jiná, co se týká velikosti, tvaru, barvy, pachy, tyto rozdíly dále zesílí puberta včetně růstu ochlupení. Různorodost vzhledu vulvy dospělých osob zobrazuje naše lekce pro druhý stupeň Mýty o pohlavních orgánech a sexu, a také projekt [Vulva gallery](#); v této metodice pracujeme s vyobrazením ilustrací vulv před i po pubertě.
- **Hygiena:** Vulvu je nutné denně mýt, stačí pomocí ruky jemně promnout záhyby stydkých pysků a umýt je teplou vodou (lze použít i neparfémovaná mýdla s odpovídajícím pH, nejsou však nutná) a po koupeli jemnými dotyky ručníku vulvu osušit. Dále po močení a vylučování je vhodné se toaletním papírem utírat zepředu dozadu.
- Pokud máme ve třídě děti, pro které je téma menstruace již aktuální, lze po lekci Intimní části těla zařadit také zjednodušenou verzi lekce [Menstruace](#).

PENIS

- Penis je vnější pohlavní orgán, miminkům s penisem je zpravidla připsáno mužské pohlaví. Penisy se liší, co se týká velikosti, tloušťky, barvy,

zahnutí a také poměru mezi klidným stavem a stavem erekce. Některé penisy prošly procesem obřízky, tzn. byla odstraněna předkožka.

- **Hygiena:** Penis je nutné denně mýt, pomocí ruky jemně stáhnout předkožku a umýt špičku penisu a oblast pod předkožkou teplou vodou a po koupeli jemnými dotyky ručníku penis osušit. Dále po močení špičku penisu jemně utřít toaletním papírem.

RŮZNORODÉ VYPADAJÍCÍ INTIMNÍ MÍSTA – INTERSEX DĚTI

- V metodice jsou obsaženy nákresy pouze dětí s jednoznačně vypadajícími genitáliemi (penis či vulva). Je však důležité zmínit, že genitálie jednak nemusí odpovídat očekávané normě (penisy i vulvy mají různé tvary a velikosti), zároveň u intersex dětí mohou vypadat různoroději. Intersex děti se rodí s atypickou kombinací pohlavních charakteristik (chromozomální, hormonální, gonádní či genitální) a jsou jich v populaci necelá 2 % (Blackless et al., 2000). Některé intersex děti mohou mít pohlavní orgány, které nelze označit za jasně mužské či ženské, jiné mají odlišné variace hladin hormonů či odlišné chromozomy. Zvláště v minulosti intersex děti podstupovaly v raném věku kosmetické operace pohlavních orgánů tak, aby zapadaly do jedné z úředních kategorií muž či žena. Nebralo se však v potaz ani možné narušení citlivosti vnějšího genitálu, ani genderová identita těchto dětí, což jim způsobovalo v životě mnoho závažných komplikací. Je také důležité poznamenat, že intersex stav je biologická variace a genderová identita a biologické charakteristiky pohlaví jsou do značné míry nezávislé kategorie (Macháčková & Smetáčková, 2023).

Vulva, penis a další variace pohlavních orgánů dítěte jsou intimní místa, na která druhí nesmí sahat nebo po nich vyžadovat, aby jim je dítě ukazovalo. Výjimkou je pouze pokud dítě potřebuje pomoc od pečující osoby např. při koupání nebo při zdravotních obtížích či lékařských prohlídkách, kdy opět může pomoci pečující osoba nebo zdravotnický personál. U vyšetření intimních částí těla dítěte má rodič nebo zákonný/á zástupce/zástupkyně právo být vždy přítomen/na.

Ačkoliv období „hry na doktory“ mají děti během školní docházky z většiny za sebou, zvědavost ohledně genitálií dalších dětí může přetrvávat. Pokud se dítě samo rozhodne druhému dítěti vnější genitál ukázat v rámci hry, je důležité věnovat pozornost tomu, zda byla hra **rovnocenná** a rozhodnutí obou dětí k této průzkumné hře bylo **dobrovolné** (nedocházelo k ní z donucení nebo z převahy jedné ze stran). Jakmile by jedno z dětí bylo k této hře nuceno;

bylo výrazně mladší než druhé dítě; či by ukazování genitálu bylo nevyžádané nebo kdyby hra nebyla oboustranná (např. i formou voyerismu na záchodech), je potřeba toto chování zastavit a s dětmi promluvit o pravidlech, osobních hranicích a respektu. Závažnost nevhodného chování je také třeba zvážit vzhledem k tomu, zda šlo o jednu situaci, či zda jde o opakované chování. Zájem o tento typ her vychází zejména ze zvědavosti a touhy po poznání toho, co je běžně zakázané či tabuizované. Jaké typy sexuálního chování jsou v souladu s psychosociálním vývojem a jak reagovat na chování, které jej překračuje, shrnuje mezinárodně užívaný systém Sensoa (Sensoa, 2024), z něhož v metodice čerpáme. Konkrétní etapy psychosociálního vývoje dětí souvisejícího se sexualitou jsou shrnuty v knize *Děti to chtějí vědět taky* (Křišová & Poláčková, 2022, str. 22). Kromě exploračních her by dítě mělo chápat společenská pravidla chování ohledně oblékání a nahoty – tedy, že vulva a penis mají být ve většině situací skryty pod oblečením.

