

Metodika k práci s příběhy pro vyučující a lektorující SEXUÁLNÍ VÝCHOVA



Úvod

Oblast sexuality a intimity tvoří zásadní součást lidské identity, přesto v pedagogické praxi často zůstává na okraji zájmu nebo je provázána nejistotou. Tato metodika vznikla jako praktický nástroj pro vyučující a lektorské týmy, které chtějí o těchto tématech mluvit moderně, otevřeně a především bezpečně. Přímou tak reagujeme na aktuální potřeby dospívajících, pro které digitální prostředí nepředstavuje jen doplňkový prostor, ale integrální součást jejich každodenní reality, vztahů a sebevyjádření.

Vzhledem k tomu, že se velká část sociálního života mladých lidí odehrává v kyberprostoru, metodika se cíleně zaměřuje na specifika online prostředí. Reflektujeme rizika spojená s online formami násilí, jako je kyberšikana, nátlak na sdílení intimních materiálů či následná stigmatizace. Naším cílem není pouze předat biologická fakta, ale kultivovat hodnoty, jako je vzájemný respekt, schopnost vnímat vlastní i cizí hranice (konsent) a empatie k rozmanitosti prožívání druhých – a to jak v osobním kontaktu, tak za obrazovkou telefonu.

Prostřednictvím modelových příběhů, nabízíme studujícím prostor pro reflexi bez moralizování a posměchu. Vedeme je k pochopení, že respekt k intimitě a bezpečí musí být univerzální hodnotou, která nekončí s vypnutím displeje. Tato metodika tak slouží jako most mezi odbornými standardy a skutečným životem mladých lidí v 21. století, kde hranice mezi offline a online světem v otázkách emocí a vztahů prakticky neexistuje.



1. MATĚJ SE CÍTÍ DOBŘE, KDYŽ NEMUSÍ BÝT TEN, KDO VEDE

Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

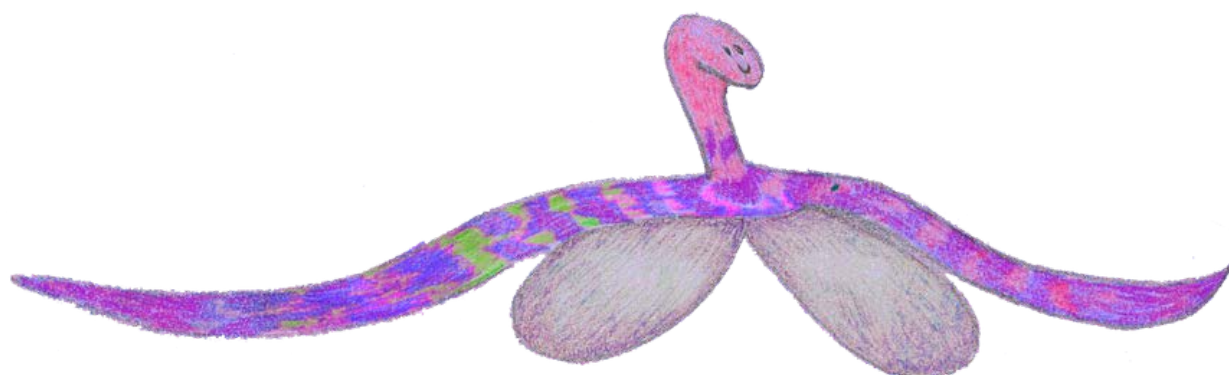
Cílem aktivity je vytvořit bezpečný prostor pro společnou reflexi toho, že lidé mohou prožívat sexualitu a intimitu různými způsoby a že samotná přání, fantazie či vzrušení nejsou samy o sobě „špatné“ ani „divné“. Aktivita vede studující k pochopení, že zásadní roli v oblasti sexuality hraje dobrovolnost, vzájemný respekt, konsent a otevřená komunikace. Zároveň upozorňuje na to, že zesměšňování, ať už v online nebo offline prostředí, může mít reálný a dlouhodobý dopad na psychickou pohodu a sebevědomí člověka. Příběh podporuje empatii, kritické myšlení a schopnost mluvit o citlivých tématech bez posměchu a moralizování.

Odborné rámování

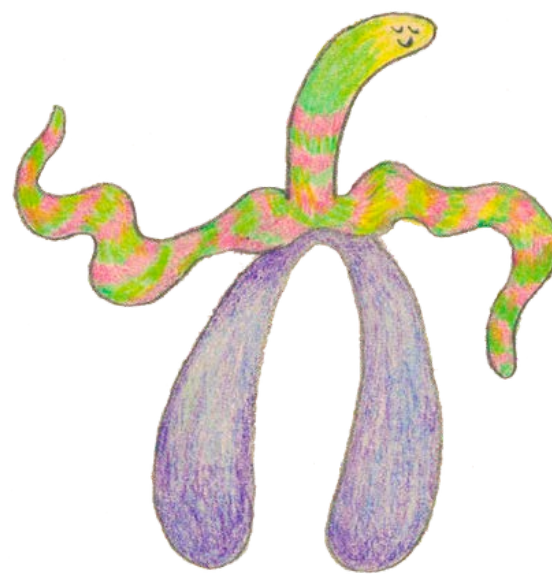
Příběh Matěje je ukotven v současném pojetí sexuality jako široké a rozmanité součásti lidského života, která zahrnuje nejen chování, ale také prožívání, fantazie, role, vztahy a intimitu. Odborné přístupy ke komplexní sexuální výchově zdůrazňují, že neexistuje jeden „správný“ způsob, jak sexualitu prožívat a že rozmanitost zkušeností je přirozená a legitimní, pokud je založena na dobrovolnosti, respektu a vzájemném souhlasu (WHO, 2010; UNESCO, 2018).

Příběh zároveň vytváří bezpečný rámec pro práci s tématy, která mohou být pro studující citlivá nebo zahanbující. Zkušenosti se zesměšňováním, porušením soukromí nebo stigmatizací v oblasti sexuality mají prokazatelný dopad na psychickou pohodu, sebeobraz a ochotu být v budoucích vztazích otevřený*á. Práce s těmito situacemi v kontrolovaném vzdělávacím prostředí podporuje empatii, kritické myšlení a odpovědnost za zacházení s cizí intimitou (APA, 2017).

Z metodického hlediska příběh slouží jako nástroj k rozvoji dovedností spojených s komunikací, konsentem a všímavostí k hranicím – tedy kompetencí, které jsou považovány za klíčové pro prevenci nátlaku a násilí v blízkých vztazích. Nejde o hodnocení „správných“ nebo „špatných“ reakcí, ale o porozumění důsledkům různých voleb a o podporu schopnosti mluvit o přáních, nejistotách a limitech způsobem, který zvyšuje pocit bezpečí všech zúčastněných.



Klíčová témata, která příběh otevírá



Genderové stereotypy ve vztazích a sexualitě

Genderové stereotypy ovlivňují, jak mladí lidé vnímají svou roli ve vztahu a v intimních situacích. Často se pojí s představou, že chlapci mají být aktivní, dominantní a vědět, co chtějí, kdežto dívky mají být spíš pasivní, přizpůsobivé nebo opatrné. Tyto představy mohou vytvářet tlak, snižovat svobodu rozhodování a vést k nerovnováze ve vztahu, například když někdo cítí povinnost ustupovat nebo naopak přebírat odpovědnosti, které mu nevyhovují. Otevírání téma stereotypů pomáhá studujícím uvědomit si, že vztahy mohou fungovat různě a že nejdůležitější není naplňovat očekávání okolí, ale hledat nastavení, které je bezpečné a respektující pro obě strany.

Příběh Matěje ukazuje, že tyto představy nejsou univerzální ani povinné. Touha nebýt „ten, kdo vede“, není slabost ani selhání maskulinity, ale legitimní způsob prožívání blízkosti. Otevírání tohoto tématu pomáhá studujícím uvolnit tlak genderových stereotypů a hledat nastavení, které je jim osobně příjemné a bezpečné.

Kink, zkoumání sexuality a normalita rozmanitosti

Kink označuje sexuální přání, fantazii nebo způsob prožívání intimity, který není považován za „běžný“ nebo mainstreamový. Může jít o fantazii, roli, dynamiku nebo konkrétní prvek, který někoho vzrušuje. Příběh pracuje s tím, že Matěj objevuje, co ho vzrušuje, nejprve sám, skrze fantazie, čtení a online zdroje.

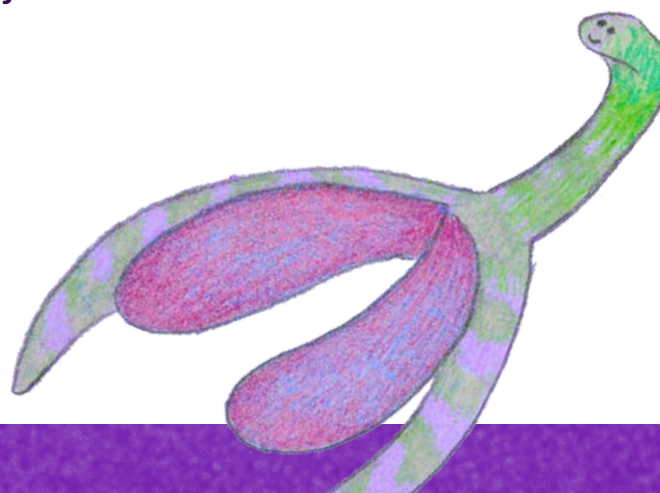
Rámování pro lektorující a vyučující:

- Mít určité fantazie nebo preference neznamena, že je člověk musí realizovat.
- Zkoumání sexuality (teoretické i praktické) je běžnou a zdravou součástí dospívání i průběhu celého života.
- Sexualita se vyvíjí v čase a může se měnit.

Lektorstvo/vyučující nemusí jít do detailních popisů konkrétních praktik. Smyslem není učit „co je BDSM“, ale ukázat, že různorodost přání existuje a sama o sobě není problémem – problémem se stává až zesměšňování či chybějící konsent.

Switch

Pojem popisuje člověka, který se může cítit komfortně jak v dominantní, tak v submisivní roli podle situace, nálady nebo partnerstva.



Kinkshaming a jeho dopady

Kinkshaming znamená zesměšňování, ponižování nebo stigmatizaci něčích sexuálních preferencí, fantazií nebo identity. V příběhu se objevuje ve formě screenshotování soukromé zprávy, šíření bez souhlasu, posměšných komentářů a nálepkování.

Důležité je zdůraznit, že kinkshaming může mít vážné dopady na psychickou pohodu člověka, často vede ke studu, pocitu, že je s ním „něco špatně“, k uzavírání se do sebe a obavám být autentický ve vztazích. Zlehčování nebo zesměšňování („byla to jen sranda“) přitom tyto dopady nezmenšuje, ale naopak může prohlubovat pocit zranění a nedůvěry. Téma lze propojit se širší diskuzí o kyberšikaně, bezpečí v online prostoru a respektu k soukromí.

Komunikace o přáních, hranicích a nejistotách

Schopnost mluvit o tom, co cítím, co mě láká nebo co mi není příjemné, je klíčovou dovedností zdravých vztahů. Pro mnoho mladých lidí je to téma spojené s ostychem, obavou z odmítnutí nebo nejistotou, „jak to říct správně“. Když se potřeby dlouhodobě nepojmenovávají, vzniká napětí, nedorozumění a pocit, že druhý člověk „má přece vědět, co chci“.

Příběh ukazuje dvě cesty. Ani jedna reakce není prezentována jako „špatná“ nebo „hloupá“. Smyslem je ukázat, jaké důsledky mohou mít různé volby a že otevřená komunikace často vede ke stanovení hranic, sdílení přání, schopnosti naslouchat i respektu k tomu, že každý*á může mít jiné tempo a jiné limity, a tedy k většímu pocitu bezpečí a úlevy. Zároveň vyžaduje kapacitu a odvahu otevřít takové téma.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Proč může být těžké mluvit o tom, co chceme nebo nechceme?

Jak bychom jako spolužáci*ačky mohli*y reagovat, kdybychom byli*y svědky*němi podobného zesměšňování?

Jak může otevřená komunikace pomoci oběma stranám cítit se lépe?



2. NEJISTOTA KOLEM TĚLA NARUŠUJE TOBIASOVI A ANETĚ BLÍZKOST

Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je prostřednictvím příběhu podpořit normalizaci tělesné rozmanitosti a ukázat, že otevřená a respektující komunikace může snižovat napětí a posilovat důvěru. Aktivita umožňuje studujícím reflektovat, jak vnímání vlastního těla ovlivňuje prožívání blízkosti, intimity a partnerských i dalších vztahů, a uvědomit si vliv sociálních sítí a pornografie na utváření tělesných ideálů. Zároveň podporuje rozvoj empatie vůči nejistotám druhých a posiluje schopnost mluvit o studu, osobních hranicích a potřebě bezpečí v intimních situacích.

Odborné rámování

Příběh Tobiasa a Anety je zasazen do kontextu výzkumu dobře popsaneho vztahu mezi vnímáním vlastního těla, intimitou a kvalitou mezilidských vztahů. **Odborné zdroje dlouhodobě upozorňují, že body image není pouze otázkou vzhledu, ale úzce souvisí s pocitem bezpečí, sebejistoty a schopností navazovat blízkost.** Negativní vztah k vlastnímu tělu může vést k vyhýbání se intimním situacím, zvýšené úzkosti a omezení otevřené komunikace ve vztazích (WHO, 2010; APA, 2012).

Příběh zároveň umožňuje pracovat s vlivem sociálních a mediálních tlaků, které formují tělesné ideály dospívajících. Výzkumy ukazují, že sociální sítě i pornografie často prezentují úzké, nerealistické normy těla a sexuality, které nejsou odrazem běžné lidské rozmanitosti. Tyto obrazy mohou posilovat pocity nedostatečnosti, studu a srovnávání, a to napříč genderem. Vzdělávací práce s těmito tématy podporuje kritické myšlení a pomáhá oddělovat mediální reprezentace od reality každodenních vztahů (UNESCO, 2018).

Z metodického hlediska příběh slouží jako nástroj pro rozvoj empatie, zranitelnosti a otevřené komunikace. Odborné přístupy ke komplexní sexuální výchově zdůrazňují, že schopnost mluvit o studu, nejistotách a potřebě zpomalit je klíčová pro vytváření bezpečné intimity. Sdílení zranitelnosti není známkou slabosti, ale důležitým faktorem posilujícím důvěru a blízkost mezi lidmi (WHO, 2010).

Aktivita tak podporuje porozumění tomu, že bezpečí v intimitě vzniká v procesu, nikoli automaticky a že respekt k vlastnímu i cizímu tempu je základním předpokladem zdravých vztahů. Nejde o hledání „správné“ reakce, ale o reflexi toho, jak různé způsoby komunikace a mlčení ovlivňují prožívání blízkosti obou stran.

Klíčová témata, která příběh otevírá



Vztah k vlastnímu tělu

V dospívání se vztah k tělu často mění a je zatížen nejistotami. Studující mohou zažívat pocit, že jejich tělo „neodpovídá normě“, stud, obavy z hodnocení druhými nebo srovnávání se s nereálnými ideály. Příběh ukazuje, že nejistota nemusí být vidět navenek a že může výrazně ovlivňovat chování v blízkosti druhých – včetně vyhýbání se doteku nebo intimnějším situacím.

Vliv sociálních sítí a porna na tělesné ideály

Instagram, TikTok i porno často prezentují úzký výsek typů těl a vyretušované nebo stylizované fotografie. Příběh pomáhá otevřít diskuzi o tom, že tyto obrazy nejsou realistickým měřítkem hodnoty nebo přitažlivosti a že mohou posilovat pocit „nejsem dost“.

Příběh také pracuje s vlivem porna. Pornografie často prezentuje:

- **Velmi úzký typ mužského těla (svalnaté, bez tuku, bez „nedokonalostí“).**
- **Představu, že hodnota muže v intimní situaci souvisí s velikostí penisu, výdrží a výkonem.**
- **Obraz neustálé připravenosti na sex, bez nervozity, pochybností nebo studu.**

Tyto obrazy vytvářejí dojem, že existuje jedna správná podoba těla a sexuality a že odchylka od ní znamená selhání. U dospívajících to může vést k pocitu méněcennosti, strachu z odhalení vlastního těla nebo úzkosti z intimity a vyhýbání se blízkosti. Tobiasův strach, že je „out of league“, nebo že jeho tělo nebude dostatečné, není individuální selhání, ale logická reakce na dlouhodobé vystavení nerealistickým normám.

Stud, zranitelnost a otevřenost

Tobiasův vnitřní konflikt ukazuje, jak těžké může být pojmenovat stud nebo nejistotu, riskovat otevřenost ze strachu z odmítnutí či mluvit o těle bez ironie nebo zlehčování. Varianta A v příběhu demonstruje, že sdílení zranitelnosti může vést k úlevě a větší blízkosti, aniž by bylo nutné „něco řešit“ nebo hned měnit.



