



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

ROZŠÍŘENÁ SEKCE

ZNALOSTI



Co-funded by
the European Union

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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.



ÚVOD	4
Rychlá zahřívací aktivita	4
Skupinová diskuze	5
ANO/NE Aktivita	6
SEXUALITA A JÁ	8
Prezentace: Co je sexualita?	8
Kdo jsem? – Pracovní list pro sebereflexi	8
Klíčové pojmy – Referenční karta pro lektory	11
Kreativní plakát: Moje identita a sexualita	12
EMOCE	14
Prezentace	14
Aktivita: Otázky týkající se emocí	16
Diskuzní otázky: Emoce	20
Aktivita koláž: Vizuální vyjádření emoce	21
ANO A NE VE VZTAZÍCH	32
Prezentace	32
Procvičování neverbálních signálů souhlasu a odmítnutí	32
Hraní rolí: Výraz pro ano a ne	33
Otázky k diskuzi: Souhlas a hranice	35
Tipy pro lektory	36
Kvíz: Souhlas a hranice	36
DOTYK	38
Prezentace	38
Papírová figurka	39
Diskuze	43
BEZPEČNĚJŠÍ SEX	47
Prezentace	47
Krabička ochrany	47
Aktivita: Přiřazení obrázku	49



Přirazte obrázky do správného sloupce.....	49
INTIMNÍ OBLASTI A HYGIENA	51
Prezentace	51
Aktivita: Intimní partie žen a mužů	51
Krabíčka hygieny	54
HODNOCENÍ	56



ÚVOD

Vítejte v tomto programu. Než začneme, je důležité si ujasnit, co tento prostor je a co není. Jedná se o vzdělávací prostředí určené k učení, reflexi a diskuzi. Nejedná se o test a neexistují žádné správné nebo nesprávné osobní zkušenosti. Každý sem přichází s odlišnými znalostmi, úrovní pohodlí a otázkami a všechny jsou v pořádku.

Během tohoto programu se budeme zabývat tématy, která jsou součástí každodenního života, ale ne vždy se o nich otevřeně mluví: emoce, vztahy, osobní hranice, dotek, identita, hygiena a ochrana. Tyto oblasti jsou úzce propojené. Porozumění našim emocím nám pomáhá jasně komunikovat. Porozumění hranicím nám pomáhá cítit se bezpečně. Porozumění našemu tělu a zdraví nám pomáhá pečovat o sebe i o ostatní. Cílem není pouze získat informace, ale také budovat sebevědomí, respekt a praktické dovednosti pro situace v reálném životě.

Některé aktivity budou zahrnovat diskuzi, pohyb, reflexi nebo kreativní úkoly. Účast je vítána, ale vždy dobrovolná. Můžete si sami zvolit, kolik toho chcete sdílet. Respektující naslouchání je stejně důležité jako mluvení. Vše, co se zde projednává, by mělo zůstat důvěrné, pokud není ohrožena bezpečnost někoho z účastníků. Chováme se k sobě s respektem, bez odsuzování, posměchu nebo nátlaku.

Úvodní aktivity, které se chystáme zahájit, mají konkrétní účel. Pomáhají nám poznat se navzájem, pochopit, jak se dnes cítíme, a prozkoumat, co již víme o tématech, která budeme probírat. Pomáhají také vytvořit bezpečnou atmosféru, díky které se každý může pohodlně účastnit. Tato první cvičení nemají za cíl vás testovat, ale připravit vás.

Pokud se v jakémkoli okamžiku budete cítit nepříjemně, můžete ustoupit, udělat si přestávku nebo si promluvit soukromě s lektorem. Otázky jsou vítány kdykoli. Zvědavost je vítána.

Rychlá zahřívací aktivita

Facilitátor rozloží karty s emocemi na stůl. Každý účastník si vybere jednu kartu, která nejlépe vystihuje jeho aktuální pocity. Účast na sdílení je dobrovolná.

Účastníci, kteří se chtějí podělit o své pocity, je stručně vysvětlí:

- proč si vybrali právě tuto emoci,
- jak se tato emoce projevuje v jejich těle (například napětí, klid, energie, neklid).



Facilitátor zdůrazňuje, že emoce se projevují prostřednictvím mimiky, řeči těla, tónu hlasu a chování a že všechny emoce jsou platné. Důraz je kladen na skutečnost, že emoce ovlivňují komunikaci, hranice a rozhodování. Může být položena krátká navazující otázka, například zda je snazší říct ne, když se člověk cítí klidný, nebo když je ve stresu. Tato otázka přirozeně přivede skupinu k tématům souhlasu a hranic.

Skupinová diskuze

Facilitátor napíše na flipchart šest klíčových tematických oblastí:

- Sexualita a identita
- Emoce
- Souhlas a hranice
- Dotek
- Intimní partie a hygiena
- Bezpečnější sex

Ke každému tématu facilitátor položí otevřené otázky a zaznamená odpovědi účastníků, aniž by je v této fázi hodnotil nebo opravoval.

Navrhované vodicí otázky pro výběr:

Sexualita a identita

- Co se vám vybaví, když slyšíte slovo sexualita?
- Je sexualita pouze o fyzické přitažlivosti?

Emoce

- Jak poznáte, co cítí někdo jiný?
- Je vždy snadné mluvit o emocích?

Souhlas a hranice

- Co znamená souhlas?
- Může někdo změnit názor poté, co řekl ano?

Dotek

- Jak poznáte, kdy je dotek v pořádku?
- Vnímá se dotek jinak v závislosti na tom, kdo jej iniciuje?



Intimní partie a hygiena

- Proč může být pro lidi obtížné mluvit o hygieně nebo tělesných změnách?
- Proč jsou znalosti o péči o tělo důležité?

Bezpečnější sex

- Jaké druhy ochrany znáte?
- Proč je důležité mluvit o ochraně před intimním stykem?

Na závěr lektor vysvětlí, že všechna témata modulu spolu souvisejí. Emoce ovlivňují komunikaci. Identita ovlivňuje hranice. Souhlas je základem zdravých vztahů. Dotek musí být uctíván. Hygiena a ochrana jsou součástí péče o sebe i o druhé. Toto shrnutí připraví účastníky na následující strukturované části výuky.

ANO/NE Aktivita

Na začátku facilitátor vysvětlí, že účelem této aktivity není testovat účastníky, ale prozkoumat jejich stávající přesvědčení a znalosti. Tato lekce poskytne informace, dovednosti a prostor pro diskusi, aby účastníci mohli činit informovaná, respektující a bezpečná rozhodnutí.

Účastníci stojí uprostřed místnosti. Jedna strana místnosti představuje ANO a druhá NE. Po přečtení každého tvrzení se účastníci přesunou na stranu odpovídající jejich názoru.

Pokyny:

Účastníci by měli zvolit odpověď, kterou považují za správnou. Poté, co se umístí, mohou být vyzváni, aby stručně vysvětlili své důvody. Facilitátor poté objasní správnou odpověď a poskytne krátké vysvětlení.

Tvrzení:

Sexualita a identita

- Sexualita se týká pouze sexu.
- Každý má právo cítit se bezpečně bez ohledu na svou identitu.

Emoce

- Některé emoce jsou špatné a neměly by být prožívány.



- Dva lidé mohou na stejnou situaci reagovat odlišnými emocemi.

Souhlas

- „Možná“ znamená ano.
- Souhlas lze kdykoli odvolat.

Dotek

- Je v pořádku obejmout někoho, i když řekne ne, pokud to myslíte laskavě.
- Každý má jiné hranice, pokud jde o doteky.

Intimní hygiena

- Intimní partie je třeba umývat pouze občas.
- Sdílení holicích strojků je bezpečné.

Bezpečnější sex

- Kondom je jediná antikoncepční metoda, která chrání také před pohlavně přenosnými infekcemi.
- Pokud někdo vypadá zdravě, nemůže mít pohlavně přenosnou infekci.

Reflexe po každém tvrzení:

Facilitátor se krátce zeptá:

- Proč jste si vybrali tuto odpověď?
- Změnil někdo svůj názor poté, co vyslechl ostatní?



SEXUALITA A JÁ

Prezentace: Co je sexualita?

Tato prezentace představuje sexualitu jako přirozenou a mnohostrannou součást lidského života a jejím cílem je poskytnout jednoduché a bez předsudků pochopení tohoto tématu. Sexualita je popsána jako něco víc než jen sexuální aktivita; zahrnuje také emoce, vztahy, doteky, intimitu, hygienu, identitu, přitažlivost a osobní zkušenosti. Je prezentována jako soukromý a individuální aspekt života, který každý prožívá jinak, a jakýkoli projev sexuality, kterým člověk nepoškozuje sebe ani ostatní, je považován za zdravý.

Modul vysvětluje, že sexualita souvisí se sexuální orientací, preferencemi, vnímáním těla, potěšením, emocionální blízkostí a vztahy. Jako základní principy zdravé sexuality jsou zdůrazněny respekt, souhlas, bezpečnost a komunikace. Účastníci jsou povzbuzováni, aby kladli otázky a hledali informace nebo podporu u důvěryhodných osob, jako jsou přátelé, partneři, členové rodiny nebo odborníci.

Prezentace také zdůrazňuje, že sexualita není jen o reprodukci, ale také o náklonnosti, spojení a pohodě. Dlouhodobá nespokojenost v této oblasti může ovlivnit emoční zdraví. Zdůrazňuje, že lidé se zdravotním postižením mají také sexuální potřeby, i když se jejich zkušenosti nebo způsoby vyjádření sexuality mohou lišit.