ZADEK

- Tímto pojmem v metodice označujeme hýždě/pozadí – tedy část tvořenou svaly a tukem. Děti by měly vědět, že nikdo nemá právo jim na zadek sahat nebo jim cokoli strkat do análního otvoru. Jedinou výjimkou mohou být anální čípky jako medikamenty.
- **Hygiena:** Zadek a anální otvor je nutné denně mýt rukou mezi hýžďovými svaly za pomoci teplé vody a jemného mýdla. Po koupeli je nutné prostor mezi hýžděmi jemně a důsledně usušit. Po vylučování je vhodné se utírat směrem zepředu dozadu.

ÚSTA

- Ačkoliv ústa nezakrýváme, jedná se o intimní část, jejíž nevyžádaná manipulace je velmi invazivní. Děti by neměly být násilně krmeny a neměly by jim být strkány žádné předměty do úst bez jejich souhlasu, ať už ze strany dospělých nebo dětí. Děti by neměly být nuceny do dávání polibků na tvář či na ústa ani rodinným členům, pokud si to samy nepřejí. Většina dětí ze svých zkušeností ví, že dávat někomu pusy/polibek na tvář či na ústa je akt určité blízkosti. Je důležité dětem připomenout, že nikdy nemají povinnost se svými ústy kohokoli dotýkat a stejně tak nikdo druhý nemá právo se jich ústy dotýkat na jejich těle nebo jim do úst něco strkat.
- **Hygiena:** Hygienu úst děti zpravidla znají, lze ji však krátce zopakovat – je vhodné si zuby čistit dvakrát denně – ráno před snídaní či po

snídani, tam je ale nutné počkat alespoň 20 minut a večer po poslední konzumaci jídla či ochucených nápojů. Je vhodné taktéž používat mezi-zubní kartáčky či dentální nitě. Děti jsou samy schopny vyčistit si zuby zhruba v období nástupu do školy, velmi to ale záleží na jejich jemných motorických schopnostech. Rodiče v období školní docházky s čištěním zubů pomáhají a kontrolují jej (Broukal et al., 2021).

BRADAVKY

- Přesto, že je v naší kultuře vyžadováno zakrytí bradavek převážně pouze u dívek a žen, jedná se pro všechny osoby o citlivou část těla, která má patřit pouze jim samotným. V metodice tak hovoříme o bradavkách u všech dětí. Děti by měly vědět, že jim nikdo nesmí sahat na bradavky nebo je nutit se dotýkat bradavek druhého.

Aktivita Dotečky

Hmat je jedním z pěti smyslů a může označovat vnímání doteku, tlaku, vibrací, v širším pojetí také teploty a bolesti ([NZIP, n. d.](#)). Hmatové vjemy jsou možné díky přítomnosti receptorů v kůži či ve sliznicích, nicméně v této lekci budeme o hmatu zjednodušeně referovat jako o kožních vjemech, lřč. dotecích. Některé části těla jsou vybaveny větší hustotou senzorů (např. špičky prstů nebo jazyk), některé menší (např. záda).

Edukace dětí o vhodných a nevhodných dotecích zvyšuje schopnost dětí rozpoznat potenciální sexuální násilí.

Před lekcí

Doporučujeme před lekcí zmapovat vlastní pocity při vyslovování názvů intimních částí těla – hlavně genitálií. Pokud nejsme zvyklé či zvyklí slova vulva, penis, bradavky říkat, můžeme během hodin působit nejistě, zažívat diskomfort a náš neverbální projev bude v rozporu s tím, co budeme v rámci lekce chtít předat – tedy že mluvit o intimních částech těla je normální. Slova si tak můžeme předem zkusit několikrát říci sami pro sebe, nebo je natrénovat s nějakou blízkou osobou, trénink zpravidla pomůže a na slova si zvykneme. Pokud je nám to komfortní, můžeme v hodině s dětmi sdílet i vlastní zkušenost s pocitem studu. Pokud bychom se ani přes všechnu snahu necítili na to lekci vést, můžeme oslovit s realizací lekce jinou kompetentní osobu ve škole. Je to naprosto v pořádku a možná zjistíme, že se v jiném tématu týkajícím se těla, vztahů či identity cítíme lépe a samy/i na něj navážeme.

V průběhu lekce mohou nastat situace, během nichž si některé z dětí uvědomí, že je někdo sexuálně v minulosti zneužil – a je nutné mít předem pro tyto situace připravený postup, podle kterého budeme během lekce i po ní postupovat. Tyto postupy mají školy nejčastěji definované ve svém krizovém plánu či jiných preventivních dokumentech; seznámíme se s nimi, než lekci zahájíme. Případně nabízíme naše [doporučení](#).