Bezpečí v intimitě (emoční i fyzické)

Příběh pracuje s myšlenkou, že pocit bezpečí není automatický, vzniká skrze komunikaci, respekt a vnímání signálů, a zároveň může být narušen, pokud si lidé netroufnou mluvit o tom, co se uvnitř nich děje.

Bezpečí v intimitě zahrnuje i možnost zpomalit, nic nedělat nebo zůstat „jen“ u blízkosti bez tlaku na výkon.

Genderové stereotypy a očekávání

Genderové stereotypy výrazně ovlivňují, jak mladí lidé vnímají své tělo a roli v intimních situacích. Chlapci se často učí hodnotit své tělo hlavně skrze výkon, funkčnost a schopnost „obstát“, zatímco dívky jsou vedené k tomu, aby své tělo posuzovaly podle vzhledu, velikosti a přitažlivosti. Tyto rozdíly jsou dlouhodobě posilované kulturou kolem nás a vytvářejí tlak na naplňování úzkých a často nedosažitelných ideálů. Pornografie tento rozpor dále prohlubuje tím, že mužské tělo zobrazuje jako nástroj výkonu a ženské tělo jako objekt určený k hodnocení.

Příběh tyto stereotypy narušuje tím, že ukazuje mužskou zranitelnost a nejistotu, které jsou běžné, ale málo viditelné. Tobiasovo tělo zde není zdrojem dominance, ale pochybností a obav z odmítnutí. Intimita není vykreslena jako něco, co je potřeba „zvládnout“ nebo podat správný výkon, ale jako proces, který vzniká skrze důvěru a bezpečí. Text tím otevírá prostor k přemýšlení o tom, že blízkost nemusí splňovat žádná genderová očekávání a že každý člověk má právo hledat vlastní tempo i podobu intimity.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Jak může nejistota o vlastním těle ovlivnit blízkost mezi lidmi?

Co může pomoci, když se v těle necítíme dobře?

Jak reagovat, když partner*ka prožívá podobnou nejistotu?

Jak poznám rozdíl mezi tím, co chci já, a tím, co si myslím, že bych chtít „měl*a“?



3. EMA A LUKÁŠ – CO SE (NE)STALO NA GAUČI

Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma konsentu v situacích, kdy do hry vstupuje alkohol nebo jiné substance, a ukázat, že souhlas není jednorázové „ano“, ale proces, který vyžaduje všímavost, komunikaci a respekt k verbálním i neverbálním signálům. Příběh podporuje schopnost rozpoznat momenty nejistoty, zastavení a odpovědnosti.

Odborné rámování

Příběh otevírá téma souhlasu (konsentu) jako základního principu bezpečné a respektující intimity. Současné odborné přístupy zdůrazňují, že souhlas není jednorázový akt ani automatický předpoklad blízkého vztahu, ale průběžný proces, který vyžaduje všímavost k verbálním i neverbálním signálům druhého člověka. Schopnost kdykoli říct „ne“ nebo změnit názor je považována za klíčovou součást autonomie a psychického bezpečí, nikoli za selhání nebo odmítnutí osoby jako takové.

Příběh zároveň umožňuje pracovat s tím, že hranice nemusí být vždy vyjádřeny explicitně a že zejména v situacích spojených s alkoholem nebo jinými substancemi může být schopnost jasně formulovat souhlas oslabená. Odborné zdroje upozorňují, že v takových situacích je na místě zvýšená odpovědnost, zpomalení a aktivní doptávání se, nikoli spoléhání na domněnky nebo předchozí chování. Důraz se přesouvá z otázky „mohu pokračovat?“ k otázce „cítí se druhý člověk v této chvíli v bezpečí a komfortu?“.

Z metodického hlediska příběh podporuje rozvoj empatie, schopnosti číst situaci a reagovat na nejistotu druhých. Otevřená komunikace, zastavení a respektující reakce na váhání jsou v odborné literatuře popisovány jako ochranné faktory před nátlakem a násilím v intimních vztazích. Aktivita pomáhá studujícím pochopit, že skutečný respekt se projevuje právě ve chvílích, kdy je potřeba ubrat, zastavit nebo změnit směr, a že takové jednání posiluje důvěru a bezpečí, nikoli jejich opak.



Klíčová témata, která příběh otevírá



Konsent jako proces

Příběh ilustruje, že souhlas není automatický ani trvalý a že mlčení nebo pasivita nejsou souhlasem. Reakce Emy ukazuje, že člověk může během intimní situace změnit svůj pocit nebo hranice, zvláště pokud je pod vlivem alkoholu. Rozhodující není jen to, co někdo řekne, ale také to, jak se chová, jak reaguje tělem a jestli působí přítomně a uvolněně Lukášova volba v příběhu otevírá prostor k diskuzi o tom, že odpovědnost za respektování konsentu leží především na tom, kdo iniciuje kontakt a že zastavení a doptání se není trapné, ale pečující.

Konsent by měl být:

DOBROVOLNÝ

Souhlas je dobrovolný pouze tehdy, když nevzniká pod tlakem. Tlakem může být strach, očekávání okolí, touha „nezklamat“, opilost, únava nebo pocit, že už je pozdě couvnout. V příběhu je důležité si všimnout, že Ema je pod vlivem alkoholu a zároveň v situaci, kde by odmítnutí mohlo být nepříjemné. To znamená, že dobrovolnost souhlasu není automatická a je potřeba zvýšená všímavost.

INFORMOVANÝ

Aby byl souhlas informovaný, musí člověk vědět, s čím souhlasí. Pokud je někdo výrazně opilý, rozptýlený nebo zmatený, nemusí mít plnou schopnost situaci vyhodnotit. V příběhu Ema sama říká, že je „trochu mimo“, což je jasný signál, že informovaný souhlas v daný moment není možný.

VRATNÝ

Souhlas je vždy možné vzít zpět i uprostřed situace, i bez vysvětlení. Změna postoje není selhání ani manipulace. Emina reakce ukazuje, že i když na začátku nějak reagovala, její tělo později dává signál nepohody.

NADŠENÝ / EMPATICKÝ

Souhlas by neměl být jen absence odporu, ale přítomnost zájmu a pohody. Nadšený souhlas vypadá jako aktivní zapojení, oční kontakt, uvolněné tělo, iniciativa. V příběhu je kontrast mezi tím, jak Ema působí na začátku a jak později ztuhne – to je jasný signál, že nadšení mizí, a tedy souhlas končí.

SPECIFICKÝ

Souhlas se vždy vztahuje ke konkrétní aktivitě, v konkrétní chvíli. To, že někdo souhlasí s jedním dotykem, neznamená automaticky souhlas s dalším krokem. Příběh ukazuje, že i zdánlivě malý posun (ruka na stehno, pokus o polibek) vyžaduje znovu ověřit, zda je to v pořádku.

Vliv alkoholu a substancí na hranice a rozhodování

Alkohol v příběhu není hlavním „viníkem“, ale důležitým kontextem. Ukazuje, že pod vlivem se může zhoršit schopnost:

- **Rozpoznat vlastní nepohodu.**
- **Jasně vyjádřit nesouhlas.**
- **Číst signály druhých lidí.**

Zároveň otevírá otázku osobní odpovědnosti: intoxikace nikdy není omluvou pro překračování hranic druhých. Příběh umožňuje mluvit o tom, jak se připravit na situace, kde alkohol je, a jak si nastavit bezpečnější strategie chování.

Neverbální komunikace a všímavost

Klíčovým momentem příběhu je změna Emina chování – ztuhnutí, odvrácení pohledu, ztráta úsměvu. Tyto signály jsou často přehlížené, zvláště v hlučném a chaotickém prostředí party. Aktivita pomáhá studujícím trénovat schopnost vnímat tělo druhého člověka a uvědomit si, že skutečný souhlas vypadá jinak než pouhá absence protestu.

Neverbální komunikace a všímavost

Klíčovým momentem příběhu je změna Emina chování – ztuhnutí, odvrácení pohledu, ztráta úsměvu. Tyto signály jsou často přehlížené, zvláště v hlučném a chaotickém prostředí party. Aktivita pomáhá studujícím trénovat schopnost vnímat tělo druhého člověka a uvědomit si, že skutečný souhlas vypadá jinak než pouhá absence protestu.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Co všechno může být souhlas a jak ho poznáme?

Proč může být těžké odmítnout, i když se necítíme dobře?

Jak může druhý člověk reagovat, když slyší „ne“ nebo cítí váhání?

Co si z příběhu odnášíš pro svoje vlastní chování na party nebo akcích?



4. KRYŠPÍN SE CÍTÍ NEJISTĚ V PRVNÍM INTIMNÍM VZTAHU

Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma genderových stereotypů a očekávání, která mohou ovlivňovat prožívání intimity a sexuality u dospívajících. Aktivita umožňuje studujícím reflektovat nepsaná pravidla a představy o tom, jak by se měl*a v intimních situacích chovat „správný kluk“ a „správná holka“, a uvědomit si, jak tyto stereotypy mohou vytvářet tlak, omezovat autenticitu a negativně působit na psychickou pohodu. Zároveň podporuje hledání takových podob intimity a vztahů, které vycházejí z vlastních potřeb, respektu a vzájemného bezpečí, nikoli z očekávání okolí.

Odborné rámování

Příběh Kryšpína je zasazen do kontextu prvních intimních zkušeností v dospívání, které jsou často provázeny nejistotou, tlakem na výkon a obavami z nenaplnění očekávání okolí. Výzkumy i metodické materiály k sexuální výchově upozorňují, že představa „správného“ načasování, průběhu či intenzity intimity je kulturně podmíněná, a u mladých lidí může vést ke stresu, studu a odtržení od vlastního prožívání.

Příběh umožňuje kritickou reflexi genderových norem a stereotypů, které ovlivňují, jak dospívající interpretují své tělesné reakce, touhu či její absenci. Odborné zdroje upozorňují, že zejména u chlapců bývá sexualita spojována s představou neustálé připravenosti, iniciativy a výkonu. Pokud se realita s těmito normami rozchází, může to vést k pochybnostem o vlastní „normálnosti“, k předstírání nebo k tlaku jednat v rozporu s vlastními hranicemi (APA, 2018). Příběh Kryšpína tyto normy narušuje a nabízí alternativní rámec, ve kterém je proměnlivost touhy a potřeba času legitimní součástí intimního vývoje.

Z metodického hlediska příběh podporuje rozvoj schopnosti naslouchat vlastním vnitřním signálům a komunikovat je ve vztahu. Odborné přístupy zdůrazňují, že prevence nátlaku a násilí v intimních vztazích nespočívá pouze v porozumění souhlasu, ale také v posilování dovednosti mluvit o nejistotě, obavách a hranicích bez pocitu selhání. Otevřená komunikace o tempu a připravenosti je považována za klíčový ochranný faktor pro psychickou pohodu partnerstva (WHO, 2010).

Aktivita tak vytváří prostor pro pochopení, že intimita není výkon ani povinnost, ale proces založený na vzájemném respektu, důvěře a možnosti kdykoli zpomalit. Nehodnotí „správné“ chování, ale podporuje reflexi toho, jak společenská očekávání ovlivňují rozhodování a jak je možné se od nich vědomě odklonit.

Klíčová témata, která příběh otevírá



Genderové stereotypy v intimním životě

Genderové stereotypy (tedy nepsaná pravidla a očekávání) se projevují v každém aspektu našeho života a zasahují i do toho, jak budujeme, rozvíjíme a udržujeme svoje vztahy (partnerské i přátelské). Tyto stereotypy fungují jako neviditelné normy, které dospívající často přejímají, aby zapadli do kolektivu nebo se cítili „normální“. Mezi stereotypy, které jsou vázány na tzv. mužské a ženské role v intimním životě patří například i představa o tom, že muži jsou „od přírody“ aktivnější a mají větší zájem o sex, kdežto ženy jsou „přírozeně“ pasivnější a sex je pro ně méně důležitý.

Jedním z nejsilnějších stereotypů, který příběh Kryšpína odkrývá, je představa, že mužská touha je konstantní, vysoká a nezávislá na okolnostech. Pokud mladý muž tuto potřebu v danou chvíli necítí, stereotypní uvažování mu nabízí pouze dvě vysvětlení: buď s ním není něco v pořádku po zdravotní stránce, nebo není „dostatečný chlap“. Tento tlak následně může vést k:

- Pocitu selhání: „Pokud nechci sex, nejsem dostatečně mužný.“
- Předstírání: Snaha vyhovět očekávání okolí i za cenu ztráty kontaktu s vlastními pocity.
- Hledání problému v sobě: Jak ukazuje Kryšpínův příklad, dospívající začnou o své přirozené proměnlivosti uvažovat jako o „poruše“.

*Stereotypy vytvářejí tlak na obě osoby v partnerském vztahu. Jedna strana se může cítit nucena k aktivitě, o kterou nestojí, aby nebyla za „slabocha“, a druhá může vnímat partnerův*čin nezáměr jako své vlastní selhání (pocit, že není dost přitažlivá), což může vést k nevědomému nátlaku nebo výčitkám směrem na partnera*ku.*

Komunikace o hranicích a pocitech

Dalším důležitým tématem je schopnost komunikovat o svých hranicích, pocitech a potřebách. Proto příběh otevírá i téma jak vnímat své vnitřní signály, pojmenovávat je a bezpečně je komunikovat partnerovi*ce. Ukazuje, že komunikace není jen „technická dovednost“, ale základní nástroj prevence nátlaku a násilí.

Stereotypy totiž mohou podporovat nezdravé vzorce chování mezi partnerstvem a tvořit tak podhoubí pro genderově podmíněné násilí. Např. pokud přijmeme představu, že mužská touha je „nezastavitelná“ a žena je ta, která má být „dobývána“, legitimizujeme tím nátlak a nerespektování osobních hranic. V rámci prevence je proto klíčové učit dospívající, že mluvit o nejistotě nebo strachu není slabost, ale projev vysoké emoční inteligence a respektu k partnerovi*ce.

Souhlas a vzájemný respekt v intimním vztahu

Důležitým tématem, o kterém je možné v rámci tohoto příběhu vést diskuzi, je i otázka konsentu, která je podrobně zpracovaná v **Příběhu 3: Ema a Lukáš – Co se (ne)stalo na gauči** (část *Konsent jako proces*).

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Jak se dá poznat, že jsem na intimitu připraven*a?

Co může pomoci, když mám obavy z prvního intimního kontaktu?

Jak o těchto pocitech mluvit s partnerem*kou?

Proč je důležité respektovat, když někdo potřebuje víc času?



5. LEONTÝNA A SEBASTIÁN JEŠTĚ NEMĚLI SEX

Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

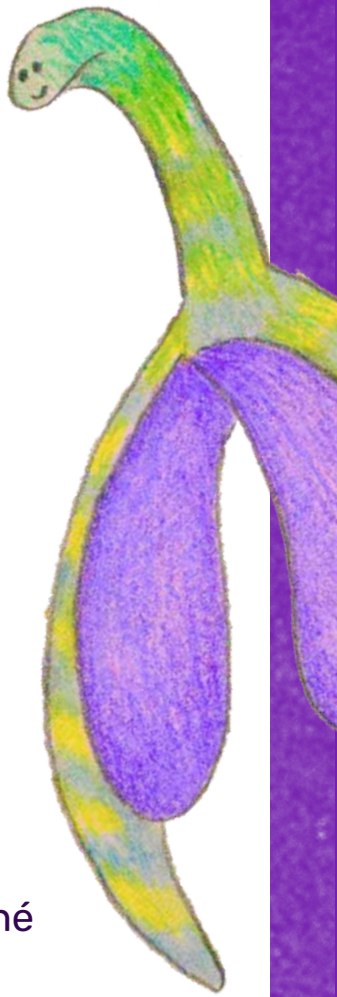
Cílem aktivity je otevřít téma připravenosti na sex a tlaku, který může v partnerských vztazích i širším okolí vznikat v souvislosti s očekáváním sexuální zkušenosti. Aktivita podporuje studující v reflexi toho, že tempo intimního sblížení je individuální a že rozhodnutí nemít sex je stejně legitimní jako rozhodnutí sex mít. Zároveň posiluje porozumění významu otevřené komunikace o hranicích, potřebách a nejistotách a ukazuje, že respekt, souhlas a vzájemné tempo jsou základními předpoklady bezpečné a důvěryhodné intimity.

Odborné rámování

Příběh se zaměřuje na tlak spojený s první sexuální zkušeností, který je u dospívajících běžný a může pramenit z vrstevnických norem, partnerských očekávání i internalizovaných představ o tom, co je považováno za „normální“ nebo žádoucí. Odborníci a odbornice ale upozorňují, že tyto normy mohou vést k jednání v rozporu s vlastním prožíváním a k oslabování schopnosti naslouchat vlastním hranicím.

