



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

ROZŠÍŘENÁ ČASŤ

VEDOMOSTI

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



ÚVOD3	3
Rýchly icebreaker3	3
Skupinová diskusia4	4
Aktivita ÁNO/NIE5	5
EMÓCIE7	7
Kartičky na priradenie emócií7	7
Aktivita s rolovou hrou: Zobrazovanie emócií9	9
Diskusné otázky: Emócie10	10
Aktivita koláž: Vizuálne vyjadrovanie emócií11	11
SEXUALITA A JA14	14
"Kto som?" – Pracovný list na sebareflexiu14	14
Aktivita brainstorming: Čo je sexualita?15	15
Kľúčové pojmy – Referenčná karta pre lektorov17	17
Kreatívny plagát: Moja identita a sexualita19	19
ÁNO A NIE VO VZŤAHOCH21	21
Kartičky so scenármi rolovej hry21	21
Nácvik neverbálnych signálov súhlasu a odmietnutia22	22
Diskusné otázky: Súhlas a hranice24	24
Tipy pre lektorov24	24
Kvíz: Súhlas a hranice25	25
DOTYK27	27
Diskusia27	27
Papierová figúra31	30
INTÍMNE PARTIE A HYGIENA35	35
Prezentácia35	35
Hygiena box38	38
BEZPEČNEJŠÍ SEX41	41
Ochrana box41	41
HODNOTENIE43	43



ÚVOD

Vitajte v tomto programe. Skôr než začneme, je dôležité objasniť, čím tento priestor je a čím nie je. Ide o vzdelávacie prostredie určené na učenie, reflexiu a diskusiu. Nie je to test a neexistujú správne ani nesprávne osobné skúsenosti. Každý prichádza s inými vedomosťami, mierou komfortu a otázkami – a to všetko je legitímne.

Počas tohto programu budeme pracovať s témami, ktoré sú súčasťou každodenného života, no nie vždy sa o nich hovorí otvorene: emócie, vzťahy, osobné hranice, dotyk, identita, hygiena a ochrana. Tieto oblasti spolu úzko súvisia. Porozumenie emóciám nám pomáha jasne komunikovať. Porozumenie hraniciam nám pomáha cítiť sa bezpečne. Porozumenie nášmu telu a zdraviu nám pomáha starať sa o seba aj o ostatných. Cieľom nie je len získať informácie, ale aj budovať sebadôveru, rešpekt a praktické zručnosti pre reálne životné situácie.

Niektoré aktivity budú zahŕňať diskusiu, pohyb, reflexiu alebo tvorivé úlohy. Účasť je vítaná, ale vždy dobrovoľná. Každý si sám zvolí, koľko chce zdieľať. Pozorné počúvanie je rovnako dôležité ako hovorenie. Všetko, čo sa tu preberie, by malo zostať dôverné, pokiaľ nie je ohrozená bezpečnosť niekoho. Správame sa k sebe s rešpektom, bez súdenia, výsmechu alebo tlaku.

Úvodné aktivity, ktoré teraz začneme, majú konkrétny účel. Pomáhajú nám spoznať sa navzájom, pochopiť, ako sa dnes cítime, a preskúmať, čo o témach, ktorými sa budeme zaoberať, už vieme. Pomáhajú tiež vytvoriť bezpečnú atmosféru, v ktorej sa každý môže pohodlne zúčastniť. Tieto prvé cvičenia nie sú určené na testovanie – slúžia na prípravu.

Ak sa kedykoľvek budete cítiť nekomfortne, môžete ustúpiť, urobiť prestávku alebo si porozprávať s facilitátorom v súkromí. Otázky sú kedykoľvek vítané. Zvedavosť je podporovaná.

Rýchly icebreaker

Facilitátor rozloží kartičky s emóciami na stôl. Každý účastník si vyberie jednu kartičku, ktorá najlepšie vystihuje, ako sa v danom momente cíti. Zdieľanie je dobrovoľné.

Účastníci, ktorí chcú zdieľať, stručne vysvetlia:

- prečo si vybrali práve túto emóciu,
- ako sa emócia prejavuje v ich tele (napríklad napätie, pokoj, energia, nepokojnosť).



Facilitátor zdôrazní, že emócie sa vyjadrujú prostredníctvom mimiky, reči tela, tónu hlasu a správania, a že všetky emócie sú legitímne. Dôraz sa kladie na skutočnosť, že emócie ovplyvňujú komunikáciu, hranice a rozhodovanie. Môže byť položená krátka prepojovacia otázka, napríklad či je ľahšie povedať "nie", keď sa človek cíti pokojne alebo v strese. Táto otázka prirodzene uvádza skupinu do tém súhlasu a hraníc.

Skupinová diskusia

Facilitátor napíše na flipchart šesť kľúčových tematických oblastí:

- Emócie
- Sexualita a identita
- Súhlas a hranice
- Dotyk
- Intímne partie a hygiena
- Bezpečnejší sex

Pri každej téme facilitátor kladie otvorené otázky a zaznamenáva odpovede účastníkov bez hodnotenia alebo opravovania v tejto fáze.

Navrhované navádzacie otázky na výber:

Emócie

- Ako spoznáte, čo iný človek cíti?
- Je vždy ľahké hovoriť o emóciách?

Sexualita a identita

- Čo vás napadne, keď počujete slovo sexualita?
- Je sexualita len o fyzickej príťažlivosti?

Súhlas a hranice

- Čo znamená súhlas?
- Môže niekto zmeniť názor po tom, čo povedal áno?

Dotyk

- Ako viete, že dotyk je v poriadku?
- Je dotyk prežívaný odlišne v závislosti od toho, kto ho iniciuje?



Intímne partie a hygiena

- Prečo môže byť pre ľudí ťažké hovoriť o hygiene alebo zmenách tela?
- Prečo sú vedomosti o starostlivosti o telo dôležité?

Bezpečnejší sex

- Aké druhy ochrany poznáte?
- Prečo je dôležité hovoriť o ochrane pred intimitou?

Na záver facilitátor vysvetlí, že všetky témy modulov sú navzájom prepojené. Emócie ovplyvňujú komunikáciu. Identita ovplyvňuje hranice. Súhlas je základom zdravých vzťahov. Dotyk musí byť rešpektujúci. Hygiena a ochrana sú súčasťou starostlivosti o seba a o druhých. Toto zhrnutie pripraví účastníkov na štruktúrované vzdelávacie časti, ktoré nasledujú.

Aktivita ÁNO/NIE

Na začiatku facilitátor uviedol, že účelom tejto aktivity nie je testovanie účastníkov, ale skúmanie ich existujúcich presvedčení a vedomostí. Táto hodina poskytne informácie, zručnosti a priestor na diskusiu, aby účastníci mohli prijímať informované, rešpektujúce a bezpečné rozhodnutia.

Účastníci stoja v strede miestnosti. Jedna strana miestnosti predstavuje "ÁNO" a druhá "NIE". Po každom prečítaní výroku nahlas sa účastníci presunú na stranu zodpovedajúcu ich názoru.

Pokyny:

Účastníci si majú zvoliť odpoveď, ktorú považujú za správnu. Po zaujatí pozície môžu byť vyzvaní, aby stručne vysvetlili svoje uvažovanie. Facilitátor potom objasní správnu odpoveď a poskytne krátke vysvetlenie.

Výroky:

Emócie

- Niektoré emócie sú zlé a nemali by sa cítiť.
- Dvaja ľudia môžu reagovať na rovnakú situáciu rôznymi emóciami.

Sexualita a identita

- Sexualita sa týka len sexu.
- Každý má právo cítiť sa bezpečne bez ohľadu na svoju identitu.



Súhlas

- "Možno" znamená áno.
- Súhlas možno kedykoľvek odvolať.

Dotyk

- Je v poriadku niekoho objasť, aj keď hovorí nie, ak to myslíte láskavo.
- Každý má iné hranice v oblasti dotyku.

Intímna hygiena

- Intímne partie stačí umývať len niekedy.
- Zdieľanie žiletiek je bezpečné.

Bezpečnejší sex

- Kondóm je jediná antikoncepčná metóda, ktorá zároveň chráni pred sexuálne prenosnými infekciami.
- Ak niekto vyzerá zdravo, nemôže mať sexuálne prenosnú infekciu.

