



Reflexní nástroje

pro pracovníky s mládeží a neslyšící
mládež



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.



Obsah

Úvod.....	4
Tělo.....	6
Rozdílné vulvy.....	7
Rozdílná prsa	8
Rozdílné penisy.....	9
Co je menstruace	10
Báseň ve VV "Červená apokalypsa" (Visual Vernacular)	14
Rozmnožování.....	17
Ovulační schéma	18
Různé druhy antikoncepce.....	19
Antikoncepce	22
Neplánované těhotenství	23
Potrat	24
Porod - z pohledu neslyšících.....	25
Touha po dětech (mít děti nebo ne)	26
Sexualita	30
Poprvé (souhlas, bezpečné sexuální praktiky)	31
Masturbace: fakta a fikce	32
Mužská masturbace	33
Ženská masturbace	34
Sexuální hračky	35
Sexuální fetiše a preference	36
Předčasná ejakulace	37
Zdraví	38
Mužská zdravotní prevence	39



Ženská zdravotní prevence.....	40
Endometrióza	41
Menstruační pomůcky a jak je použít	43
HIV a AIDS.....	44
Testování na pohlavně přenosné nemoci (HIV/AIDS)	45
Báseň ve VV "Vzájemné potěšení" (Visual Vernacular)	46
Rozmanitost	47
Tělesná rozmanitost	48
Rozhovor: Transgender zkušenosti	52
Coming out - rozhovor	54
Báseň „Jsem svobodná“	55
Vztahy a pocity.....	58
Zdravá komunikace ve vztazích.....	59
Sex nebo láska	60
Když řeknu „NE“, znamená to „NE“	61
Jak pomoci příteli, který je v toxickém vztahu.	62
Psychické násilí.....	69
Toxická maskulinita	70
Sex a právo	71
Sexuální násilí a zneužívání.....	72
Jak pomoci příteli, který se stal obětí sexuálního napadeí	73
Sexting	74
Jak je sex zobrazován v pornografii a médiích.....	75



Úvod

Sexuální výchova je nejúčinnější, když jde dál, než je pouhé poskytování informací a vytváří příležitosti k reflexi, dialogu a osobnímu růstu. Poznávání těla, vztahů, emocí, identity, souhlasu, zdraví a rozmanitosti vyžaduje nejen znalosti, ale také schopnost kriticky reflektovat vlastní zkušenosti, přesvědčení a postoje.

Nástroje reflexe uvedené v tomto dokumentu byly vyvinuty v rámci projektu Erasmus+ **Let's Sign About S3X (LSAS)**, aby doprovázely vzdělávací videa a učební materiály vytvořené partnery projektu. Jejich účelem je podporovat pedagogy, pracovníky s mládeží, učitele, tlumočníky a facilitátory při vytváření smysluplných vzdělávacích zážitků, které podporují aktivní účast, respektující diskusi a informované rozhodování.

Místo testování znalostí jsou tyto nástroje navrženy tak, aby podporovaly kritické myšlení, emoční uvědomění a otevřený dialog. Vyzývá účastníky, aby zkoumali různé perspektivy, zpochybňovali stereotypy, zamýšleli se nad osobními hodnotami a rozvíjeli empatii za stálého respektu k rozmanitosti zkušeností a identit.

Kdykoli je to možné, aktivity probíhají podle strukturovaného učebního procesu, který zahrnuje:

Předvídavou reflexi, aktivace předchozích znalostí a očekávání;

Řízené pozorování během videa, které podporuje aktivní zapojení do obsahu;

Reflexe po zhlédnutí, podporující hlubší analýzu, diskusi a osobní aplikaci.

Nicméně ne každé téma vyžaduje stejnou metodologii. Některé reflexní nástroje zahrnují otevřené otázky, kreativní cvičení, aktivity s hraním rolí, mapování emocí, mýty a fakta nebo praktické scénáře, v závislosti na cílech výuky konkrétního modulu.

Nástroje byly navrženy podle principů **inkluzivní, komplexní a na právech založené sexuální výchovy**. Zvláštní pozornost byla věnována přístupnosti pro neslyšící a uživatele znakového jazyka, přičemž je zohledněna rozmanitost kulturního zázemí, osobních zkušeností, genderových identit, sexuálních orientací a rodinných kontextů.

Facilitátoři jsou povzbuzováni, aby přizpůsobovali aktivity věku, vyspělosti, jazyku a potřebám svých účastníků. Úkolem pedagoga není poskytovat všechny odpovědi,

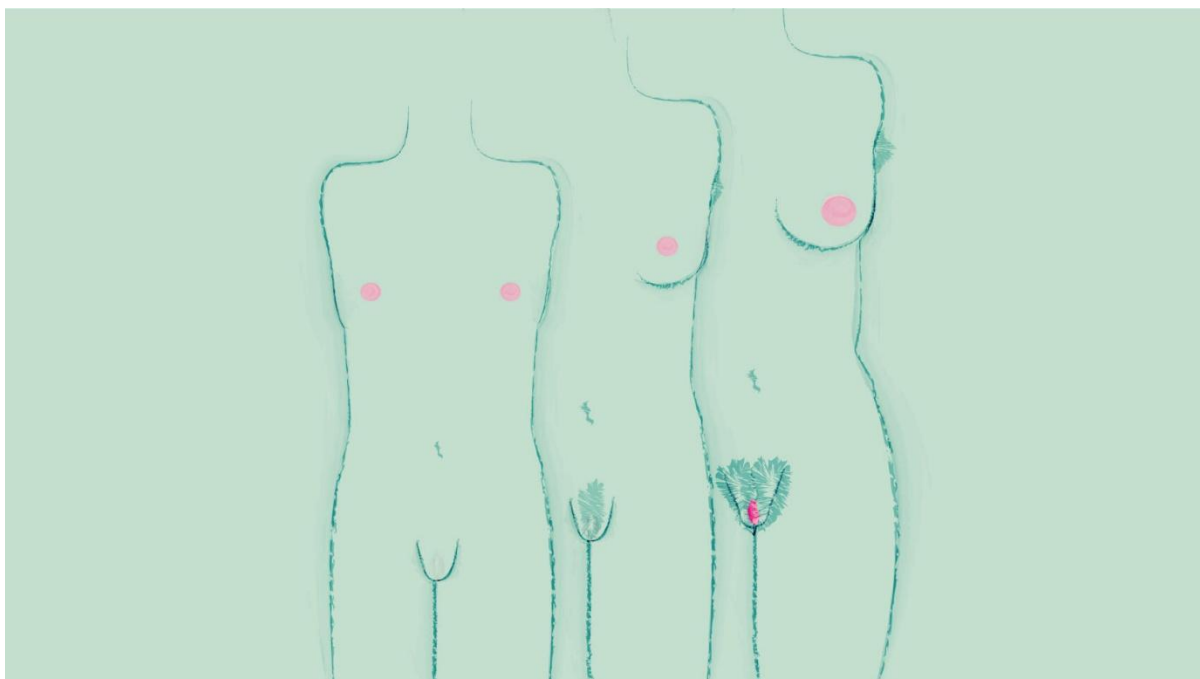
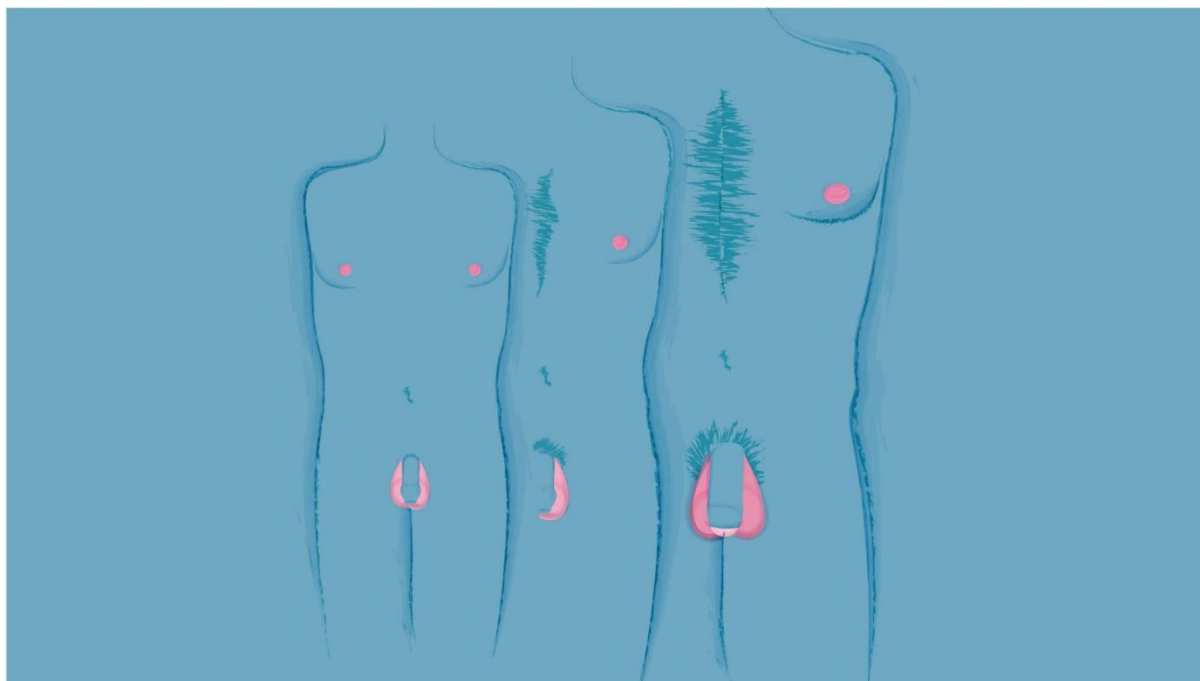