Interaktivní prvky se zaměřují na sebereflexi, zejména na aktivity zkoumající identitu a osobní chápání sexuality. Účastníci se seznamují s klíčovou terminologií související se vztahy, intimitou, vnímáním vlastního těla, emocemi a sexuálním zdravím. Celkovým cílem je podpořit sebepoznání, snížit rozpaky a vytvořit bezpečné prostředí pro respektující diskusi.

Kdo jsem? – Pracovní list pro sebereflexi

Pokyny pro lektora:

Rozdejte každému účastníkovi kopii tohoto pracovního listu (nebo jej promítněte na plátno). Dejte účastníkům 10 minut na individuální reflexi v tichosti. Účastníci nemusí sdílet své odpovědi. Po uplynutí individuálního času vyzvěte účastníky, aby se dobrovolně podělili o své odpovědi a zahajte skupinovou diskusi. Zdůrazněte, že neexistují správné nebo špatné odpovědi – zkušenosti každého člověka jsou cenné.



Kdo jsem? – Otázka k sebereflexi:

Kdo jsem?

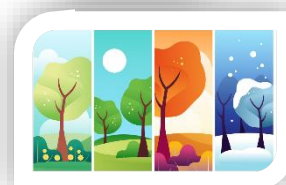
Jaké zvíře mám nejraději?



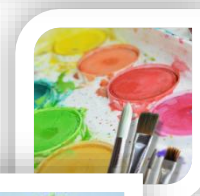
Jaká je moje oblíbená zmrzlina?



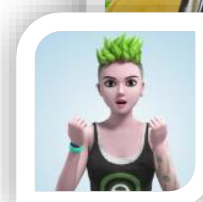
Jaké je moje oblíbené roční období?



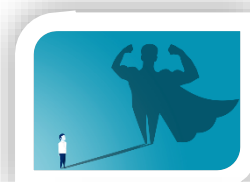
Jaká je moje oblíbená barva?



Jaké jsou moje silné stránky?



Kdybys mohl/a mít nějakou super schopnost, jaká by to byla?



Co mi může zlepšit den?





Kdo jsem?

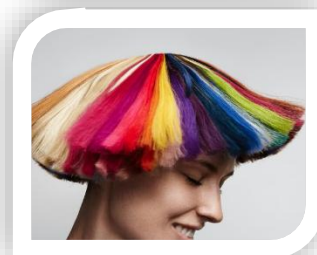
Cítím se jako žena, muž nebo něco jiného?



Jaké vlastnosti si nejvíce cením?



Jaká je moje oblíbená barva vlasů?



Kam bych nejraději šla na rande?



Kdo mě může vidět nahého?



Co očekávám od osoby, se kterou se setkávám?





Klíčové pojmy – Referenční karta pro lektory

Pojem	Definice
Sexuální orientace	Kdo je pro danou osobu romanticky nebo sexuálně přitažlivý (např. heterosexuál, homosexuál/gay, bisexuál, asexuál).
Genderová identita	Jak člověk chápe a vnímá své vlastní pohlaví (např. žena, muž, nebinární). To se může shodovat s pohlavím přiděleným při narození, ale nemusí.
Cisgender	Osoba, jejíž genderová identita odpovídá pohlaví, které jí bylo přiřazeno při narození (např. narozená jako žena, identifikuje se jako žena).
Transgender	Osoba, jejíž genderová identita se liší od pohlaví přiřazeného při narození.
Intersex	Osoba narozená s fyzickými charakteristikami (např. chromozomy, hormony nebo anatomii), které neodpovídají typickým definicím muže nebo ženy.
Bisexualní	Osoba, která je přitahována lidmi svého vlastního pohlaví i jiných pohlaví.
Asexuální	Osoba, která pociťuje malou nebo žádnou sexuální přitažlivost k ostatním.
LGBT+	Zkratka pro lesby, gaye, bisexuály, transgender osoby a další osoby s různou sexuální orientací a genderovou identitou. Znak „+“ zahrnuje další identity.



Souhlas	Jasný, svobodně daný a trvalý souhlas s jakýmkoli fyzickým nebo intimním kontaktem. Souhlas lze kdykoli odvolat.
Intimita	Pocit blízkosti a spojení s jinou osobou. Může být emocionální, fyzický nebo obojí.

Kreativní plakát: Moje identita a sexualita

Pokyny pro lektora:

Tato kreativní aktivita povzbuzuje účastníky k prozkoumání a vyjádření svého chápání identity a sexuality prostřednictvím plakátu nebo koláže. Poskytněte materiály a dejte účastníkům 20 minut na vytvoření jejich díla individuálně nebo v malých skupinách. Účastníci se mohou rozhodnout, zda se zaměří na jedno téma (např. „Co mě dělá mnou?“) nebo zda zkombinují několik témat. Zdůrazněte, že neexistuje správný nebo nesprávný způsob, jak plakát vytvořit – cílem je osobní vyjádření.

Potřebné materiály:

Seznam materiálů
Velký plakátový papír nebo karton (formát A3 nebo větší) – jeden pro každého účastníka nebo skupinu
Časopisy, tištěné obrázky a noviny na vystřihování
Barevné fixy, pastelky, tužky
Lepidlo, nůžky, lepicí páska
Lepicí poznámkové lístky (pro přidávání myšlenek bez nutnosti trvalého umístění)
Volitelně: tištěné kartičky s klíčovými pojmy ze slovníčku (např. identita, souhlas, orientace)



Navrhovaná témata a podněty:

Téma	Podnět k zamyšlení
Co mě činí jedinečným?	Vytvořte sekci, ve které ukážete věci, které vás definují: zájmy, hodnoty, vztahy, sny.
Co pro mě znamená sexualita?	Pomocí obrázků, slov a barev vyjádřete své chápání sexuality nad rámec fyzických aspektů.
Lidé, na kterých mi záleží	Zobrazte důležité vztahy ve vašem životě a to, co je činí výjimečnými.
Moje hranice	Ukažte, co vám dává pocit bezpečí a co naopak nepohodlí. K vyjádření hranic použijte barvy nebo symboly.
Zprávy, které jsem obdržel/a	Zamyslete se nad zprávami od společnosti, médií nebo rodiny o identitě a sexualitě. S kterými z nich souhlasíte?

Sdílení a diskuze:

1. Chtěli byste se podělit o jednu věc z vašeho plakátu, která je pro vás důležitá?
2. Bylo nějaké téma, které bylo snazší nebo těžší vyjádřit vizuálně?
3. Dozvěděli jste se při tvorbě plakátu něco nového o sobě?
4. Jaké to bylo přemýšlet o těchto tématech kreativním způsobem, místo toho, abyste o nich jen mluvili?
5. Je na vašem plakátu něco, o čem byste chtěli, aby skupina věděla?

Pokud se účastníci ptají na význam pojmů, použijte výše uvedený slovníček nebo během sezení zobrazte vybrané pojmy na obrazovce nebo plakátu. Používejte jednoduchý, srozumitelný jazyk a vždy vybízejte ke kladení otázek.



EMOCE

Prezentace

Tato prezentace vysvětluje, co jsou emoce, jak vznikají a jak ovlivňují naše chování. Emoce jsou přirozené reakce na situace, které se kolem nás odehrávají. Situace vyvolá emoci a ta ovlivňuje naše myšlení a chování. Například obdržení daru může vyvolat radost a laskavé chování, zatímco ztráta něčeho může vyvolat smutek nebo hněv.

Prezentace zdůrazňuje, že každý prožívá a vyjadřuje emoce jinak a že všechny emoce by měly být respektovány – jak naše vlastní, tak emoce ostatních. Emoce lze rozpoznat podle výrazu obličeje, držení těla a tónu hlasu. Je prospěšné mluvit o pocitech, ale lidé mají také právo je držet v soukromí.

Účastníkům je představeno osm klíčových emocí: radost, smutek, strach, hněv, překvapení, znechucení, stud a láska. Každá emoce je vysvětlena prostřednictvím typických spouštěčů, fyzických znaků a příkladů chování. Zvláštní pozornost je věnována pochopení toho, že emoce mohou být pozitivní nebo negativní a že je důležité naučit se s nimi bezpečně zacházet. Emocionální reakce by neměly ublížit sobě ani ostatním a některé projevy jsou vhodnější v soukromí.

Prezentace zahrnuje také interaktivní prvky, které účastníky vybízejí k zamyšlení nad tím, jak se ptát ostatních na jejich pocity a jak emoce vyjadřovat vizuálně. Celkovým cílem je posílit emoční uvědomění, komunikační dovednosti a respekt ve vztazích.

Emoce	Popis / znaky, podle kterých ji poznáte
Radost	Pocit štěstí nebo radosti. Příznaky: úsměv, smích, jasné oči, otevřená pozice těla.
Smutek	Pocit neštěstí nebo ztráty. Příznaky: sklopené oči, svěšené rty, pomalé pohyby, tichý hlas.



Hněv	Silný pocit nelibosti nebo frustrace. Příznaky: svraštělé obočí, zaťaté čelisti, zvýšený hlas, napjaté tělo.
Strach	Pocit strachu nebo ohrožení. Příznaky: rozšířené oči, bledá tvář, rychlý srdeční tep, strnulá reakce nebo reakce útěku.
Překvapení	Náhlá reakce na něco neočekávaného. Příznaky: zvednuté obočí.
Odpor	Silný pocit nelibosti nebo odporu. Příznaky: zkřivený nos, odtáhnutí se, otočení hlavy.
Láska	Hluboký pocit náklonnosti a péče o někoho. Příznaky: vřelý úsměv, hledání blízkosti, laskavý dotek, jemný hlas.
Hanba	Pocit rozpaků nebo viny vůči sobě samému. Příznaky: sklopený pohled, červenání, shrbená ramena, touha se schovat.
Hrdost	Pocit uspokojení z úspěchů nebo hodnot. Příznaky: vzpřímené držení těla, úsměv, sdílení novinek s ostatními.
Osamělost	Pocit izolace nebo odloučení od ostatních. Příznaky: uzavřenost, nízká energie, touha po kontaktu, ale pocit neschopnosti navázat ho.