Reflexia po každom výroku

Facilitátor sa stručne opýta:

- Prečo ste si zvolili túto odpoveď?
- Zmenil niekto svoju pozíciu po vypočutí ostatných?



EMÓCIE

Kartičky na priradovanie emócií

Pokyny pre lektora:

Vytlačte a vystrihajte kartičky s emóciami nižšie (jedna sada na 2 – 3 účastníkov). Účastníci priradia každú kartičku k správnomu názvu emócie. Po aktivite priradovania vyzvite účastníkov, aby sa podelili o to, kedy naposledy zažili jednotlivé emócie.

Emócia	Opis / Znaky na rozpoznanie
Radosť	Pocit šťastia alebo potešenia. Znaky: úsmev, smiech, žiarivé oči, otvorené držanie tela.
Smútok	Pocit nešťastia alebo straty. Znaky: sklopené oči, zvesené pery, pomalé pohyby, tichý hlas.
Hnev	Silný pocit nespokojnosti alebo frustrácie. Znaky: zamračené čelo, zovreté čelúste, zvýšený hlas, napäté telo.
Strach	Pocit strachu alebo ohrozenia. Znaky: rozšírené oči, bledá tvár, rýchly tlkot srdca, stuhnutá alebo unikajúca reakcia.
Prekvapenie	Náhla reakcia na niečo neočakávané. Znaky: zdvihnuté obočie, otvorené ústa, krátky nádych.
Znechutenie	Silný pocit odporu alebo nechuti. Znaky: pokrčený nos, odtiahnutie sa, otočenie hlavy.



Láska	Hlboký pocit náklonnosti a starostlivosti o niekoho. Znaky: teplý úsmev, vyhľadávanie blízkosti, láskavý dotyk, jemný hlas.
Hanba	Pocit trápnosti alebo viny voči sebe. Znaky: pohľad dole, červenanie, zhrbené ramená, túžba skryť sa.
Hrdosť	Pocit uspokojenia z úspechov alebo hodnôt. Znaky: vzpriamená postava, úsmev, zdieľanie správ s ostatnými.
Osamelosť	Pocit izolácie alebo odtrhnutosti od ostatných. Znaky: stiahnutie sa, nízka energia, túžba po kontakte, no neschopnosť osloviť ostatných.



Aktivita s hraním rolí: Zahranie emócií

Pokyny pre lektora:

Rozdeľte účastníkov do dvojíc alebo malých skupín. Každú dvojicu priradte kartičku so scenárom nižšie. Jedna osoba zahrá scenár bez slov; ostatní hádajú emóciu. Striedajte sa tak, aby mal každý príležitosť. Po každom kole stručne prediskutujte: "Ako ste rozpoznali emóciu? Ako sa vám ju vyjadrovalo?"

Kartičky so scenármi na hranie rolí – vytlačte a vystrihajte:

Práve ste dostali nečakaný darček od blízkeho priateľa.
Stratili ste niečo dôležité a nikde to nemôžete nájsť.
Nieko vám vzal miesto bez pýtania a nechce ho vrátiť.
Vojdete do tmavej miestnosti a počujete náhly hluk za sebou.
Otvoríte pohľadnicu k narodeninám a nájdete v nej prekvapujúci list.
Na večeri objavíte jedlo, ktoré veľmi zle vonia.
Váš najlepší priateľ vám hovorí, že sa sťahuje do iného mesta.



Dokončíte ťažkú úlohu a učiteľ vám povie, že ste to zvládli vynikajúco.

Ste na párty, ale nepoznáte nikoho a cítite sa sami.

Náhodou ste rozbili niečo, čo patrilo niekomu inému.

Diskusné otázky: Emócie

Na vedenie skupinovej diskusie po aktivitách priradovania a hrania rolí použite nasledujúce otázky:

1. Ktorú emóciu je pre vás najťažšie otvorene vyjadriť? Prečo?

2. Čo zvyčajne robíte, keď pociťujete veľmi silnú emóciu (napr. hnev alebo smútok)?

3. Môžu dvaja ľudia reagovať na rovnakú situáciu úplne rôznymi emóciami? Prečo?

4. Je vždy ľahké povedať, ako sa niekto iný cíti? Čo to sťažuje?

5. Čo sa stane, keď ignorujeme alebo potláčame naše emócie?

6. Ako podporíte priateľa, ktorý sa cíti smutne alebo sa bojí?

7. Sú niektoré emócie vo vašom prostredí považované za "neprijateľné"? Ako to ovplyvňuje ľudí?



Kolážová aktivita: Vizuálne vyjadrovanie emócií

Pokyny pre lektora:

Poskytnite každému účastníkovi (alebo dvojici) veľký hárok papiera, lepidlo, nožnice a výber časopisov, vytlačených obrázkov, farebného papiera a fixiek. Požiadajte účastníkov, aby vytvorili koláž predstavujúcu jednu alebo viacero emócií, ktoré skúmali v tomto module. Koláž môže obsahovať obrázky, slová, farby, textúry – čokoľvek, čo pomáha vizuálne vyjadriť pocit. Na tvorbu vyhraďte 15 – 20 minút, potom vyzvite každého účastníka, aby svoju koláž predstavil a vysvetlil, čo znázorňuje.

Potrebné materiály:

Kontrolný zoznam materiálov
Veľké hárky papiera alebo kartónu (A3 alebo väčšie) – jeden na účastníka alebo dvojicu
Staré časopisy a noviny (na vystrihovanie obrázkov a slov)
Vytlačené obrázky súvisiace s emóciami (tváre, prírodné scenérie, abstraktné umenie) – voliteľné
Farebný papier, hodvábný papier, kúsky látky
Tyčinkové lepidlo a nožnice
Fixky, pastely alebo farebné ceruzky
Nálepky, pečiatky alebo dekoratívna páska (voliteľné)

Navádzacie podnety pre účastníkov:

Podnety
1. Vyberte jednu emóciu, ktorá je pre vás teraz dôležitá. Nájdite obrázky alebo farby, ktoré ju vystihujú.



- | |
|--|
| 2. Pomyslite na to, kedy ste naposledy túto emóciu pocítili. Ako vyzerala, znela alebo sa prejavovala vo vašom tele? |
| 3. Existujú slová alebo frázy, ktoré túto emóciu vystihujú? Pridajte ich do svojej koláže. |
| 4. Používajte farby zámerne – aká farba pre vás túto emóciu najlepšie predstavuje? |
| 5. Keď je vaša koláž hotová, dajte jej názov. |

Diskusia po aktivite:

- | |
|--|
| 1. Akú emóciu ste si vybrali a prečo? |
| 2. Bolo ľahké alebo ťažké vyjadriť túto emóciu vizuálne? |
| 3. Objavili ste pri tvorbe koláže niečo nové o tejto emócii? |
| 4. Ako sa vám cítilo zdieľať svoju koláž so skupinou? |
| 5. Prekvapila vás niečia koláž alebo vám pomohla vidieť emóciu inak? |

Na vedenie skupinovej diskusie po aktivitách priradovania a hrania rolí použite nasledujúce otázky:

- | |
|---|
| 1. Ktorú emóciu je pre vás najťažšie otvorene vyjadriť? Prečo? |
| 2. Čo zvyčajne robíte, keď pociťujete veľmi silnú emóciu (napr. hnev alebo smútok)? |
| 3. Môžu dvaja ľudia reagovať na rovnakú situáciu úplne rôznymi emóciami? Prečo? |



4. Je vždy ľahké povedať, ako sa niekto iný cíti? Čo to sťažuje?

5. Čo sa stane, keď ignorujeme alebo potláčame naše emócie?

6. Ako podporíte priateľa, ktorý sa cíti smutne alebo sa bojí?

7. Sú niektoré emócie vo vašom prostredí považované za "neprijateľné"? Ako to ovplyvňuje ľudí?



SEXUALITA A JA

"Kto som?" – Pracovný list na sebareflexiu

Pokyny pre lektora:

Dajte každému účastníkovi kópiu tohto pracovného listu (alebo ho premietajte na plátno). Nechajte 10 minút na individuálnu reflexiu v tichu. Účastníci nie sú povinní zdieľať svoje odpovede. Po individuálnom čase vyzvite na dobrovoľné zdieľanie a otvorte skupinovú diskusiu. Zdôraznite, že neexistujú správne ani nesprávne odpovede – skúsenosť každého človeka je legitímna.