Příběh proto vytváří prostor pro pochopení, že připravenost na sex je individuální, proměnlivá a neexistuje pro ni univerzální časový rámec. Zdůrazňuje význam otevřené a respektující komunikace o potřebách, nejistotách a tempu, která je považována za klíčový ochranný faktor pro psychickou pohodu a kvalitu partnerského vztahu. Neochota nebo rozhodnutí sex zatím nemít nejsou selháním ani odmítnutím partnera*ky, ale legitimním vyjádřením osobních hranic.

Z metodického hlediska příběh pomáhá zpochybňovat mýty, podle nichž je sex nutným důkazem lásky, dospělosti nebo hodnoty vztahu. Aktivita podporuje kritické myšlení a posiluje porozumění tomu, že blízkost může mít mnoho podob a že respekt k rozhodnutí druhého člověka je základním předpokladem důvěry a bezpečné intimity.



Klíčová témata, která příběh otevírá



Očekávání a tlak na sexuální zkušenost

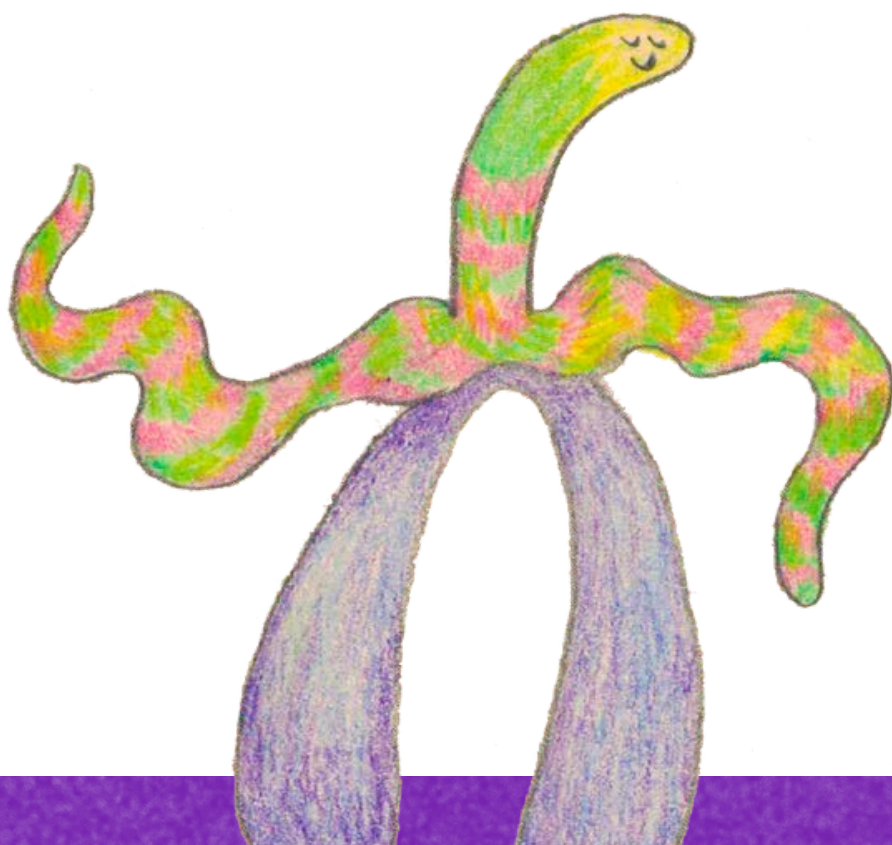
Příběh pracuje s tlakem na „první sex“, který může vznikat ze strany vrstevníků, partnera*ky i ze širších společenských představ o tom, co znamená být dospělý*á nebo „normální“. Tento tlak může vést k pocitu, že sex je povinností, zkouškou vztahu nebo důkazem lásky, a tím oslabovat schopnost rozhodovat se v souladu s vlastním prožíváním. Téma navazuje na širší práci s normami, očekáváními a tlakem na výkon v intimitě, které jsou podrobněji zpracovány v **Příběhu 4: Kryšpín se cítí nejistě v prvním intimním vztahu** (část *Genderové stereotypy v intimním životě*).

Komunikace o připravenosti a hranicích

Příběh otevírá otázku, jak mluvit o tom, že na sex ještě nejsem připraven*a, aniž by to bylo vnímáno jako odmítnutí partnera*ky nebo ohrožení vztahu. Zdůrazňuje význam pojmenování vlastních potřeb, tempa a nejistot v bezpečném a respektujícím dialogu. Toto téma lze metodicky propojit s prací na komunikaci o hranicích, pocitech a nejistotách, která je podrobněji rozvedena v **Příběhu 3: Ema a Lukáš – Co se (ne)stalo na gauči** (část *Konsent jako proces a Neverbální komunikace a všímavost*).

Respekt, souhlas a vzájemné tempo ve vztahu

Příběh ukazuje, že souhlas se netýká pouze jednotlivých sexuálních aktivit, ale také tempa, s jakým se vztah vyvíjí. Vzájemný respekt znamená přijmout, že partnerstvo může být připraveno v různý čas a že zpomalení nebo odložení sexu není selháním vztahu. Toto téma navazuje na obecné pojetí souhlasu jako průběžného procesu a na práci s bezpečím v intimitě, které je detailně zpracováno v **Příběhu 3: Ema a Lukáš – Co se (ne)stalo na gauči** (část *Konsent jako proces*) a obecně rámováno v odborném kontextu v **Příběhu 1: Matěj se cítí dobře, když nemusí být ten, kdo vede** (část *Komunikace o přáních, hranicích a nejistotách*).



Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

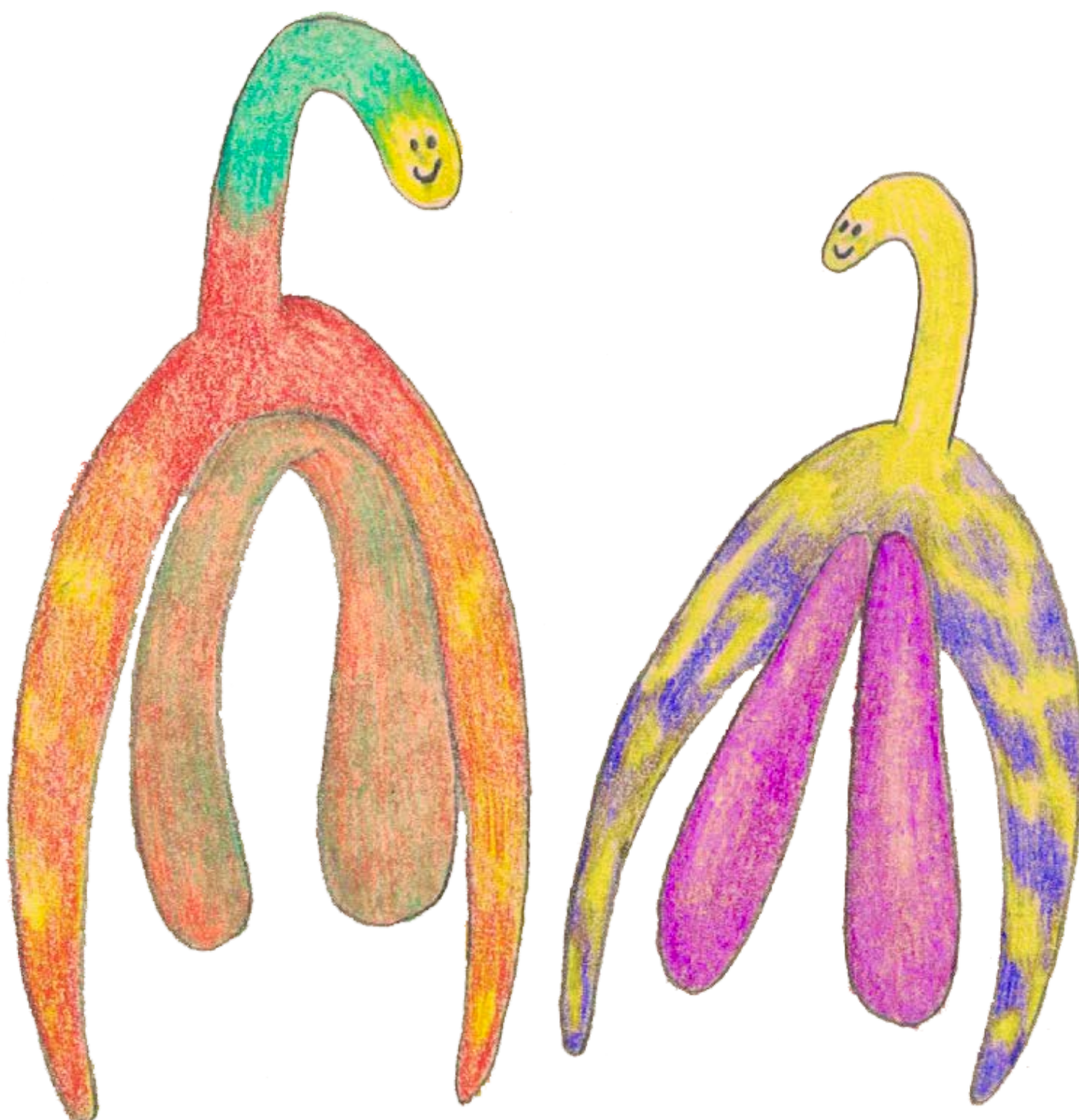
Otázky k diskuzi

Jak poznám, že jsem na sex připraven*a?

Proč může být těžké mluvit o tom, že ještě nechci?

Jak se dá podpořit vzájemné porozumění a důvěra v takové situaci?

Co všechno může být projevem blízkosti kromě sexu?



6. NEČEKANÉ TĚHOTENSTVÍ



Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma nečekaného těhotenství jako komplexní životní situace, která je spojena s emocemi, nejistotou a potřebou podpory. Aktivita umožňuje studujícím reflektovat význam sdílené odpovědnosti v partnerském vztahu a porozumět tomu, že rozhodování v takové situaci by mělo probíhat bez nátlaku, s respektem k potřebám, hranicím a tempu osoby, které se těhotenství přímo týká. Zároveň podporuje porozumění roli otevřené komunikace, respektující podpory okolí a vyhledávání důvěryhodné pomoci v náročných životních situacích.

Odborné rámování

Příběh rámuje neplánované těhotenství jako situaci, která kombinuje praktické rozhodování s intenzivní emoční zátěží. Mladí lidé mohou v takové chvíli prožívat současně strach, zmatek, tlak na rychlé rozhodnutí i obavy z reakcí okolí. Tyto emoce mohou významně ovlivňovat schopnost orientovat se v možnostech a činit rozhodnutí v souladu s vlastními potřebami.

Příběh vytváří prostor pro práci s principem svobodného a respektovaného rozhodování, které je považováno za klíčový ochranný faktor psychické pohody. Tlak ze strany partnera*ky, rodiny nebo okolí může vést k dlouhodobým negativním dopadům, zejména pokud člověk nemá možnost své rozhodnutí promyslet, sdílet emoce a získat relevantní informace. Aktivita umožňuje reflektovat rozdíl mezi podporou a nátlakem a posiluje porozumění tomu, že „pomáhat“ neznamena rozhodovat za druhého člověka.

Z metodického hlediska příběh podporuje vnímání odpovědnosti jako sdíleného procesu, nikoli jako jednostranného břemene. Neplánované těhotenství zde není prezentováno jako individuální selhání, ale jako situace, která vyžaduje komunikaci, respekt k hranicím a schopnost nést odpovědnost za vlastní chování i za způsob, jakým reagujeme na zranitelnost druhých. Tento rámec přispívá k destigmatizaci tématu a k rozvoji empatie vůči lidem v náročných životních situacích.

Součástí odborného rámování je také normalizace vyhledání odborné a důvěrné pomoci. Odborné zdroje upozorňují, že dostupnost informací, zdravotní péče a podpůrných služeb výrazně snižuje míru stresu a pomáhá lidem činit informovaná rozhodnutí. Aktivita proto otevírá prostor pro připomenutí, že obrátit se na lékaře*ku, poradenské služby nebo linky pomoci je legitimní a odpovědný krok, nikoli známka slabosti.

Klíčová témata, která příběh otevírá



Odpovědnost a rozhodování v partnerském vztahu

Odpovědnost v partnerském vztahu neznamena, že každý*á musí dělat stejné věci, ale že oba*ě mají možnost podílet se na rozhodnutích, která se jich týkají. Mladí lidé se často setkávají s představou, že jeden*a ze dvojice má „rozhodovat víc“ – například o tom, jak spolu tráví čas, co je ve vztahu „normální“ nebo jak rychle se posouvají určité hranice. To však může vést k tlaku, nerovnováze a pocitu, že jeden člověk má méně kontroly nad vlastním životem.

Učit studující přemýšlet o odpovědnosti a rozhodování jako o společném procesu podporuje zdravější vztahy, kde mají oba*ě stejné právo vyjádřit se, změnit názor nebo si říct o čas. Společné rozhodování zároveň posiluje důvěru a snižuje riziko nedorozumění či manipulace.

Komunikace o těhotenství a emocích s ním spojených

Téma neplánovaného těhotenství může být pro mladé lidi velmi citlivé a provází ho silné emoce – strach, nejistota, stud, ale i zmatení z toho, co vlastně chtějí a potřebují. V takové situaci hraje velkou roli, jaké mají kolem sebe vztahy a komu se mohou svěřit. Otevřená a bezpečná komunikace s blízkými – ať už jde o partnera*ku, rodiče, kamarádstvo nebo jiné důvěryhodné osoby – pomáhá lépe porozumět vlastním emocím i možnostem, které mají.

Je důležité, aby si mladí lidé uvědomili, že každý*á může situaci prožívat jinak a že jejich pocity i tempo rozhodování jsou legitimní. Podstatné je, aby měli možnost mluvit bez strachu z odsouzení a aby věděli, že mají právo hledat podporu tam, kde se cítí bezpečně. Diskuze o tomto tématu posiluje porozumění tomu, že rozhodování spojené s těhotenstvím není jen o praktických volbách, ale i o emocích, hranicích a potřebách.

Ukazuje také, jak důležitou roli hraje respektující komunikace a dostupné informace, které mladým lidem pomáhají dělat rozhodnutí, se kterými mohou dál žít v souladu.



Tlak, obavy, podpora a respekt v náročné situaci

Nechtěné těhotenství je pro mladého člověka situace, ve které se přirozeně objevují silné emoce: strach z reakce okolí, obavy z budoucnosti, pocit odpovědnosti i nejistota, co vlastně chtít. V takové chvíli mohou hrát zásadní roli lidé, kteří jsou nablízku – partner*ka, rodiče, kamarádi*ky či další blízké osoby. Jejich reakce dokážou situaci buď výrazně ulehčit, nebo naopak prohloubit stres a zmatení.

Pro studující je užitečné porozumět tomu, jak snadno může vzniknout tlak: někdy vzniká ve formě přímého nátlaku („musíš udělat tohle“), jindy nenápadně – očekáváním, hodnocením, vyčítáním nebo přenášením vlastních představ o „správném řešení“. Stejně důležité je mluvit o tom, jak vypadá podpora. Podpora znamená dát prostor k přemýšlení, naslouchat bez posuzování, nabídnout praktickou pomoc a respektovat, že rozhodnutí je na osobě, které se situace přímo týká.

Respektující přístup pomáhá snižovat stres a umožňuje bezpečně prozkoumat své možnosti, aniž by se osoba cítila tlačena do řešení, která nechce. Téma tak vede studující k uvědomění, že náročné situace nejsou jen o „správném rozhodnutí“, ale také o tom, jak se k sobě lidé v takových chvílích chovají. Rozpoznat rozdíl mezi tlakem a podporou a umět reagovat s respektem je dovednost, kterou mladí lidé využijí nejen v souvislosti s těhotenstvím, ale ve všech životních situacích, kde jde o velké emoce, nejistotu a potřebu bezpečí.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Jaké pocity může vyvolat nečekané těhotenství u partnerstva?

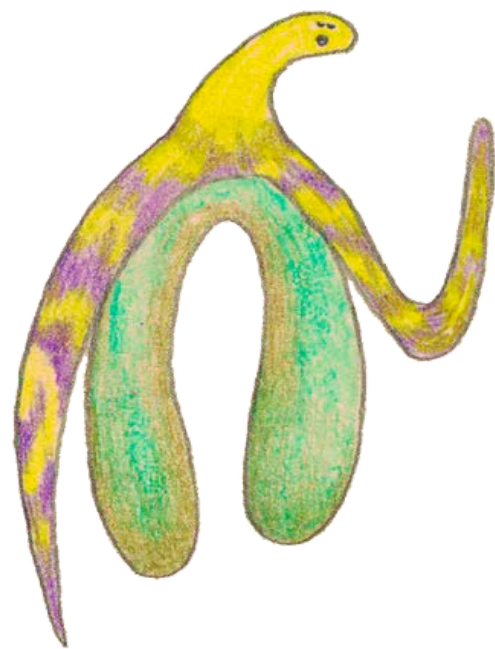
Kdo by měl o takové situaci rozhodovat – a proč?