Aktivita: Otázky týkající se emocí

Pokyny pro lektora:

Rozdělte účastníky do dvojic nebo malých skupin. Každé dvojici přiřadte jednu z níže uvedených karet s emocemi. Skupina přemýšlí o tom, jak by položila otázku v závislosti na emocích, které cítí. Jedna osoba může předvést emoci a ostatní členové skupiny mohou klást otázky. Mohou se střídat. Po každém kole krátce diskutujte: „Jak byste se zeptali člověka, jak se cítí?“

Otázky týkající se emocí



Smutek





Překvapení



Hněv





Hanba



Strach





Odpor



Radost





Láska, zamilovanost



Diskuzní otázky: Emoce

Po aktivitách s přiřazováním a hraním rolí použijte následující otázky jako vodítko pro skupinovou diskuzi:

1. Kterou emoci je pro vás nejtěžší otevřeně vyjádřit? Proč?
2. Co obvykle děláte, když cítíte velmi silnou emoci (např. hněv nebo smutek)?
3. Mohou dva lidé reagovat na stejnou situaci zcela odlišnými emocemi? Proč?
4. Je vždy snadné poznat, jak se někdo cítí? Co to ztěžuje?
5. Co se stane, když ignorujeme nebo potlačujeme své emoce?
6. Jak podpoříte přítele, který se cítí smutný nebo vystrašený?
7. Jsou některé emoce ve vaší komunitě považovány za „nepřijatelné“? Jak to ovlivňuje lidi?



Aktivita koláž: Vizuální vyjádření emoce

Pokyny pro lektora:

Každému účastníkovi (nebo dvojici) dejte velký list papíru, lepidlo, nůžky a výběr časopisů, tištěných obrázků, barevného papíru a fixů. Požádejte účastníky, aby vytvořili koláž, která představuje jednu nebo více emocí, které prozkoumali v tomto modulu. Koláž může obsahovat obrázky, slova, barvy, textury – cokoli, co pomáhá vizuálně vyjádřit pocit. Dejte účastníkům 15–20 minut na vytvoření koláže, poté je požádejte, aby svou koláž představili ostatním a vysvětlili, co představuje

Potřebné materiály:

Seznam potřebných materiálů
Velké listy papíru nebo kartonu z níže uvedeného materiálu (formát A3 nebo větší) – jeden pro každého účastníka nebo dvojici
Staré časopisy a noviny (pro vystřihování obrázků a slov)
Vytisknuté obrázky související s emocemi (tváře, přírodní scenérie, abstraktní umění) – volitelné
Barevný papír, hedvábný papír, kousky látky
Lepidla a nůžky
Fixy, pastelky nebo barevné tužky
Nálepky, razítka nebo ozdobné pásy (volitelné)



Co-funded by
the European Union



Materiál pro velkoformátový tisk:



Smutek



Co-funded by
the European Union



Překvapení



Hněv



Co-funded by
the European Union



Hanba



Strach



Co-funded by
the European Union



Odpor



Co-funded by
the European Union



Radost



Co-funded by
the European Union



Láska, zamilovanost



Pokyny pro účastníky:

Pokyny
1. Vyberte si jednu emoci, která je pro vás právě teď důležitá. Najděte obrázky nebo barvy, které ji reprezentují.
2. Zamyslete se, kdy jste tuto emoci naposledy pocítili. Jak vypadala, jak zněla nebo jak jste ji vnímali ve svém těle?
3. Existují slova nebo fráze, které tuto emoci vystihují? Přidejte je do své koláže.
4. Používejte barvy záměrně – která barva pro vás tuto emoci nejlépe reprezentuje?
5. Až budete mít koláž hotovou, dejte jí název.

Diskuze po aktivitě:

1. Jakou emoci jste si vybrali a proč?
2. Bylo snadné nebo obtížné vyjádřit tuto emoci vizuálně?
3. Objevili jste při vytváření koláže něco nového o této emoci?
4. Jaký byl pocit sdílet svou koláž se skupinou?
5. Překvapila vás koláž někoho jiného nebo vám pomohla vidět emoci jinak?

Po skončení aktivit použijte následující otázky jako vodítko pro skupinovou diskuzi:

1. Kterou emoci je pro vás nejtěžší otevřeně vyjádřit? Proč?
--



2. Co obvykle děláte, když pociťujete velmi silnou emoci (např. hněv nebo smutek)?
3. Mohou dva lidé reagovat na stejnou situaci zcela odlišnými emocemi? Proč?
4. Je vždy snadné poznat, jak se někdo jiný cítí? Co to ztěžuje?
5. Co se stane, když ignorujeme nebo potlačujeme své emoce?
6. Jak podpoříte přítele, který se cítí smutný nebo vystrašený?
7. Jsou některé emoce ve vaší komunitě považovány za „nepřijatelné“? Jak to ovlivňuje lidi?



ANO A NE VE VZTAZÍCH

Prezentace

Prezentace vysvětluje pojem souhlasu a jeho význam ve vztazích, zejména v situacích zahrnujících fyzickou intimitu a sexualitu. Souhlas znamená jasně říci „ano“ k něčemu. Musí být aktivní (jasně vyjádřený, ne mlčenlivý), dobrovolný (udělený bez nátlaku nebo strachu), informovaný (založený na pochopení situace a možných důsledků), konkrétní (vztahující se k určité činnosti v určitém čase), trvalý (lze jej kdykoli odvolat) a nadšený (doprovázený upřímnou pozitivní ochotou).

Materiál zdůrazňuje, že mlčení, váhání nebo nejistota neznamenaají souhlas. Výrazy jako „možná“ nebo „nevím“ nejsou jasným souhlasem. Osoba se musí cítit bezpečně, aby mohla odmítnout bez obav z negativních důsledků. Souhlas lze vyjádřit verbálně, mluveným nebo znakovým jazykem, a neverbálně, mimikou, gesty a pozitivním chováním. Stejně tak lze odmítnutí sdělit přímo slovy jako „ne“ nebo „přestaň“ nebo nepřímo řečí těla, například odkloněním se, projevem nepohodlí nebo změnou chování. Když někdo řekne ne, druhá osoba musí okamžitě přestat.

Prezentace také objasňuje, že osoby, které spí nebo jsou pod vlivem omamných látek, nemohou dát informovaný souhlas. Popisuje právní rámec státu týkající se věku způsobilosti k právním úkonům a věkových rozdílů mezi mladými lidmi. Nakonec zdůrazňuje význam respektování hranic, přijímání odmítnutí a jasné komunikace. Praktická cvičení pomáhají účastníkům procvičit vyjadřování souhlasu a odmítnutí v různých situacích ve vztazích.

Procvičování neverbálních signálů souhlasu a odmítnutí

Pokyny pro lektora:

Vysvětlete, že souhlas a nesouhlas vyjadřujeme nejen slovy, ale také řečí těla. Předvedte každý z níže uvedených signálů a vyzvěte účastníky, aby si je vyzkoušeli ve dvojicích.

Neverbální signál	Co to často znamená
Pomalé přikyvování	Souhlas / ano



Kroucení hlavou ze strany na stranu	Odmítnutí / ne
Ustoupení nebo otočení se	Nepohodlí / prosím, přestaň/te
Otevřené paže, předklonění	Vítání / pohodlí
Zkřížené paže, zaklonění	Uzavřenost / nepohodlí
Zvednutá ruka (gesto zastavení)	Jasně odmítnutí / ZASTAVTE
Oční kontakt, uvolněný výraz obličeje	Pohodlí, zaujetí
Vyhýbání se očnímu kontaktu, pohled směřující dolů	Nepohodlí, nejistota
Úsměv, uvolněná pozice těla	Pozitivní, otevřenost
Napjaté tělo, strnulá pozice těla	Úzkost, nepohodlí

Hraní rolí: Výraz pro ano a ne

Pokyny pro lektora:

Vytiskněte a vystříhněte níže uvedené karty se scénáři. Rozdělte účastníky do dvojic. Jedna osoba přečte situaci nahlas, druhá odpoví tak, jak by reagovala v reálném životě (řekne ano, ne nebo možná). Poté si role vyměňte. Po každém scénáři krátce diskutujte: Jaké to bylo říct ne? Bylo snadné respektovat odpověď druhé osoby?

Připomeňte účastníkům, že neexistuje správná nebo špatná odpověď. Cílem je nacvičit jasné a laskavé hranice komunikace.



Karty se scénáři pro hraní rolí – vytiskněte a vystřihněte:

Někdo se vás zeptá, jestli máte rádi čokoládu.
Cizí člověk vás chce pozvat na zmrzlinu.
Přítel vás chce při pozdravu obejmout, ale dnes se vám objetí nelíbí.
Váš partner vás chce na veřejnosti držet za ruku, ale vám je to trapné.
Kolega se vás zeptá, zda může během oběda sedět velmi blízko vás. Vy dáváte přednost většímu prostoru.
Váš příbuzný vás chce při loučení políbit na tvář. Vám se to nelíbí.
Někdo, koho jste právě potkali na večírku, vás chce vyfotit a fotku zveřejnit na internetu.
Přítel vás požádá, abyste mu sdělili něco osobního ze svého deníku. Nejste na to připraveni.
Váš partner chce být intimní, ale vy jste unavení a dnes večer na to nemáte náladu.