Je důležité si před lekcí/před začátkem jakékoliv hodiny výuky o těle, vztazích a lásce říct **pravidla těchto hodin**. To může proběhnout na konci předcházející hodiny před přestávkou a je důležité je mít sepsaná a na hodinách vždy viditelně přítomná. Pro děti platí:

- Můžu se zeptat na cokoli, co mě zajímá.
- Nepoužívám sprostá slova ani urážky, neposmívám se druhým.
- Naslouchám ostatním, když mluví.
- Témata jsou pro mě nová, možná se budu usmívat, stydět se, cítit se překvapená nebo překvapený – nebo ještě docela jinak, všechny pocity jsou ale v pořádku.
- Můžu říct STOP, když je toho na mě moc, paní učitelka nebo pan učitel mi pomůže.

V průběhu domlouvání pravidel mluvíme o pocitech jako je stud, překvapení – je dobré u dětí ověřit, zda ví, co to pocity jsou, a co jednotlivé pocity znamenají.

Během lekce

Aktivity jsou plánovány na dvě vyučovací hodiny. Lze jimi ale strávit i delší časový úsek, v němž si s dětmi můžeme obsáhleji popovídat v průběhu první aktivity, anebo můžeme nabídnout větší prostor pro jejich dotazy.

Lekci doporučujeme vést v komunitním kruhu, v první části však děti potřebují prostor na svou práci a psaní. Můžeme jim tedy rozdat desky jako pracovní podložky nebo po stranách třídy nechat několik volných lavic, ke kterým mohou děti v případě potřeby odběhnout.

Během lekce je důležité přistupovat k tématu inkluzivně - to znamená pojmenovávat citlivě rozdíly mezi těly (popisně bez hodnocení) a vyhnout se hodnocení těl na základě jejich vzhledu - zde hrají roli nejen slova, která volíme, ale také intonace a neverbální komunikace. V lekci je důležité poukazovat na různorodost jako pozitivní a přirozenou součást lidského života a přírody. Také tím pomáháme dětem s jejich sebeobrazem. Pokud používají hodnotící jazyk u popisu lidských těl, nabídneme jim, zda nechtějí stejnou věc vyjádřit citlivěji, jejich výroky regulujeme našim komentářem.

V lekci jsou obsaženy nákresy dětských těl - dítě s vulvou, které má dívčí vzhled, dítě s penisem, které má chlapecký vzhled a je zmíněno i intersex dítě. Toto lze zarámovat takto: *„Každý máme své intimní části těla, někteří z nás mají penis, jiní vulvu a intimní části dalších dětí mohou vypadat ještě jinak.“*

Po lekci

Je vhodné s dětmi nabyté znalosti průběžně v průběhu roku opakovat, vždy když se dostaneme k tématu lidského těla. Ve vyšších ročnících ZŠ můžeme znalosti intimních částí těla prohlubovat pojmenováním jednotlivých částí pohlavních orgánů.

Úvodní aktivita 10 min.

Před zahájením lekce nebo na jejím samotném začátku je nutné probrat pro všechny děti závazná pravidla (viz postup).

Slide 2 – Obrázek několika lidí na koupališti



Obrázek lze promítnout – pak pracujeme v celé skupině společně a postup je rychlejší. Alternativně lze vytisknout kopii pro každou dvojici – zadání děti plní nejprve ve dvojici a až posléze sdílí své nápady s celou skupinou, což dává více prostoru i stydlivějším a introvertnějším dětem třídního kolektivu.

Hodinu uvedeme tím, že se budeme dnes bavit o lidském těle.

Možné rámování diskuze:

- **Obrázek popíšeme:** *„Dnes si budeme povídat o lidském těle. Čeho si na obrázku můžeme všimnout na těle lidí?“*

Odpovědi dětí doprovodíme komentářem, případně můžeme upozornit na rozmanitost v různých oblastech:

- různý věk
- různá výška
- různý typ postavy
- různé barvy pleti, očí
- různé tvary nosu, úst, brady, uší, čela, délky krku
- různé barvy, tvary a délky vlasů aj.