Jak mohou reagovat vrstevníci, rodiče nebo okolí?

Kde by bylo možné v takové situaci hledat podporu nebo pomoc?



7. MATÚŠ A PETRA MĚLI NECHRÁNĚNÝ SEX



Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma nechráněného sexu v kontextu odpovědnosti, prevence a vzájemné komunikace v intimním vztahu. Aktivita podporuje studující v porozumění tomu, že rozhodování o ochraně je společnou odpovědností partnerstva a že otevřený rozhovor o prevenci, důvěře a hranicích je projevem péče, nikoli nedůvěry. Zároveň posiluje schopnost rozpoznat rizika spojená s nechráněným sexem a reflektovat, jak tlak, domněnky nebo mlčení mohou ovlivňovat rozhodování o sexuálním zdraví.

Odborné rámování

Příběh akcentuje sexuální zdraví jako součást celkové tělesné i psychické pohody. Ukazuje, že rozhodování o ochraně při sexu není pouze technickou otázkou, ale úzce souvisí s komunikací, vyjednáváním hranic, schopností čelit tlaku a porozuměním vlastním i cizím potřebám. Nechráněný sex se tak neobjevuje jako izolované „rizikové chování“, ale jako výsledek konkrétní situace, vztahové dynamiky a dostupných informací.

Příběh umožňuje pracovat s tím, že ochrana je společnou odpovědností partnerstva, nikoli povinností jedné osoby. Nerovnováha v rozhodování o ochraně může vést k tlaku, mlčení nebo přebírání odpovědnosti za důsledky pouze jednou stranou. Aktivita podporuje porozumění tomu, že schopnost otevřeně mluvit o kondomu, testování nebo obavách je klíčovou dovedností zdravých vztahů a součástí respektující intimity.

Z metodického hlediska příběh vytváří prostor pro kritickou reflexi pojmů jako „důvěra“ a „romantika“, které bývají v souvislosti s nechráněným sexem zneužívány k ospravedlnění rizikového chování. Skutečná důvěra se projevuje právě schopností mluvit o nepříjemných nebo citlivých tématech a společně hledat řešení, která chrání zdraví partnerstva.

Aktivita zároveň podporuje normalizaci informovaného rozhodování a vyhledávání informací o možnostech ochrany před nechtěným těhotenstvím a pohlavně přenosnými infekcemi. Důraz není kladen na moralizování nebo zastrašování, ale na posílení kompetencí studujících orientovat se v rizicích, pojmenovat své hranice a rozpoznat situace, kdy je na místě zpomalit, znovu otevřít téma ochrany nebo v intimitě nepokračovat.



Klíčová témata, která příběh otevírá



Odpovědnost a důsledky sexuálního chování

Příběh pracuje s chápáním odpovědnosti jako vztahového a sdíleného procesu, nikoli jako individuálního selhání jedné osoby. Umožňuje reflektovat, že rozhodnutí v intimních situacích mají krátkodobé i dlouhodobé důsledky – tělesné, psychické i vztahové – a že jejich nesení by nemělo být automaticky přenášeno pouze na jednoho partnera*ku. Téma navazuje na práci se sdílenou odpovědností a rozhodováním v náročných situacích, která je detailně rozpracována v **Příběhu 6: Nečekané těhotenství (část *Odpovědnost a rozhodování v partnerském vztahu*)**.

Ochrana před nechtěným těhotenstvím a přenosem infekcí

Příběh vytváří prostor pro uvědomění, že ochrana při sexu plní více funkcí současně a že její význam nelze zúžit pouze na prevenci těhotenství. Slouží jako vstupní bod k diskuzi o rozdílech mezi jednotlivými formami ochrany a o rizicích spojených s jejich opomenutím. Podrobné informace o typech ochrany, jejich účinnosti a omezeních jsou zpracovány v metodické části **Příběhu 7: Matúš a Petra měli nechráněný sex v sekci *Ochrana před pohlavně přenosnými infekcemi a Formy antikoncepce, které chrání před otěhotněním, ale nechrání před pohlavně přenosnými infekcemi* (viz níže)**.

Komunikace o ochraně, důvěře a prevenci

Příběh se zaměřuje na to, jak může mlčení, předpoklady nebo snaha „nezkazit atmosféru“ ovlivnit rozhodování o ochraně. Ukazuje, že otevřená komunikace o kondomu, testování nebo obavách není projevem nedůvěry, ale naopak péče o zdraví a bezpečí obou partnerů*ek. Toto téma metodicky navazuje na práci s komunikací, konsentem a čtením signálů, které jsou detailně rozpracovány v **Příběhu 3: Ema a Lukáš – co se (ne)stalo na gauči (část *Konsent jako proces a Neverbální komunikace a všímavost*)**.



Ochrana před pohlavně přenosnými infekcemi

KONDOM

Jedinou formou antikoncepce, která chrání i před sexuálně přenosnými infekcemi, jsou (vnější a vnitřní) kondomy. U kondomů a ostatních bariérových forem ochrany se občas šíří dojmy či mýty o jejich fyzické nepříjemnosti, o „zkažení nálady“ či o narušení intimity a blízkosti, podobně jako v příběhu.

Prožívané pocity ohledně příjemnosti a nepříjemnosti sexuálního zážitku jsou validní, je však třeba zvážit všechny možnosti a rizika nepoužití kondomu. V diskuzi se hodí zmínit různé typy kondomů – latexové i bezlatexové (někteří lidé jsou na latex alergičtí) a také jejich různé velikosti, které závisí na šířce penisu (nikoli na jeho délce). Kondomy z latexu je třeba kombinovat pouze s lubrikačními gely na bázi vody nebo silikonu. Lubrikant na bázi oleje by mohl latex poškodit a narušit funkci kondomu. Existují také vnitřní (ženské) kondomy, které se vkládají do pochvy. Kondomy mohou obsahovat různá další „vylepšení“, která mohou jejich používání zpříjemnit.

Pár tipů ke komunikaci o používání kondomu

- Otevři téma co nejdříve – ideálně před jakýmkoliv sexuálním kontaktem. Zkuste téma otevřít i mimo sexy atmosféru.
- Můžeš být přímý*á, jasný*á a klidný*á při vyjádření potřeby používat kondomy. Jde o péči o zdraví a potěšení obou partnerů*ek.
- Zeptej se na preference a vyberte společně (typ, velikost, textura, značka).
- Měj vždy nějaké po ruce.
- Stanovte hranice: Co budete/nebudete dělat bez kondomu a zvažte konkrétní dohodu ohledně používání kondomů.
- Nacvič si, co řekneš; nacvičuj sám*a nebo s důvěryhodným*nou přítelem*kyní.
- Diskutuj o testování a stavu pohlavních chorob.
- Pokud narazíš na nejistotu a chceš pokračovat, zopakuj své hranice nebo navrhní intimitu s nižším rizikem. Je také naprosto v pořádku říct ne a nepokračovat.
- Odpor nebo tlak považuj za varovný signál – souhlas má být nadšený a odvolatelný.
- Stealthing (odstranění kondomu bez souhlasu) je sexuální napadení – pokud k němu dojde, vyhledej pomoc.

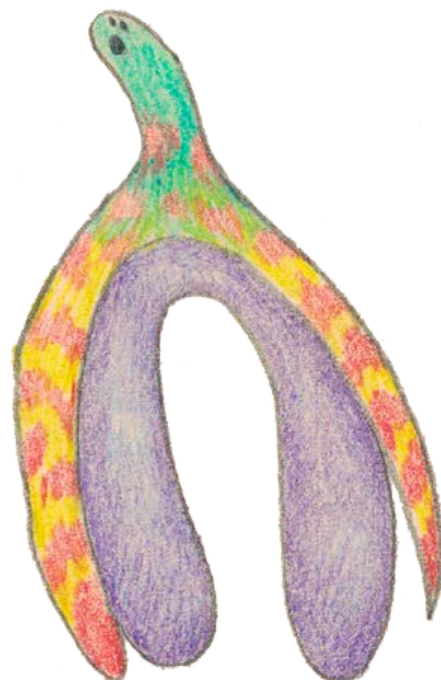
DENTÁLNÍ ROUŠKY

Dentální roušky jsou další formou ochrany před přenosem pohlavně přenosných infekcí. Fungují jako bariéra při orálním sexu přiložením k vulvě nebo análnímu otvoru, čímž zabraňují přenosu infekcí. Dají se vyrobit i jednoduchým rozstřížením kondomu a vytvořením DIY roušky, která slouží stejně jako ta koupená. Podobně jako kondom funguje dentální rouška na jedno použití. Je třeba dávat pozor na to, aby ji člověk během sexuální aktivity neotočil. Jelikož je často vyrobená z latexu, je třeba její použití kombinovat pouze s lubrikačními gely na bázi vody nebo silikonu (ne oleje).



Sexuálně přenosné infekce, před kterými kondomy nebo dentální roušky chrání

- HIV
- Chlamydie
- Gonorea (kapavka)
- Syfilis
- Trichomoniáza
- Hepatitida B
- Hepatitida C
- Herpes simplex virus (HSV) – může se přenášet i dotykem
- Papilomavirus (HPV) – může se přenášet i dotykem
- Ureaplasma
- Mycoplasma
- Kvasinková infekce
- ...



PrEP

Specificky pro předcházení přenosu viru HIV existuje tzv. PrEP (preexpoziční profylaxe). Jde o preventivní léčbu, která snižuje možnost nákazy HIV u osob vystavených vysokému riziku. Bere se jednou denně, pravidelně ve formě tablet, a pokud se užívá správně, může snížit riziko nákazy HIV až o 99 %.

Formy antikoncepce, které chrání před otěhotněním, ale nechrání před pohlavně přenosnými infekcemi

PESAR

Pesar je další typ bariérové antikoncepce, který však NEchrání před pohlavně přenosnými infekcemi. Pozor na jeho záměnu s vnitřním kondomem. Vkládá se do pochvy před pohlavním stykem a ponechá se tam určitou dobu, aby zabránil vstupu spermií do dělohy. Obvykle je vyroben ze silikonu a na rozdíl od kondomu je opakovaně použitelný. Doporučuje se používat spolu se speciálním spermicidním gelem, který zvyšuje jeho ochrannou funkci před otěhotněním.

NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKO (IUD)

Nitroděložní tělísko měří několik centimetrů a má obvykle tvar písmena T, ačkoli jsou k dispozici i kulaté verze. Nejčastěji je vyrobeno z kovů, jako je měď, stříbro nebo zlato. Jeho název je odvozen od skutečnosti, že se zavádí do dělohy, kde zabraňuje spojení spermií s vajíčkem a jeho oplodnění. Gynekologové*žky se shodují, že jde o velmi spolehlivou a účinnou formu antikoncepce. Pokud osoba chce otěhotnět, IUD lze kdykoli odstranit. Plodnost se poté velmi rychle obnoví. Dá se vybrat mezi nehormonálními a hormonálními IUD.

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Výhodou hormonální antikoncepce je její vysoká spolehlivost, proto patří mezi nejčastěji používané metody ochrany. Chrání před těhotenstvím působením jednoho nebo více hormonů a může být předepsána ve formě tablet (každý den), náplastí (týden) nebo vaginálních kroužků (tři týdny). Má však i své nevýhody v podobě možných vedlejších účinků (bolesti hlavy/migrény, napětí v prsou, nervozita a podrážděnost, vliv na hmotnost, riziko trombózy, možné ovlivnění plodnosti v budoucnu). Hormonální antikoncepce je na předpis a její výběr by měl být podrobně konzultován s gynekologem*žkou. Hormonální antikoncepce má také dopad na životní prostředí – hormonální znečištění negativně ovlivňuje vodní prostředí, půdu a živočichy.

PŘERUŠOVANÁ SOULOŽ

Přerušovaná soulož je antikoncepční metoda, která je založena na vytažení penisu z pochvy těsně před ejakulací. Je levná a mnozí lidé ji využívají. Spolehlivost metody je však poměrně nízká (přibližně 78 %), je silně závislá na zkušenostech a sebranosti sexuálních partnerů*ek a neochraňuje před sexuálně přenosnými chorobami.

SLEDOVÁNÍ PLODNÝCH A NEPLODNÝCH DNŮ

Jde o pravidelné zaznamenávání menstruačního cyklu a sledování změn v cervikálním hlenu (konzistence sekretu děložního čípku) či měření bazální teploty. Podle těchto znaků se dá zjistit, zda právě probíhají neplodné dny, a tedy, zda je bezpečné mít sex bez rizika početí. Každé tělo je jedinečné a ne každý cyklus je pravidelný, proto je třeba preciznost a trpělivost, aby tato metoda antikoncepce fungovala.

POSTINOR

„Pilulka po“, dodatečná antikoncepce po nechráněném sexu. Pokud se během penetrace protrhne kondom nebo nastane jiný problém s použitím běžných forem antikoncepce, je tu ještě poslední možnost, jak předejít nechtěnému těhotenství. Tato nouzová antikoncepční pilulka obsahuje vysokou dávku syntetického hormonu, který zabraňuje nebo oddaluje ovulaci a může také změnit sliznici dělohy, čímž ztěžuje uhnízdění oplodněného vajíčka. NENÍ vhodnou formou pravidelné nebo časté antikoncepce a má výrazné nepříjemné vedlejší účinky.



Testování

GYNEKOLOGIE

Každá osoba má od 15 let nárok na roční preventivní prohlídku u gynekologa*žky, která je v plné výši hrazena ze zdravotního pojištění a zahrnuje komplexní vyšetření. Pokud má podezření na některou z pohlavně přenosných infekcí, může navštívit gynekologa*žku mimo preventivní prohlídku a žádat o testování. Pokud je testování doporučeno lékařem, mělo by být hrazeno zdravotní pojišťovnou.

VENEROLOGIE

Při podezření na pohlavně přenosné infekce se lze obrátit na venerologickou ambulanci. Sem můžeme přijít se žádankou od praktického lékaře, ale i bez ní.

HIV A DALŠÍ TESTOVÁNÍ

Ve větších městech, jako je např. Praha, Brno nebo Ostrava, existují specializovaná centra (např. HIV checkpointy), která nabízejí testování na HIV a jiné pohlavně přenosné infekce (hepatitida B a C, syfilis). Některé testy jsou bezplatné nebo hrazené pojišťovnou.

SOUKROMÉ LABORATOŘE

Existují také laboratoře, v nichž se člověk dokáže objednat na komplexní testování na pohlavně přenosné infekce nebo na jednotlivá onemocnění. Jde o službu nehrazenou zdravotní pojišťovnou, za kterou člověk platí nemalou částku z vlastních prostředků.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Jaké mohou být důsledky nechráněného sexu – fyzické, psychické i vztahové?

Proč může být někdy těžké mluvit o ochraně?

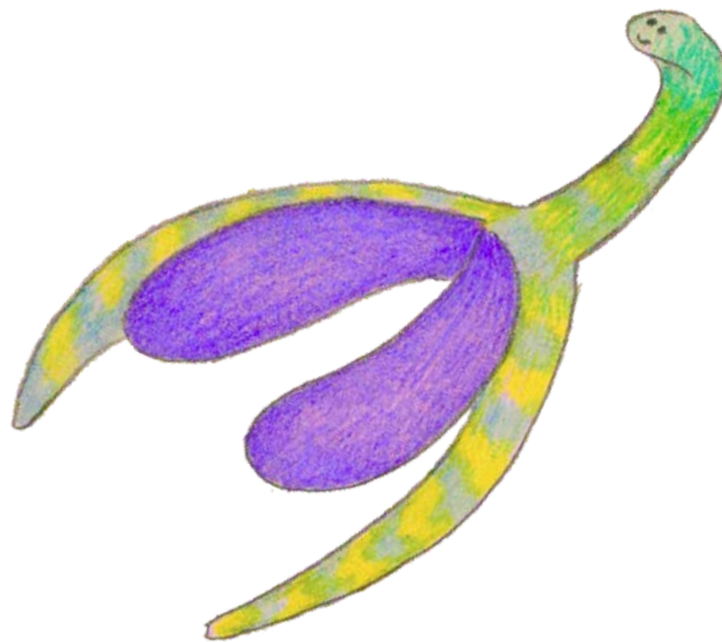
Jak může vypadat zdravá komunikace o prevenci a důvěře?

Jaké možnosti ochrany mladí lidé mají a kde se o nich mohou dozvědět víc?