ale vytvářet bezpečné, respektující a neodsuzující prostředí, kde se účastníci při kladení otázek cítí pohodlně, stejně jako při vyjadřování názorů a učit se jeden od druhého.

Nakonec si tyto Reflexní nástroje kladou za cíl proměnit vzdělávací videa v příležitost ke smysluplné konverzaci, osobní reflexi a rozvoji znalostí, postojů a životních dovedností, které přispívají ke zdravějším vztahům, informovaným rozhodnutím a většímu respektu k sobě i ostatním.



Tělo





Rozdílné vulvy



- Co pro vás znamená „přijmout své tělo“ v běžném životě?
- Jaké poselství videa považujete za nejdůležitější?
- Uvědomujete si krásu své vulvy?

Tip: Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit, a prohlédněte si vulvu pomocí malého zrcátka.



Rozdílná prsa



- Proč je důležité mít rád své vlastní tělo?
- Jak se cítíte, když slyšíte 'každé prso je jedinečné a krásné'?
- Proč se spousta lidí srovnává s ostatními?
- Co vám může pomoci cítit se pohodlněji ve svém vlastním těle?



Rozdílné penisy



Jak se vypořádat s normami a médii:

- Odkud pocházejí představy toho, jak by penis „měl vypadat“ (např. z internetu, filmů)?
- Jsou tyto představy realistické, nebo ne? Proč?
- Co byste řekli příteli, který se srovnává s obrazy na internetu?
- Které poselství z videa považujete za nejdůležitější?
- Který tip z videa byste předali dál?



Co je menstruace



Témata: Menstruace, menstruační cyklus, hormony, vnímání těla, pohoda, menstruační bolest, menstruační produkty, zdraví, tabu

Cíl: Zvýšit porozumění menstruaci jako přirozenému biologickému procesu, podporovat otevřenou diskusi o zkušenostech s menstruací a bojovat proti stigmatizaci a mylným představám o menstruaci.

Úvod

Menstruace je pro mnoho lidí běžnou součástí života. Přesto je často obklopena tichem, studem nebo zavádějícími informacemi.

Toto video zkoumá, co je menstruace, jak ovlivňuje tělo a emoce a jak různí lidé prožívají svůj menstruační cyklus různými způsoby. Zároveň zdůrazňuje důležitost porozumění vlastnímu tělu a otevřenou debatu o menstruačním zdraví.

Tip pro facilitátora/pedagoga

Můžete začít následujícím tvrzením:

„Každý prožívá menstruaci jinak. Někteří lidé mají málo příznaků, zatímco jiní zažívají bolest, únavu nebo emoční změny. Neexistují správné ani špatné zkušenosti.“

Část 1 – Před zhlédnutím

Jaká slova vás napadnou, když slyšíte slovo „menstruace“?



Jak se cítíte při mluvení o menstruaci?

☐ Úplně v pohodě

☐ Celkem v pohodě

☐ Není mi to moc příjemné

☐ Je mi to nepříjemné

Odkud se většina lidí dozví něco o menstruaci?

☐ Škola

☐ Rodina

☐ Přátelé

☐ Sociální média

☐ Zdravotnickí odborníci

☐ Jiné: _____

Myslíte si, že se o menstruaci ve společnosti otevřeně mluví?

☐ Ano

☐ Ne

☐ Někdy

Proč?

Část 2 – Při sledování

Jaké informace ve videu pro vás byly nové?

Řečníci popisují rozdílné zkušenosti s menstruací.

Jakých rozdílů jste si všimli?

Které téma vás nejvíce zaujalo?

☐ Menstruační bolest

☐ Hormonální změny

☐ Energetické hladiny

☐ Menstruační produkty

☐ Používání antikoncepce ke zvládnutí příznaků

☐ Emoční pohoda

☐ Jiné: _____



Co vás nejvíce překvapilo?

Část 3 – Reflexe po sledování

Video ukazuje, že menstruace ovlivňuje lidi různě.

Proč si myslíte, že je důležité nesoudit zkušenosti druhých?

Někteří lidé během cyklu zažívají silné bolesti, únavu, bolesti hlavy nebo změny nálady.

Jak by to mohlo ovlivnit každodenní život, školu, práci nebo vztahy?

Řečníci zmiňují, že hormony mohou ovlivňovat energii a emoce.

Všimli jste si někdy, jak fyzické zdraví ovlivňuje emoce, nebo naopak?

Proč je důležité otevřeně mluvit o menstruaci?

☐ Snížit stigma

☐ Zlepšit znalosti

☐ Podporovat ostatní

☐ Podporovat lepší zdravotní péči

☐ Vše výše uvedené

Jak může společnost učinit konverzace o menstruaci normálnějšími?

Video se zabývá různými menstruačními produkty.

Proč je důležité, aby si lidé mohli vybrat produkty, které jim nejlépe vyhovují?

Dokončit větu:

"Jedna věc, kterou jsem se z toho videa naučil, je _____"

Jaké poselství z videa považujete za nejdůležitější?