Kto som? – Otázky na sebareflexiu:

Otázka	Moja odpoveď (voliteľné)
Volám sa:	
Tri slová, ktoré ma opisujú:	
Veci, ktoré ma bavia (záľuby, záujmy):	
Čo ma robí šťastným/-ou a bezpečným/-ou?	
Čo spôsobuje, že sa necítim bezpečne alebo komfortne?	



Kto sú najdôležitejší ľudia v mojom živote?	
Ako zvyčajne vyjadrujete náklonnosť ľuďom, na ktorých mi záleží (napr. objatia, slová, darčeky)?	
Čo pre mňa znamená slovo "sexualita"?	
Aké otázky mám o vzťahoch, intimite alebo sexualite?	
Je niečo o mne, čo stále skúmam alebo zisťujem?	

Tip pre lektora: Tento pracovný list možno využiť aj ako vizuálny nástroj brainstormingu na veľkom hárku papiera formou skupinovej koláže.

Brainstormingová aktivita: Čo je sexualita?

Pokyny pre lektora:

Napíšte slovo "SEXUALITA" do stredu flipchartu alebo tabule. Požiadajte účastníkov, aby nahlas hovorili slová, obrázky alebo nápady, ktoré spájajú s týmto slovom. Zaznamenajte všetky príspevky bez hodnotenia. Keď je mapa plná, zoskupte nápady (napr. emócie, identita, telo, vzťahy) a vedte diskusiu.

1. Čo vás ako prvé napadne, keď počujete slovo "sexualita"?
2. Myslíte si, že sexualita sa týka len fyzickej príťažlivosti? Prečo áno alebo nie?
3. Aký je rozdiel medzi rodovou identitou a sexuálnou orientáciou?



4. Čo má "súhlas" spoločné so sexualitou?

5. Čo pomáha niekomu cítiť sa bezpečne pri hovorení o svojej sexualite?



Kľúčové pojmy – referenčná karta pre lektorov

Pojem	Definícia
Sexuálna orientácia	Ku komu pociťuje osoba romantickú alebo sexuálnu príťažlivosť (napr. heterosexuálna, homosexuálna/gay, bisexuálna, asexuálna).
Rodová identita	Ako osoba chápe a vníma svoje vlastné pohlavie (napr. žena, muž, nebinárna osoba). Toto sa môže, ale nemusí zhodovať s pohlavím priradeným pri narodení.
Cisrodový	Osoba, ktorej rodová identita sa zhoduje s pohlavím priradeným pri narodení (napr. narodená ako žena, identifikuje sa ako žena).
Transrodový	Osoba, ktorej rodová identita sa líši od pohlavia priradeného pri narodení.
Intersex	Osoba narodená s fyzickými charakteristikami (napr. chromozómy, hormóny alebo anatómia), ktoré nezodpovedajú typickým definíciám mužského alebo ženského pohlavia.
Bisexuálna osoba	Osoba, ktorú priťahujú ľudia vlastného pohlavia aj iných pohlaví.
Asexuálna osoba	Osoba, ktorá pociťuje len slabú alebo žiadnu sexuálnu príťažlivosť k ostatným.
LGBT+	Skratka pre lesbičky, gejov, bisexuálne osoby, transgender osoby a ďalších s rôznorodou sexuálnou orientáciou a rodovou identitou. Znak "+" zahŕňa ďalšie identity.



Súhlas	Jasná, slobodne daná a priebežná dohoda o zapojení sa do akéhokoľvek fyzického alebo intímneho kontaktu. Súhlas možno kedykoľvek odvolať.
Intimita	Pocit blízkosti a spojenia s inou osobou. Môže byť emocionálna, fyzická alebo oboje.



Kreatívny plagát: Moja identita a sexualita

Pokyny pre lektora:

Táto tvorivá aktivita povzbudzuje účastníkov, aby prostredníctvom plagátu alebo koláže skúmali a vyjadrili svoje chápanie identity a sexuality. Poskytnite materiály a dajte účastníkom 20 minút na tvorbu individuálne alebo v malých skupinách. Účastníci si môžu zvoliť zameranie na jednu tému (napr. "Čo ma robí mnou?") alebo skombinujú viacero tém. Zdôraznite, že neexistuje správny ani nesprávny spôsob tvorby plagátu – cieľom je osobné vyjadrenie.

Potrebné materiály:

Kontrolný zoznam materiálov	
Veľký plagátový papier alebo kartón (A3 alebo väčší) – jeden na účastníka alebo skupinu	
Časopisy, vytlačené obrázky a noviny na vystrihovanie	
Farebné fixky, pastely, ceruzky	
Lepidlo, nožnice, páska	
Lepiace lístky (na pridanie myšlienok bez trvalého umiestnenia)	
Voliteľné: vytlačené kartičky s kľúčovými pojmami zo slovníka (napr. identita, súhlas, orientácia)	

Navrhované témy a podnety:

Téma	Navádzací podnet
Čo ma robí jedinečným/-ou?	Vytvorte sekciu zobrazujúcu veci, ktoré vás definujú: záujmy, hodnoty, vzťahy, sny.
Čo pre mňa znamená sexualita?	Pomocou obrázkov, slov a farieb vyjadríte svoje chápanie sexuality presahujúce fyzické aspekty.



Ľudia, na ktorých mi záleží	Znázornite dôležité vzťahy vo vašom živote a čo ich robí výnimočnými.
Moje hranice	Ukážte, čo vám dáva pocit bezpečia a čo vám spôsobuje nekomfort. Pomocou farieb alebo symbolov vyjadrite hranice.
Správy, ktoré som dostával/-a	Zamyslite sa nad správami od spoločnosti, médií alebo rodiny o identite a sexualite. S ktorými súhlasíte?

Zdieľanie a diskusia:

1. Chceli by ste sa podeliť o jednu vec z vášho plagátu, ktorá je pre vás dôležitá?
2. Bola nejaká téma, ktorú bolo ľahšie alebo ťažšie vyjadriť vizuálne?
3. Naučili ste sa pri tvorbe plagátu niečo nové o sebe?
4. Ako sa vám cítilo premýšľať o týchto témach tvorivým spôsobom namiesto obyčajného rozhovoru?
5. Je niečo na vašom plagáte, o čom by ste chceli, aby skupina vedela?

Pri otázkach účastníkov o pojmoch použite nižšie uvedený slovník alebo počas sedenia zobrazte vybrané pojmy na obrazovke alebo plagáte. Používajte jednoduchý, zrozumiteľný jazyk a vždy vítajte otázky.



ÁNO A NIE VO VZŤAHOCH

Kartičky so scenármi na hranie rolí

Pokyny pre lektora:

Vytlačte a vystrihajte kartičky so scenármi nižšie. Rozdeľte účastníkov do dvojíc. Jedna osoba prečíta situáciu nahlas; druhá reaguje tak, ako by reagovala v reálnom živote (povie áno, nie alebo možno). Potom si vymenia roly. Po každom scenári stručne prediskutujte: "Ako sa vám cítilo povedať nie? Bolo ľahké rešpektovať odpoveď druhého?"

Pripomeňte účastníkom: neexistuje správna ani nesprávna odpoveď. Cieľom je precvičiť si jasné a láskavé komunikovanie hraníc.

Kartičky so scenármi na hranie rolí – vytlačte a vystrihajte:

Priateľ vás chce pozdraviť objatím, ale dnes vám objatia nie sú príjemné.
Váš partner vás chce držať za ruku na verejnosti, ale cítite sa trápne.
Kolega sa pýta, či si môže počas obeda sadnúť veľmi blízko k vám. Radšej by ste mali viac miesta.
Váš príbuzný vás chce pobožkať na líce pri rozlúčke. Nepáči sa vám to.
Nieko, koho ste práve spoznali na párty, vás chce odfotografovať a zverejniť fotku online.
Priateľ vás žiada, aby ste s ním zdieľali niečo osobné z vášho denníka. Nie ste na to pripravený/-á.



Váš partner chce byť intímny, ale ste unavený/-á a dnes večer sa vám nechce.
Spolužiak sa pýta, či sa môže dotknúť vašich vlasov, pretože mu/jej pekne vyzerajú.
Nieko vás žiada, aby ste zachovali tajomstvo o dotyku, ktorý vám bol nepríjemný.
Priateľ navrhuje spoločné sledovanie filmu, ale plánovali ste si dnes večer oddýchnuť sami.
Váš partner navrhuje vyskúšať niečo nové spolu. Nie ste si istý/-á a nie ste pripravený/-á rozhodnúť sa.
Priateľ vám stojí veľmi blízko, aj keď ste sa už dvakrát odtiahli.