„Jak už jsme si řekli u obrázku, těla mají různé tvary a velikosti a vyvíjejí se odlišnou rychlostí. Neexistuje jeden správný způsob, jak má tělo vypadat. Přirozeně je každé tělo jiné, stejně jako my lidé jsme každý jiný.“

Naše těla umí různé věci – některá těla umí rychle vylézt na strom, některá umí postavit úžasný hrad z písku, jiná umí velmi pevně obejmout. Díky našemu tělu si můžeme hrát se zvířaty, mluvit s kamarádkami nebo si pochutnávat na dobrém jídle... a ještě mnohem více. Některá těla jsou měkoučká, jiná tvrdší, některá plná chlupů a vlasů, znamének a pih, jiná skoro bez nich. Ne všechna těla umí všechno, ale každé tělo je v něčem jedinečné a neopakovatelné. Na celém světě neexistuje nikdo stejný jako jsem já, i když si můžeme být na první pohled vzhledově podobní. Každé tělo potřebuje spát, jíst, pít a potkávat se s dalšími, aby nebylo samo. Naše tělo o nás něco říká, ale spoustu věcí prozradit nemůže, protože nejsou vidět na první pohled. Třeba jací jsme povahově, co máme rádi, jaké máme zážitky... Každá a každý máme své tělo, které nejlépe známe a jsme s ním každý den. Tělo je náš nejlepší přítel, protože je s námi v každé životní situaci.

Pojmenování intimních částí těl 10 min.

Tato aktivita má několik částí - nejprve postupuje od obecných částí těla k intimním. Dále zjišťuje názvy, které děti již znají a slouží k osvojení správných anatomických názvů.

V první části této aktivity stále pracujeme s obrázkem na Slide 2.

1) Vyzveme děti, aby se přihlásily, jaké části těla umí pojmenovat

- Děti se mají přihlásit a vybrat, jestli nějakou část znají, říct její název a přijít ji ukázat. (Množství příkladů volíme dle času, doporučujeme počet omezit. Pokud je plátno příliš vysoko, lze využít laserové ukazovátka, kurzor myši na počítači i si jinak vypomoci.)

2) **Následně ukážeme na další části těla - a opět se ptáme dětí, kdo ví, jak se tato část jmenuje** - obtížnost příkladů zadávejte dle věku a osvojených vědomostí dětí (např. ukazujeme na obrázku na krk, loket, ucho, patu atd.) - děti mají za úkol odpovědi říkat nahlas

3) **„Nyní si ukážeme, kde na těle máme intimní části těla. Jedná se o citlivá místa na našem těle. Která to podle vás jsou?“**

- Sbíráme odpovědi dětí, následně je směřujeme k vzpomínání na první obrázek lekce.
- *„Intimních míst na těle máme vícero. Většinu intimních míst zakrýváme oblečením, nebo plavkami. Jaké části těla si zakrýváme plavkami?“*
- Sbíráme odpovědi dětí, dále následuje aktivita s pracovním listem, kde se podíváme, o jaké části těla vlastně jde.

Rozmanité podoby intimních částí těla 25 min.

Každé dítě dostane první pracovní list.

Vysvětlíme, co mají děti za úkol:

- 1) Na prvním pracovním listu je úkolem spojit obrázky intimních částí těla s jejich názvy. Každé dítě plní úkol samostatně, případně se mohou poradit ve dvojici. Na úkol stačí minuta či dvě a společně zkontrolujeme věcnou správnost, opravíme, dovysvětlíme, co je potřeba. Správné odpovědi ukazujeme na slidech 3–8.

Slide 3–7 (3 – ústa, 4 – bradavky, 5 – zadek, 6 – penis, 7 – vulva, 8 – různost)

Slide 3 - Možné zarámování pro děti: „I když jsou naše ústa (neboli pusa) většinou vidět na první pohled, jsou také intimní částí našeho těla. Pro to by nás nikdo neměl nutit někoho pusinkovat nebo nám do pusy něco strkat, když si to nepřejeme.“

Slide 4 - Možné zarámování pro děti: „Bradavky jsou malé části kůže na naší hrudi – jedna na každé straně. Většinou jsou růžové, červené nebo hnědé, ale mohou mít různé odstíny. Každé bradavky vypadají jinak a to je v pořádku, některé jsou malé, jiné větší, některé kulaté, některé jsou vystouplé a některé mají ještě jiný tvar. Děti mají většinou hrudník rovný, starším dětem v dospívání a dospělým, zejména dívkám a ženám na hrudníku mohou vyrůst prsa. Ty vyrostou v okolí bradavek a stejně jako bradavky mohou mít také prsa různé tvary a velikosti. I když jsou bradavky intimní zóna všech dětí, v naší společnosti jsou holčičí prsa a bradavky považovány za více intimní, než ty klučičí. Máme pravidlo, že vyrostlá prsa a bradavky zakrýváme, stejně jako vulvu a penis – a to jak oblečením, tak i pomocí plavek, třeba na koupališti. Toto pravidlo není úplně fér, protože kluci svoje bradavky na koupališti zakrývat nemusí. Ani na bradavky by vám neměl nikdo dospělý nebo starší sahat, nebo vás nutit sahat na jejich bradavky. Pokud by se to stalo, je důležité to říct dospělému, kterému věříte (rodič, paní učitelka, někdo z rodiny). Můžete být s ostatními dětmi zvědavé a zvědaví na to, jak vypadají nebo jaké jsou na dotek něčí bradavky. Nikdy ale nemůžete druhé nutit do toho, aby vám je ukázali, nebo na ně násilím sahat.“