Spolužák se vás zeptá, zda se může dotknout vašich vlasů, protože se mu líbí.
Někdo vás požádá, abyste udrželi v tajnosti dotek, který vám byl nepříjemný.
Přítel navrhne, abyste se společně podívali na film, ale vy jste si na dnešní večer naplánovali odpočinek o samotě.
Váš partner navrhne, abyste společně vyzkoušeli něco nového. Nejste si jistí a nejste připraveni se rozhodnout.
Přítel stojí velmi blízko vás, i když jste dvakrát ustoupili.

Otázky k diskuzi: Souhlas a hranice

Po hraní rolí použijte následující otázky jako vodítko pro diskuzi:

1. Bylo snazší říct ne, nebo slyšet ne? Proč?
2. Co ztěžuje říct ne někomu, na kom vám záleží?
3. Jak poznáte, že se někdo cítí nepříjemně, i když nic neříká?
4. Co byste měli udělat, pokud druhá osoba nerespektuje vaše ne?
5. Je v pořádku změnit názor poté, co jste s něčím souhlasili? Proč?
6. Jaký je to pocit, když jsou vaše hranice respektovány? A když nejsou?
7. Liší se pravidla týkající se souhlasu v různých kulturách nebo rodinách? Jaký to má na vás vliv?



Tipy pro lektory

Tip pro lektora: Pokud používáte tento kvíz jako skupinovou aktivitu (např. účastníci stojí v rozích A/B/C), nechte po každé otázce prostor pro krátkou diskuzi, než odhalíte správnou odpověď. Podpoříte tak vzájemné učení a hlubší reflexi.

1. Před zahájením této části vždy vytvořte bezpečné prostředí, ve kterém se nikdo nebude odsuzovat.
2. Připomeňte účastníkům, že sdílení osobních zkušeností je dobrovolné.
3. Pokud se některý z účastníků rozruší, přerušte aktivitu a nabídněte mu soukromý rozhovor.
4. Oceníte všechny odpovědi – na tyto scénáře neexistuje jediná správná reakce.
5. Pro účastníky se sluchovým postižením: zajistěte, aby všechny pokyny byly podány ve znakovém jazyce nebo s jasnou vizuální podporou. V této souvislosti je obzvláště důležité diskutovat o neverbálních signálech souhlasu.
6. Přizpůsobte scénáře tak, aby odrážely každodenní životní zkušenosti a prostředí účastníků.
7. Na závěr sezení zdůrazněte, že každý má právo stanovit a sdělit své vlastní hranice a že každý má povinnost respektovat hranice ostatních.

Kvíz: Souhlas a hranice

Pokyny pro lektora:

Tento kvíz použijte na konci části „Ano a ne ve vztazích“ k ověření porozumění. Kvíz lze vyplnit individuálně na papíře, jako skupinovou aktivitu (zvednutím ruky nebo postavením se do rohu), nebo digitálně prostřednictvím Kahootu nebo podobné aplikace. Po každé otázce krátce prodiskutujte správnou odpověď. Správné odpovědi jsou označeny symbolem ✓.



Otázka	Možnosti odpovědí
O1. Pokud někdo řekne „možná“, znamená to ano?	a) Ano, možná je dost blízko ano b) Ne – pouze jasné „ano“ znamená ano ✓ c) Záleží na situaci
O2. Můžete změnit názor poté, co jste již řekl/a ano?	a) Ne, jakmile souhlasíte, musíte pokračovat. b) Ano – vždy můžete změnit názor. ✓ c) Pouze pokud s tím druhá osoba souhlasí
O3. Který z následujících příkladů je příkladem neverbálního souhlasu?	a) Odvrátit pohled a mlčet. b) Přikývnout a usmát se, přiblížit se. ✓ c) Zkřížit ruce a ustoupit
O4. Pokud váš přítel neodpovídá na vaši zprávu s žádostí o schůzku, co byste měli udělat?	a) Pokračovat v posílání zpráv, dokud neodpoví b) Počkat, až bude připraven odpovědět ✓ c) Přijít k němu domů
O5. Někdo je velmi opilý. Může dát souhlas?	a) Ano, pokud řekne ano b) Ne – osoba pod vlivem alkoholu nemůže dát informovaný souhlas ✓ c) Pouze pokud ho dobře znáte
O6. Člověk řekne ano, protože se bojí říct ne. Je to skutečný souhlas?	a) Ano, řekl ano b) Ne – souhlas musí být dán svobodně, bez nátlaku nebo strachu. ✓ c) Záleží na tom, o co bylo požádáno
O7. Váš partner chce společně vyzkoušet něco nového. Jaký je nejlepší přístup?	a) Prostě to zkuste a uvidíte, jestli se mu to bude líbit b) Nejprve si o tom promluvte a ujistěte se, že s tím oba souhlasíte ✓ c) Zeptejte se jen jednou; opakované dotazování je otravné
O8. Je v pořádku stanovit si různé hranice pro různé lidi?	a) Ne, vaše hranice by měly být stejné pro všechny b) Ano – hranice se mohou lišit v závislosti na vztahu a situaci ✓ c) Pouze u členů rodiny
O9. Co byste měli udělat, pokud někdo nerespektuje vaše „ne“?	a) Ustoupit, abyste se vyhnuli konfliktu b) Jasně zopakovat svou hranici a v případě potřeby požádat o pomoc důvěryhodnou osobu ✓ c) Ignorovat je a doufat, že přestanou
O10. Souhlas je:	a) Jednorázová dohoda, která pokrývá vše



	b) Trvalá, jasná a svobodně daná dohoda, kterou lze kdykoli odvolat ✓ c) Potřebný pouze pro fyzický kontakt
--	--

Hodnocení a diskuze:

Interpretace skóre
8–10 správných odpovědí: Vynikající porozumění souhlasu a hranicím!
5–7 správných odpovědí: Dobrý základ – zopakujte si oblasti, ve kterých jste si nebyli jisti.
0–4 správné odpovědi: Pojdme si společně zopakovat klíčové pojmy. Nikoho neodsuzujeme – je to proces učení.

DOTYK

Prezentace

Prezentace vysvětluje, jak rozpoznat a respektovat osobní hranice v situacích, které zahrnují fyzický kontakt. Definuje dotek jako kontakt s vlastním tělem nebo tělem jiné osoby a zdůrazňuje, že to, zda je dotek vhodný, závisí na několika faktorech: kdo se dotýká, proč se dotýká, kontext a jak se daná osoba v daném okamžiku cítí. Materiál zdůrazňuje, že v případě nejistoty je nejlepší přímo požádat o svolení. Každý má své individuální hranice a tyto hranice je třeba respektovat.

Prezentace představuje pojem intimních partií, obvykle částí těla zakrytých spodním prádlem nebo plavkami, a vysvětluje, že každý člověk sám rozhoduje, kdo se ho smí dotýkat a kde. Jasně uvádí, že naše těla patří nám a že máme právo odmítnout jakýkoli dotek, i od někoho, koho dobře známe, nebo od člena rodiny. Rozlišuje se mezi vhodným (vítaným a příjemným) a nevhodným (nežádoucím nebo škodlivým) dotykem. Klíčovým rozdílem mezi konsensuálními praktikami a nevhodným dotykem je souhlas a vzájemná dohoda.



Úcta je představena jako ústřední princip: porozumění a přijetí přání druhé osoby bez nátlaku. Modul zahrnuje reflexivní cvičení, která účastníky vybízejí k zamyšlení nad vlastními hranicemi a komfortními zónami v různých situacích, například s milovanou osobou, přítelem nebo cizím člověkem.

Papírová figurka

Postup:

1. Rozdejte účastníkům obrázek postavy a fixy.
2. Vysvětlete, co znamenají červené (nepřípustné) a zelené (přípustné) fixy.
3. Nechte účastníky označit první verzi – doteky na vlastním těle.
4. Poté označí druhou verzi – doteky od milovaných osob.
5. Nakonec označí třetí verzi – doteky od cizích lidí.
6. Po každé verzi krátce prodiskutujte, co účastníci označili a proč se jejich volby mohou lišit.

Tip pro lektora:

