

OBSAH

1. Jak to vypadá u mrákotů	5
2. Jak Mrákotovi vyprávějí dětem – Mrákotovi, potomci a dinosauři	6
3. Co jednoho dne vrtalo Aničce hlavou	8
4. Co vrtalo Jindrovi hlavou a jak táta zvládl svůj úkol	10
5. Jak to maminka popletla a jak byl celý den popletený	13
6. Jak šel Jindra na lékařskou prohlídku a dali si s maminkou pohár	15
7. Co ještě vrtalo Jindrovi hlavou a proč málem spadl tablet na zem	17
8. Jak si tatínek s Jindrou popovídali a jak byli oba rádi a těšili se na koprovku	19
9. Proč má Jindrův kamarád Franta dvě maminky a Luděk macešku	21
10. Jak se panenka Madlenka podivovala	22
11. Jak ve školce nelítali ptáčky	24
12. Jak si maminka vzpomněla na Pipinu a jak se neumývají slepice	25
13. Proč nepoužívají u Mrákotů štětičky ani šulky a proč se Jindra nestydí	28
14. Jak babička Miluška dumala a byla celá mokrá	30
15. Jak babička Miluška povídala a pokyvovala hlavou	32
16. Jak si Anička hrála na paní učitelku ze školky	33
17. Co ještě vrtá Jindrovi hlavou a jak tatínek volal maminku na pomoc	34
18. Jak si všichni hrají na „jako“ nebo „co bys udělal, kdyby“	35
19. Jak si Jindra dokázal poradit a nezazmatkoval	37
20. Co tentokrát vrtá hlavou tatínkovi a k čemu slouží tajná hesla	39
21. Proč byl Jindra smutný a jaké měl trápení	41
22. Jak Jindříšek hledal fotky a co objevil v šuplíku	42
23. Kam zmizelo bříško Lucinčiny maminky?	43
24. Proč nemají tatínci bříška s miminkem	45
25. Jak kamarád Kuba s Jindrou hledají v knize a baví se o různých slovech	48
26. Jak jeli Mrákotovi k babičce a hráli hru Erliches, erliches	50
27. Co se dozvěděla panenka Madlenka od Aničky	52
28. Jak se dědeček Jan zapotil a orosilo se mu čelo	53
29. Jak přišla paní sousedka k babičce a co bylo v taškách	54
30. Jak uletěl slamáček a že muži mají taky prsa	55
31. Jak si Anička hrála na svatbu a co se babičce Lence honilo hlavou	56
32. Jak si Anička, Jindra a jejich kamarádi hráli na doktora	57
33. Jak se jednoho nedělního večera tatínek Mirek rozpovídal	59

TEXT PRO RODIČE	62
34. Proč je důležité s dětmi mluvit o sexuálních otázkách, sexualitě, počtetí i pohlavním dospívání?	63
Podpora vztahů a komunikace v rodině	63
Vytvoření přirozeného vztahu ke svému tělu	63
Ochrana dětí před zneužíváním	64
Zodpovědnější přístup k zahájení sexuálního života	64
Orientace v množství nejednoznačných informací o sexualitě a omezení vlivu vrstevníků	64
35. Jak překonat obtíže a nejistotu?	66
Stydím se	66
Nevím, jak na to	67
Nechci mluvit o tom, jak to mám se sexem	67
Ostatní mě zrazují a babička si myslí, že jsme se zbláznili	67
36. Jak na to? Čeho se držet?	69
Mluvte pravdu a buďte autentičtí	69
Přizpůsobte informaci věku dítěte	69
Odložte odpověď na později, ale nevyhýbejte se jí	69
Využijte přirozených situací a buďte aktivní	70
Respektujte vaše dítě	70
Buďte vzorem	70
Dodržujte hranice	70
37. Jak na všetečné otázky?	72
Vyjádřete se k situaci.	72
Zjistěte, co už dítě ví	72
Vysvětlete, odpovězte, ukažte obrázky v knize	72
Ověřte, jestli tomu dítě rozumí a jestli se chce na něco zeptat	72
Podpořte dítě, aby se příště zase zeptalo	73
38. Informace, které můžete také potřebovat	74
Rodina a různé podoby soužití	74
Pohlavní orgány	75
Hygiena	76
Jak jsem přišel na svět	77
Těhotenství a porod	78
Bezpečné doteky a intimita	79
Prevence sexuálního zneužívání	80
Základní pravidla pro děti	81
Masturbace	82
Trápení spojená s vlastním tělem a vzhledem	83