



ÁNO a NIE vo vzťahu



**Co-funded by
the European Union**

Číslo projektu: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora autora(-ov) výhradne a nemusia nevyhnutne odrážať stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nenesú žiadnu zodpovednosť.

let's sign about sex

abakus
NADAČNÍ FOND

Tieto materiály vznikli s finančnou podporou Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About Sex.



Materiály nesmú byť šírené bez povolenia.

Vyvinula spoločnosť Freya, z. s., www.freya.live 

Materiály Freya doplnil projektový tím o ľahko čitateľné záznamy a informácie o existujúcich video materiáloch.



**Co-funded by
the European Union**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora / autora(-ov) výhradne a nemusia nevyhnutne odrážať nevyhnutne odrážať tie z pohľadu Európskej únie alebo pohľadu kultúry (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Ani pohľad Európska únia ani EACEA nemôže byť zo

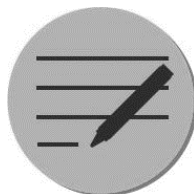
Informácie pre trénerov



Táto ikona zobrazuje, že informáciu budú posunkovať tréneri na workshope.



Táto ikona označuje, že lexikón LSAS obsahuje **video materiál v posunkovom jazyku**.



Táto ikona zobrazuje, že existuje **pracovný list pre účastníkov**.

**Ked' povie ÁNO, môže tým myslieť
NIE?**



Čo znamená Súhlas?

Súhlas znamená povedať ÁNO.

Dávame povolenie na niečo.

Prijímame niečo, čo nám niekto navrhol.



Napríklad príklad:

„Chceš dnes ísť do kina?“

„Áno“.

prijat'
tolerovať
uznať

Čo vyzerá Súhlas ako?



Súhlas by mal byť:

Aktívny

To znamená, že jednoducho nemlčíme, ale buď slovnou alebo svojím správaním ukážeme, že skutočne súhlasíme.

Dobrovoľný

To znamená, že osoba dáva súhlas bez nátlaku alebo strachu.

Človek musí cítiť bezpečné prostredie, kde môže povedať nie a nebáť sa, že sa potom stane niečo zlé.

slovnou
pomocou
posunkového
jazyka alebo
hovorenou rečou

ÁNO a NIE vo vzťahoch



Informovaný

To znamená, že všetci účastníci vedia, do čoho sa zapájajú a aké dôsledky môže mať ich rozhodnutie.

Dôsledok
Efekt

ÁNO a NIE vo vzťahoch



Špecifický

Osoba súhlasí s konkrétnou situáciou v konkrétnom čase.

Keď sa situácia alebo čas zmení, je potrebné požiadať o súhlas znova.

špecifický
jednoznačný
od prípadu k prípadu

Priebežný

To, že nám niekto dal súhlas, neznamená, že ho máme od neho navždy.

Osoba môže svoj súhlas kedykoľvek odvolať.

ÁNO a NIE vo vzťahoch

nadšený

Súhlas by mal byť sprevádzaný pozitívnymi reakciami alebo emóciami.

To znamená, že osoba naozaj chce danú vec urobiť a súhlasí s ňou.



nadšený
vzrušený

ÁNO a NIE vo vzťahoch

Ako viem, že niekto dal svoj súhlas?

Osoba nám **priamo** povie, že chce danú vec alebo aktivitu, že je v jej záujme to urobiť.



Osoba reaguje nadšene, pozitívne.
To spoznáme podľa jej správania.

nadšený
vzrušený

ÁNO a NIE vo vzťahoch



Mlčanie



≠ Súhlas



ÁNO a NIE vo vzťahoch



Ak si nie si istý(-á), či niekto niečo chce, je úplne v poriadku sa opýtať**spýtať sa**.

Napríklad:

"Môžem sa ťa tu dotknúť?„

"Chceš, aby som ťa objal(-a)?„

"Môžem pokračovať?"

"Páči sa ti to?"

ÁNO a NIE vo vzťahoch

Žiadať o súhlas nie je trápne.

Je to správna vec!

Ak je odpoveď váhavá a neistá, nejde o súhlas.



Napríklad príklad:

„Neviem.“

„Ako chceš.“

„Možno.“

Osoba sa môže jednoducho báť povedať nie.