Precvičovanie neverbálnych signálov súhlasu a odmietnutia

Pokyny pre lektora:

Vysvetlite, že súhlas a odmietnutie komunikujeme nielen slovami, ale aj rečou tela. Ukážte každý signál nižšie a vyzvite účastníkov, aby si ho precvičili vo dvojiciach.

Neverbálny signál	Čo to zvyčajne znamená
Pomalé prikývnutie	Súhlas / ÁNO
Krútenie hlavy zo strany na stranu	Odmietnutie / NIE



Ustúpenie alebo otočenie sa	Nepohodlie / Prosím, prestaňte
Otvorené paže, nakláňanie vpred	Privítanie / Komfort
Skrížené ruky, nakláňanie dozadu	Uzavretosť / Nepohodlie
Zdvihnutá ruka (gesto stop)	Jasnú odmietnutie / STOP
Očný kontakt, uvoľnená tvár	Pohodlie, záujem / pozornosť
Vyhýbanie sa očnému kontaktu, pohľad dole	Nepohodlie, neistota
Úsmev, uvoľnená postava	Pozitívna nálada, otvorenosť
Napäté telo, strnulá postava	Úzkosť, nepohodlie



Diskusné otázky: Súhlas a hranice

Na vedenie diskusie po aktivite hrania rolí použite nasledujúce otázky:

1. Bolo ľahšie povedať "nie" alebo počuť "nie"? Prečo?
2. Čo sťažuje povedať nie niekomu, na kom vám záleží?
Ako spoznáte, že sa niekto cíti nepríjemne, aj keď nič nehovorí?
4. Čo by ste mali urobiť, ak druhá osoba nerešpektuje vaše "nie"?
5. Je niekedy v poriadku zmeniť názor po tom, čo ste s niečím súhlasili? Prečo?
6. Ako sa cítite, keď sú vaše hranice rešpektované? A keď nie sú?
7. Sú pravidlá o súhlase rôzne v rôznych kultúrach alebo rodinách? Ako nás to ovplyvňuje?

Tipy pre lektorov

Tip pre lektora: Ak používate tento kvíz ako skupinovú aktivitu (napr. postavte sa do rohov A/B/C), dovoľte krátku diskusiu po každej otázke pred prezradením správnej odpovede. Tým podporíte vzájomné učenie a hlbšiu reflexiu.

1. Pred začatím tejto časti vždy vytvorte bezpečný, neodsudzujúci priestor.
2. Pripomeňte účastníkom, že zdieľanie osobných skúseností je dobrovoľné.
3. Ak sa účastník rozruší, prerušte aktivitu a ponúknite mu súkromný moment na rozhovor.
4. Prijmite všetky odpovede – na tieto scenáre neexistuje jediná správna reakcia.
5. Pre účastníkov so sluchovým postihnutím: uistite sa, že všetky pokyny sú podané v posunkovom jazyku alebo s jasnou vizuálnou podporou. Neverbálne signály súhlasu sú v tomto kontexte obzvlášť dôležité na prediskutovanie.
6. Prispôbte scenáre každodenným životným skúsenostiam a prostrediu účastníkov.



7. Ukončíte sedenie posilnením myšlienky, že každý má právo stanoviť a komunikovať vlastné hranice a každý má zodpovednosť rešpektovať hranice ostatných.

Kvíz: Súhlas a hranice

Pokyny pre lektora:

Použite tento kvíz na konci časti "Áno a nie vo vzťahoch" na overenie porozumenia. Kvíz možno urobiť individuálne na papieri, ako skupinovú aktivitu (zdvihnutie ruky alebo státie v rohoch) alebo digitálne cez Kahoot alebo podobnú platformu. Po každej otázke stručne prediskutujte správnu odpoveď. Správne odpovede sú označené symbolom ✓.

Otázka	Možnosti odpovede
O1. Ak niekto povie "možno", znamená to áno?	a) Áno, možno je dostatočne blízko k áno b) Nie – len jasné "áno" znamená áno ✓ c) Závisí to od situácie
O2. Môžete zmeniť názor po tom, čo ste už povedali áno?	a) Nie, keď raz súhlasíte, musíte pokračovať b) Áno – názor môžete vždy zmeniť ✓ c) Len ak druhá osoba súhlasí
O3. Ktorý z nasledujúcich príkladov je neverbálnym súhlasom?	a) Odvrátenie pohľadu a ticho b) Prikývnutie a úsmev, priblíženie sa ✓ c) Skríženie rúk a ustúpenie
O4. Ak vám priateľ neodpovie na správu s otázkou o stretnutí, čo by ste mali urobiť?	a) Písať stále, kým neodpovie b) Počkať, kým nebude pripravený/-á odpovedať ✓ c) Aj tak prísť k nemu/nej domov
O5. Niekto je veľmi opitý. Môže dať súhlas?	b) Nie – osoba pod vplyvom omamných látok (alkoholu alebo drog) nemôže dať informovaný súhlas ✓
O6. Osoba povie áno, pretože sa bojí povedať nie. Je to skutočný súhlas?	a) Áno, povedala áno b) Nie – súhlas musí byť daný slobodne, bez tlaku alebo strachu ✓ c) Závisí to od toho, o čo sa žiadalo
O7. Váš partner chce vyskúšať niečo nové spolu. Aký je najlepší prístup?	a) Len to urobiť a uvidieť, či sa mu/jej to páči b) Najprv sa o tom porozprávať a uistiť sa, že



	obaja súhlasíte ✓ c) Opýtať sa len raz; opätovné pýtanie je otravné
O8. Je v poriadku mať rôzne hranice s rôznymi ľuďmi?	a) Nie, vaše hranice by mali byť rovnaké pre všetkých b) Áno – hranice sa môžu líšiť v závislosti od vzťahu a situácie ✓ c) Len s rodinnými príslušníkmi
O9. Čo by ste mali urobiť, ak niekto nerešpektuje vaše "nie"?	a) Ustúpiť, aby ste sa vyhli konfliktu b) Jasne zopakovať svoju hranicu a v prípade potreby požiadať o pomoc dôveryhodnú osobu ✓ c) Ignorovať ich a dúfať, že prestanú
O10. Súhlas je:	a) Jednorazová dohoda pokrývajúca všetko b) Priebežná, jasná a slobodne daná dohoda, ktorú možno kedykoľvek odvolať ✓ c) Potrebný len pri fyzickom kontakte

Vyhodnotenie a diskusia:

Interpretácia skóre
8 – 10 správnych: Výborné pochopenie súhlasu a hraníc!
5 – 7 správnych: Dobrý základ – prezrite si oblasti, v ktorých ste si neboli istí.
0 – 4 správnych: Poďme si spolu zopakovať kľúčové pojmy. Bez súdenia – toto je proces učenia.



DOTYK

Diskusia

Pokyny pre prácu v skupinách

1. Rozdelíme sa do dvoch skupín.
 2. Každá skupina dostane vlastnú sadu otázok.
 3. Každý v skupine si prečíta otázky.
 4. Potom otázky prediskutujte.
 5. Diskusia sa skončí, keď nie je čo viac povedať.
 6. V každej skupine bude lektor.
- Lektor vedie diskusiu.
 - Pridáva nové pohľady a situácie.
 - Situácie sú pripravené vopred.

Skupina 1

1. Ako viete, že dotyk je v poriadku?
2. Kedy je dôležité požiadať o povolenie pred dotykom niekoho iného?
3. Čo robíte, keď niekto nerešpektuje vaše hranice?
4. Ako by ste dieťaťu vysvetlili rozdiel medzi dobrým a zlým dotykom?
5. Môže byť rovnaké miesto na tele niekedy intímne a inokedy nie?
6. Čo robíte, keď sa vám páči dotyk, ale druhá osoba ho nechce?
7. Máte na tele miesto len pre svojho partnera, ale nie pre rodinu? Ktoré?
8. Kto rozhoduje o tom, či sa dotknúť alebo nie?

Poznámka: Otázky zvýraznené žltou farbou sú odporúčané otázky. Po týchto otázkach je možné prejsť na aktivity s postavou, ak zostáva čas na návrat k ostatným otázkam.



