



Sexualita a já



**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.

let's sign about sex



Tyto materiály byly vytvořeny s finanční podporou programu Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About Sex.

Materiály nesmí být šířeny bez souhlasu.

Vypracovala organizace Freya, z. s., www.freya.live

Materiály od Freyi byly projektovým týmem doplněny o snadno čitelné záznamy a informace o existujícím videomateriálu.



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

Informace



Tato ikona označuje, že informace budou lektory workshopu znakovány v ČZJ.



Tato ikona označuje, že v lexikonu LSAS je k dispozici **videomateriál v ČZJ**



Tato ikona označuje, že pro účastníky je k dispozici pracovní list.



Co je to sexualita?
Pojďme toto téma prozkoumat!

Co je to sexualita?



- Sexualita zahrnuje mnohem více než jen sexuální aktivitu
- Zároveň sem patří témata jako láska, doteky, pocity a **hygiena**.
- Sexualita je důležitou pro nás všechny.
- Bere se jako osobní, soukromá a **intimní** záležitost.
- Na různých úrovních se nachází v životě každého z nás.
- Sexualita každého z nás je jiná.



Hygiena Čistota

Hygiena - chlapci
Hygiena - dívky
Hygiena a menstruace

Intimní, intimita

Jinými slovy:

osobní
povědomé
soukromé

Na sexualitu navazují další témata:



Sexuální orientace

Které pohlaví mě přitahuje?

Sexuální preference

Jaké podněty mě zajímají?

Tělo a rozmanitost



Sexuální orientace



Sexuální preference



Co je to sexualita?



- Zahrnuje potěšení, emocionální napojení, uspokojování sexuálních potřeb a sdílenou **intimitu** s druhou osobou.
- Každý, včetně osob s omezenou **svéprávností**, má právo prožívat naplno svou sexualitu.
- Zdravý způsob vyjadřování sexuality nikomu neubližuje. A to jak lidem okolo nás, tak ani nám samotným.

Svéprávnost

Jinými slovy:

nezávislost
sebe-uvědomění
svobody

Intimita

Jinými slovy:

osobní
povědomé
sukromé



Co je to sexualita?

Zdravé a společensky přijímané postoje k sexualitě zahrnují:

- **Respekt**

Respektujeme přání a potřeby druhých osob a dobře známe význam slova „ne“.



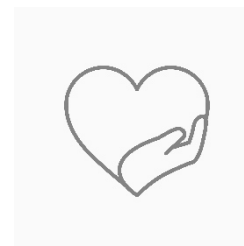
- **Souhlas**

Každý s aktivitou souhlasí, kdykoliv můžeme odmítnout.



- **Bezpečí**

Neubližujeme sobě ani ostatním.



- **Komunikace**

Bavíme se o tom, co (ne)máme rádi apod.



Hodí se mít možnost promluvit si o své sexualitě s někým blízkým.



Co je to sexualita?

- Abychom měli zdravý sexuální život, měli bychom se učit o sexualitě.
- To obnáší znát základní věci o svém těle, **hygieně**, sexu, **antikoncepci** a jiných podobných tématech.



- Pokud máme otázku, měli bychom se obrátit na někoho, komu věříme.
- Například: člen rodiny, kamarád, partner nebo odborník, který se zabývá sexualitou a vztahovou problematikou.

Antikoncepce



Hygiena

Čistota

Hygiena – chlapci

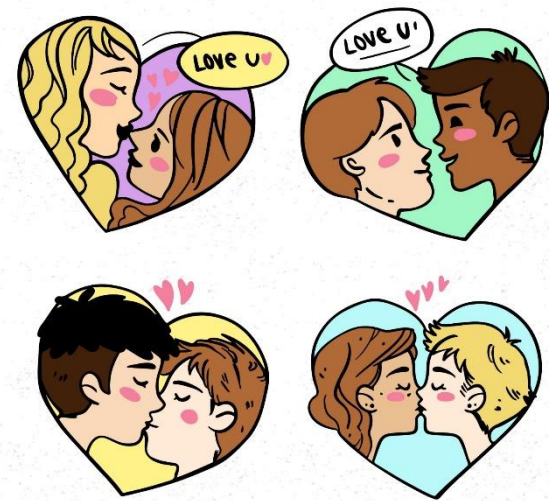
Hygiena – dívky

Hygiena a menstruace



Co je to sexualita?