S čím môže osoba súhlasiť?

V zásade so všetkým, čo sa jej týka.



V oblasti sexuality a vzťahov napríklad s tým, či ju môže niekto dotknúť, pobožkať, objať, pozvať druhú osobu na rande alebo či chce mať nejakú sexuálnu aktivitu.

Čo môže osoba osoba odsúhlasit' na?

Nezabudnime, že ak je osoba **opitá** alebo **spí**, napríklad,
nemôže nám dať informovaný súhlas.



ÁNO a NIE vo vzťahoch

Vek – zákon



Vek súhlasu (keď môžete legálne mať sex) sa líši podľa t
kde žijete.



Vek súhlasu je v Európskej únii medzi 14 – 18 rokmi.

**Sex a zákon
zákon**



Čo je nesúhlas, čo je odmietnutie?



Odmietnutie je odmietnutie návrhu.

Príklady:

Návrh ::

„Chceš dnes ísť na rande?“

„Nie, dnes sa mi nechce.“

Odmietnutie je odmietnutie požiadavky.

Príklady

Žiadosť:

„Rád(-a) by som vyskúšal(-a) francúzsky bozk, čo si myslíš?“

„Nie, nechcem, nepripadá mi to vzrušujúce.“

Čo je nesúhlas, čo je odmietnutie?

Odmietnutie je odmietnutie konania inej osoby.

Príklady:

Aktivity inej osoby:



„Práve pozerám erotický film, chceš sa k mne pridať?“

„Nie, taký druh filmu nemám rád(-a).“

ÁNO a NIE vo vzťahoch

Čo je odmietnutie odmietnutie?

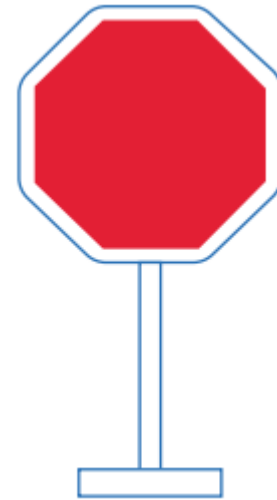
Je to spôsob, ako ukázať, že niečo nechceme.



Príklad:

„Nechcem to robiť.“

„Nepáči sa mi to“



NIE vždy znamená NIE!

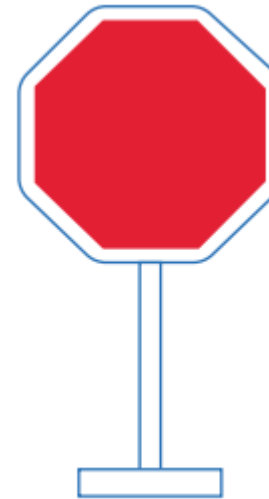
Ako vyzerá odmietnutie?

Odmietnutie:



návrhu (napr.: „Chceš dnes ísť na rande?“)

„Nie, dnes sa mi nechce.“



Ako vyzerá odmietnutie?



- NIE v akejkoľvek forme. Napríklad: „Nie.“ „Nie, ďakujem.“ „Nie dnes.“
- Osoba sa začne správať inak ako predtým.
- Ustúpi nabok.
- Odstrčí cudziu ruku od svojho tela.

Ako vyzerá odmietnutie?



Aj keď osoba súhlasila s nejakou aktivitou, môže sa objaviť odmietnutie.

Napríklad,
pretože ti to už nie je príjemné,
pretože sa ti to nepáči,
a zmenil(-a) si názor.

Ako vyzerá odmietnutie?

Odmietnutie zmenou názoru:



Každá osoba má právo odvolať svoj súhlas a povedať NIE.
Druhá osoba by mala okamžite prestať robiť
to, čo robí.



Ako viem, že osoba nesúhlasí?



Osoba nám **priamo** povie, že nesúhlasí. Osoba zareaguje zmenou správania. Môže sa zrazu stať nervóznou, smutnou atď.