Situácie na ďalšiu diskusiu:

1. Ako viete, že dotyk je v poriadku?

- Priateľ vám pri pozdrave potrasie rukou.
- Sestra vás objíma na vaše narodeniny.
- Lekár vám vyšetrí ruku pri prehliadke.

2. Kedy je dôležité požiadať o povolenie pred dotykom niekoho iného?

- Chcete zablažovať kolegovi a dotknúť sa jeho pleca.
- Chcete objasť známeho, ktorého ste dlho nevideli.
- Chcete držať dieťa za ruku pri prechádzaní cez ulicu.

3. Čo robíte, keď niekto nerešpektuje vaše hranice?

- Povedali ste, že nechcete objatie, no aj tak ho dostanete.
- Odtiahnete ruku osoby, ktorá vás drží.
- Ustúpate, keď sa niekto priblíži príliš blízko.

4. Ako by ste dieťaťu vysvetlili rozdiel medzi dobrým a zlým dotykom?

- Mama objíma dieťa, aby ho upokojila.
- Cudzí človek vezme dieťa za ruku bez povolenia.
- Učiteľ dá dieťaťu "pätku" za úspech.

5. Môže byť rovnaké miesto na tele niekedy intímne a inokedy nie?

- Váš partner vám drží ruku doma.
- Priateľ vám vezme ruku počas športu.
- Učiteľ vás chytí za ruku, aby vám pomohol vstať.

6. Čo robíte, keď sa vám páči dotyk, ale druhá osoba ho nechce?

- Chcete držať partnera za ruku, ale on nechce.
- Radi sa objímame, ale priateľ to nemá rád.
- Chcete ho/ju pobožkať na líce, ale odmieta.

7. Máte na tele miesto len pre svojho partnera, ale nie pre rodinu? Ktoré?

- Partner vás bozkáva na krk, ale rodičia nie.
- Partner vám hladí stehno, ale ostatní nie.
- Partner vás objíma okolo pásu, ale súrodenci nie.

8. Kto rozhoduje o tom, či sa dotknúť alebo nie?



- Váš priateľ/priateľka vás chce pobožkať, ale vy nechcete.
- Priateľ chce objatie a vy súhlasíte.
- Cudzí človek sa chce dotknúť vašich vlasov, ale odmietnete.

Skupina 2

1. Čo urobíte, keď vás objíme cudzí človek?
2. Čo znamená rešpektovať hranice druhého človeka?
3. Čo urobíte, keď vás niekto požiada o dotyk, s ktorým sa necítite komfortne?
4. Ako by ste dieťaťu vysvetlili rozdiel medzi dobrým a zlým dotykom?
5. Prečo je tvár pre niektorých ľudí intímny miestom a pre iných nie?
6. Sú hranice dotyku rovnaké vo všetkých rodinách?
7. Ako viete, že druhá osoba súhlasí s dotykom?
8. Ako niekomu povieť, že nechcete byť dotknutý/-á?

Poznámka: Otázky zvýraznené žltou farbou sú odporúčané otázky. Po týchto otázkach je možné prejsť na aktivity s postavou, ak zostáva čas na návrat k ostatným otázkam.

Situácie na ďalšiu diskusiu:

1. Čo urobíte, keď vás objíme cudzí človek?

- Cudzí človek vás objíme na ulici.
- Turista vás objíme pri skupinovej fotografii.
- Cudzí človek vás objíme na koncerte.

2. Čo znamená rešpektovať hranice druhého človeka?

- Kolega hovorí, že nechce, aby ste sa dotýkali jeho pleca.
- Priateľ hovorí, že nemá rád objatia.
- Váš partner nechce, aby ste ho/ju bozkávali na líce.



3. Čo urobíte, keď vás niekto požiada o dotyk, s ktorým sa necítite komfortne?

- Známy sa pýta, či vás môže objasť.
- Kolega sa pýta, či môže položiť ruku na vaše plece.
- Priateľ sa pýta, či vám môže držať ruku.

4. Ako by ste dieťaťu vysvetlili rozdiel medzi dobrým a zlým dotykom?

- Mama objíma dieťa, aby ho upokojila.
- Cudzí človek chytí dieťa za ruku bez povolenia.
- Učiteľ dá dieťaťu "päťku" za úspech.

5. Prečo je tvár pre niektorých ľudí intímny miestom a pre iných nie?

- Váš partner vás bozkáva na líce pri rozlúčke.
- Babička vás bozkáva na líce pri príchode.
- Priateľ vás pláčne po líci pri hre.

6. Sú hranice dotyku rovnaké vo všetkých rodinách?

- V jednej rodine sa veľa objímajú.
- V inej rodine sa zdravia len podaním ruky.
- V ďalšej rodine sa takmer nedotýkajú.

7. Ako viete, že druhá osoba súhlasí s dotykom?

- Usmieva sa a vytiahne ruku, aby si potriasla vaša.
- Roztiahne náručie na objatie.
- Prikývne na vašu otázku o dotyku.

8. Ako niekomu povieť, že nechcete byť dotknutý/-á?

- Povedíte: "Nechcem, aby ste sa ma dotýkali."
- Ustúpíte a zdvihnete ruku ako znamenie stop.
- Otočíte sa a odídete od danej osoby.

Papierová postava

Postup:

1. Rozdajte účastníkom obrázok postavy a fixky.



2. Vysvetlite, čo znamenajú červené (nedovolené) a zelené (dovolené) fixky.
3. Nechajte účastníkov označiť prvú verziu – dotyky na vlastnom tele.
4. Potom označia druhú verziu – dotyky od blízkych osôb.
5. Nakoniec označia tretiu verziu – dotyky od cudzích ľudí.
6. Po každej verzii stručne prediskutujte, čo účastníci označili a prečo sa ich voľby môžu líšiť.

Tip pre inštruktora:

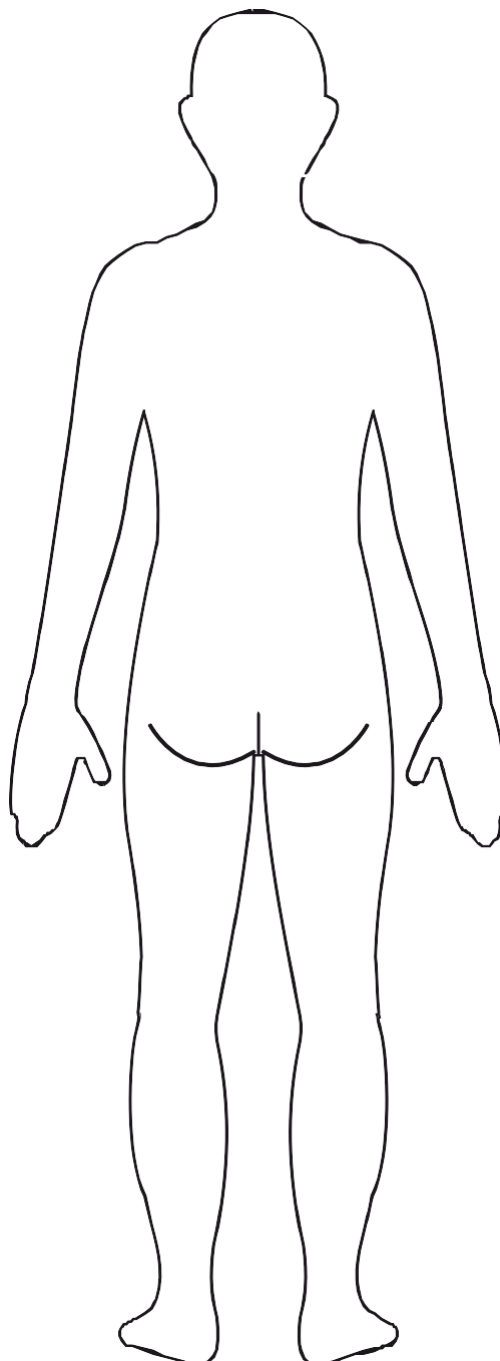
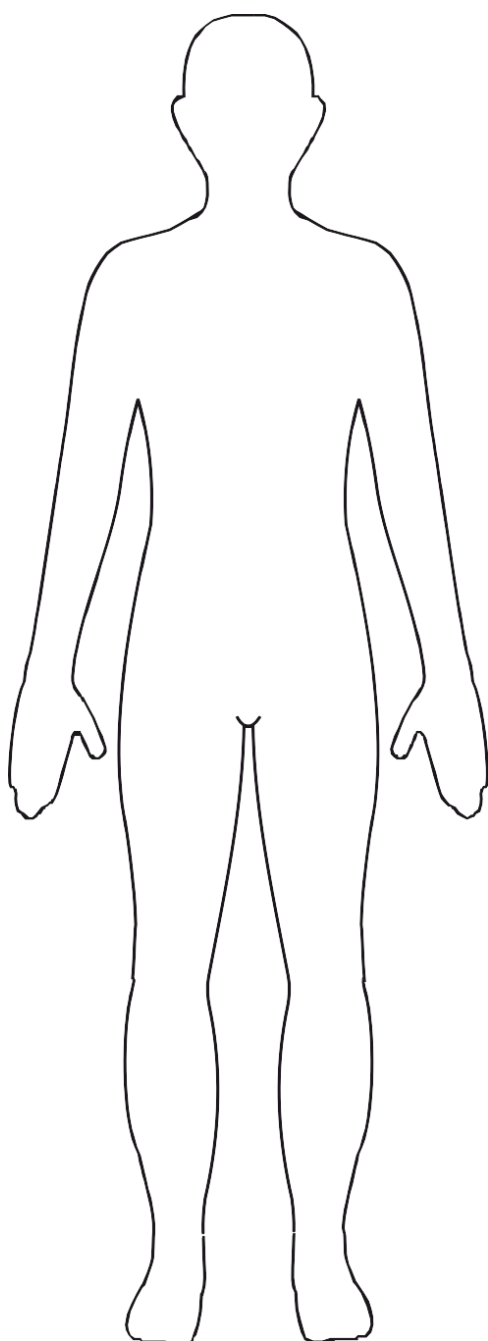
- Buďte citliví na osobné skúsenosti účastníkov.
- Nevyžadujte zdieľanie podrobností, ak niekto nechce hovoriť.
- Podporujte rešpekt k rôznym odpovediam.