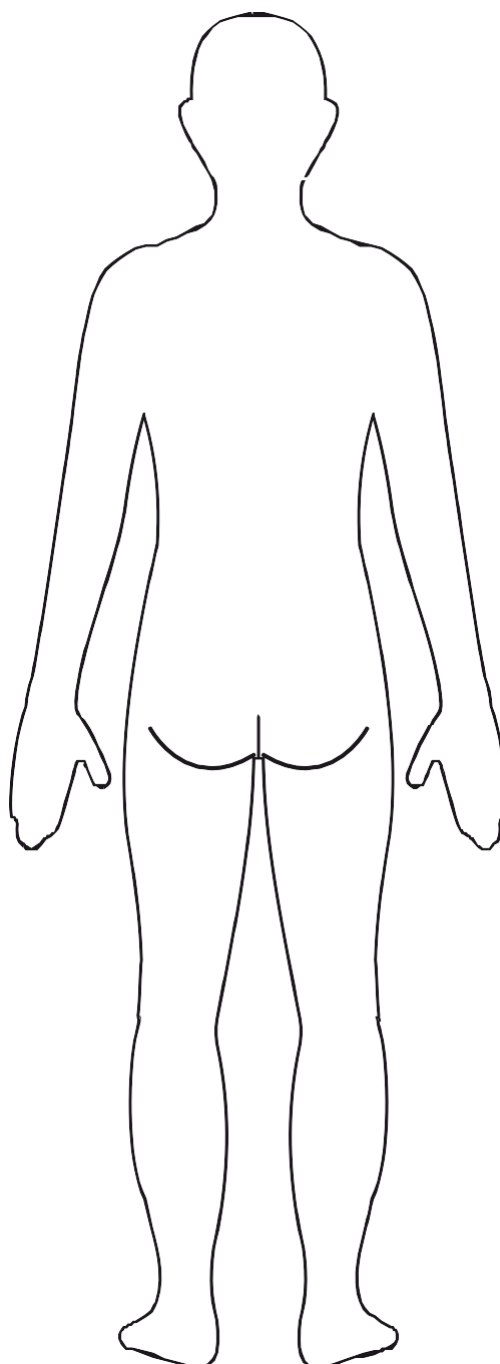
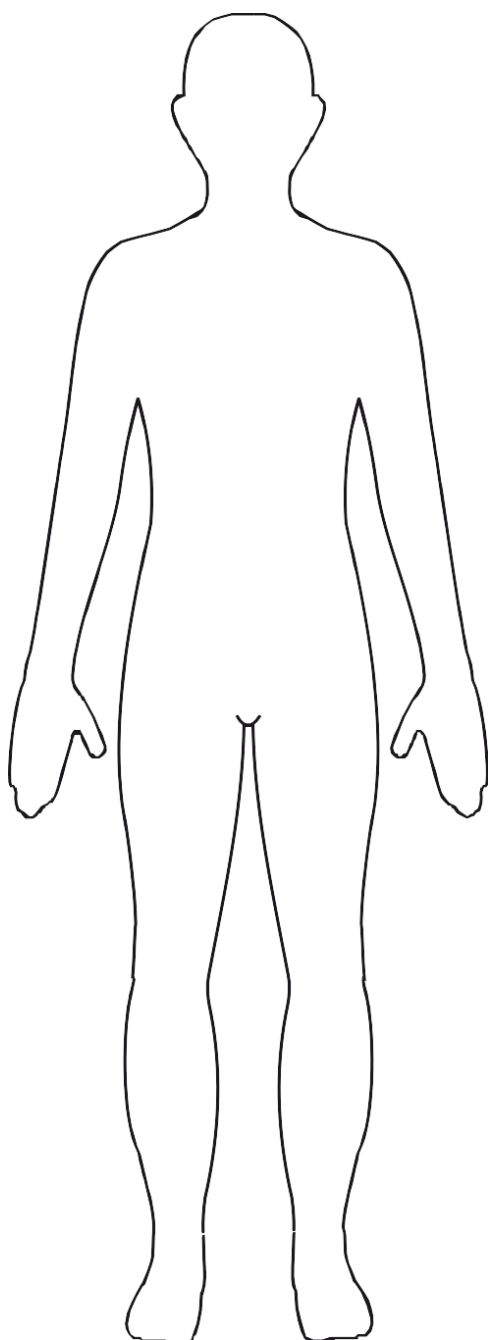
- Buďte citliví k osobním zkušenostem účastníků.
- Nevyžadujte sdílení podrobností, pokud někdo nechce mluvit.
- Podporujte respekt k odlišným odpovědím.



VHODNÉ A NEVHODNÉ DOTÝKÁNÍ – CVIČENÍ

Představte si, že tato postava jste vy. Vaším úkolem je označit červenými značkami místa, kde nechcete, aby se vás někdo dotýkal, a zelenými značkami místa, kde chcete, aby se vás někdo dotýkal.

Označte místa, kde se chcete/nechcete dotýkat sami sebe.

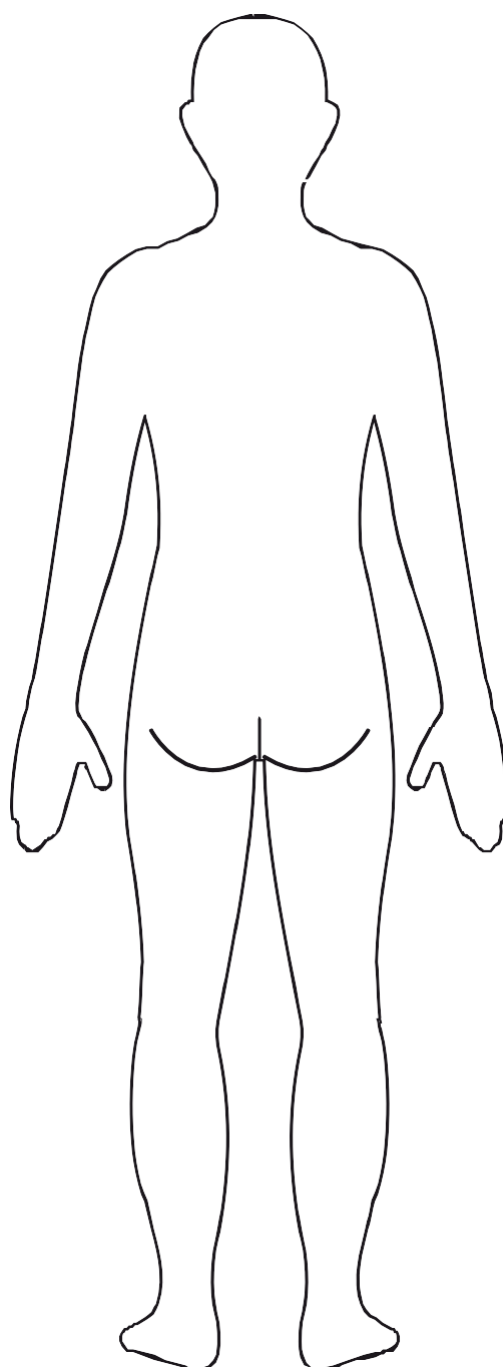
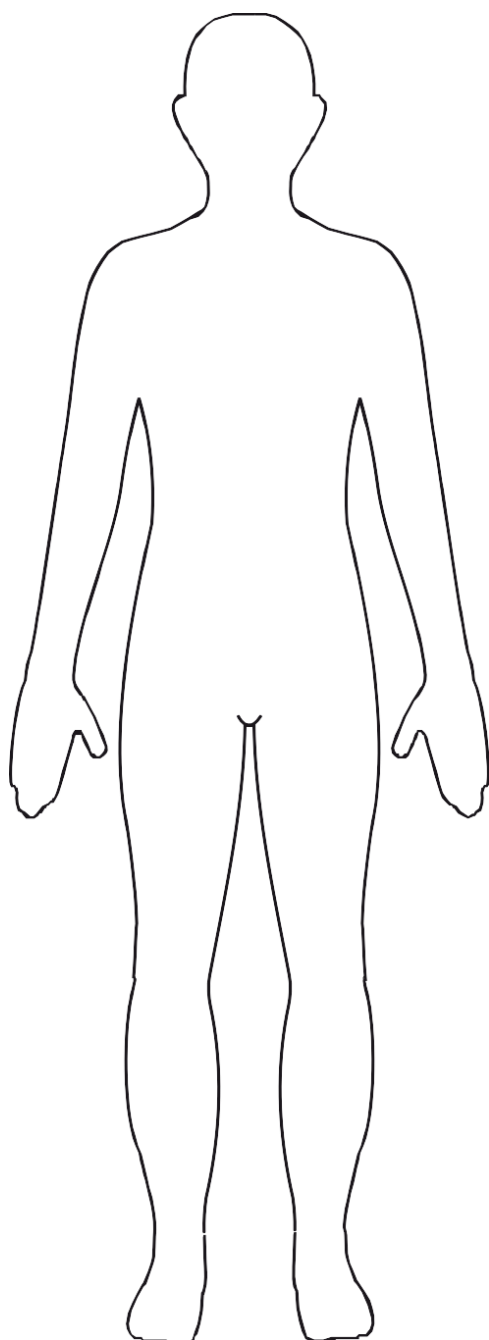




VHODNÝ A NEVHODNÝ DOTYK – CVIČENÍ

Představte si, že tato postava jste vy. Vaším úkolem je označit červenými značkami místa, kde nechcete, aby se vás někdo dotýkal, a zelenými značkami místa, kde chcete, aby se vás někdo dotýkal.

Označte místa, kde se vás vaše blízká osoba smí/nesmí dotýkat. Může to být váš partner, nejbližší rodinní příslušníci atd.