Jak byste téma otevřeli* y ve vztahu?



8. EDITA ZJIŠŤUJE, ŽE NEMÁ ZÁJEM O SEX



Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma rozmanitosti sexuálního prožívání a orientací se zaměřením na asexualitu a spektrum nezájmu o sex. Aktivita podporuje studující v porozumění tomu, že nízký nebo žádný zájem o sex není porucha ani selhání, ale legitimní součást lidské rozmanitosti. Zároveň posiluje schopnost rozlišovat mezi vlastním prožíváním a vnějším tlakem, podporuje respekt k odlišným potřebám a ukazuje, že intimita může mít mnoho podob i bez sexu.

Odborné rámování

Příběh Edity ukazuje sexualitu jako široké spektrum prožívání, které zahrnuje různé podoby sexuální přitažlivosti, touhy i vztahu k sexu. Na příkladu asexualitě pomáhá pochopit, že nezájem nebo nízký zájem o sex není poruchou, důsledkem nezralosti ani „něčeho, co je potřeba spravit“, ale legitimní zkušeností, se kterou může být člověk dlouhodobě v souladu. Příběh tím narušuje rozšířenou představu, že sexuální touha je univerzální a nezbytnou součástí dospívání nebo partnerského života.

Text vytváří prostor pro rozlišení mezi vlastním prožíváním a tlakem zvenčí, který může vycházet z vrstevnického prostředí, mediálních obrazů sexuality nebo z implicitních očekávání, že „bych už měl*a něco chtít“. Příběh ukazuje, že nepřítomnost sexuální touhy nemusí být problémem, ale informací o osobním nastavení, které si zaslouží respekt. Tím podporuje schopnost naslouchat sobě a nenechat se formovat představami o tom, jak by sexualita měla vypadat.

Z metodického hlediska příběh rozvíjí respekt k rozmanitosti a empatii vůči odlišným zkušenostem, aniž by vytvářel hierarchii „správných“ a „méně správných“ způsobů prožívání intimity. Zároveň pomáhá rozlišovat mezi sexuální a romantickou přitažlivostí a ukazuje, že blízké, naplňující vztahy mohou existovat i bez sexuální aktivity.

Aktivita posiluje porozumění tomu, že intimita může mít mnoho podob a že soulad ve vztazích nevzniká tlakem na změnu, ale otevřenou komunikací, vzájemným pochopením a přijetím rozdílných potřeb, hranic a tempa



Klíčová témata, která příběh otevírá



Asexualita, různé formy sexuálního prožívání a orientace

Asexualitu můžeme jednoduše popsat jako absenci sexuální touhy a/nebo sexuální přitažlivosti. Tato absence může a nemusí být úplná – asexualita je spektrum pokrývající širokou paletu zkušeností a preferencí.

Můžeme se například setkat s pojmy jako „demisexualita“ nebo „graysexualita“. Jako graysexuální se může označovat člověk, který cítí sexuální přitažlivost sporadicky nebo s nízkou intenzitou, zatímco demisexualita popisuje zkušenost, kdy člověk cítí sexuální přitažlivost až po vytvoření hlubšího emocionálního pouta.

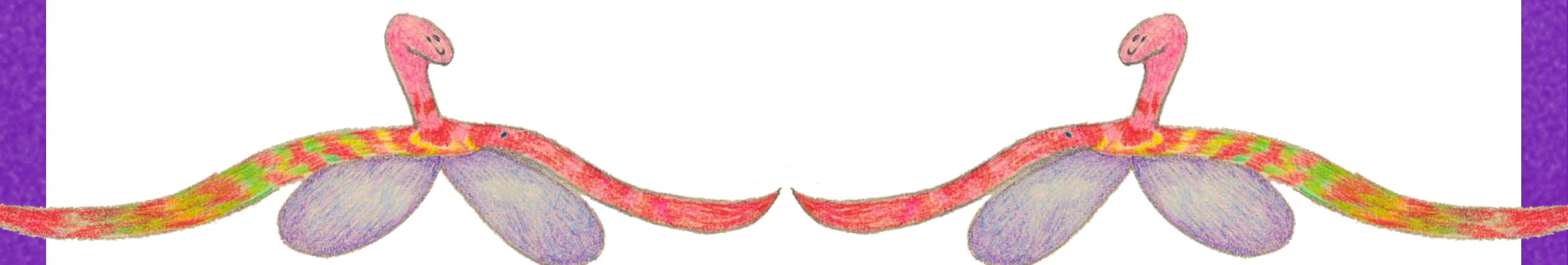
Lidé na spektru asexuality se mezi sebou mohou také významně lišit v tom, jaký mají vztah k masturbaci a sexu. Někteří například cítí potřebu masturbovat, ale nemají zájem o sexuální aktivity s jinými lidmi, jiní jsou lhostejní k obojímu, další zase masturbují a zároveň mají radost z potěšení partnera*ky. Jsou i lidé, kterým je jakýkoliv typ sexuální aktivity vyloženě nepříjemný, ale určitě se to nedá automaticky předpokládat u všech.

To, že je člověk asexuální, také nutně nemusí znamenat, že necítí vůbec žádnou přitažlivost. V tomto ohledu je třeba rozlišovat mezi orientací sexuální a romantickou: asexuální lidé se mohou například identifikovat jako heteroromantičtí, homoromantičtí, panromantičtí apod. Pokud pak necítí ani romantickou přitažlivost, mohou se označovat jako aromantičtí.

Podíl asexuálních osob v populaci je dle průzkumů v řádu jednotek procent. Studie jsou ale schopny zachytit pouze osoby, které se samy jako asexuální označují. Ve skutečnosti je osob na asexuálním spektru pravděpodobně o dost více, jen svoji zkušenost takto nepopisují.

Důležité je nezaměňovat asexualitu se sexuální abstinencí, neboli celibátem. Na rozdíl od asexuálních osob totiž sexuálně abstinující lidé často sexuální přitažlivost a/nebo touhu pociťují, dobrovolně či povinně se však vzdali*ý sexuálního života.

Pro jednotlivce, kteří nejsou na spektru asexuality, existuje pojem allosexuální. Užívání tohoto označení nám může pomoci si uvědomit, že allosexualita je také specifickou zkušeností, nikoli blíž nepopsaným standardem, od něhož je asexualita pouhou odchylkou.



Stereotypy, předsudky a domněnky spojené s menší mírou zájmu o sex

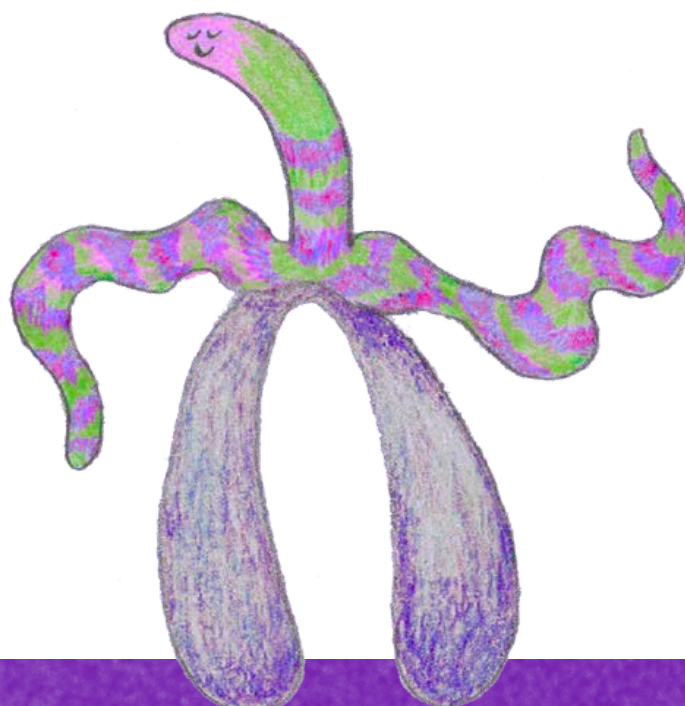
Stejně jako s jinými marginalizovanými sexuálními orientacemi se i s asexualitou pojí spousta mylných domněnek a předsudků. Často se můžeme například setkat s představou, že asexualita je porucha nebo druh sexuální dysfunkce. To však není pravda. Naše kultura přikládá sexu velkou důležitost, a v očích této kultury se tedy nezájem o sex může zdát abnormální, asexualita se však nepojí se žádným tělesným nebo psychickým nepohodlím, dle kterého by bylo možné ji kategorizovat jako poruchu.

S touto domněnkou se někdy může pojít další negativní předsudek, konkrétně ten, že asexualita je důsledkem nějakého traumatu. Tento mylný dojem je velmi škodlivý, protože asexualitu v podstatě redukuje na patologickou reakci na traumatickou událost. I když se takové události mohou v životech asexuálních osob objevit, tyto zkušenosti nejsou příčinou asexuality. Spojování asexuality s traumatem může přispívat ke stigmatizaci a delegitimizaci identity asexuálních osob.

Dalším častým mýtem je to, že asexuální lidé nejsou schopni milovat a nemají zájem o romantické vztahy. Jak bylo zmíněno výše, sexuální a romantické preference nemusí být totožné. Asexuální lidé mají stejné emocionální potřeby jako kdokoli jiný a mohou navazovat hluboké emocionální a romantické vztahy. Sexuální přitažlivost není jediným možným základem pro milující a naplňující vztah.

Můžeme se také setkat s domněnkou, že asexuální lidé prostě ještě nepotkali tu „správnou“ osobu. To souvisí s představou, že sexuální přitažlivost automaticky vznikne, jakmile se nějaká taková osoba objeví. Asexualita však není závislá na lidech, se kterými se asexuální osoby setkávají, nebo na vztazích, které navazují. Je to vnitřní nastavení, které se sice může v průběhu života měnit (stejně jako jakékoli jiné nastavení), nikoli však v důsledku prostého setkání s tím „správným“ člověkem.

Mýtů a předsudků ohledně asexuality existuje bohužel mnohem více, než je vůbec možné zde vyjmenovat. Z těch nejčastějších je ale důležité zde zmínit ještě ten, dle kterého jsou asexuální osoby pouze prudérní nebo stydlivé. Takovéto domněnky opět mohou souviset se snahou vysvětlit, jak je možné, že někdo nemá (dostatečný) zájem o sex. Asexualita však s povahovými vlastnostmi člověka nijak nesouvisí. Jak už bylo zmíněno, vedle asexuálních osob, které nemají zájem o žádný typ sexuálních aktivit existují i lidé, kteří jsou sice na spektru asexuality, ale o sex se přesto intenzivně zajímají, i když třeba z jiných důvodů než allosexuální osoby.



Respekt k vlastnímu prožívání navzdory vnějšímu tlaku

V naší kultuře je sex hodně akcentován – setkáváme se s ním ve filmech a seriálech, v knihách, na sociálních sítích, dokonce i v reklamě. Pornografie je v dnešní době často dostupnější, než kvalitní sexuální výchova. Vlivem všech těchto faktorů se ze sexu může zejména v období puberty stát intenzivně probírané téma. Ve společnosti je poměrně široce rozšířená představa o hormonálním teenagerstvu, které na sex myslí snad každou druhou minutu a stále se bohužel můžeme setkat s názorem, že pokud člověk projde pubertou bez jediné sexuální zkušenosti, tak je s ním něco v nepořádku. Tlak, který toto klima na jednotlivce vytváří, může být velký.

Je proto důležité mít na paměti, že individuální prožívání nemusí odpovídat představám společnosti a jiných lidí. Nesoulad mezi osobním nastavením a tím, co očekávají ostatní neznamená, že je s člověkem něco špatně nebo že se musí změnit. Sexuální přitažlivost nebo sexuální zkušenosti nejsou potřeba na to, aby byl člověk spokojený či úplný a rozhodně není vhodné sami sebe nebo své kamarádstvo do něčeho tlačit. Klíčové je respektovat osobní hranice a komfort. V tom mohou být velmi nápomocní lidé nebo komunity lidí s podobnou zkušeností; kromě informačního a diskuzního fóra [Asexual.cz](https://asexual.cz) lze takové osoby najít například také ve Facebookových skupinách pro asexuální osoby, v online poradně Sbarvouven, v knihách či článcích o asexualitě, nebo v místních queer spolcích.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Jaké mohou být důvody, že někdo nemá zájem o sex?

Co může pomoci, když se potřeby partnerstva liší?

Jak mluvit o tom, co chci a nechci, bez pocitu viny nebo nátlaku?

Jak můžeme vnímat intimitu jinak než jen prostřednictvím sexu?



9. GUSTAV MÁ OBAVY, ŽE SE S NÍM VALERIE ZAČNE V POSTELI NUDIT

Časová dotace: 20 minut

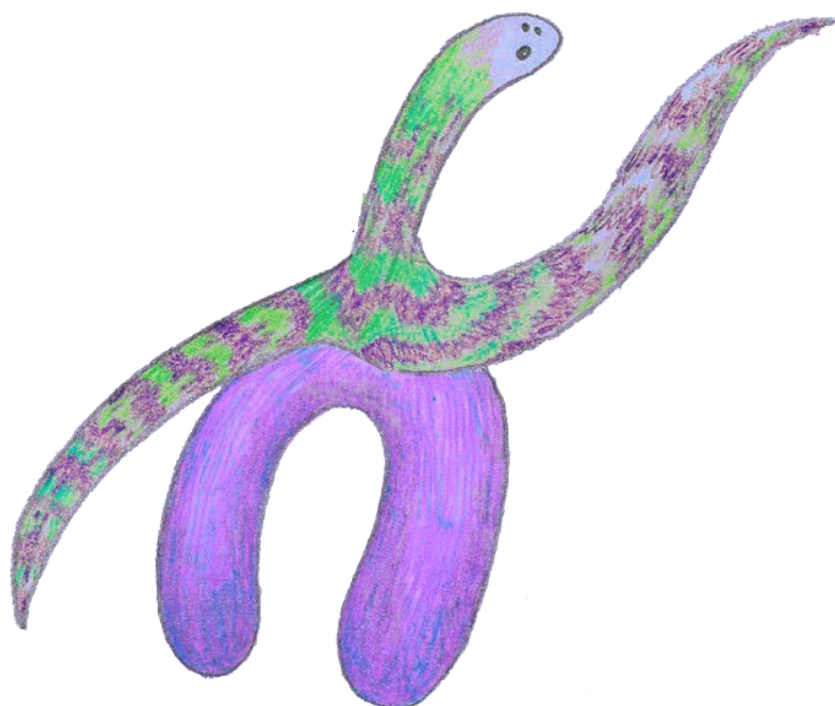
Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma nejistoty a tlaku na výkon v sexualitě a podpořit studující v reflexi toho, jak mohou mediální obrazy, zejména pornografie, ovlivňovat očekávání od sebe i od partnera*ky. Aktivita posiluje porozumění tomu, že nejistota je běžnou součástí intimních vztahů a že naplňující sexualita nevzniká z plnění předem daných scénářů, ale z otevřené komunikace, respektu k hranicím a vzájemného souhlasu. Zároveň podporuje schopnost mluvit o obavách, přáních a nejistotách způsobem, který posiluje důvěru a blízkost.

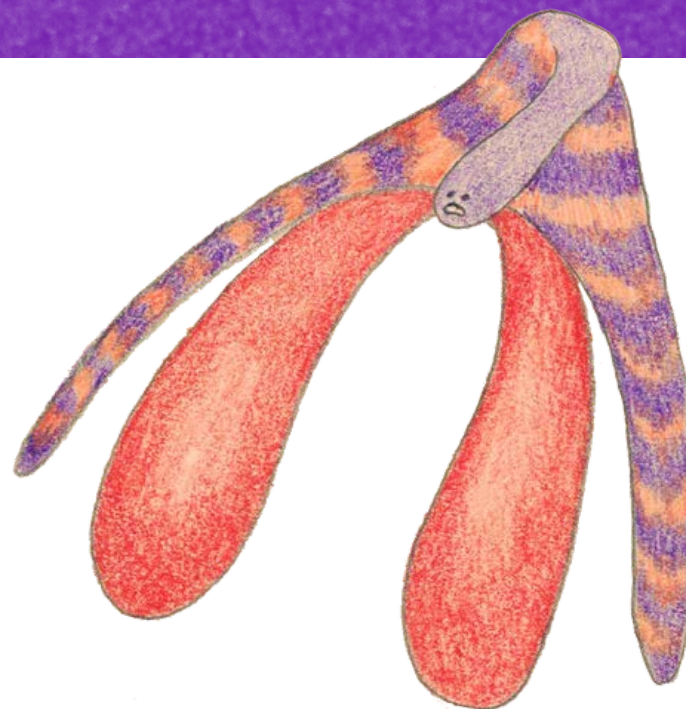
Odborné rámování

Gustavův příběh ilustruje, jak mohou nerealistická očekávání a mylné představy o sexualitě (často formovaná pornografií a tlakem okolí) u mladých lidí vyvolávat nejistotu, úzkost a obavy, že „nejsou dost“. Aktivita otevírá téma porna jako zdroje zkreslených informací o sexualitě, který nedostatečně reflektuje rozmanitost potřeb, hranic a preferencí reálných lidí. Zároveň příběh ukazuje rizika přenášení vzorců z pornografie do intimních situací bez předchozí domluvy a vzájemného souhlasu.