VHODNÝ A NEVHODNÝ DOTYK – CVIČENIE

Predstavte si, že táto postava ste vy. Vašou úlohou je umiestniť červené značky tam, kde nechcete byť dotknutý/-á, a zelené značky tam, kde chcete byť dotknutý/-á.

Označte miesta, kde sa smiete/nesmiete dotýkať sami seba.

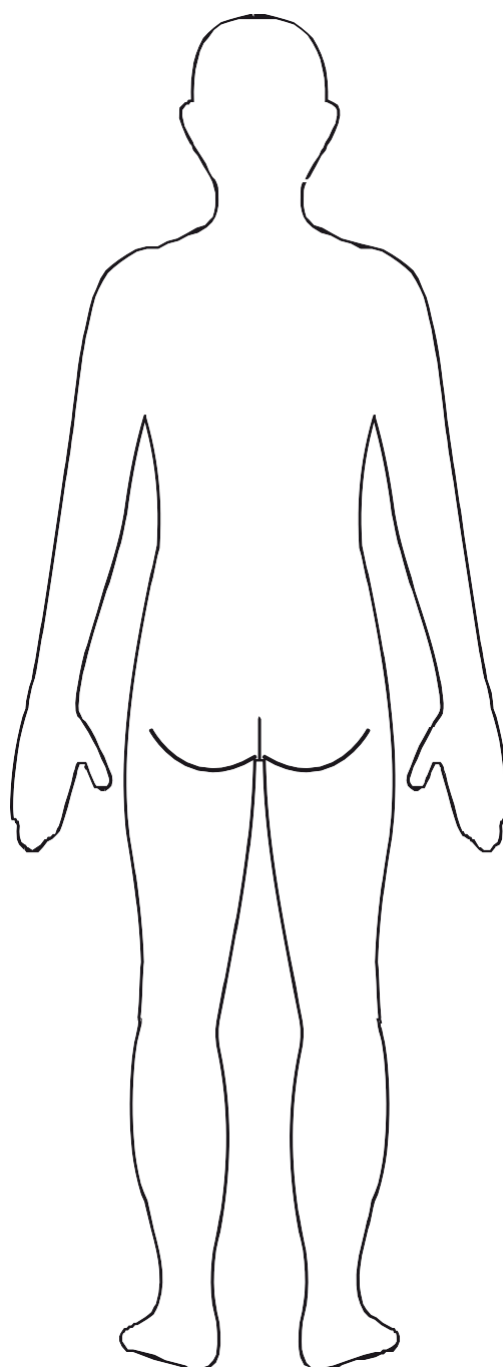
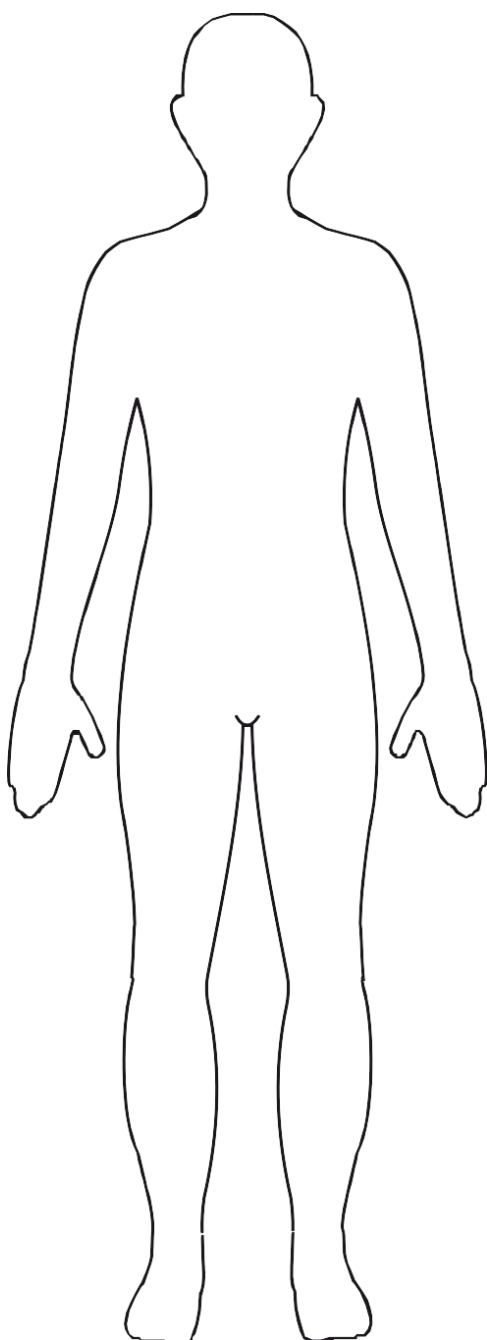




VHODNÝ A NEVHODNÝ DOTYK – CVIČENIE

Predstavte si, že táto postava ste vy. Vašou úlohou je umiestniť červené značky tam, kde nechcete byť dotknutý/-á, a zelené značky tam, kde chcete byť dotknutý/-á.

Označte miesta, kde vás smie/nesmie dotknúť vaša blízka osoba. Môže to byť váš partner, najbližší rodinní príslušníci atď.