Slide 5 - Možné zarámování pro děti: „Zadek je také intimní část našeho těla, na kterou by nám nikdo neměl jen tak sahat, chytat nás za něj. Ani nikdo dospělý nebo starší než my. Stejně jako u vulvy a penisu můžete být s ostatními dětmi zvědavé a zvědaví na to, jak vypadá něčí zadek. Nikdy ale nemůžete

druhé nutit do toho, aby vám jej ukázali. Mezi dvěma půlkama našeho zadku je dírka, která se jmenuje anální otvor. Díky análnímu otvoru může naše tělo vylučovat jídlo, které je strávené a už ho nepotřebuje – říkáme mu stolice. Nikdo vám nesmí nic strkat do análního otvoru – prsty nebo objekty.“

Slide 6 a 7 - Možné zarámování pro děti: *„Části našeho těla v místě, kde se naše nohy spojují se zbytkem těla, se jmenují vnější pohlavní orgány. Někteří lidé mají jako vnější pohlavní orgán penis, jiní vulvu a část má ještě jinak vypadající pohlavní orgány. Většina dětí, co mají penis, se cítí jako kluci, ale ne všichni. Většina dětí, co mají vulvu, se cítí jako dívky, ale ne všechny. Vnější pohlavní orgány vypadají různě, mají různé barvy, velikosti a je to tak přirozené. Jsou to orgány, které mají mimo jiné funkci vylučování moči – tedy tekutiny, kterou naše tělo už nepotřebuje a musí z těla ven, a díky například vulvě a penisu můžeme jít na záchod čůrat. Dospělí lidé mohou díky vulvě a penisu zplodit miminko. Jak lidé dospívají, i jejich vulva a penis se mění, mohou se zvětšovat, získat jiný pach a objeví se na nich chloupky. Vulva a penis mají velmi jemnou a citlivou kůži, proto při jejich dotyku můžeme zažívat velmi příjemné pocity. Svého penisu nebo vulvy se ale můžeme dotýkat jen v soukromí, tedy když jsme sami třeba u sebe v pokojičku nebo v koupelně. Vulvu a penis si na většině míst zakrýváme oblečením. Žádný dospělý nebo starší dítě nemá právo se vašeho penisu či vulvy dotýkat. Jsou jediné dvě situace, kdy to je v pořádku, a to když jste u paní doktorky či doktora a ti vás potřebují vyšetřit – vždy by u toho však s vámi měli být vaši rodiče. Další situace je při koupání – pokud potřebujete pomoci s umytím, může vám rodič pomoci. Může vás ale taky jen navést slovy. Můžete být s ostatními dětmi zvědavé a zvědaví na to, jak vypadají něčí pohlavní orgány, nikdy ale nemůžete druhé nutit do toho, aby vám je ukázali. Do vulvy vám také nikdo nesmí nic strkat – prsty nebo objekty (tužka, atp.), ani vás nikdo nesmí nutit někam strkat penis. Pokud by vás někdo nutil ukazovat váš penis či vulvu, nebo vám na ně sahal či vám do vulvy něco strkal, je důležité to říct dospělému, kterému věříte (rodič, paní učitelka, někdo z rodiny). Nikdy byste si něco takového neměli nechávat pro sebe jako tajemství.“ (Instrukce k svěření se v případě zneužívání je důležitá u všech intimních částí těla.)*

Slide 8 - Možné zarámování pro děti: *„Už jsme si řekli, že vnější pohlavní orgány vypadají různě, mají různé barvy, velikosti a je to tak přirozené. Některé děti se narodí s penisem, jiné s vulvou. Pak jsou tu ještě děti, kterým říkáme intersex, a jejich pohlavní orgány mohou vypadat ještě jinak.“*

- U všech slidů sledujeme reakce dětí a jejich emoce neadresně pojmenováváme (tzn. obecně, nejmenujeme konkrétní děti). Je pravděpodobné, že některým dětem budou připadat legrační: *„Vidím, že někdo se smě-*

je.“, „Někdo vypadá, že se stydí, říkám to správně?“ Normalizujeme, že toto téma může někdy např. vyvolat stud (nebo jiné pocity, které byly vyjádřeny), popř. se lze dětí zeptat, zda chtějí sdílet, proč se tak lidé mohou cítit.

- Je možné, že děti přijdou s přezdívkami nebo zástupnými názvy pohlavních orgánů z domova, ty neodmítáme, s klidem jim nasloucháme a můžeme je i napsat na tabuli a spojit je s anatomicky správnými názvy. Pokud se vyskytnou sprostá slova pojící se s pohlavními orgány, vysvětlíme, že tato slova sice souvisí s intimními částmi těla, ale jsou urážlivá a do hodiny tak nepatří a poprosíme o to, aby děti zkusily najít jiná slova.