Na dvou různých možnostech řešení příběhové situace aktivita kontrastuje jednání vycházející z domněnek a tlaku na výkon s otevřenou komunikací založenou na důvěře. Zdůrazňuje tak, že naplňující sexualita není o napodobování scénářů známých z porna a jiných médií, ale o vzájemném naslouchání, respektu k hranicím a ochotě mluvit o přáních i nejistotách. **Příběh tak pomáhá mladým lidem pochopit, že nejistota je přirozená a že upřímná komunikace a oboustranný souhlas nejsou zabijáci nálady, ale naopak klíčové prvky zdravého intimního vztahu.**



Klíčová témata, která příběh otevírá



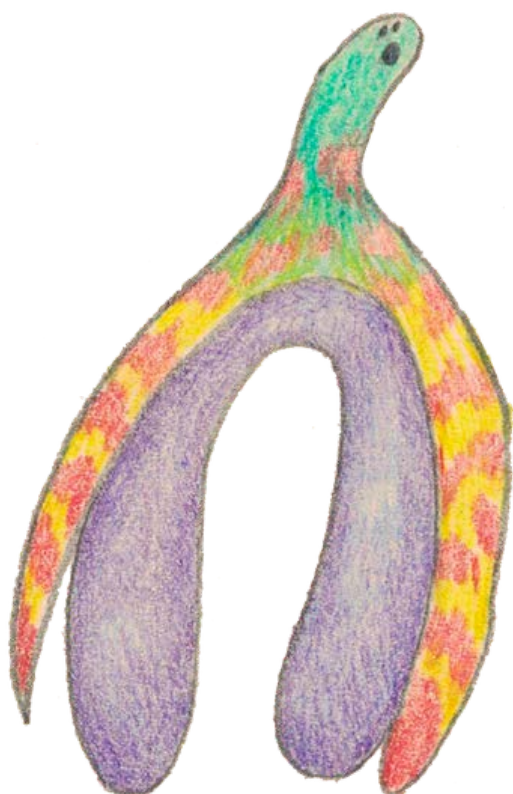
Inspirace pornografií

Pornografie může nezdravým způsobem zkreslovat sexuální očekávání: často totiž zobrazuje nerealistickou, jednostrannou nebo přímo toxickou podobu sexu. Je plná genderových a rasových stereotypů, násilí, úzkých standardů krásy a minimálního důrazu na vzájemný souhlas. Mainstreamová porno produkce často normalizuje bolest a nekonsensuální praktiky nebo vykresluje škrcení či spanking jako automaticky žádoucí a chtěné bez reflexe kontextu, komunikace nebo hranic zúčastněných.

Oproti vyloženě nekonsensuálnímu chování nejsou praktiky spojené s bolestí či dominancí samy o sobě špatné, musí však být prováděny bezpečně a vycházet z informovaného souhlasu všech zúčastněných. Tyto praktiky vyžadují důkladnou domluvu, znalost rizik a správné techniky a často i následnou péči (aftercare). Při jejich prozkoumávání je tedy na místě postupovat opatrně a informace o tom, jak na to jít bezpečně nelze získat pouze sledováním pornografie – to může naopak spíše uškodit než pomoci.

Výzkumy však bohužel ukazují, že část mladých lidí vnímá pornografii jako relevantní zdroj informací o tom, jak mít sex. To může být potenciálně škodlivé pro jejich sexuální zdraví a vztahy bez ohledu na to, jestli se pouštějí do rizikovějších praktik, nebo ne.

Pornografie totiž zjednodušuje sexualitu, klade důraz na výkon, glorifikuje extrémní a jen výjimečně zobrazuje komunikaci, vyjednávání souhlasu, respektování hranic nebo emoční blízkost. Nekritické přebírání těchto mediálních sexuálních scénářů a jejich automatická aplikace v reálných intimních situacích tak může snadno vést k nepohodě, narušení důvěry, úzkosti z domnělé nedostatečnosti, zkreslenému vnímání sebe i partnera*ky a v krajních případech i k psychické či fyzické újmě.



Nejistota, výkon a očekávání v sexualitě

V naší společnosti existují určité sexuální skripty – tedy představy o tom, jak má sex vypadat, co se při něm běžně dělá, kdo má v sexu jakou roli (zejména na základě genderu) a jaké reakce jsou považovány za žádoucí. Tyto skripty nejsou vrozené; mladí lidé si je osvojují prostřednictvím vrstevnických rozhovorů, mediální socializace a kulturních narativů, přičemž pornografie často funguje jako silný, avšak problematický zdroj informací o sexualitě.

Sexuální skripty jsou často přebírány bez kritické reflexe a bez ohledu na individuální preference. S těmito preferencemi jsou však dominantní skripty mnohdy v rozporu – nelze automaticky předpokládat, že to, co je zobrazováno v médiích nebo v pornu, bude příjemné i v reálném životě. Očekávání převzatá z těchto zdrojů jsou ve skutečnosti většinou nerealistická, ale určité skripty jsou natolik všudypřítomné a přijímané, že je těžké si to uvědomit. Nesoulad mezi těmito scénáři a osobním nastavením či zkušeností pak může vést k nejistotě, nespokojenosti nebo pocitu selhání.

Nejistota je normální a běžná. Nic jako objektivně „dobrý“ či „správný“ sex však neexistuje, jelikož potřeby, přání a preference jsou vysoce individuální a proměnlivé. Nespokojenost v intimním vztahu způsobenou tlakem na výkon a srovnáváním se s dominantními představami může pomoci vyřešit sdílení nejistot s partnerem*kou a společné úsilí směřující k jejich překonání – otevřenost, komunikace a realističtější očekávání vytvářejí prostor pro bezpečnější a příjemnější prožívání sexuality.



Komunikace, respekt a důvěra v intimním vztahu

Zdravá a naplňující sexualita nevzniká napodobováním předem daných scénářů, ale jako společný proces, ve kterém osoby v partnerství aktivně vytvářejí podobu svého vztahu a intimity. Otevřená komunikace umožňuje mluvit o potřebách, přáních, hranicích i nejistotách a vytváří prostředí, ve kterém se všichni*všechny mohou cítit bezpečně a přijímaně.

Ačkoli existují názory, že aktivní vyjednávání souhlasu a otevřená komunikace jsou známkou nezkušenosti nebo „zabíjením nálady“, jedná se ve skutečnosti o klíčové dovednosti pro budování respektujících a zdravých intimních vztahů. Respekt totiž mimo jiné znamená uvědomovat si, že potřeby, preference a hranice každého člověka jsou velmi individuální. Nelze tedy nepředpokládat, že se partnerovi*ce bude něco líbit jen na základě domněnek, mediálních obrazů, porna nebo zkušeností vrstevníků. Při zkoušení nových věcí je na místě konsensuální a bezpečné prozkoumávání na základě společné domluvy – to může být velmi radostné a vést k větší spokojenosti partnerstva.

Příběh Gustava také normalizuje skutečnost, že mluvit o sexu a sexuálních preferencích může být zpočátku nepříjemné a vyžaduje důvěru a odvahu. Právě taková komunikace ale vztah prohlubuje, posiluje vzájemné porozumění a dlouhodobě přispívá k vyšší spokojenosti a kvalitě intimního života.

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Co může způsobovat tlak „být dobrý v sexu“?

Jak může komunikace pomoci, když mám obavy nebo nejistotu?

Jaké jsou mýty o sexu, které vytvářejí zbytečný stres?

Jak se dá udržet blízkost ve vztahu, aniž by se měnila v soutěž nebo očekávání výkonu?



10. MENSTRUAČNÍ PAIN NENÍ FAKE



Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma menstruace jako běžné tělesné zkušenosti, která může mít výrazné fyzické i psychické dopady, a upozornit na to, jak jejich zlehčování nebo bagatelizace ovlivňují vztahy, komunikaci a pocit bezpečí. Aktivita podporuje studující v rozvoji empatie, respektu a schopnosti mluvit o tělesných potřebách a obtížích bez posměchu či studu. Zároveň posiluje porozumění tomu, že rozdílné tělesné prožívání je legitimní a že respektující reakce okolí hraje klíčovou roli v psychické pohodě a důvěře mezi lidmi.

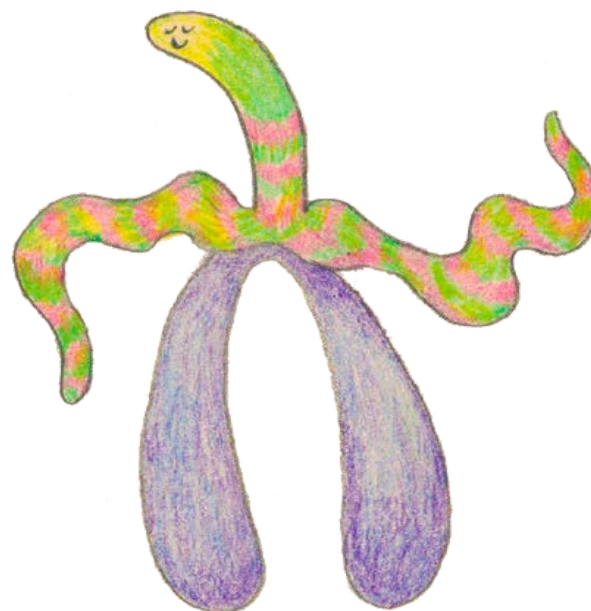
Odborné rámování

Příběh se zaměřuje na menstruaci jako běžnou, avšak často zlehčovanou tělesnou zkušenost, která může být spojena s výraznými fyzickými i psychickými projevy. Společenské stereotypy, podle nichž jsou menstruační obtíže „přehnané“, „normální součástí ženského života, kterou je třeba vydržet“, nebo známkou slabosti, mohou vést k bagatelizaci bolesti, k mlčení o potížích a k pocitu, že s vlastním tělem „něco není v pořádku“. Příběh umožňuje tyto postoje reflektovat a zpochybnit jejich dopad na sebevnímání i mezilidské vztahy.

Z metodického hlediska aktivita podporuje rozvoj empatie a respektu k rozdílným tělesným zkušenostem. Upozorňuje na to, že intenzita menstruačních obtíží se mezi lidmi výrazně liší a že neexistuje jedna „správná“ míra bolesti nebo nepohody. Schopnost brát vážně zkušenost druhého člověka, i když se liší od naší vlastní, je klíčová pro bezpečnou komunikaci a vzájemnou důvěru.

Příběh zároveň přispívá k odtabuizování menstruace tím, že ji zasazuje do běžného kontextu vztahů a každodenního fungování. Otevřená a respektující komunikace o tělesných potřebách a limitech pomáhá snižovat stud a posiluje pocit legitimacy mluvit o tom, co se s tělem děje. Vyučující mohou podle potřeby doplnit základní informace o menstruačním cyklu, běžných projevech bolesti a možnostech podpory, cílem však není medicínská edukace, ale posílení citlivosti, porozumění a respektu k tělesné rozmanitosti.

Klíčová témata, která příběh otevírá



Menstruace – fyzické a psychické dopady

Příběh vytváří prostor pro pojmenování menstruace jako běžné součásti menstruačního cyklu, nikoli jako něčeho „nenormálního“, „přehnaného“ nebo „ostudného“. Cílem není detailní biologický výklad, ale základní porozumění tělesným procesům a jejich dopadům na každodenní fungování.

Vyučující může podle časových možností a potřeb skupiny stručně vysvětlit:

- Co je menstruační cyklus (ovulace, růst a odlučování děložní sliznice) a že probíhá v několika fázích (menstruační, folikulární, ovulační, luteální).
- Že cyklus neovlivňuje pouze reprodukci, ale může mít dopad i na fyzický a psychický stav.
- Že délka cyklu i samotného krvácení je individuální a zejména v pubertě často nepravidelná.

Příběh umožňuje normalizovat běžné fyzické a psychické projevy menstruace, jako jsou:

- Bolest v podbříšku, bolesti hlavy, únava, napětí v prsou.
- Změny nálad, podrážděnost nebo smutek v rámci premenstruačního syndromu (PMS), které souvisejí s hormonálními změnami a nejsou projevem „přecitlivělosti“ nebo „hysterie“.

Zároveň je důležité zdůraznit, že:

- Mírná až střední bolest je poměrně častá.
- Silná nebo dlouhodobě omezující bolest není normou a může být signálem zdravotního problému (např. endometriózy).
- V takových případech má smysl vyhledat lékařskou pomoc.

Součástí tématu je i praktická rovina menstruačních potřeb (vložky, tampony, kalíšek, disk, menstruační kalhotky) bez hodnocení „správné“ volby – důraz je kladen na komfort, dostupnost a individuální potřeby.

Metodicky je důležité používat genderově inkluzivní jazyk, například „lidé, kteří menstrují“ nebo „menstruující osoby“, a připomenout, že menstruat mohou i někteří trans muži a nebinární lidé. Tento přístup podporuje bezpečné prostředí a respekt k tělesné i genderové rozmanitosti.

Předsudky, bagatelizace a genderové stereotypy

Příběh pracuje s tím, že menstruační bolest a nepohoda bývají ve společnosti často zlehčovány, zesměšňovány nebo zpochybňovány. V běžné komunikaci se objevují výroky typu „přeháníš“, „simuluješ“, „to je normální, musíš to vydržet“, které mohou vést k pocitu, že zkušenost menstruuující osoby není brána vážně.

S těmito postoji souvisejí i genderové stereotypy, například představa, že menstruace automaticky znamená náladovost, přecitlivělost nebo sníženou kompetentnost. Tyto stereotypy mohou ovlivňovat způsob, jakým jsou lidé, kteří menstruuji, vnímáni ve škole, ve vztazích i v širší společnosti, a mohou přispívat k jejich sebezpochybňování. Dalším rozšířeným předsudkem je vnímání menstruace jako něčeho „špinavého“, „nechutného“ nebo nevhodného k otevřenému pojmenování, přestože jde o běžný tělesný proces. Menstruace je také často rámována jako „dívčí téma“, což vede k tomu, že chlapci a další lidé se k informacím o menstruaci nedostávají, a stereotypy se tím dále udržují.

Metodicky je důležité zdůraznit, že předsudky o menstruaci jsou naučené a proměnitelné. Vyučující mohou nabídnout prostor k tomu, aby studující pojmenovali výroky nebo reakce, se kterými se setkávají, a společně reflektovat jejich dopad. Cílem není obviňování, ale uvědomění si, jak taková bagatelizace působí.*

Je vhodné explicitně pojmenovat, že zlehčování menstruačních obtíží:

- **Snižuje ochotu mluvit o potížích a říct si o pomoc.**
- **Může oddalovat řešení zdravotních problémů.**
- **Negativně ovlivňuje sebevědomí, pocit legitimacy vlastních prožitků i kvalitu vztahů.**

Příběh tak vytváří prostor pro rozvoj empatie, respektu a citlivější komunikace o tělesných tématech, která se týkají každodenní zkušenosti mnoha lidí.

Empatie, respekt a komunikace o těle

Diskuze nad příběhem vytváří prostor pro rozvoj empatie a citlivé komunikace o tělesných zkušenostech, které nejsou všem společné. **Studující mohou trénovat schopnost uznat bolest nebo nepohodu druhého člověka i v situaci, kdy ji sami nezažívají nebo jí plně nerozumějí. Důraz je kladen na respekt k prožívání druhých, nikoli na porovnávání nebo zlehčování zkušeností.**

Součástí tématu je práce s respektujícím jazykem. Příběh umožňuje reflektovat, jak používání přesných a neutrálních pojmů (např. „menstruace“, „vločka“, „bolest“) přispívá k odtabuizování tělesných témat, zatímco posměšné výrazy, eufemismy nebo „vtípky“ mohou zvyšovat stud a pocit zranitelnosti. Diskuze podporuje uvědomění, že jazyk má přímý dopad na to, zda se lidé cítí bezpečně mluvit o svém těle.



Příběh zároveň nabízí prostor k pojmenování konkrétních forem podpory, které nejsou invazivní ani paternalistické. Může jít například o nabídku klidu a odpočinku, pomoc s praktickými záležitostmi (např. vyřízení omluvy), doprovod na toaletu nebo k lékaři*ce v případě silných či neobvyklých obtíží. Klíčovým prvkem podpory je doptávání se a respekt k autonomii druhého člověka – například otázkou „Co ti teď pomůže?“ namísto předpokladů o tom, co by „mělo“ být potřeba.