Poznámka pro pedagogy

Vytvořte respektující a inkluzivní prostředí. Některé účastnice mohou mít osobní zkušenosti s menstruací, zatímco jiné ne.

Vyhňte se prezentaci menstruace jako stejné zkušenosti pro všechny. Zdůrazněte, že cyklus, příznaky, úroveň bolesti a emoční zkušenosti se mohou u člověka výrazně lišit.

Diskusi zakončete tím, že zdůrazníte, že menstruace je normální součástí zdraví a neměla by být zdrojem studu nebo rozpaků.



Báseň ve VV „Červená apokalypsa“ (Visual Vernacular)



Témata: Ženské tělo, krev, menstruace, ženská genitální mutilace (FGM)/ženská obřízka, prostituce, náboženství, porod, svoboda, identita, práva.

Cíl: Podpořit zamyšlení nad ženským tělem, zkušenostmi, kterými prochází, a sociálními a kulturními tlaky s ním spojenými. Podporovat větší povědomí o tělesné autonomii, právech a respektu k tělu.

Úvod:

Červená apokalypsa vypráví příběh vulvy a její krve.

Krev, která mluví o menstruaci, prostituci, ženské obřízce, náboženství a porodu.

Každá kapka je příběhem bolesti, síly a života.

Představení ukazuje, jak se krev, kdysi zdroj hanby, stává hlasem a svobodou.

Je to výkřik ženského těla, které už nechce být skryto.

Červená neničí: ona odhaluje.

Odhaluje pravdu, utrpení a sílu žen.

(Chiara Lucia Conte, 2025)



Před shlédnutím

Které z následujících témat vás nejvíce zajímají nebo znepokojují?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Menstruace | ☐ Krev |
| ☐ Ženská obřízka | ☐ Prostituce |
| ☐ Náboženství | ☐ Porod |
| ☐ Kontrola nad vlastním tělem | ☐ Svoboda |
| ☐ Tělo jako objekt | |

Proč si myslíte, že je stále těžké o těchto tématech otevřeně mluvit?

Po zhlédnutí

Kterou emoci jste při sledování představení prožívali nejsilněji? (Můžete vybrat více než jednu.)

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Empatie | ☐ Hněv |
| ☐ Smutek | ☐ Zmatek |
| ☐ Nepohodlí | ☐ Pocit osvobození |
| ☐ Obdiv | ☐ Jiné: _____ |

Který obraz nebo znak z představení vám utkvěl v paměti nejvíce?

Reflexe

- Jakým způsobem společnost stále kontroluje, soudí nebo omezuje ženská těla?
- Jakou změnu byste chtěli vidět ve společnosti ohledně ženských těl, sexuality a práv?
- Kdybyste měli shrnout poselství Červené apokalypsy do jedné věty, co byste řekli?

Poznámka pro pedagogy

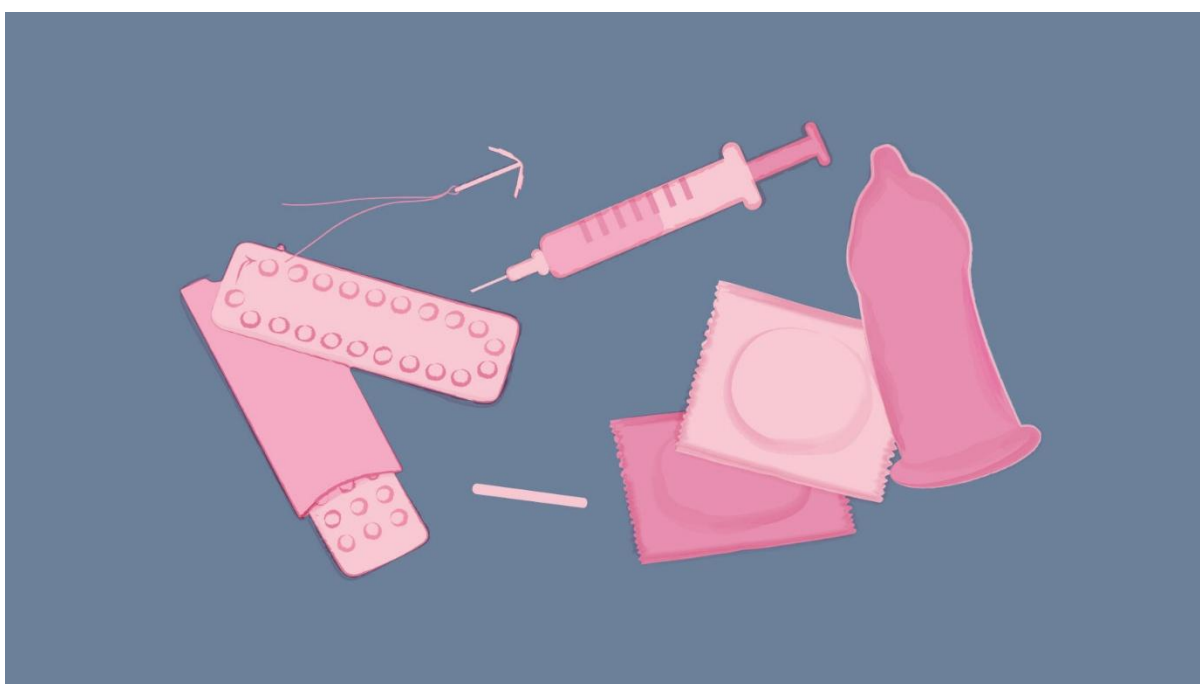
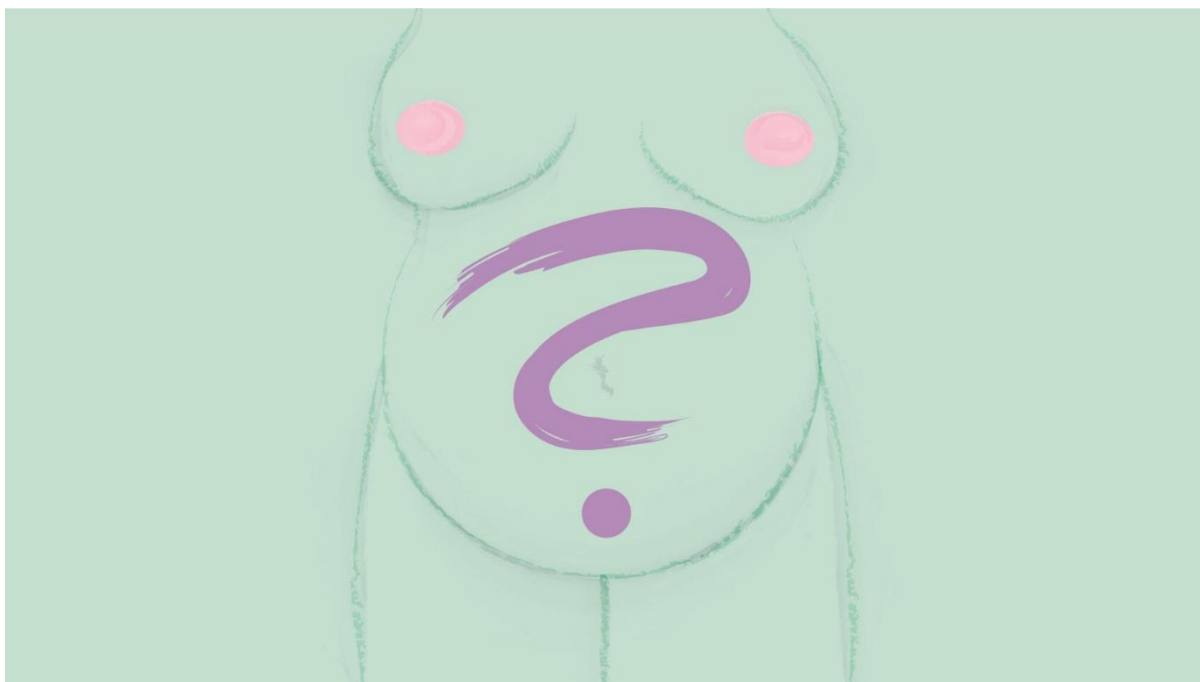
Můžete začít tím, že účastníkům připomenete, že představení se zabývá skutečnými a někdy i obtížnými zkušenostmi. Od účastníků se neočekává, že budou sdílet osobní zkušenosti – pouze to, co jsou sami ochotni sdílet.