Možné zarámování:

„V každé rodině jsou názvy/přezdívky pro intimní části těla jiné, mnozí z vás slyšeli i jiné přezdívky, ale ty neznají všichni. Je důležité znát správné názvy (stejně jako loket nebo oko), a tak se je dnes naučíme s názvy, jaké bychom našli v učebnici, abychom si všichni rozuměli. Intimní části těla často zakrýváme oblečením a ukazujeme je jen v soukromí, ale jsou důležitou součástí našeho těla a je důležité vědět, jak se jmenují.“

Slide 9 - Rekapitulace všech názvů intimních částí. Povzbuzujeme děti, ať společně opakují s námi – ústa, bradavky, penis, vulva, zadek.

Slide 10-11 - Nákresy celých dětských těl zepředu i zezadu.

Postupně vyjmenováváme intimní části těla, které děti měly ve spovačce, a ptáme se, kdo ví, kde jsou na těle. Např. „*Tak první máme ústa, kdo ví, ke které šipce na těle patří?*“ Pojmenujeme, že některé děti mají vulvu, jiné mají penis a další mají intimní části, které vypadají ještě jinak, třeba jako to je u dítěte se zelenými vlasy. Většina dívek a žen mají vulvu, ale ne všechny. Většina kluků a mužů má penis, ale ne všichni.

2) Na druhém pracovním listu jsou celé postavy zepředu i zezadu. Děti mají za úkol zapsat k šipkám správné názvy intimních částí těla.

Slide 12-14 - Intimní místa na těle rekapitulace – děti si mohou ověřit správnost přiřazení i pravopisu slov.

Hygiena 10 min.

Slide 15-18 – Slidy o hygieně lze uvést tím, že stejně jako o zbytek těla, tak i o intimní části těla je nutné se starat a denně je mýt. Péči o bradavky můžeme shrnout slovně, jelikož je stačí omývat teplou či vlažnou vodou stejně jako zbytek těla. Podrobněji se věnujeme slidům k péči o vulvu a penis. Při slidu věnujícímu se zadku je důležité zmínit, že mezi hýždovými svaly je anální otvor, který slouží k vylučování.

Slidy slovně popíšeme, lze opět zapojit děti, aby napověděly, jak si myslí, že je vhodné se o intimní partie starat, či co znamenají jednotlivé obrázky na slidu.

Dětem připomeneme, že pokud je v intimních částech těla něco bolí, svědí nebo je jim v těch místech jinak nepříjemně, je důležité to říct rodičům nebo někomu jinému, komu věří.

Doteky 20 min.

Začneme povídáním o jednom ze smyslů – o HMATU.

Ukážeme dětem své ruce a ptáme se:

- „*Jak se jmenuje smysl, který máme díky našim rukám?*“ Lze napomoci příkladem – díky oku máme smysl zrak, nebo vyjmenováváme názvy smyslů a děti mají vybrat, s kterým smyslem jsou spojeny ruce.
- Doplníme, že za hmat nejsou odpovědné pouze ruce, ale celá plocha kůže.
- „*Na co je příjemné sahat? Co je příjemné cítit na kůži?*“ Sbíráme odpovědi dětí.

Možné rámování:

„Příjemných může být mnoho věcí, každému z nás něco jiného. Teplá deka, obejmutí s babičkou, držení se za ruce s kamarádem, lechtání, sprcha, vítr, sluníčko, pohazení po tváři, pusa...“

Také je příjemné dotýkat se vlastního těla – např. schoulit se do klubíčka, poškrábat se na hlavě, rukama se sami obejmout... Příjemné může být také se sami dotýkat vlastních intimních částí těla, konkrétně penisu a vulvy. To proto, že jsou to místa, která jsou citlivější než jiná. Pro dotýkání se penisu a vulvy ale existují určitá pravidla. Věděli byste jaká?“

- Sbíráme odpovědi od dětí.

„Dotýkat se sami sebe na penisu nebo vulvě můžeme pouze v soukromí. Soukromí je místo, kde můžeš být sama nebo sám a nikdo tě nevidí. Když chceš mít soukromí, je dobré si zavřít dveře.“

Ukážeme dětem několik [obrázků](#) a dotazujeme se jich, zda jde o vhodné místo, kde se můžeme dotýkat svých pohlavních orgánů. Správné možnosti jsou v pokojíčku a v koupelně (i na záchodě).