Téma tak posiluje porozumění tomu, že empatie a respekt se neprojevují velkými gesty, ale každodenními, citlivými reakcemi, které berou tělesné zkušenosti druhých vážně a přispívají

Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

Otázky k diskuzi

Proč se o menstruaci někdy mluví s rozpaky nebo vtipem?

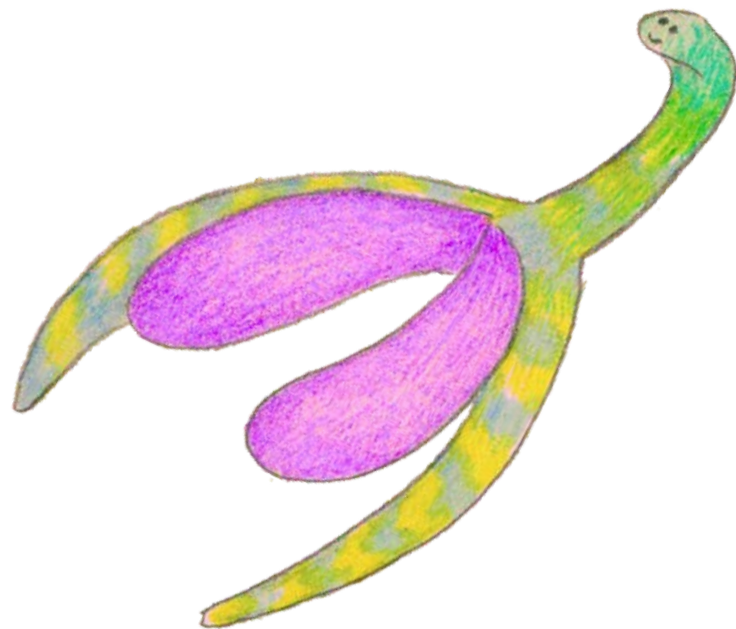
Jak může člověk reagovat, když druhý kvůli bolesti potřebuje podporu nebo odpočinek?

Jak se dá předejít zlehčování či zesměšňování tělesných témat?

Co může pomoci k větší otevřenosti a respektu ve vztazích?



11. REBEKA ŘEŠÍ SVŮJ PRVNÍ CRUSH NA DÍVKU



Časová dotace: 20 minut

Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma první zamilovanosti do člověka stejného pohlaví a podpořit studující v porozumění tomu, že hledání sexuální orientace a identity je přirozenou součástí dospívání. Aktivita umožňuje reflektovat pocity nejistoty, studu nebo obav z reakce okolí, které mohou takovou zkušenost provázet, a posiluje empatii vůči lidem, kteří se v tomto procesu nacházejí. Zároveň podporuje respekt k rozmanitým podobám přitažlivosti a vztahů a zdůrazňuje význam bezpečného prostředí, přijetí a respektující komunikace ve vztazích i v kolektivu.

Odborné rámování

Příběh otevírá téma první zamilovanosti do člověka stejného pohlaví a s tím související pocity nejistoty, studu nebo obav z reakce okolí. Pro mladé lidi může být toto téma citlivé, protože hledání identity a přijetí sebe sama je přirozenou součástí dospívání. Aktivita pomáhá rozvíjet empatii, podporuje respekt k rozmanitosti prožívání a normalizuje různé podoby přitažlivosti. Je důležité, aby lektorstvo/vyučující vytvořili* bezpečné prostředí, ve kterém se studující mohou svobodně vyjadřovat bez obav z posměchu nebo hodnocení.

Hlavními pojmy, s nimiž v diskuzi tohoto příběhu lektorstvo/vyučující operují (implicitně či explicitně), jsou heteronormativita a její vliv na (queer) vztahy, (internalizovaná) homofobie a menšinový stres. Diskuzi k otázkám je třeba vést tak, aby studující rozpoznali vliv heteronormativity a menšinového stresu na Rebečinu nervozitu, pochopili bisexualitu a pansexualitu a hledali způsoby, jak komunikovat romantický zájem jasně a s respektem se zaměřením na souhlas a hranice. Závěr diskuze lze propojit se zdroji podpory (školní poradce, linky důvěry, místní LGBTI+ organizace) bez vyžadování osobního sdílení.

Odborné uchopení tématu vyžaduje nejprve vytvořit bezpečné prostředí, v němž je sdílení dobrovolné, respektované a chráněné před posměchem či hodnocením. Lektorstvo / vyučující by měli normalizovat rozmanitost prožívání a připomenout, že pocity a identity se mohou v dospívání vyvíjet – což však neznamená, že je něco „jen“ fáze.*



Klíčová témata, která příběh otevírá



Heteronormativita

Klíčovým rámcem, který souvisí i s přesvědčením Rebečiny matky, je heteronormativita – kulturní očekávání, že heterosexuality je „standard“ a jiné sexuální orientace či identity jsou deviací nebo nemají validitu. Při práci s rodičovskou reakcí typu „je to jen fáze“ pomáhá pojmenovat, že za ní mohou stát nevědomé předsudky, sociální normy či úzkost a strach o dítě, a současně jasně validovat pocity dotčené osoby. Podpora může vypadat například takto: „Beru tě vážně, je v pořádku nevědět všechno hned.“

Rámec heteronormativity určuje i neviditelné sociální scénáře (například určují to, kdo má v heteronormativním vztahu iniciovat randění, jak se flirtuje...) a způsobuje, že LGBTI+ mladí lidé často nemají k dispozici rozmanité vzory chování. V příběhu to vidíme na Rebečině jistotě v „hetero scénáři“ a nejistotě při oslovování dívky.

Homofobie a menšinový stres

Roli zde může hrát i homofobie, tedy negativní postoje a chování vůči LGBTI+ lidem, a internalizovaná homofobie – když člověk přebírá tyto předsudky vůči sobě, což vede ke studu či zlehčování vlastních pocitů. Výrok mámy „je to jen fáze“ trivializuje prožívání „a může posilovat (sebe)podceňování či (sebe)zpochybňování Rebečiny bisexuality / pansexuality. Rebeka může mít obavu, že kromě odmítnutí bude reakce ze strany Julie i nenávisť či uražená. Kontext Rebečiny menšinové sexuality může vytvářet menšinový stres – dodatečnou psychickou zátěž plynoucí ze stigmatizace, z homofobie.

Pro menšinový stres bývá charakteristická zkušenost s diskriminací, znevažováním a očekávání odmítnutí, skrývání se či neustálá seberegulace. Důsledkem je úzkost, nižší sebedůvěra a vyhýbavé chování. Podpora vrstevníků či dospělých tyto dopady zmírňuje.

Bisexualita a pansexualita

V rámci příběhu se lze dostat k nejasnostem termínů bisexualita či pansexualita.

Bisexualita označuje emocionální/romantickou/sexuální přitažlivost k více než jednomu genderu – nejen ke stejnému, ale i k jiným (například k ženám i mužům).

Pansexualita znamená přitažlivost nezávisle na genderové identitě druhé osoby – gender není rozhodujícím faktorem přitahování. Platí princip sebeurčení: osoby si volí pojmenování, které nejlépe vystihuje jejich zkušenost; mýtus o „fázi“ je nepřesný a zraňující, ačkoli fluidita sexuální orientace a identity je legitimní.



Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

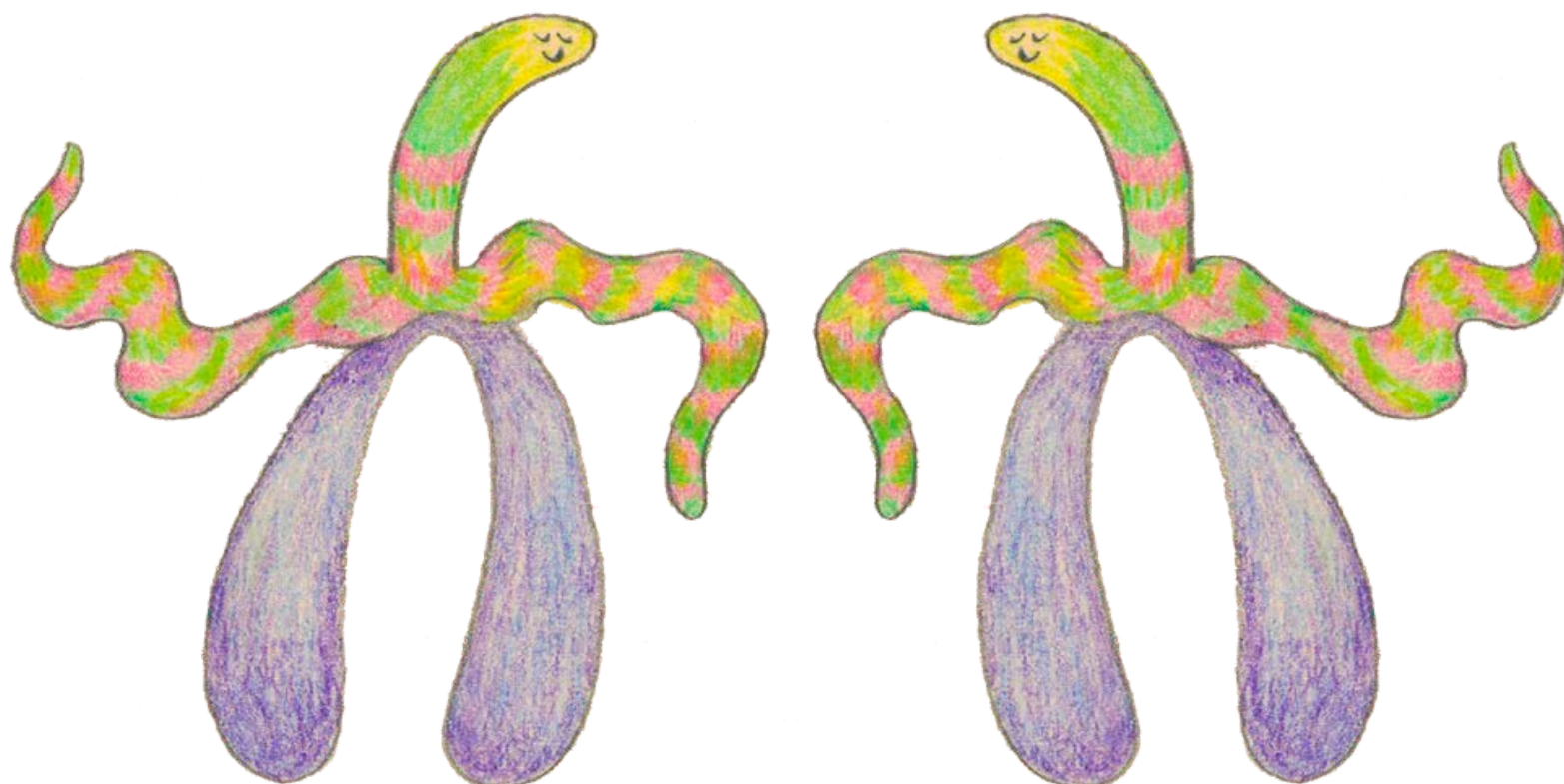
Otázky k diskuzi

Jaké to může být, když si člověk uvědomí, že se mu líbí někdo stejného pohlaví?

Proč může být těžké o takových pocitech mluvit?

Jak může okolí reagovat podpůrně a bezpečně?

Proč je důležité respektovat různé formy přitažlivosti a lásky?



12. NA ŠKOLE IRMY A OLDŘIŠKY SE ŠÍŘÍ NAHÉ FOTKY

Časová dotace: 20 minut

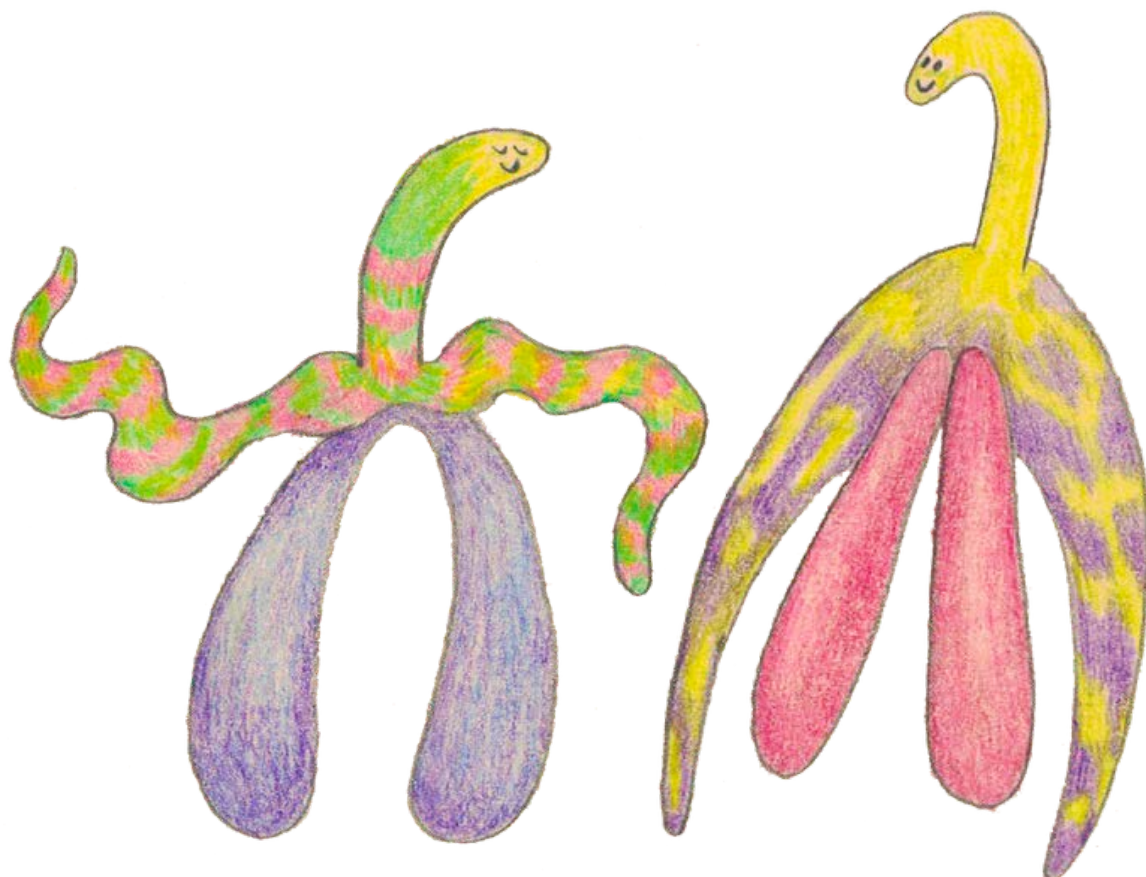
Cíl aktivity

Cílem aktivity je otevřít téma nekonsensuálního sdílení intimních materiálů a jeho dopadů na jednotlivce i vztahy ve skupině. Aktivita podporuje studující v porozumění tomu, že sdílení intimních fotografií bez souhlasu představuje závažné porušení důvěry, soukromí a osobních hranic a že odpovědnost nenese osoba, která materiál pořídila nebo sdílela v důvěře, ale ten, kdo jej dále šíří. Zároveň posiluje schopnost rozpoznat roli přihlížejících, reflektovat jejich vliv na vývoj situace a hledat způsoby, jak reagovat podpůrně, respektujícím způsobem a s ohledem na bezpečí zasažené osoby.

Odborné rámování

Příběh se zaměřuje na problematiku nekonsensuálního sdílení intimních materiálů a jeho dopadů na jednotlivé osoby i širší sociální prostředí. **Ukazuje, jak se intimní fotografie, původně sdílené v rámci partnerského vztahu, mohou bez souhlasu dotyčné osoby rychle rozšířit mezi další lidi a stát se nástrojem ponižování a moci. Otevírá přitom téma slutshamingu a pomáhá pojmenovat genderovou nerovnost v tom, jak je sexualita vnímána a posuzována.**

Aktivita pomáhá studujícím porozumět, že nekonsensuální sdílení představuje závažné porušení důvěry a osobních hranic a může mít závažné důsledky. Skrze důraz na roli přihlížejících příběh posiluje schopnost rozpoznat nekonsensuální jednání a reagovat na něj, ať už přímou konfrontací, vyhledáním pomoci či poskytnutím podpory zasažené osobě.



Klíčová témata, která příběh otevírá



Sexting a nekonsensuální sdílení intimních materiálů

Sexting sám o sobě není problém – pro mnoho lidí představuje způsob, jak si zachovat blízkost i přes fyzickou vzdálenost nebo bezpečně prozkoumávat vlastní sexualitu. Zároveň je však důležité uvědomovat si možná rizika a snažit se je do určité míry minimalizovat (např. anonymizací snímků, promyšleným ukládáním obsahu nebo otevřenou komunikací o hranicích).