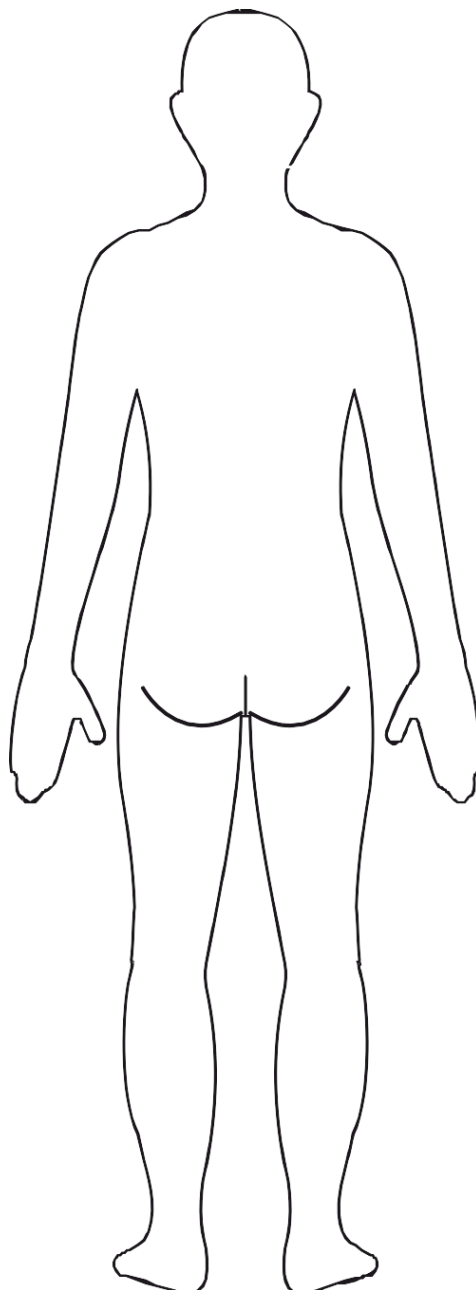
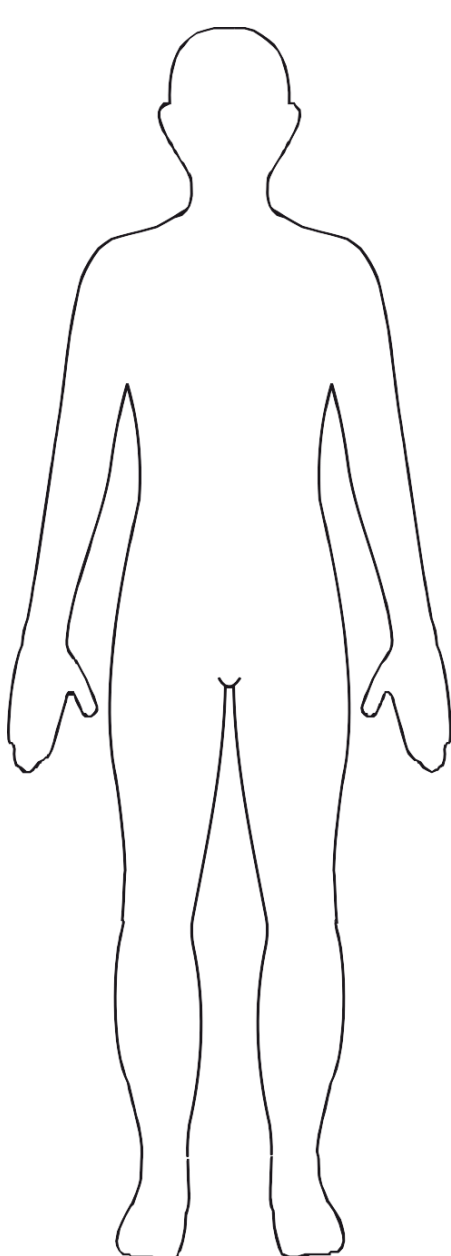


VHODNÉ A NEVHODNÉ DOTÝKÁNÍ – CVIČENÍ

Představte si, že tato postava jste vy. Vaším úkolem je umístit červené značky na místa, kde nechcete, aby se vás někdo dotýkal, a zelené značky na místa, kde chcete, aby se vás někdo dotýkal.

Označte místa, kde vás smí/nesmí dotýkat někdo, koho neznáte.

Může to být například prodavač, revizor ve veřejné dopravě, náhodný kolemjdoucí atd.





Diskuze

Pokyny pro práci ve skupinách:

1. Rozdělíme se do dvou skupin.
2. Každá skupina dostane vlastní sadu otázek.
3. Všichni členové skupiny si otázky přečtou.
4. Poté o otázkách diskutují.
5. Diskuze končí, když už není co dodat.
6. V každé skupině bude jeden přednášející.

- Přednášející vede diskuzi.
- Přidává nové pohledy a situace.
- Situace jsou připraveny předem.

Skupina 1

1. Jak poznáte, že je dotýkání v pořádku?
2. Kdy je důležité požádat o svolení, než se někoho dotknete?
3. Co uděláte, když někdo nerespektuje vaše hranice?
4. Jak byste dítěti vysvětlili rozdíl mezi dobrým a špatným dotykem?
5. Může být stejné místo na těle někdy intimní a jindy ne?
6. Co uděláte, když se vám dotýkání líbí, ale druhé osobě ne?
7. Máte na svém těle místo, které je určeno pouze pro vašeho partnera, ale ne pro vaši rodinu? Které?
8. Kdo rozhoduje o tom, zda se dotýkat, nebo ne?

Poznámka: Otázky zvýrazněné žlutě jsou doporučené otázky. Pokud zbývá čas můžete přistoupit k dalším otázkám.



Situace k další diskuzi:

1. Jak poznáte, že je dotyk v pořádku?

- Přítel vám při pozdravu podá ruku.
- Vaše sestra vás obejmě k narozeninám.
- Lékař vám při prohlídce vyšetří ruku.

2. Kdy je důležité požádat o svolení, než se někoho dotknete?

- Chcete poblahopřát kolegovi a dotknout se jeho ramene.
- Chcete obejmout známého, kterého jste dlouho neviděli.
- Chcete držet dítě za ruku při přecházení ulice.

3. Co uděláte, když někdo nerespektuje vaše hranice?

- Řeknete, že nechcete objetí, ale přesto vás obejmě.
- Odstrčíte ruku osoby, která vás drží.
- Ustoupíte, když se k vám někdo přiblíží příliš blízko.

4. Jak byste dítěti vysvětlili rozdíl mezi dobrým a špatným dotykem?

- Matka obejmě své dítě, aby ho uklidnila.
- Cizí osoba vezme dítě za ruku bez jeho svolení.
- Učitel dá dítěti high-five po úspěchu.

5. Může být stejné místo na těle někdy intimní a jindy ne?

- Váš partner vás drží za ruku doma.
- Kamarád vás drží za ruku při sportu.
- Učitel vás drží za ruku, aby vám pomohl vstát.

6. Co uděláte, když se vám dotýkání líbí, ale druhé osobě ne?

- Chcete držet svého partnera za ruku, ale on to nechce.
- Máte rádi objetí, ale váš přítel ne.
- Chcete ho políbit na tvář, ale on to odmítá.

7. Máš na svém těle místo, které je určeno pouze pro tvého partnera, ale ne pro tvou rodinu? Které?

- Tvůj partner tě líbá na krk, ale tvoji rodiče ne.
- Tvůj partner tě hladí po stehně, ale ostatní ne.
- Tvůj partner tě objímá kolem pasu, ale tvoji sourozenci ne.



8. Kdo rozhoduje o tom, zda se dotýkat, nebo ne?

- Váš přítel vás chce políbit, ale vy nechcete.
- Váš přítel vás chce obejmout a vy souhlasíte.
- Cizí člověk se chce dotknout vašich vlasů, ale vy to odmítnete.

Skupina 2

1. Co uděláte, když vás obejmě cizí člověk?
2. Co znamená respektovat hranice druhého člověka?
3. Co uděláte, když vás někdo požádá o dotyk, který vám není příjemný?
4. Jak byste dítěti vysvětlili rozdíl mezi dobrým a špatným dotykem?
5. Proč je pro některé lidi obličej intimním místem a pro jiné ne?
6. Jsou hranice dotyku stejné ve všech rodinách?
7. Jak poznáte, že druhá osoba souhlasí s dotykem?
8. Jak někomu řeknete, že nechcete, aby se vás dotýkal?

Poznámka: Otázky zvýrazněné žlutě jsou doporučené otázky. Pokud zbývá čas, můžete po těchto otázkách přistoupit k dalším otázkám.

Situace k další diskuzi:

1. Co uděláte, když vás obejmě cizí člověk?

- Cizí člověk vás obejmě na ulici.
- Turista vás obejmě při pořizování skupinové fotografie.
- Cizí člověk vás obejmě na koncertě.

2. Co znamená respektovat hranice druhého člověka?

- Kolega vám řekne, že nechce, abyste se ho dotýkal/a na rameni.
- Přítel vám řekne, že nemá rád objetí.
- Váš partner nechce, abyste ho líbal/a na tvář.



3. Co uděláte, když vás někdo požádá o dotyk, který vám není příjemný?

- Známý se vás zeptá, zda vás může obejmout.
- Kolega se vás zeptá, zda vám může položit ruku na rameno.
- Přítel se vás zeptá, zda vás může držet za ruku.

4. Jak byste dítěti vysvětlili rozdíl mezi dobrým a špatným dotykem?

- Matka obejmě své dítě, aby ho uklidnila.
- Cizí osoba bez povolení chytí dítě za ruku.
- Učitel dá dítěti high-five po úspěchu.

5. Proč je obličej pro některé lidi intimním místem a pro jiné ne?

- Váš partner vás políbí na tvář, když se loučíte.
- Vaše babička vás políbí na tvář, když přijedete.
- Váš přítel vás plácne po tváři, když hrajete hru.

6. Jsou hranice dotyku stejné ve všech rodinách?

- V jedné rodině se hodně objímají.
- V jiné rodině se zdraví pouze podáním ruky.
- V další rodině se téměř nedotýkají.

7. Jak poznáte, že druhá osoba souhlasí s dotykem?

- Usmívá se a podává vám ruku na pozdrav.
- Otevírá náruč, aby vás objala.
- Kývne hlavou na vaši otázku ohledně dotyku.

8. Jak dáte někomu najevo, že nechcete, aby se vás dotýkal?

- Řeknete: „Nechci, abys se mě dotýkal.“
- Ustoupíte a zvednete ruku jako znamení zastavení.
- Otočíte se a odejdete od dané osoby.



BEZPEČNĚJŠÍ SEX

Prezentace

Prezentace vysvětluje různé metody antikoncepce a jak je správně používat, aby se zabránilo nechtěnému těhotenství a šíření pohlavně přenosných infekcí (STI). Antikoncepce je definována jako ochrana před těhotenstvím a některé metody chrání také před infekcemi. Materiál klade důraz na sdílenou odpovědnost: oba partneři by měli diskutovat a vybrat vhodnou metodu, ideálně po konzultaci s lékařem, například gynekologem nebo urologem.