- Lidé ukazují svou sexualitu různými způsoby.
- Například objímáním, líbáním, držením se za ruce, mazlením nebo pohlavním stykem.
- Pokud nejste ve svém sexuálním životě dlouhodobě uspokojeni, můžete se z toho cítit zle.
- Například: úzkost, smutek, vztek a zlost.



designed by freepik.com

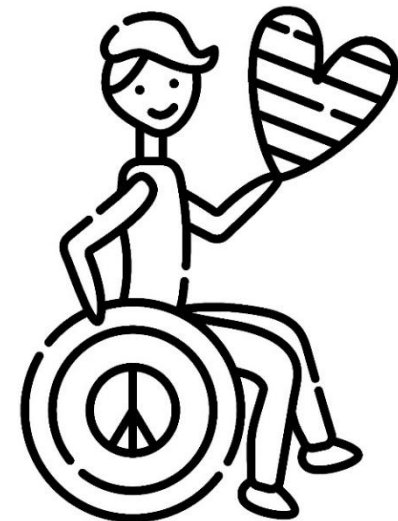


Co je to sexualita?



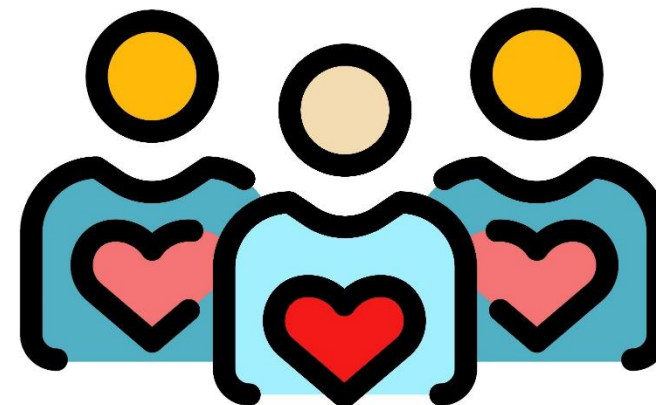
- Postižení (tělesné, mentální nebo psychologické) automaticky neznamená, že nemáte sexuální potřeby.
- Nicméně postižení může změnit vaše vnímání sexuality.
- Například budete potřebovat speciální pomůcky, objeví se jiné způsoby, kterými navenek ukazujete svoji sexualitu, může se změnit **četnost** sexuální aktivity.

Četnost
= jak často



Co je to sexualita?

- Sexualita není jen o plození dětí.
- Jde také o potěšení, lásku, propojení a blízkost dvou.
- Každý má právo vyjádřit svou sexualitu a to včetně lidí, kteří potřebují pomoc v každodenním životě.
- Zdravá sexualita nikoho nezraňuje.
- Neubližujeme tak sobě, ani lidem v našem okolí.



Co je to sexualita?



**Je vám teď oblast sexuality jasnější?
Máte nějaké otázky?**



Kdo jsem?



Otázky k sebereflexi



Rozšířená sekce – Znalosti
Kdo jsem (pracovní list)



Co je to sexualita?



Výrazy spojené se sexualitou Znáte je?



Soukromí



Dotek



Penis
Vulva
Prsa
Hýždě



Můžeš?
Můžu?

Milenec



Intimita



Romantika



Přátelé



Partner



Manžel
Manželka



Co je to sexualita?



Výrazy spojené se sexualitou Znáte je?

Zamilovat
se



Masturbace



Bezpečí



Rande



Přitažlivost



Smutek



Vzteky



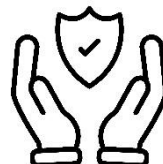
Radost



Sexuální
výchova
Kondom
Prášky



Ochrana



Lékař

Koitus
Sexuální
aktivita
Pohlavní styk



Co je to sexualita?



**Výrazy spojené se sexualitou
Znáte je?**

Těhotenství
Mateřství



Náklonnost
Partnerství
Rozvod

Sprcha



Identita



Zahanbení



Objetí
Něžný dotek



Něha



Flirtování



Líbání
Držení za
ruce



Respekt



Co je to sexualita?



Jaké jiné výrazy znáte?

Kreativní plakát

Moje identita a
sexualita