Zakončete krátkým okamžikem zamyšlení nebo dobrovolného sdílení, při němž účastníky vyzvete, aby si nevnímali tělo jen jako místo utrpení, ale také jako zdroj síly, svobody, odolnosti a identity.



Rozmnožování





Ovulační schéma



- Učili jste se o ovulaci ve škole?
- Co by pomohlo více lidem lépe pochopit své tělo?



Různé druhy antikoncepce



Témata: Antikoncepce, sdílená odpovědnost, sexuální zdraví, prevence těhotenství, prevence pohlavně přenosných infekcí, informované volby, komunikace, vztahy

Cíl: Zvýšit povědomí o různých metodách antikoncepce, podporovat kritické myšlení o antikoncepci a sexuálním zdraví a podporovat sdílenou odpovědnost a informované rozhodování ve vztazích.

Úvod

Existuje mnoho různých způsobů, jak předcházet těhotenství. Některé antikoncepční metody využívají hormony, jiné fungují jako fyzická bariéra. Některé také chrání před pohlavně přenosnými infekcemi (STI), zatímco jiné ne.

Toto video zkoumá různé metody antikoncepce, jejich výhody a nevýhody a běžné mýty o antikoncepci. Také nás zve k zamyšlení nad odpovědností, komunikací a informovaným rozhodnutím ohledně našeho sexuálního zdraví.

Tip pro facilitátora/pedagoga

Můžete začít následujícím tvrzením:

„Antikoncepce je normální součástí sexuálního zdraví. Každý má právo mít přístup k přesným informacím a činit informovaná rozhodnutí. Během této diskuse nejsou žádné hloupé otázky.“



Část 1 – Před zhlédnutím

Jaké antikoncepční metody už znáte?

- | | |
|---|---|
| ☐ Kondom | ☐ Ženský kondom |
| ☐ Pilulka | ☐ Náplast |
| ☐ Implantát (antikoncepční tyčinka) | ☐ Nitroděložní tělísko |
| ☐ Nouzová antikoncepce (pilulka po ráno) | ☐ Přírodní metody |
| ☐ Jiné: _____ | |

Kde obvykle získáváte informace o antikoncepci?

- | | |
|--|---|
| ☐ Škola | ☐ Přátelé |
| ☐ Rodina | ☐ Sociální média |
| ☐ Zdravotníci odborníci | ☐ Internet |
| ☐ Jiné: _____ | |

Jak jsi si jistý svými znalostmi antikoncepce?

- | | |
|---|---|
| ☐ Velmi sebevědomý | ☐ Trochu sebevědomý |
| ☐ Nejsem si moc jistý(á) | ☐ Rád bych se dozvěděl víc |

Část 2 – Při sledování

Která metoda antikoncepce vás překvapila nejvíc?

Proč?

Jaké nové informace jste se dozvěděli?



Zpochybnily nějaké informace to, čemu jste dříve věřili?

☐ Ano

☐ Ne

Pokud ano, co?

Část 3 – Reflexe po sledování

Která antikoncepční metoda podle vás nabízí nejvíce výhod? Proč?

Proč je důležité vědět, že ne všechny antikoncepční metody chrání před pohlavně přenosnými infekcemi?

Video vysvětluje, že kondomy chrání jak před těhotenstvím, tak před pohlavně přenosnými infekcemi.

Proč si myslíte, že kondomy zůstávají důležité i při použití jiné antikoncepční metody?

Video se zabývá možnými vedlejšími účinky některých antikoncepčních metod.

Proč je důležité, aby lidé získali odbornou radu před výběrem metody?



Antikoncepce



- Proč někteří lidé používají více než jednu antikoncepci současně?
- Co znamená 'kombinace antikoncepce'?
- Znáte nějaké příklady různých metod antikoncepce?
- Proč je důležité správně používat antikoncepci?
- Co můžete udělat, pokud si nejste jisti, která antikoncepce je pro vás ta pravá?
- Proč je poradenství důležité, pokud jde o antikoncepci?
- Video říká: 'Masturbace je normální a zdravá.' – Co to pro vás znamená?



Neplánované těhotenství



- Proč je důležité mluvit v této situaci o svých pocitech – například s přáteli nebo v poradenském centru?
- Co pro vás znamená fráze 'máš to ve svých rukou'?
- Jaké máte možnosti, pokud vám antikoncepce nepomohla?
- Znáte nějaká poradenská centra nebo lidi, na které byste se v takové situaci mohli obrátit?



Potrat



- Co kdyby se to stalo tobě?
- Co byste udělali vy?
- Jak byste podpořili přítele, který tím prochází?
- Co si o tom myslíte – a proč?



Porod - z pohledu neslyšících



- Proč je při porodu důležitá jasná komunikace?
- Co bychom mohli udělat, aby se ženy při porodu cítily bezpečně?
- Co by se mělo zlepšit v porodních nemocnicích pro neslyšící rodiče?
- Jak se může žena připravit na porod předem?



Touha po dětech (mít děti nebo ne)



Témata: Rodičovství, osobní volba, vztahy, budoucí plány, rodina, sebeurčení, společenská očekávání, odpovědnost

Cíl: Podpořit zamyšlení nad touhou mít děti, osobními hodnotami, očekáváními do budoucna a důležitostí respektování různých životních rozhodnutí. Prozkoumat, jak vztahy, rodinné zázemí, osobní zkušenosti a společnost mohou ovlivnit rozhodování o rodičovství.

Úvod

Někteří lidé už od útlého věku vědí, že chtějí děti. Jiní jsou si jisti, že děti nechťejí. Pro mnoho lidí se jejich pocity časem mění.

Toto video představuje různé pohledy na rodičovství a ukazuje, že neexistuje jediná „správná“ volba. Rozhodnutí stát se rodičem je osobní a může být ovlivněno vztahy, životními zkušenostmi, finanční stabilitou, osobními cíli, zdravím a nadějemi či obavami o budoucnost.

Video nám připomíná, že každý má právo rozhodovat o rodině a rodičovství sám.

Tip pro facilitátora/pedagoga

Aktivitu můžete uvést následujícím tvrzením:

„Lidé mají různá přání a představy o své budoucnosti. Někteří chtějí děti, někteří ne, a někteří si nejsou jisti. Všechny volby si zaslouží respekt.“



Část 1 – Před zhlédnutím

Když přemýšlíte o své budoucnosti, představujete si, že budete mít děti?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Možná
- ☐ Nejsem si jistý

Myslíte, že společnost očekává, že lidé budou mít děti?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Někdy

Proč?