Dále se ptáme děti:

- Nyní jsme si řekli, že my sami se v soukromí svého penisu a vulvy dotýkat můžeme. Co ostatní lidé, mohou se dotýkat našeho penisu či vulvy?
- Kdo se může našeho penisu či vulvy dotýkat?
- Kdy/v jaké situaci je to v pořádku?
- A jak je to s dalšími intimními místy – můžou se ostatní dotýkat našeho zadku, bradavek a úst? (ptáme se postupně)

Možné rámování:

Ostatní nám na naše intimní místa nesmí sahat. Zmíníme výjimky:

- KDYŽ RODIČE POPROSÍME O POMOC (PŘI KOUPELI, NA WC, PŘI BOLESTI)
- U LÉKAŘKY NEBO LÉKAŘE NA KONTROLE, KDE BY MĚL BÝT PŘÍTOMEN RODIČ

Lze doplnit, že u úst je situace podobná, ale svými ústy se můžeme častěji dostat do kontaktu s druhými. Polibky (pusa na pusu) ze strany kamarádstva, ostatních dětí nebo rodiny – zde je ale důležité, aby to bylo všem příjemné. Vzhledem ke stravování nebo léčbě (léčivé sirupy), mohou nastat situace, že nám někdo blízký chce pomoci naši pusu očistit nebo nám pomoci dát léky. I zde by však měla fungovat komunikace a nemělo by jít o vynucené činy.

Využijeme nákres postav, který jsme využívali v první hodině.

Za pomoci červené ruky ([zdroj](#), vytištěné a vystřižené) dětem ještě názorně ukazujeme, kde na těle se jich druzí nemají dotýkat.

Je důležité, aby zaznělo, že pokud by se jich někdo na intimních místech dotýkal, mohou:

- říct NE, PŘESTAŇ!
- UTÉCT
- ŘÍCT TO DOSPĚLÉMU, kterému věří.

Povzbudíme děti, aby společně s námi řekly hlasitě „Ne“ a daly ruku před sebe dlaní od sebe, tak aby si chránily osobní prostor.

Může se stát, že se nás děti budou dotazovat, proč by se někdo měl chtít intimních částí druhých lidí dotýkat. Možné zarámování nabízíme zde:



V autobuse



V kině



V pokojíčku

Zdroj: Freepik



Na hřišti



V koupelně



Na návštěvě

„Když jsou dva lidé dospělí, nebo jim je alespoň 15 let a oba si to přejí, mohou se sebe navzájem na intimních místech dotýkat, když jsou v soukromí a společně se tak domluví. Existují však lidé, kteří se chtějí druhých dotýkat na intimních místech a je jim jedno, jestli se to druhému člověku líbí, nebo ne. Myslí jenom na sebe. Někdy tito lidé sahají na intimní místa dětem, protože si

myslí, že děti jsou slabší, nemohou se bránit a nikdo se to tak nedozví. Mohou dětem říkat, že to, co se mezi nimi stalo, musí zůstat jejich tajemstvím. My však po dnešku už víme, že na naše intimní místa nám nikdo sahat nesmí, a pokud by se tak stalo, je důležité to říct někomu, komu věříme.“

Opakování a reflexe 15 min.

V komunitním kruhu sbíráme dojmy z dnešní lekce. Pokud máme ve třídě nějakého plyšáka či jiný vhodný objekt, lze jej využít jako pomůcku, kterou si děti mohou mezi sebou předávat – vždy ji má v ruce to dítě, které zrovna mluví.

- *„Dnes jsme se učili o našem těle. Co jste si z dneška zapamatovali? Půjdeme postupně po obvodu kruhu, každý může říct jednu věc, na kterou si vzpomene. Když někdo nebude chtít mluvit nebo nebude vědět, mluvit nemusí.“*

Průběžně, jak děti zmiňují témata z proběhlé lekce, je lze **rámovat**: *„Děkuji, říkáte, že jsme se naučili, že máme na těle intimní části, vzpomene si jak se jmenují?“* Zde necháváme diskuzi otevřenou a děti mohou přispívat bez ohledu na své pořadí v kruhu. Cílem je společně slovně shrnout základní body lekce:



- Jak se jmenují intimní části na našem těle? (ukazujeme je na vytištěném obrázku)
- Mohou na naše intimní části těla ostatní lidé sahat? Proč ne?
- Co můžeme udělat, když nám někdo sahá na intimní části těla?
- Můžeme my sami sahat na své intimní části těla? Kdy ano, kdy ne?

Blackless, M. (2000). Recommendations from interACT: Advocates for Inter-sex Youth regarding the List of Issues for the United States for the 59th Session of the Committee Against Torture. *Human Biology*, 12, 151–166.

Broukal, Z., Koberová Ivančáková, R., Merglová, V., Dušková, J., & Kaiferová, J. (2021). *Doporučení České společnosti pro dětskou stomatologii. Postupy v prevenci zubního kazu u dětí a mládeže. 2. aktualizované vydání*. https://www.pediatriededek.cz/images/Doporuuen_detska_stomatologie.pdf

Čechovská, L. & Kvapilová, K. (2020). *Školka pro mě: jak si užít školku zábavně a citlivě 2. Nesehnutí*.

Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2021). Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 13–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036>

Křišová, D. & Poláčková, M. (2022). *Děti to chtěj vědět taky – O respektujících vztazích a sexuálním zdraví. Konsent*.