Prezentace popisuje různé typy antikoncepce, včetně kondomů (mužských a ženských), ústních masek pro orální sex, pesarů se spermicidy, měděných a hormonálních nitroděložních tělísek (IUD), hormonálních pilulek, nouzové antikoncepce („pilulka po“), vaginálních kroužků, implantátů, injekcí a antikoncepčních náplastí. Vysvětluje, jak každá metoda funguje, jak dlouho je účinná a jaká jsou důležitá pravidla pro správné používání (například kontrola data expirace kondomu a jeho použití pouze jednou). Hormonální metody jsou stručně spojeny s hormony a menstruačním cyklem.

Modul se také zaměřuje na bezpečnější sexuální praktiky. Zdůrazňuje význam používání kondomů, zejména s novými nebo nepravidelnými partnery, pravidelné lékařské prohlídky, správnou hygienu a informování partnerů o infekcích. Účastníci se dozví základní informace o pohlavně přenosných infekcích, jejich přenosu, příznacích, možnostech testování a prevenci. Součástí jsou cvičení a kvízy, které posilují porozumění a podporují praktické rozhodování o sexuálním zdraví.

Krabička ochrany

Obsah krabičky:

- **Kondomy (mužské)**
- **Kondomy pro ženy (femidomy)**
- **Ústní maska/zubní bariéra**
- **Diafragma + spermicid**
- **Intrauterinní tělísko (model)**
- **Hormonální pilulky**
- **Nouzová antikoncepce (pilulka po)**
- **Vaginální kroužek**



- **Podkožní implantát (model)**
- **Antikoncepční náplast**

Úvodní otázky:

- Jaké metody antikoncepce znáte?
- Co je podle vás pro mladé lidi nejtěžší, pokud jde o používání ochrany?
- Jaká jsou rizika používání různých typů ochrany?
- Jak by podle vás bylo možné zvýšit povědomí o bezpečném sexu?
- Jaké informace o antikoncepci a prevenci by podle vás měly být zahrnuty do vzdělávání?
- Jaké mýty nebo nepravdivé informace jste slyšeli o antikoncepci?

Otázky s krabičkou ochrany

1. **Kondomy (mužské)** – Co je podle vás největší výhodou kondomů? Co by mohlo lidi odradit od jejich používání?
2. **Ženské kondomy (femidomy)** – Slyšeli jste o nich? V jakých situacích mohou být vhodnější než mužské kondomy?
3. **Ústní maska/zubní bariéra** – Kdy a proč se může používat?
4. **Diafragma + spermicid** – Kdo ví, jak se diafragma používá? Jaké jsou její výhody a nevýhody?
5. **Intrauterinní tělísko (model)** – Pro koho je tato metoda vhodná a proč? Co by mohlo lidi odradit od jejího používání?
6. **Hormonální pilulky** – Jaké důvody znáte, proč ženy volí tuto metodu? Jaké jsou její nevýhody?
7. **Nouzová antikoncepce (pilulka po)** – Kdy a proč by se měla používat? Co si myslíte o mýtu, že se dá používat často?
8. **Vaginální kroužek** – Jak si představujete jeho zavedení a použití?
9. **Podkožní implantát (model)** – Jak byste popsali jeho výhodu oproti každodennímu užívání pilulek?
10. **Antikoncepční náplast** – Jaká by mohla být její hlavní výhoda oproti jiným metodám?

Závěrečné otázky:

- Jaké faktory byste zohlednili při výběru vhodné antikoncepce?
- Co by měla osoba udělat, pokud použité ochrany selžou?
- Jaká vyšetření nebo testy jsou důležité pro sexuálně aktivní osoby?



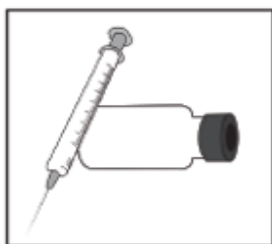
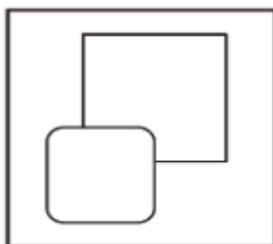
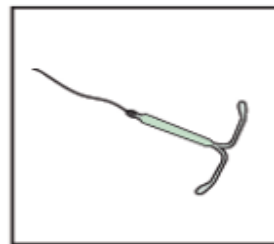
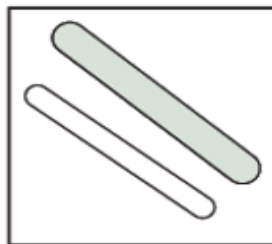
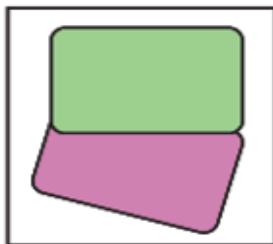
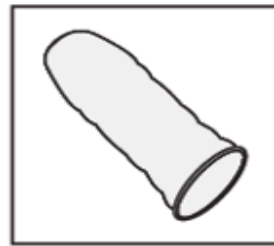
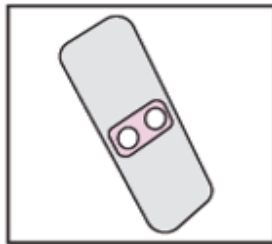
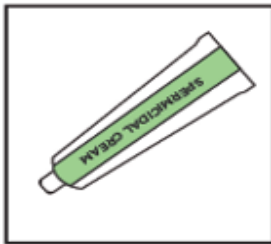
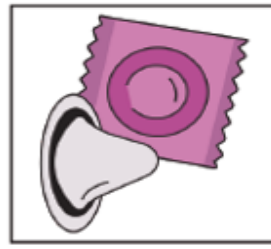
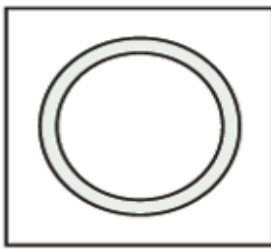
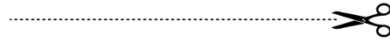
Aktivita: Přiřazení obrázku

Přiřaďte obrázky do správného sloupce.

Pokud chrání před oběma, připojte obrázek do středu – na červenou čáru

Chrání před těhotenstvím

**Chrání před pohlavně
přenosnými infekcemi**





INTIMNÍ OBLASTI A HYGIENA

Prezentace

Prezentace vysvětluje strukturu a funkci intimních částí těla žen a mužů a poskytuje praktické pokyny pro správnou intimní hygienu. Zdůrazňuje, že intimní oblasti jsou individuální a u každého člověka mohou vypadat jinak. Není třeba se srovnávat, protože každý je jedinečný. Modul popisuje vnější a vnitřní pohlavní orgány, jejich úlohu v reprodukci a sexualitě a vybrané skutečnosti, jako je erekce, ejakulace, menstruační cyklus a obřízka. Základní anatomické znalosti jsou prezentovány jasným a vzdělávacím způsobem.

Významná část prezentace se zaměřuje na hygienu. Intimní oblasti vyžadují pravidelné a pečlivé mytí, ideálně jednou denně a zejména před a po sexuální aktivitě nebo masturbaci. Doporučuje se teplá voda a šetrné metody čištění. Materiál vysvětluje, že běžné tělové mýdlo není vhodné pro intimní hygienu žen, protože může způsobit podráždění nebo zánět. Mokrý ubrousek lze používat příležitostně, ale nejsou vhodné pro dlouhodobé používání, zejména pokud obsahují parfemaci.

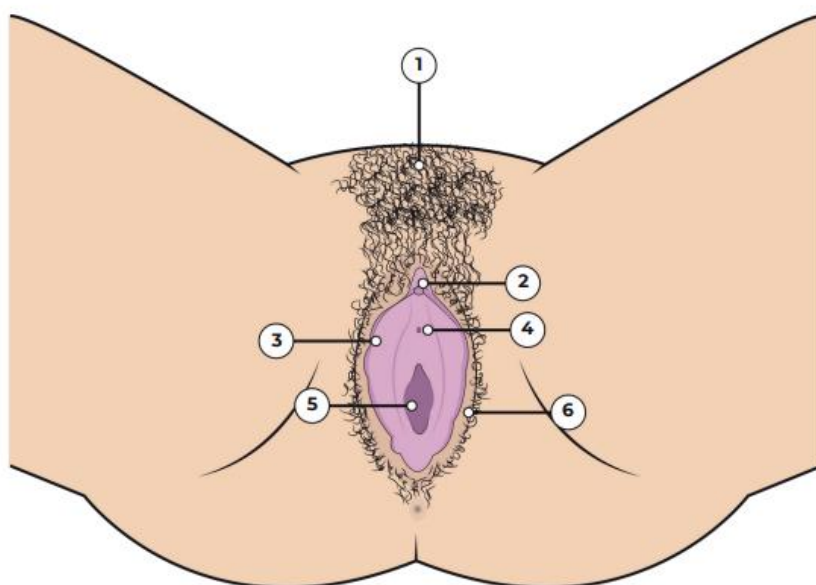
Jsou uvedeny konkrétní pokyny pro hygienu mužů a žen, například mytí pod předkožkou u mužů a čištění zepředu dozadu u žen, aby se předešlo infekcím. Zdůrazňuje se také důležitost osušení čistým ručníkem a dodržování zvýšené hygieny během menstruace. Cvičení a pracovní listy podporují porozumění anatomii a hygienickým návykům a povzbuzují k zodpovědné péči o vlastní tělo.