Ak si nie sme istí, či druhej osobe niečo vyhovuje, je najlepšie sa priamo opýtať a uistiť sa:

Príklady:

„Je všetko v poriadku?“

„Nepáči sa ti to?“

reagovať
odpovedať

správať sa inak
ako predtým

ubezpečiť sa

byť si istý(-á)

ÁNO a NIE vo vzťahoch

S čím môže osoba nesúhlasiť?

Osoba môže v zásade nesúhlasiť so všetkým, čo sa jej týka.



Máš právo nesúhlasiť, aj vo vzťahu.

Napríklad nemusíš súhlasiť s návrhom na sex so svojim partnerom.

**Môžeme odmietnuť všetko,
čo nám spôsobuje nepohodu.**



**Je v poriadku povedať dieťaťu nie
rovnako ako dospelému**



reagovať
odpovedať

správať sa inak
ako predtým

Nepohoda

nepohodlie
nie je mi to
príjemné

S čím môže osoba nesúhlasiť?

Je dôležité rešpektovať rozdiel názorov.



Napríklad,

- môžeme navrhnúť inú aktivitu,
- povedať, že je to v poriadku, ak osoba niečo nechce,
- alebo sa opýtať, čo osoba chce.

rešpekt

prijat'
súhlasiť

Aktivita

čin

S čím môže osoba nesúhlasiť?

Príklad:



Ak sa ma niekto opýta, či ma môže pobožkať na líce na pozdrav, môžem povedať:
„Nie, ďakujem.“

A zároveň môžem navrhnúť niečo iné:
„Ale môžeme sa objasť, ak chceš.“

S čím môže osoba nesúhlasiť?



Nikto nás nesmie dotýkať bez nášho súhlasu.
Ak niekto nerešpektuje naše NIE,
je dobré povedať to niekomu, komu dôverujeme.



Vyjadrenie pre áno a nie

jazykom (verbálne) alebo
mimikou,
gestami (neverbálne)



Cvičenie v dvojici



Vzorové cvičenie - otázky:

- Chceš vy kúsok čokolády
z
čokoláda?
- Môžem ťa pozvať vy na
zmrzlinu krém?

Súhlas – verbálny (hovorená reč/posunkovanie)

To znamená, že ľudia sa vyjadrujú slovami a vetami, t. j. hovorením/posunkovaním.

Vyjadri sa jednoduchými **slovami/gestami** :



**Verbálne odmietnutie (hovorená
reč/posun)**



Osoba by mala ukončiť alebo nezačínať plánovanú aktivitu.

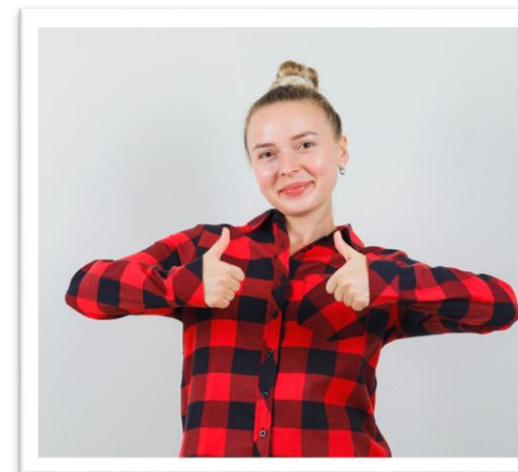
Súhlas (mimika výrazy, gestá)

Vyjadri svoj súhlas pre:

Áno, príd' bližšie.

Áno, to chcem.

prikývnutie hlavou
úsmev
gesto rukou
postoj tela



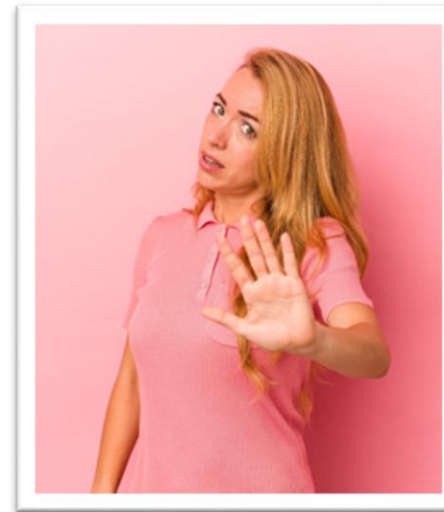
Odmietnutie (mimika výrazy, gestá)

Zapamätaj si slovo NIE.
Vyjadri sa mimikou
a gestami.

