

## **Sex faktor v devítce – 9. 10. 2026**

Dne 9.10. byl v 9. třídě realizován program primární prevence s názvem *Sex faktor*, jehož cílem je podpořit zdravý přístup k sexualitě, informovanost a odpovědné chování v oblasti intimních vztahů.

Program jsme zahájili tématem dospívání a změn, které toto období přináší. Společně jsme se věnovali tomu, jak se v průběhu puberty proměňuje tělo dívek i chlapců, ale také tomu, že dospívání není spojeno pouze s fyzickými změnami, ale také s proměnami v oblasti emocí, vztahů a sebepojetí. Na toto téma jsme navázali různými mýty a fakty spojenými s obdobím puberty, které jsme společně s žáky rozebírali.

Otevřeli jsme také téma sexuality a toho, že právě v období dospívání mohou mladí lidé více přemýšlet nad tím, kdo se jim líbí, jak sami sebe v této oblasti vnímají a jaké vztahy chtějí navazovat. Zdůraznili jsme, že jde o období, ve kterém může být řada těchto otázek nová a někdy i obtížně uchopitelná, a že každý člověk může své dospívání a vztahovou oblast prožívat odlišně.

Další část programu byla věnována tématu prvního sexu a tomu, co všechno je vhodné před takovým rozhodnutím zvážit. Zaměřili jsme se především na připravenost, vzájemnou komunikaci, respektování vlastních hranic i hranic druhého člověka a odpovědnost za své rozhodnutí. Cílem bylo podpořit u žáků sebeuvědomění, schopnost kriticky přemýšlet o vlastním rozhodování a vnímat intimitu jako oblast, ve které by neměl hrát roli nátlak ani pocit, že člověk „něco musí“.

V další části jsme se věnovali možnostem ochrany při sexuálním styku. Společně jsme prošli jednotlivé druhy antikoncepce a ochrany, jejich základní výhody a nevýhody a rozdíl mezi ochranou před neplánovaným těhotenstvím a ochranou před sexuálně přenosnými chorobami. V této souvislosti jsme se bavili také o významu preventivní péče a o pravidelných kontrolách u gynekologa či urologa.

Na závěr programu jsme věnovali prostor anonymním dotazům žáků. Již na začátku programu měli možnost napsat své otázky na připravené lístečky a odevzdat je bez uvedení jména. Jednotlivé dotazy jsme následně společně prošli

a odpověděli na ně tak, aby žáci měli možnost získat informace i k tématům, na která by se třeba před třídou nechtěli zeptat otevřeně.

Celkově hodnotíme průběh programu velmi pozitivně. Žáci se do jednotlivých aktivit i společných diskusí aktivně zapojovali, o téma projevovali zájem a ochotně sdíleli své názory i otázky. Program proběhl v příjemné atmosféře a bez výraznějších obtíží.

Poskytovatel programu – Portus Prachatice



Ilustrační foto