Aktivita: Intimní partie žen a mužů

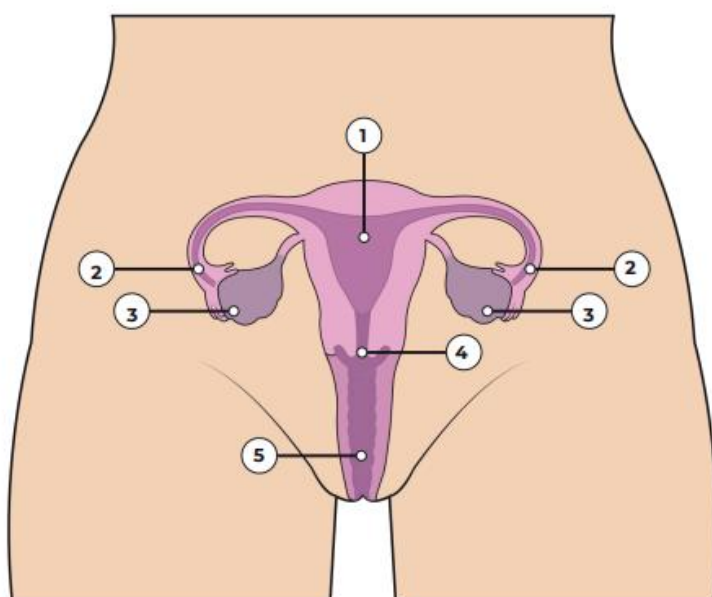
Tato aktivita se zaměřuje na identifikaci a popis intimních částí těla mužů a žen v uctivém a vzdělávacím kontextu. Účastníci pracují individuálně nebo v malých skupinách a dostanou pracovní listy se zjednodušenými anatomickými schématy ženských a mužských genitálií. Jejich úkolem je správně označit jednotlivé části a stručně popsat jejich funkci jednoduchými slovy. Po vyplnění pracovního listu lektor zkontroluje odpovědi se skupinou, vyjasní případná nedorozumění a zajistí, aby byla použita správná anatomická terminologie. Aktivita končí krátkou reflexí o tom, proč je důležité znát správné názvy intimních částí těla, jak tyto znalosti



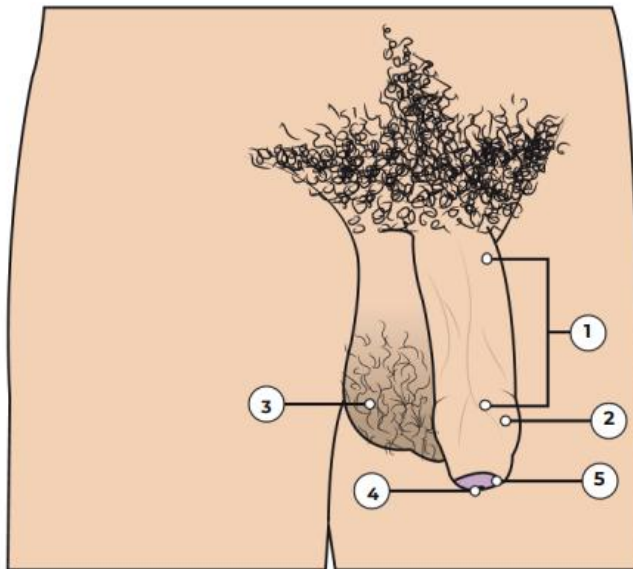
podporují osobní zdraví a jak mohou pomoci při komunikaci s odborníky ve zdravotnictví.
Lektor zajistí, aby diskuze proběhla v bezpečném a respektujícím prostředí.



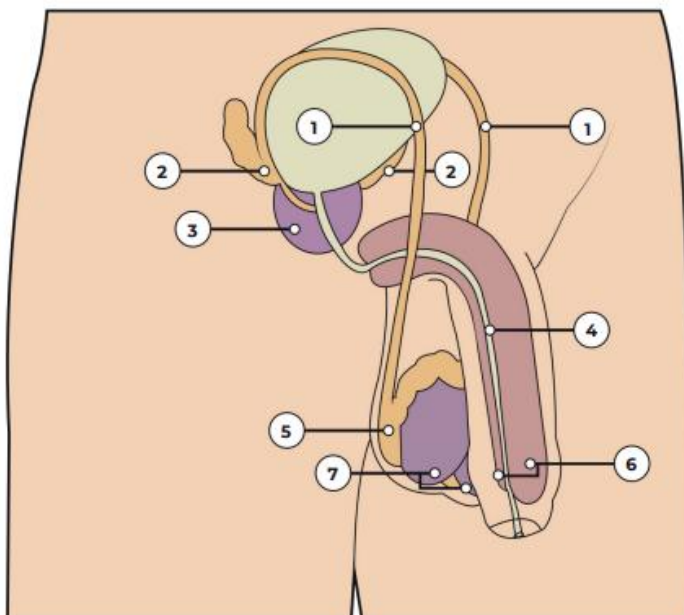
- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____



Krabička hygieny

Zajímavý fakt na úvod: od ledna 2026 by menstruační produkty měly být standardní součástí toaletních zařízení ve všech základních a středních školách v České republice.

Obsah krabičky:

Pro obě pohlaví:

- Jemný mycí gel pro intimní hygienu – pH přizpůsobené intimním partiím (cca 4,5 u žen, u mužů mírně odlišné), bez parfemace, výběr správného gelu je důležitý, zkontrolujte složení.
- Měkký bavlněný ručník pro intimní partie, ideálně rychleschnoucí, aby se zabránilo množení bakterií.
- Bavlněné spodní prádlo – umožňuje pokožce dýchat a snižuje riziko podráždění.
- Jednorázové neparfemované vlhčené ubrousky pro situace, kdy není k dispozici teplá voda (cestování, festivaly atd.).
- Malé nůžky nebo zastříhovač vlasů pro úpravu (pokud je to žádoucí).
- Dezinfekční prostředek na ruce pro použití před a po intimní hygieně mimo domov.
- Cestovní bidet nebo láhev s jemným proudem vody praktické na cestách nebo v přírodě.

Pro ženy navíc:

- Menstruační pomůcky podle preference:
 - Menstruační kalíšek
 - Vložky (denní a noční)
 - Tampony
 - Menstruační kalhotky
- Náhradní spodní prádlo pro případ nehody během menstruace.
- Pratelné sáčky pro uložení použitých produktů (diskrétní přeprava).

Pro muže navíc:

- Jemný, neparfémovaný mýdlový gel – vhodný k čištění žaludu po stažení předkožky.
- Měkká čistící houba nebo žínka – určená pouze k použití v intimní oblasti.



Otázky k podnícení diskuze:

Obecné

1. Poznáváte všechny předměty v krabici?
2. K čemu se podle vás tento konkrétní předmět používá?
3. Kdo z vás někdy použil podobné zařízení?
4. Jak často by se mělo toto zařízení používat?
5. Proč si myslíte, že je tento předmět důležitý pro intimní hygienu?

Praktické použití

1. Jak byste tuto věc správně používali?
2. Existují různé verze tohoto nástroje? Které z nich znáte?
3. Jak byste tuto věc čistili nebo udržovali?
4. Kdy by se tato věc neměla používat?
5. Jak poznáme, že je čas ji vyměnit za novou?

Osobní zkušenosti a preference

1. Které z těchto výrobků považujete za nejužitečnější?
2. Je ještě něco, co byste přidali do své „hygienické soupravy“?
3. Je v soupravě něco, co vás překvapilo?
4. Které z těchto výrobků byste si určitě vzali s sebou na cestu?
5. Je nějaký výrobek, který považujete za zbytečný? Proč?

Prevence a podpora zdraví

1. Jak tato položka pomáhá předcházet infekcím nebo podráždění?
2. Jaké rozdíly vidíte v hygienických potřebách žen a mužů?
3. Které z těchto položek jsou obzvláště důležité během menstruace / po sportu / na cestách?
4. Jaká rizika mohou nastat, pokud tuto položku nepoužíváme správně?
5. Která z těchto položek může pomoci, pokud není k dispozici teplá voda?



HODNOCENÍ

Hodnocení ověřuje, jak dobře účastníci rozumějí hlavním tématům modulu – emocím, sexualitě a souhlasu ve vztazích – a jak je dokážou aplikovat. Kombinuje několik metod hodnocení, aby byl proces přístupný, podpůrný a vhodný pro různé styly učení.

Metody hodnocení

1. Pozorování a účast

Facilitátoři pozorují, jak se účastníci zapojují do aktivit, jako je hraní rolí, diskuze a plnění kreativních úkolů. Hodnotí, zda jsou účastníci schopni rozpoznat, vyjádřit a respektovat emoce a osobní hranice.

2. Sdílení ve skupině

Účastníci sdílejí své zkušenosti, pocity a reakce na modelové situace. To pomáhá vyhodnotit jejich porozumění klíčovým tématům a jejich schopnost o nich přemýšlet.

3. Tvůrčí výstupy

Koláže, plakáty a pracovní listy jsou posuzovány s cílem zhodnotit, jak účastníci interpretují a zpracovávají pojmy, jako je sexualita, emoce, identita a vztahy.

4. Závěrečný test

Krátký písemný nebo ústní test zahrnuje otázky s výběrem odpovědí, otevřené otázky. Pokrývá základní témata, jako je rozpoznávání emocí, porozumění sexualitě, souhlas, hranice, vhodné a nevhodné dotýkání a hygiena.

5. Sebereflexe

Na konci sezení účastníci poskytují zpětnou vazbu o tom, co se naučili, co je překvapilo a zda se jim nějaké téma zdálo nepříjemné. To lze provést ústně nebo prostřednictvím jednoduchých formulářů pro zpětnou vazbu.