Ruky pred telom

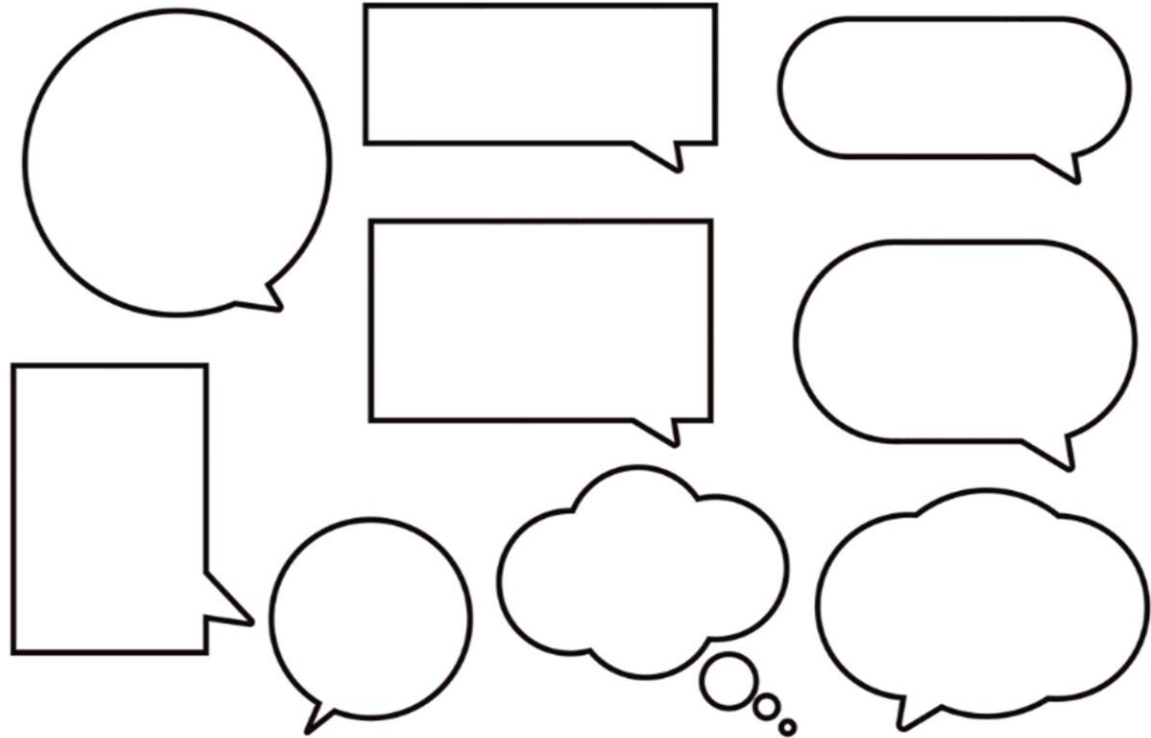
Potrasenie hlavou

Mimika pre NIE!



dialóg

Cvičenia



Chceš ísť so mnou
na rande?



Môže muž odmietnuť
takéto pozvanie?

Dá sa z obrázka spoznať
či sa teší
z pozvania?



Image: © Sensoa - flag system

Súhlasí.
Čo by mohol
odpovedať?



Chceš si sadnúť vedľa mňa?



Čo si myslíš?



Cíti sa žena pohodlne
alebo nepohodlne?

Ako to spoznáš?

Ako sa môže muž opýtať inak?



Image: © Sensoa - flag system

Ako môže žena
odpovedať?





Vadí ti, ak ťa objímam?



Image: © Sensoa - flag system

Čo si myslíš?



Chce muž
byť objatý?

Aké znaky rozoznáš
pre áno alebo nie?



Odpoveď je NIE.

Čo by mal
teraz urobiť?



I wanted to ask you if you would go on a date with me?

Don't be angry, but no. I don't want to see anyone right now.



Ako by mala žena reagovať na odmietnutie?

Nájdí dve odpovede.



Image: © Sensoa - flag system



Kvíz