Oproti konsensuálnímu sextingu je ale nekonsensuální sdílení intimních fotografií či videí formou kybernásilí. Takové jednání může obětem způsobovat vážnou emocionální, psychickou, sociální i profesní újmu. Nekonsensuální sdílení bývá považováno za formu genderově podmíněného násilí, protože se ho ve velké míře dopouštějí muži, kteří jsou motivováni touhou získat kontrolu nad svými oběťmi, jimiž jsou obvykle ženy. Tento fenomén tak odráží (a potenciálně také posiluje) hluboce zakořeněnou společenskou mocenskou dynamiku, která normalizuje kontrolu ženských těl a ženské sexuality ze strany mužů.

Klíčová je zde tedy role souhlasu: ten je nezbytný nejen při sexuálních aktivitách, ale také při pořizování intimních materiálů a zejména při jejich sdílení. Souhlas s určitou činností neimplikuje souhlas s dalšími činnostmi, které nebyly součástí domluvy.

Motivace lidí, kteří intimní materiály bez souhlasu šíří, mohou být různé – od touhy po moci, kontrole či pomstě, přes zábavu nebo sexuální uspokojení až po misogynii či snahu o finanční či sociální zisk. Ať už je však důvod šíření jakýkoliv, nikdy není na místě obviňovat oběť. Odpovědnost vždy leží výhradně na straně toho, kdo svým chováním porušil důvěru jiné osoby.

Sexualizované kybernásilí

Nekonsensuální sdílení intimních materiálů je specifickou formou sexualizovaného kybernásilí. **Internet umožňuje rychlé, masové a obtížně kontrolovatelné šíření obsahu, což výrazně zvyšuje dopady násilí na oběť a komplikuje možnost situaci zastavit nebo napravit.** Příběh Irmy a Oldřišky tak vytváří prostor pro reflexi nových rizik spojených s technologickým vývojem.

V souvislosti s tímto vývojem můžeme v dnešní době zaznamenat například rostoucí popularitu tzv. deepfake technologií nebo nástrojů umělé inteligence, které umožňují digitální svlékání či kompletní vytváření intimních snímků bez vědomí a souhlasu zobrazených osob. Tyto technologie v současnosti nejsou příliš regulované, mohou však sexualizované kybernásilí ještě více zintenzivnit.

Slutshaming

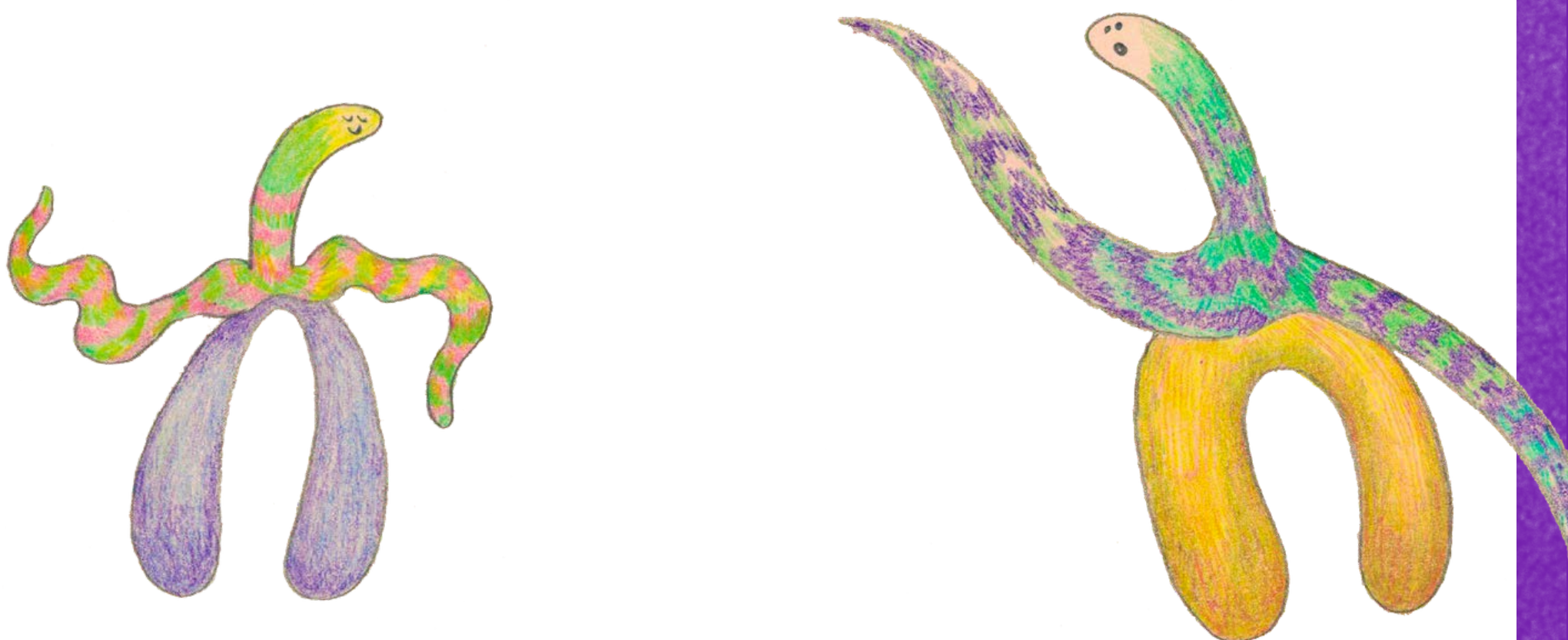
Příběh výrazně pracuje s tématem slutshamingu, tedy **stigmatizace a dehonestace osob – nejčastěji dívek a žen – na základě jejich sexuality nebo sexuálního projevu**. Reakce spolužáků v groupchatu ukazují, jak rychle se pozornost přesouvá od porušení souhlasu a zneužití důvěry k hodnocení, zesměšňování a ponižování oběti za to, co dělá ve svém intimním životě. Odpovědnost původce a šířitelů intimních materiálů přitom zůstává upozaděná.

Toto přesunutí pozornosti zároveň velmi dobře ilustruje genderovou nerovnost a dvojitý metr v posuzování sexuality. To, že přítel Radany rozeslal její intimní fotky bez jejího souhlasu a že se na ně chlapci veřejně a se zájmem dívají, není předmětem urážek a zesměšňování, zatímco Radana je za své chování v rámci důvěrného vztahu mezi dvěma lidmi zostuzována jen proto, že se její fotky začaly šířit bez jejího svolení a vědomí. Jakoby se prohřešila už jen tím, že svému partnerovi vůbec nějaké nahé fotky poslala. Jinými slovy, **zatímco u mužů a chlapců projevy sexuality tolerujeme nebo dokonce oslavujeme, u žen a dívek ty stejné (nebo i mnohem mírnější) projevy často vedou k hanlivým nálepkám a odsouzení**. Příběh tak umožňuje kriticky reflektovat společenské konvence, které normalizují kontrolu ženských těl a sexuality a posilují kulturu obviňování obětí.

Role přihlížejících

Oldřiška a Irma jsou v příběhu v roli přihlížejících, tedy lidí, kteří nejsou v pozici přímého pachatelstva ani oběti, ale situaci sledují nebo jsou jejím nepřímým účastnictvem. Právě přihlížející mohou sehrát klíčovou roli v tom, zda bude kybernásilí a nekonsensuální jednání přecházeno jako normální či opodstatněné nebo zda bude problematizováno a zastaveno.

Intervenovat lze různě: přímou konfrontací, vyjádřením nesouhlasu, poskytnutím podpory oběti nebo vyhledáním pomoci u dospělé nebo odborné osoby. Jednotlivé možnosti lze samozřejmě kombinovat a žádná není „ta jediná správná“. **I zdánlivě malé kroky mohou mít významný dopad. Nejdůležitější je nenechat oběť v izolaci a nepřejít situaci bez povšimnutí.** Aktivní postoj přihlížejících může přispět k oslabení negativních dopadů kybernásilí, ke změně skupinových norem a k vytvoření bezpečnějšího prostředí, ve kterém je porušování souhlasu jasně pojmenováno jako nepřijatelné.



Průběh aktivity (stejný pro všechny příběhy)

- Studující pracují ve skupinách po 4–5 osobách.
- Společně si přečtou příběh.
- Diskutují o situaci a rozhodují se mezi možnostmi A a B.
- Jakmile se skupina shodne, lektorstvo/vyučující jim předá kartičku se závěrem odpovídajícím jejich volbě.
- Každá skupina následně stručně představí příběh a sdílí, proč zvolila svou možnost.
- Následuje řízená diskuze v plénu nad otázkami uvedenými na konci příběhu.

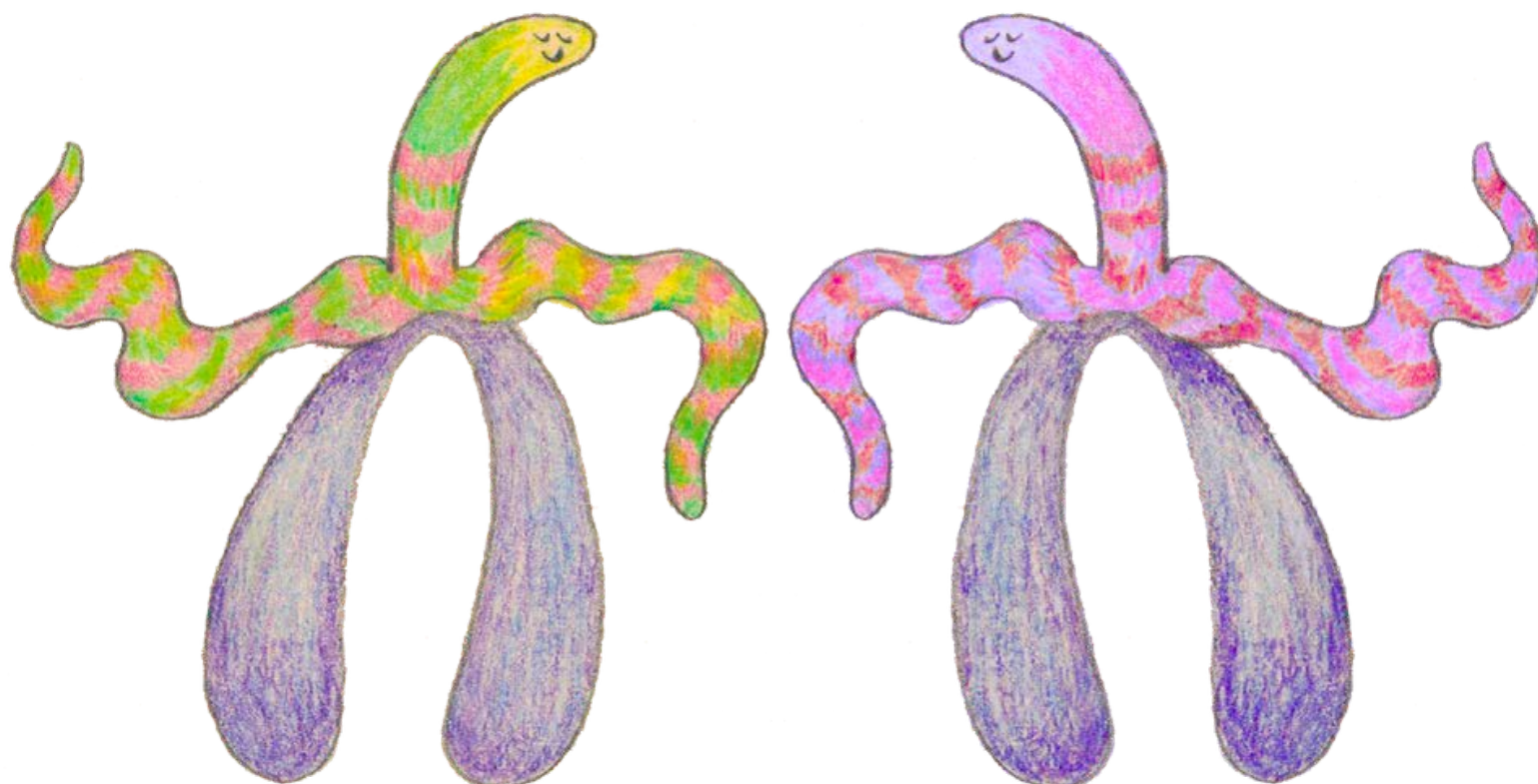
Otázky k diskuzi

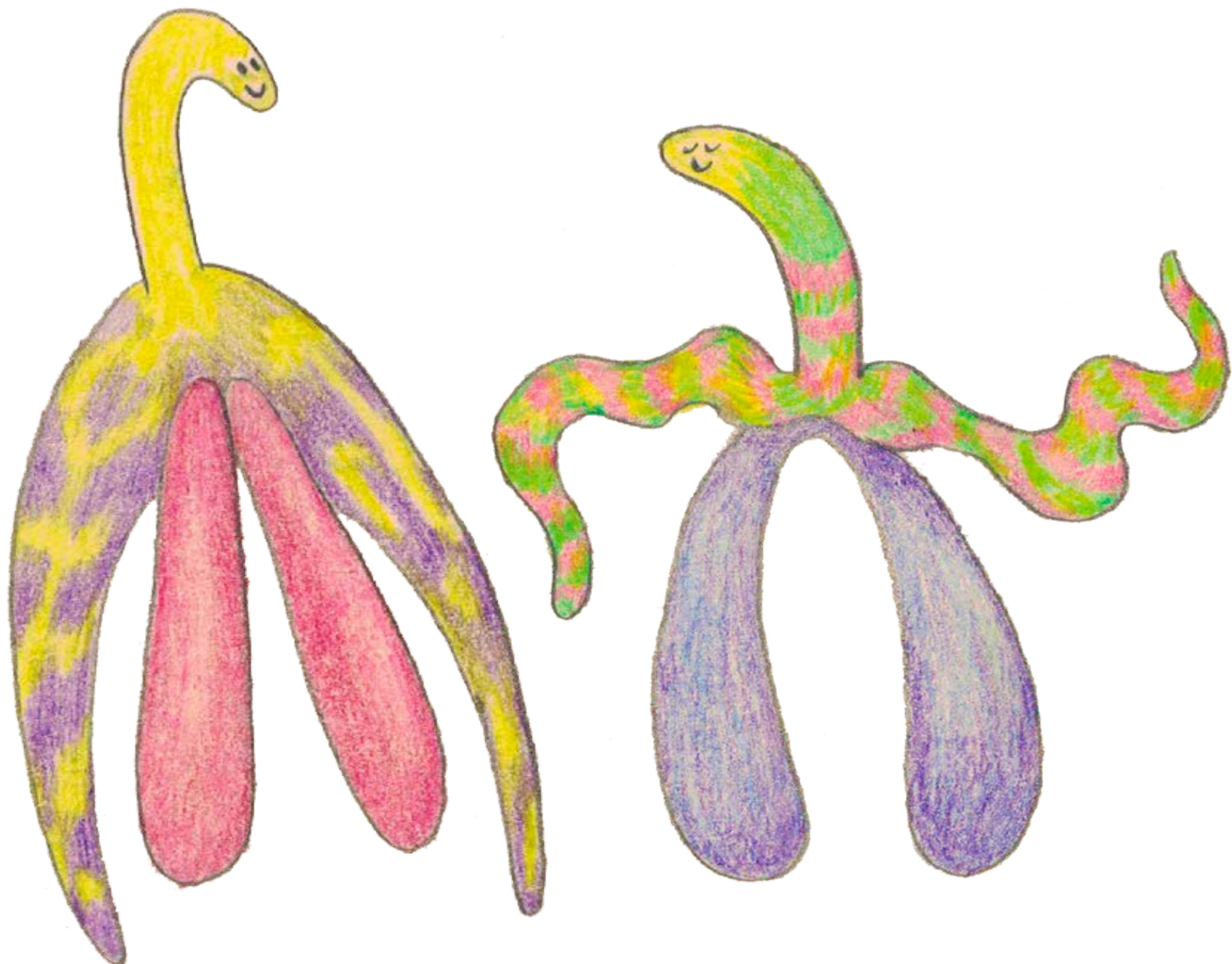
Proč může být sdílení intimních fotek lákavé, ale i rizikové?

Kdo nese odpovědnost, když se taková fotka začne šířit?

Jak se může cítit člověk, jehož intimita byla narušena?

Kde lze v takové situaci hledat podporu nebo pomoc?





Tento materiál vznikl v rámci projektu **Bez násilí: Společně k respektující společnosti**, který byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky.

Výstupy projektu nerepresentují názor Úřadu vlády České republiky a Úřad vlády České republiky neodpovídá za použití informací, jež jsou obsahem těchto výstupů.