Jaké faktory mohou ovlivnit rozhodnutí někoho o tom, zda mít děti?

- | | |
|---|---|
| ☐ Stav vztahu | ☐ Finanční situace |
| ☐ Kariéra nebo studium | ☐ Zdraví |
| ☐ Rodinné zázemí | ☐ Osobní hodnoty |
| ☐ Obavy o budoucnost | ☐ Jiné: _____ |

Myslíte, že názory lidí na děti se mohou časem změnit?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Proč?

Část 2 – Při sledování

S čí perspektivou jste se nejvíce ztotožnil?



Jaký argument nebo názor vás zaujal?

Účastníci sdíleli různé důvody, proč chtějí nebo nechtějí děti.

Který důvod vás překvapil nejvíc?

Jaké emoce nebo myšlenky video vyvolalo?

☐ Zvědavost

☐ Porozumění

☐ Reflexe

☐ Zmatek

☐ Empatie

☐ Jiné: _____

Část 3 – Reflexe po sledování

Video ukazuje, že někteří lidé silně chtějí děti, zatímco jiní ne.

Proč je důležité respektovat obě možnosti?

Jeden účastník vysvětlil, že se jeho názor změnil po vstupu do zdravého vztahu.

Proč si myslíte, že vztahy mohou ovlivnit, jak se lidé cítí ohledně dětí?

Účastníci rozebírají obavy týkající se budoucnosti, včetně financí, vzdělání, životního prostředí a společnosti.

Myslíte si, že tyto obavy jsou důležité při rozhodování, zda mít děti? Proč ano nebo proč ne?

Video zdůrazňuje důležitost rozhovoru o dětech v začátcích vztahu.

Proč může být tato debata důležitá?



Jak by mohl být vztah ovlivněn, pokud mají dva lidé velmi odlišné představit ohledně toho, jestli chtějí mít děti?

Myslíte si, že lidé bez dětí mohou mít stále smysluplný a naplněný život?

☐ Ano

☐ Ne

☐ Nevím jistě

Vysvětlete svou odpověď:

Dokončit větu:

„Rodina může vypadat jako _____“

Jaké poselství z videa považujete za nejdůležitější?

Poznámka pro pedagogy

Vyhňte se prezentování rodičovství jako nezbytného životního cíle.

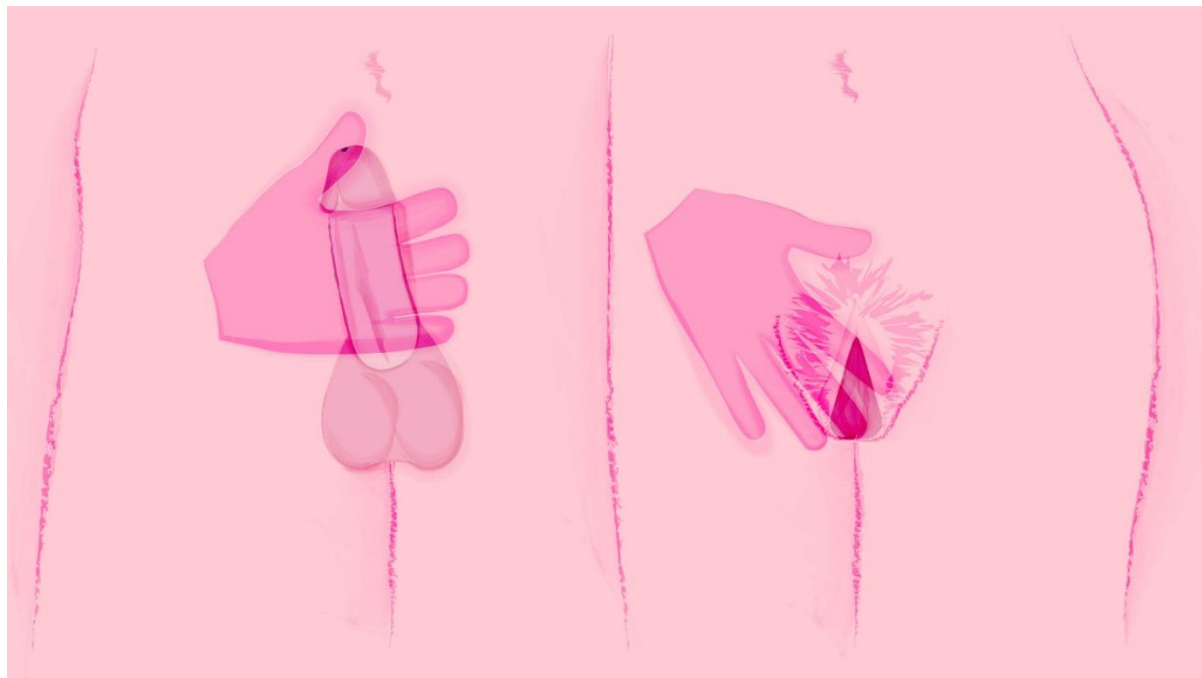
Zdůrazněte, že mít děti, nemít děti nebo být nejistý jsou všechno rozumné postoje.

Povzbuzujte účastníky v tom, aby s respektem naslouchali různým názorům a uvědomili si, že přání lidí se mohou během života vyvíjet.

Diskusi zakončete zdůrazněním toho, že osobní volby ohledně rodiny a rodičovství by měly být založeny na individuálních hodnotách, informovaných rozhodnutích a vzájemném respektu.



Sexualita





Poprvé (souhlas, bezpečné sexuální praktiky)



- Proč je dobré si s partnerem předem promluvit o svých přáních a hranicích?
- Jak chápete souhlas?
Uvedte příklady z jiných oblastí svého života, kde už máte zkušenosti se souhlasem.
- Na koho byste se obrátili s prosbou o radu, kdybyste si nebyli jisti, a kde byste hledali podporu?
- Co podle vás dělá první setkání „příjemným a bezpečným“?
- Jak respektujete své vlastní hranice a hranice ostatních?
- Co pro vás znamená umět říct 'ne' nebo si dát pauzu, aniž byste se cítili provinile?



Masturbace: fakta a fikce



- Jaké mylné představy (mýty) o masturbaci znáte?
- Jak vám může masturbace pomoci cítit se ve svém těle pohodlněji?
- Jak se cítíte, když slyšíte: 'Není to špatná věc, je to přirozené'?
- Co můžete dělat, pokud máte otázky ohledně sexuality nebo svého těla?
- Proč byste v tomto ohledu měli respektovat sebe i ostatní?



Mužská masturbace



- Proč je mluvení o masturbaci stále takové velké tabu?
- Kdy a jak jste se poprvé dozvěděli o masturbaci – od přátel, od lidí ve vašem okolí nebo jste na to přišli sami?
- Jak jste se poprvé cítili – trapně, zmateně, klidně?
- Jaké běžné mýty nebo vtipy o masturbaci se k vám dostaly?
- Proč podle vás mohou lidé cítit ostudu, když se takovém tématu mluví nebo o něm raději nemluví?