Macháčková, M., & Smetáčková, I. (2023). Říkejte mi Sylvo. Studující s menšinovou genderovou identitou ve školách. *Školní poradenství v praxi*, 3/2023, 7–10. : <https://www.rizeniskoly.cz/casopisy/skolni-poradenstvi-v-praxi/rikejte-mi-sylvo-studujici-s-mensinovou-genderovou-identitou-ve-skolach.m-10785.html>

Moore, A., & Reynolds, P. (2017). *Childhood and Sexuality: Contemporary Issues and Debates*. Palgrave Macmillan UK.

NZIP (n. d.). Hmat. Získáno 17. února 2024 z <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/6161>

Silverberg, C., & Smyth, F. (2022). *Sex je vtipný slovo*. Družstevní nakladatelství IDEA.

Sanders, J. (2015). *Body Safety Education. A parent's guide to protecting kids from sexual abuse*. Educate2Empower Publishing.

Sanders, J. (2016). *My Body! What I Say Goes!* Educate2Empower Publishing.

Sex Education Australia. (n. d.). *Private parts: two clear reasons why we should teach correct terminology*. Získáno 14. února z <https://www.sexeducationaustralia.com.au/private-parts-two-clear-reasons-why-we-should-teach-correct-terminology/>

Palmer, S. (2023). *Facebook and Instagram told to drop 'discriminatory' ban on nipples*. Získáno 15. února 2024 z <https://www.euronews.com/next/2023/01/18/facebook-and-instagram-told-to-drop-discriminatory-ban-on-nipples>

Pandika, M. (2021). *How to embrace body acceptance without being ableist*. MIC. Získáno 14. února z <https://www.mic.com/life/how-to-embrace-body-acceptance-without-being-ableist-82556208>

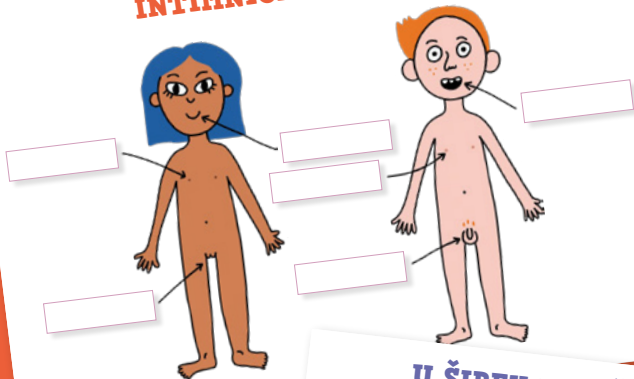
Pound, P., Denford, S., Shucksmith, J., Tanton, C., Johnson, A. M., Owen, J., Hutten, R., Mohan, L., Bonell, C., Abraham, C., & Campbell, R. (2017). What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. *BMJ Open*, 7(5), e014791. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014791>

Regionální kancelář WHO pro Evropu, & Federální centrum pro zdravotní vzdělávání, BZgA. (2017). *Standardy pro sexuální výchovu v Evropě. Rámec pro tvůrce osnov, vzdělávací a zdravotnické instituce a odborníky. Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu*. https://www.planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evrope.pdf

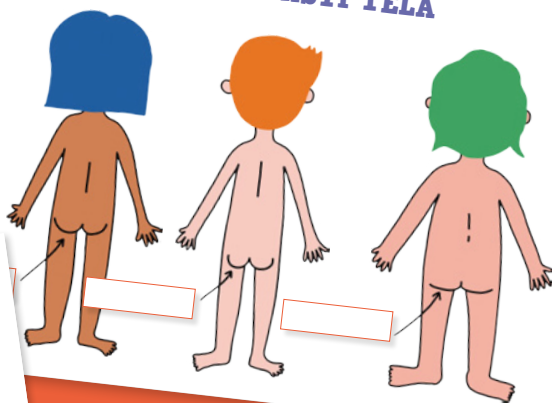
Sensoa. (2024). *Assessing sexual behaviour in children (6 to 11 years old). Looking at or touching genitalia*. Získáno 2. července 2024 z <https://www.en.sensoa.be/assessing-sexual-behaviour-children-6-11-years-old#title5>

The Porn Conversation. (n. d.). *The Curriculum & Activity Guide. A resource for educators to lead a comprehensive sex education program for 8 to 11-year-old students*. Získáno 11. února 2024 z <https://thepornconversation.org/educators>

**U ŠIPEK NAPIŠ SPRÁVNÉ NÁZVY
INTIMNÍCH ČÁSTÍ TĚLA**



**U ŠIPEK NAPIŠ SPRÁVNÉ NÁZVY
INTIMNÍCH ČÁSTÍ TĚLA**



**SPOJ TUŽKOU OBRÁZKY
INTIMNÍCH ČÁSTÍ TĚLA
S JEJICH SPRÁVNÝMI
NÁZVY.**

Bradavky

Penis

Vulva

Zadek



Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a•ba
ku•s**

*KON
SENT*