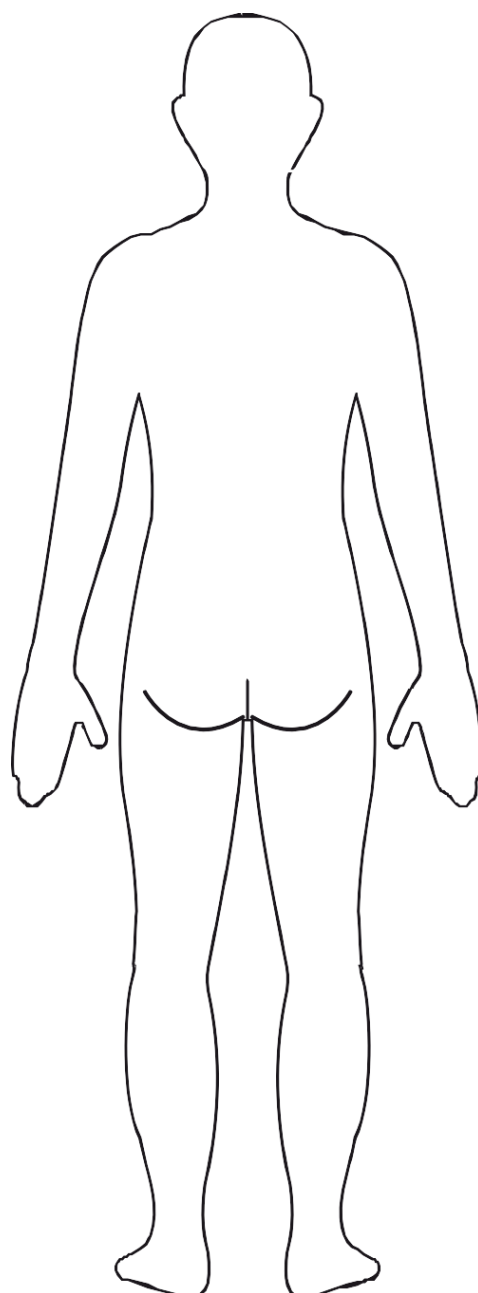
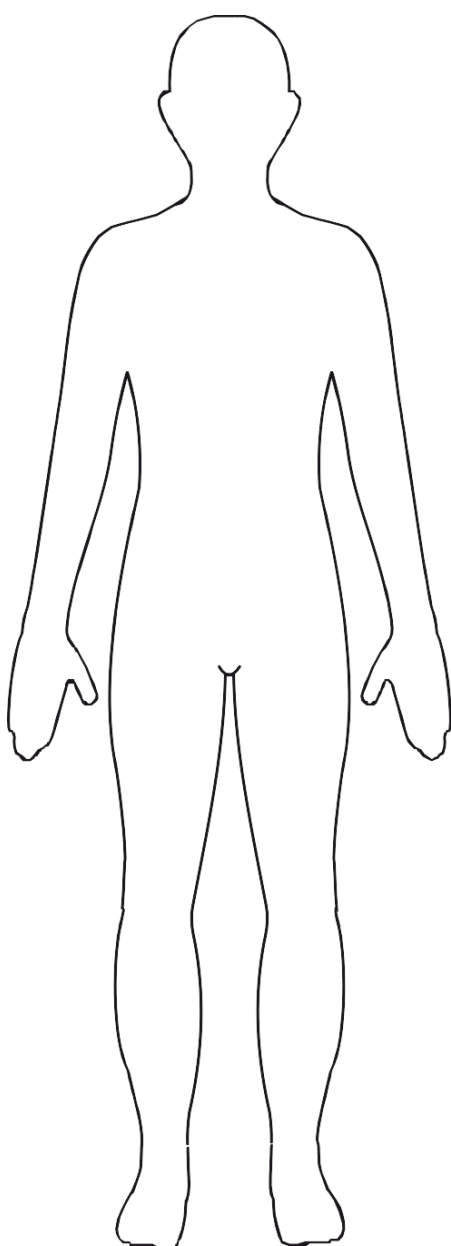




VHODNÝ A NEVHODNÝ DOTYK – CVIČENIE

Predstavte si, že táto postava ste vy. Vašou úlohou je umiestniť červené značky tam, kde nechcete byť dotknutý/-á, a zelené značky tam, kde chcete byť dotknutý/-á.

**Označte miesta, kde vás smie/nesmie dotknúť niekto, koho nepoznáte.
Môže to byť napríklad predavač, revízor v MHD, náhodný okoloidúci...**





INTÍMNE PARTIE A HYGIENA

Prezentácia

Snímka 1 – Intímne partie a hygiena

Dnešná téma sa týka intímnych partií a ich hygieny. Možno o tom nehovoríme veľa, ale je to veľmi dôležitá súčasť nášho zdravia. Ukážeme vám, čo vlastne považujeme za intímne partie, ako sa líšia u žien a mužov a prečo je správna starostlivosť nevyhnutná. Budeme tiež hovoriť o zaujímavých faktoch o ľudskom tele a o tom, ako predchádzať nepríjemným problémom, ako sú infekcie alebo podráždenie.

Snímka 2 – Čo sú intímne partie

Intímne partie sú časti tela, ktoré zahŕňajú pohlavné orgány a reprodukčné orgány. Tieto časti tela sa menia počas puberty a umožňujú nám mať deti alebo pohlavný styk. Každý vyzerá inak a to je úplne v poriadku – neexistuje dôvod porovnávať sa s ostatnými. Je dôležité si uvedomiť, že intímne partie sú citlivé a vyžadujú si špeciálnu starostlivosť.

Snímka 3 – Zaujímavé fakty o intímnych partiách

Ľudské telo je fascinujúce. Napríklad klitoris je jediný orgán v ľudskom tele, ktorý má jedinou funkciu – poskytovať potešenie. Lonová kosť sa niekedy nazýva mons pubis, pretože svojím tvarom pripomína kopec v krajine. V niektorých prípadoch muži podstupujú obriezku – odstránenie predkožky – z náboženských, kultúrnych alebo zdravotných dôvodov. A možno ste si všimli, že miešok mení tvar – pri chlade sa stiahne bližšie k telu a pri teplote sa uvoľní, aby udržal správnu teplotu pre semenníky. Ľudské telá sa však od seba líšia oveľa viac, ako sa bežne predpokladá – napríklad **niektorí ľudia sa rodia s kombináciou mužských a ženských pohlavných znakov**. Títo **intersexuálni (hermafroditní) ľudia** predstavujú prirodzenú biologickú variáciu, ktorá ukazuje, že delenie na "mužov" a "ženy" nie je vždy také jednoznačné, ako si často myslíme.



Snímka 4 – Ženské pohlavné orgány

U žien rozlišujeme vonkajšie a vnútorné pohlavné orgány. Vonkajšie orgány zahŕňajú vulvu, lonnú kosť, klitoris, vaginálny otvor, veľké a malé pysky ohanbia a močovú rúru. Vnútorné orgány sú vagína, krček maternice, maternica, vajcovody a vaječníky. Každá z týchto častí má svoju špecifickú funkciu – napríklad maternica slúži na vývoj oplodneného vajíčka a vagína je dôležitá pri pohlavnom styku, menštruácii a pôrode. Krček maternice chráni maternicu pred infekciami, preto sa odporúča gynekologická prehliadka raz ročne.

Snímka 5 – Aktivita

Cieľom tejto aktivity je oboznámiť účastníkov s anatomickými časťami ženského tela.

Úlohou účastníkov je pomenovať a opísať jednotlivé číslované časti na obrázkoch.

Cieľ aktivity:

Porozumieť ženskému telu, naučiť sa základné anatomické pojmy a naučiť sa hovoriť o intímnych partiách prirodzeným, neutrálnym spôsobom.

Snímka 6 – Mužské pohlavné orgány

U mužov sú vonkajšie pohlavné orgány penis a miešok. Špička penisu sa nazýva glans (žalud'), kde ústí močová rúra. Predkožka chráni glans a pri hygiene ju treba stiahnuť. Vnútorné reprodukčné orgány zahŕňajú semenníky, nadsemenník, prostatu, chámovody a semenné vajíčky. Semenníky produkujú spermie, ktoré dozrievajú v nadsemenníku. Prostata produkuje tekutinu, ktorá pomáha spermiam pohybovať sa. Pri erekcii sa penis zväčšuje a tvrdne a pri ejakulácii sú uvoľňované spermie.

Snímka 7 – Aktivita



Cieľom tejto aktivity je oboznámiť účastníkov s anatomickými časťami mužského tela.

Úlohou účastníkov je pomenovať a opísať jednotlivé číslované časti na obrázkoch.

Cieľ aktivity:

Porozumieť mužskému telu, naučiť sa základné anatomické pojmy a naučiť sa hovoriť o intímnych partiách prirodzeným, neutrálnym spôsobom.

Snímka 8 – Intímna hygiena

Intímna hygiena je dôležitá každý deň. Odporúča sa umývanie teplou vodou, dokonca aj pred pohlavným stykom alebo masturbáciou a po nich. Pre ženy je dôležité umývať sa zhora nadol, aby sa zabránilo prenosu baktérií z análnej oblasti do vagíny alebo močovej rúry. Nepoužívajte bežné telové mydlo, pretože môže narušiť prirodzené prostredie a spôsobiť zápal. Muži by mali pri umývaní stiahnuť predkožku a starostlivo vyčistiť oblasť glansu. Parfumované vlhčené obrúsky nie sú vhodné na dlhodobé používanie.