Ženská masturbace



- Je ženská masturbace stále tabu – a proč?
- Proč je podle vás stále nahlíženo na ženskou zvědavost a prozkoumávání vlastního těla jako na něco nemorálního, špatného a ostudného?
- S jakými předsudky o ženské masturbaci jste vyrůstali?
- Řekl někdy někdo ve vašem okolí, že „slušné dívky“ by to dělat neměly?
- Jaký byl doposud váš názor na dané téma?
- Změnilo by se něco, pokud bychom o tomto tématu mluvili normálně a otevřeně?



Sexuální hračky



- Proč je hygiena důležitá, pokud jde o sexuální pomůcky?
- Jak může otevřená komunikace pomoci ve vztahu?
- Jak vám může objevování svého vlastního těla pomoci cítit se lépe?



Sexuální fetiše a preference



- Jaký rozdíl jste po zhlédnutí videa pochopil/a mezi preferencí a fetišem?
- Proč jsou ve vztahu důležité bezpečí, souhlas a respekt k hranicím druhého člověka?
- Jak byste partnerovi nebo partnerce slušně řekl/a, co se vám líbí a co vám naopak nevyhovuje?
- Co byste udělal/a, kdyby po vás druhý člověk chtěl zkusit něco, co vám není příjemné?
- Proč je podle vás téma fetišů stále tabu a jak by se o něm dalo mluvit otevřeněji a bez odsuzování?



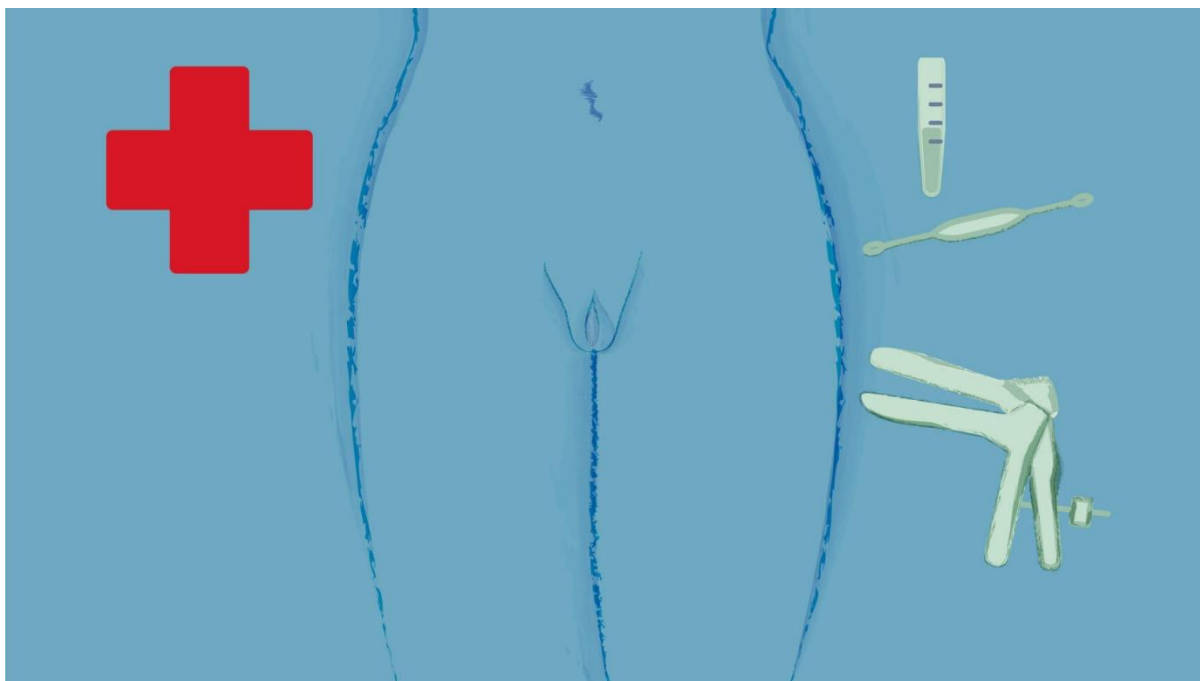
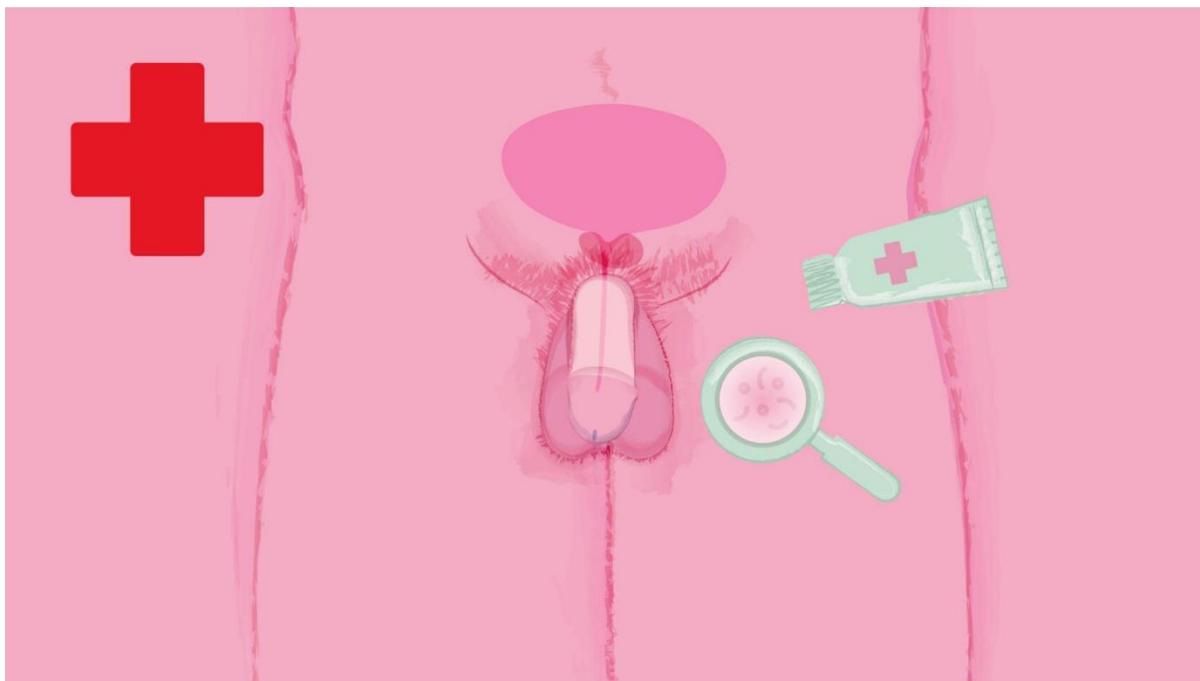
Předčasná ejakulace



- Odkud pocházejí naše očekávání ohledně toho, jak dlouho „by měl“ sex trvat – a jak nás ovlivňují?
- Jak by otevřená komunikace s partnerem mohla změnit pocity ohledně předčasné ejakulace?



Zdraví





Mužská zdravotní prevence



- Kdy jste naposledy byli na preventivní prohlídce – a co vám ztěžuje návštěvu?
- Co by pomohlo vám nebo někomu blízkému pečovat o vaše zdraví beze studu?



Ženská zdravotní prevence



- Co znamená prevence v oblasti ženského zdraví?
- Už jste někdy podstoupili preventivní prohlídku?
- Co brání lidem chodit k lékaři?
- Co byste po zhlédnutí tohoto videa udělali jinak?