Snímka 9 – Záver

Intímna hygiena je súčasťou celkového zdravia. Každý je jedinečný a zasluhuje si rešpekt a správnu starostlivosť. Dodržiavaním hygienických pravidiel chránime seba a svojich partnerov pred infekciami a nepríjemnými zdravotnými problémami. Pamätajte, že otvorená komunikácia o intímnom zdraví nie je hanebná – naopak, je znakom zodpovedného prístupu k sebe samému.



Hygienická krabička

Zaujímavý fakt na úvod: Od januára 2026 by menštruačné potreby mali byť štandardnou súčasťou toaletných zariadení na všetkých základných a stredných školách v Českej republike.

Obsah krabičky: Pre obe pohlavia

- Jemný umývací gél na intímnu hygienu
pH prispôsobené intímnym partiám (cca 4,5 pre ženy, mierne odlišné pre mužov), bez parfumácie; výber správneho gélu je dôležitý, skontrolujte zloženie.
- Mäkký bavlnený uterák
pre intímnu oblasť, ideálne rýchloschnúci, aby sa zabránilo množeniu baktérií.
- Bavlnená spodná bielizeň
umožňuje pokožke dýchať a znižuje riziko podráždenia.
- Jednorazové neparfumované vlhčené obrúsky
na situácie, keď nie je dostupná teplá voda (cestovanie, festivaly atď.).
- Malé nožničky alebo zastrihávač vlasov
na úpravu (podľa preferencie).
- Dezinfekčný prostriedok na ruky
na použitie pred intímnou hygienou a po nej mimo domova.
- Cestovný bidet alebo fľaša s jemným prúdom vody
praktické pri cestovaní alebo v prírode.

Pre ženy navyše:

- Menštruačné pomôcky **podľa preferencie:**
 - **Menštruačný kalíšok**
 - **Vložky (denné a nočné)**
 - **Tampóny**
 - **Menštruačné nohavičky**
- Náhradná spodná bielizeň
pre prípad nehôd počas menštruácie.
- Prateľné vrecúška
na ukladanie použitých produktov (diskrétna preprava).



Pre mužov navyše

- Jemný neparfumovaný mydlový gél
vhodný na čistenie glansu po stiahnutí predkožky.
- Mäkká čistiaca hubka alebo žinka
na použitie výhradne na intímnej oblasti.

Otázky na podnietenie diskusie:

Všeobecné

1. Poznáte všetky predmety v krabičke?
2. Na čo si myslíte, že sa tento konkrétny predmet používa?
3. Kto z vás niekedy použil podobnú pomôcku?
4. Ako často by sa táto pomôcka mala používať?
5. Prečo si myslíte, že je tento predmet dôležitý pre intímnu hygienu?

Praktické použitie

6. Ako by ste tento predmet správne použili?
7. Existujú rôzne verzie tohto nástroja? Ktoré poznáte?
8. Ako by ste tento predmet čistili alebo udržiavali?
9. Kedy by sa tento predmet nemal používať?
10. Ako zistíme, kedy je čas vymeniť ho za nový?

Osobná skúsenosť a preferencie

11. Ktorý z predmetov považujete za najužitočnejší?
12. Chceli by ste do svojej "hygienickej súpravy" pridať niečo ďalšie?
13. Je niečo v krabičke, čo vás prekvapilo?
14. Ktoré z týchto predmetov by ste si určite vzali so sebou na cestu?
15. Je niečo, čo považujete za zbytočné? Prečo?

Prevencia a podpora zdravia

16. Ako tento predmet pomáha predchádzať infekciám alebo podráždeniu?
17. Aké rozdiely vidíte v hygienických potrebách žien a mužov?



18. Ktoré z týchto predmetov sú obzvlášť dôležité počas menštruácie / po športe / pri cestovaní?
19. Aké riziká môžu nastať, ak tento predmet nepoužívame správne?
20. Ktoré z týchto predmetov môžu pomôcť, ak nie je dostupná teplá voda?



BEZPEČNEJŠÍ SEX

Krabička ochrany

Obsah krabičky:

- Kondómy (mužské)
- Ženské kondómy (femidoms)
- Orálna bariéra / dental dam
- Diafragma + spermicíd
- Vnútromaternicové teliesko (model)
- Hormonálne tabletky
- Núdzová antikoncepcia (tabletká "po")
- Vaginálny krúžok
- Podkožný implantát (model)
- Antikoncepčná náplasť

Úvodné otázky:

- Aké metódy antikoncepcie poznáte?
- Čo si myslíte, že je pre mladých ľudí pri používaní ochrany najťažšie?
- Aké sú riziká používania rôznych druhov ochrany?
- Ako si myslíte, že by sa dala zvýšiť informovanosť o bezpečnejšom sexe?
- Aké informácie o antikoncepcii a prevencii by podľa vás mali byť súčasťou vzdelávania?
- Aké mýty alebo nepravdivé informácie ste počuli o antikoncepcii?

Otázky s krabičkou ochrany

1. **Kondómy (mužské)** – Čo považujete za najväčšiu výhodu kondómov? Čo môže ľudí odradiť od ich používania?
2. **Ženské kondómy (femidoms)** – Počuli ste o nich? V akých situáciách môžu byť vhodnejšie ako mužské kondómy?
3. **Orálna bariéra / dental dam** – Kedy a prečo sa môže používať?
4. **Diafragma + spermicíd** – Kto vie, ako sa diafragma používa? Aké sú jej výhody a nevýhody?
5. **Vnútromaternicové teliesko (model)** – Pre koho je táto metóda vhodná a prečo? Čo by mohlo ľudí odradiť od jej použitia?



6. **Hormonálne tabletky** – Aké dôvody poznáte, pre ktoré si ženy vyberajú túto metódu? Aké sú jej nevýhody?
7. **Núdzová antikoncepcia (tabletká "po")** – Kedy a prečo by sa mala použiť? Čo si myslíte o mýte, že sa môže používať často?
8. **Vaginálny krúžok** – Ako si predstavujete jeho zavedenie a používanie?
9. **Podkožný implantát (model)** – Ako by ste opísali jeho výhodu oproti každodennému užívaniu tabliet?
10. **Antikoncepčná náplasť** – Aká by mohla byť jej hlavná výhoda oproti iným metódam?

Záverečné otázky

- Aké faktory by ste zvažovali pri výbere vhodnej antikoncepcie?
- Čo by mala osoba urobiť, ak použitá ochrana zlyhá?
- Aké vyšetrenia alebo testy sú dôležité pre sexuálne aktívnych ľudí?



HODNOTENIE

Hodnotenie overuje, ako dobre účastníci rozumejú hlavným témam modulu – emóciám, sexualite a súhlasu vo vzťahoch – a ako ich dokážu uplatniť. Kombinuje niekoľko hodnotiacich metód, aby bol proces dostupný, podporujúci a vhodný pre rôzne štýly učenia.

Metódy hodnotenia

1. Pozorovanie a participácia
Facilitátori sledujú, ako sa účastníci zapájajú do aktivít, ako sú hranie rolí, diskusie a tvorivé úlohy. Hodnotia, či sú účastníci schopní rozpoznávať, vyjadrovať a rešpektovať emócie a osobné hranice.
2. Skupinové zdieľanie
Účastníci zdieľajú skúsenosti, pocity a reakcie na modelové situácie. Pomáha to zhodnotiť ich porozumenie kľúčovým témam a schopnosť reflektovať o nich.
3. Tvorivé výstupy
Koláže, plagáty a pracovné listy sa prezerať, aby sa zhodnotilo, ako účastníci interpretujú a spracúvajú pojmy ako sexualita, emócie, identita a vzťahy.
4. Záverečný kvíz
Krátky písomný alebo ústny kvíz obsahuje otázky s výberom z odpovedí, otvorené otázky a úlohy založené na scenároch. Pokrýva kľúčové témy, ako rozpoznávanie emócií, chápanie sexuality, súhlas, hranice, vhodný a nevhodný dotyk a hygienu.
5. Sebareflexia
Na konci sedenia účastníci poskytnú spätnú väzbu o tom, čo sa naučili, čo ich prekvapilo a či sa niečo cítilo nekomfortne. Môže byť realizované ústne alebo prostredníctvom jednoduchých formulárov spätnej väzby.