Endometrióza



Znění	Pravda / Nepravda
Endometrióza nastává, když tkáň podobná děložní sliznici roste mimo dělohu.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza postihuje přibližně 10 % žen v reprodukčním věku po celém světě.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Bolestivá menstruace a chronická pánevní bolest jsou běžné příznaky endometriózy.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza se dá zcela vyléčit pouze užíváním léků.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Včasná diagnostika a povědomí jsou důležité pro efektivní zvládání příznaků.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza ovlivňuje pouze plodnost a nemá žádný vliv na každodenní život.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Podpůrné skupiny a poradenství mohou zlepšit kvalitu života pacientů.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza je způsobena výhradně faktory životního stylu.	☐ Pravda ☐ Nepravda



Reflexní otázka (pro účastníky)

Co vás na endometrióze nejvíce překvapilo?

Proč si myslíte, že to široká veřejnost stále neumí pochopit?

Tip pro facilitátory

Snažte se najít a zahrnout místní svědectví o endometrióze, pokud možno od neslyšících osob nebo ve znakové řeči.



Menstruační pomůcky a jak je použít



- Proč je důležité otevřeně mluvit o menstruaci?
- Proč je hygiena během menstruace důležitá?
- Proč je důležité nestydět se za menstruaci?
- Jak vybrat správný menstruační produkt?



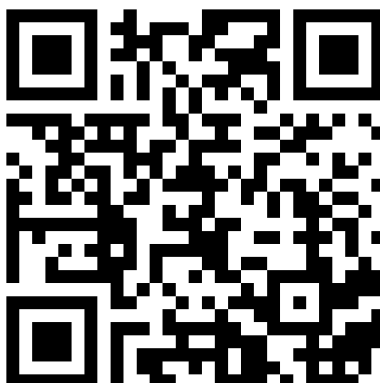
HIV a AIDS



- Jaký je rozdíl mezi HIV a AIDS?
- Jakými způsoby se HIV nejčastěji přenáší a jaké mylné představy o něm existují?
- Jak se cítíte, když slyšíte, že HIV se nepřenáší objetím, potřesením rukou nebo polibkem?
- Proč je důležité bojovat proti předsudkům vůči HIV a jak ovlivňují lidi s HIV?
- Proč jsou kondomy a pravidelné testování tak důležité pro ochranu proti HIV?
- Proč je znalost HIV zásadní a jak můžete vzdělávat přátele nebo ostatní?
- Víte, kde a jak se můžete nechat otestovat na HIV?
- Koho byste se zeptali, kdybyste chtěli vědět více o testování nebo léčbě?



Testování na pohlavně přenosné nemoci (HIV/AIDS)



- Proč může být dobré nechat se otestovat, i když se cítíte zdraví?
- Jak může anonymita pomoci lidem cítit z testování méně strachu?
- Jak může testování pomoci chránit zdraví lidí kolem vás?
- Co by mohlo lidem pomoci cítit se při testování pohodlněji?



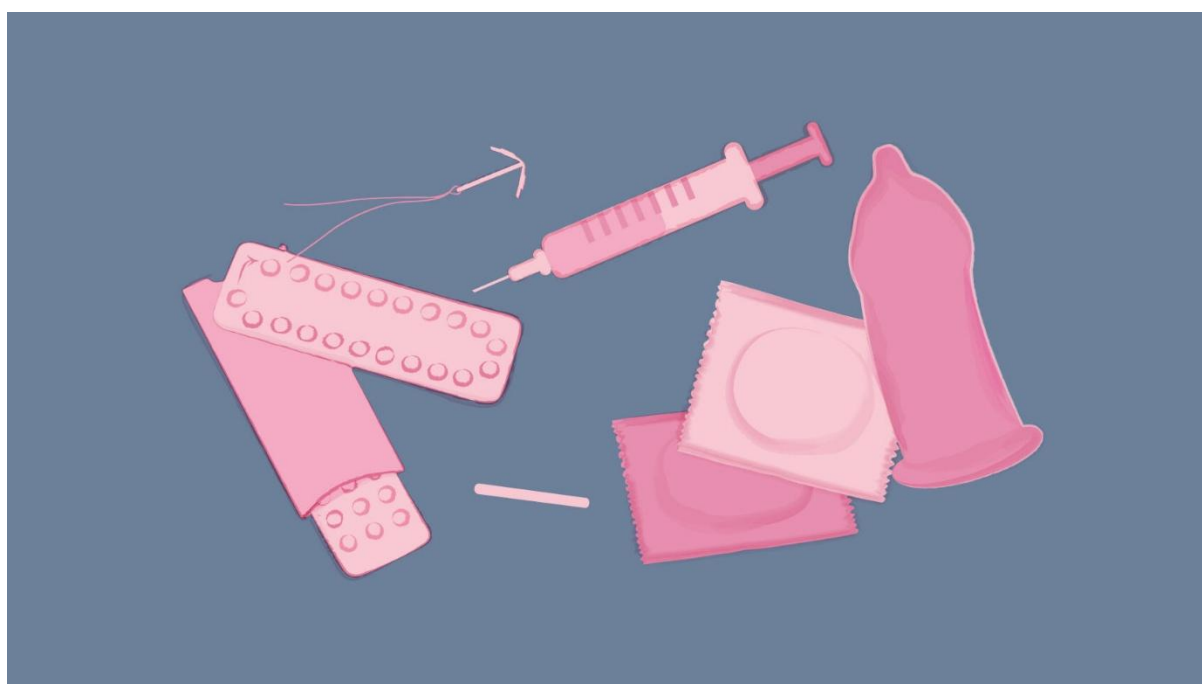
Báseň ve VV „Vzájemné potěšení“ (Visual Vernacular)



- Proč je důležité vnímat, jak druhá osoba reaguje?
- Proč jsou společné pozitivní zážitky vždy spojeny s respektem, pozorností a vzájemnou péčí?
- Jak mohou lidé dát najevo nebo říct/znakovat, že se cítí dobře nebo naopak nepříjemně?
- Co můžete udělat, když si všimnete, že se druhá osoba zdá být nejistá?
- Proč je důležité věnovat pozornost nejen sobě, ale i druhé osobě?
- Co se může stát, když někdo ignoruje signály nebo hranice druhé osoby?



Rozmanitost





Tělesná rozmanitost



Témata: Tělesná rozmanitost, sebepojetí, sociální média, standardy krásy, sebevědomí, začlenění, duševní pohoda, sebedůvěra

Cíl: Podpořit zamyšlení se nad tělesnou rozmanitostí, sebepojetím a vlivem sociálních médií na to, jak vnímáme sebe i ostatní. Podporovat sebedůvěru a ocenění rozmanitosti těl ve společnosti.

Úvod

Každé tělo je jedinečné.

Sociální média často ukazují upravené obrázky, filtry a idealizované vzhledy, které mohou lidi přimět srovnávat se s ostatními. To může ovlivnit jejich sebevědomí a vytvořit nerealistická očekávání ohledně toho, jak by tělo mělo vypadat.

Toto video nás vybízí ke kritickému zamyšlení se nad standardy krásy, vlivy sociálních médií a důležitostí přijímání sebe i ostatních takových, jací jsme.

Tip pro facilitátora/pedagoga

Můžete začít následujícím tvrzením:

„Mnoho lidí se někdy cítí nejistých ohledně svého vzhledu. Během této aktivity se zaměříme na respekt, rozmanitost a pochopení, že každý člověk je jiný.“



Část 1 – Před zhlédnutím

Když slyšíte slova „tělesná rozmanitost“, co vás napadne?

Srovnávali jste někdy svůj vzhled s někým, koho jste viděli na sociálních sítích?

☐ Často ☐ Někdy

☐ Výjimečně ☐ Nikdy

Co může ovlivnit, jak se lidé cítí ohledně svého těla?

☐ Sociální média ☐ Přátelé

☐ Rodina ☐ Televize a reklama

☐ Módní trendy ☐ Osobní zkušenosti

☐ Jiné: _____

Myslíte si, že sociální média zobrazují realistický obraz lidského těla?

☐ Ano

☐ Ne

☐ Někdy

Proč?

Část 2 – Při sledování

Které prohlášení nebo poselství z videa vám utkvělo v paměti nejvíc?

Co vás na diskusi o sociálních sítích a filtrech nejvíce překvapilo?

Video uvádí, že mnoho mladých lidí se cítí nejistých ohledně svého těla.



Jak jste se při těchto prohlášeních cítili?

- ☐ Překvapený
- ☐ Znepokojený
- ☐ Nedivím se
- ☐ Jiné: _____

S jakým nápadem jste nejvíce souhlasili?

- ☐ Každé tělo je jiné
- ☐ Sociální média mohou ovlivnit sebevědomí
- ☐ Zdraví vypadá u každého jinak
- ☐ Srovnávat se s ostatními není užitečné
- ☐ Být laskavý a dávat komplimenty je důležité

Část 3 – Reflexe po sledování

Proč si myslíte, že se tolik lidí srovnává s ostatními?

Jak mohou filtry, úprava fotografií a AI ovlivnit to, jak se vnímáme?

Video naznačuje ukončení sledování účtů, které ve vás vyvolávají nejistotu.

Myslíš, že je to dobrá rada? Proč ano nebo proč ne?

Co pro vás znamená „zdravé tělo“?

- ☐ Vypadat fit
- ☐ Fyzicky se cítím dobře



☐ Cítit se dobře ve svém těle

☐ Dobré duševní zdraví

☐ Jiné: _____

Proč je důležité si pamatovat, že neexistuje jeden „dokonalý“ typ postavy?

Dokončete větu:

„Mé tělo si zaslouží respekt, protože _____“

Co je jedna pozitivní věc, kterou na sobě oceňujete?

Jaké poselství z videa považujete za nejdůležitější?

Dokončete větu:

„Každý je jedinečný, protože _____“

Poznámka pro pedagogy

Povzbuzujte účastníky, aby se soustředili na ocenění místo kritizování těla.

Vyhnete se diskuzím, které hodnotí nebo soudí různé typy postav.

Zdůrazněte, že zdraví, krása a pohoda mohou vypadat u každého člověka jinak.

Aktivitu zakončete tím, že účastníky vyzvete ke sdílení jedné pozitivní vlastnosti o sobě, která nesouvisí se vzhledem.



Rozhovor: Transgender zkušenosti



Témata: Genderová identita, transgender zkušenosti, inkluze, respekt, rozmanitost, stereotypy, empatie, sexuální výchova.

Cíl: Zamyslet se nad emocemi, přesvědčeními a postoji po zhlédnutí rozhovoru, podporovat hlubší porozumění zkušenostem transgender osob, respekt k rozmanitosti a inkluzivní vztahy.

Před zhlédnutím

- Co už víte o zkušenostech transgender lidí?
- Je na tomto tématu něco, co ve vás vyvolává zvědavost, nejistotu nebo nepříjemnost?

Po zhlédnutí

- Který moment rozhovoru na vás měl největší dopad?
- Jaké emoce jste při sledování rozhovoru zažil?
- Co jste se naučili z vyprávění nebo zkušeností dané osoby?

Reflexe

- Přiměl vás rozhovor zamyslet se nad nějakými přesvědčeními, předpoklady nebo stereotypy, které jste mohl mít? Pokud ano, jak?
- Jaké postoje nebo chování mohou transgender osobě pomoci cítit se respektována, v bezpečí a zahrnuta do společnosti?
- Je něco, o čem byste se chtěli po zhlédnutí tohoto rozhovoru dozvědět více?



Hlavní poselství

Doplňte následující větu:

„Nejdůležitější zprávou pro mě je _____“

Poznámka pro pedagogy

Vytvořte respektující a podpůrné prostředí, kde se účastníci cítí příjemně při vyjadřování svých myšlenek. Připomeňte jim, že neexistují správné nebo špatné odpovědi a že každý si může vybrat, kolik chce sdílet.

Povzbuzujte účastníky, aby naslouchali různým pohledům otevřeně a s empatií, přičemž si uvědomovali, že zkušenost každého člověka je jedinečná.



Coming out - rozhovor



- Proč může být coming out těžký?
- Komu byste to řekli jako první a proč?
- Proč je podpora při coming outu důležitá?



Báseň „Jsem svobodná“



Cíl: Zamyslet se nad svobodou volby, společenským tlakem, identitou a respektem k různým životním volbám po zhlédnutí básně „I AM FREE (česky – Jsem svobodná)“.

Před zhlédnutím

- Co pro vás znamená svoboda volby?
- Cítili jste někdy tlak rozhodnout se tak, abyste splnili očekávání ostatních?

Po zhlédnutí

- Která část básně na vás měla největší dopad? Proč?
- Jaké emoce ve vás báseň vyvolala?

Reflexe

- Jaké společenské očekávání nebo tlaky jsou v básni zobrazeny?
- Jak můžeme respektovat a podporovat lidi, jejichž životní volby se liší od těch našich?
- Změnila nebo posílila báseň váš pohled na svobodu volby?

Tvůrčí činnost



Mapa volby: Nakreslete nebo napište důležité volby ve svém životě (vztahy, rodina, práce, děti, koníčky atd.). Zamyslete se, které volby jsou skutečně vaše a které mohou být ovlivněny očekáváními ostatních.

BÁSEŇ „Jsem svobodná“ – transkripce glosy

(JÁ) TĚHOTNÁ (ROSTOUCÍ BŘÍŠKO)

TEP

TEP – PRYČ

BŘÍŠKO – PRYČ

PRÁZDNÉ RUCE (ZOUFALÉ)

KŘIK

TEMNO

ČLOVĚK ŘÍKÁ „ACH NE!“

ČLOVĚK ŘÍKÁ „OMLOUVÁM SE“

ČLOVĚK ŘÍKÁ: „NEBOJ SE, ZNOVU!“

ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ
ČLOVĚK ŘÍKÁ

NASADILA JSEM SI MASKU

ÚSMĚV

ALE UVNITŘ SMUTNÁ

DOST!

JÁ ŽENA

JÁ CESTUJI

JÁ URČUJI SAMA

NORMY JÁ NEDODRŽUJI

JÁ JSEM SVOBODNÁ

ČLOVĚK ŘÍKÁ... ČLOVĚK ŘÍKÁ...

JÁ MÁMA ÚSPĚCH

MAMI KLID!

NORMY JÁ NEDODRŽUJI

MÁM ŠTĚTÍ!

ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ
ČLOVĚK ŘÍKÁ

NASADILA JSEM SI MASKU

ÚSMĚV

ALE UVNITŘ SMUTNÁ

DOST!

JÁ ŽENA

JÁ CESTUJI

JÁ URČUJI SAMA

NORMY JÁ NEDODRŽUJI

JSEM SVOBODNÁ

ČLOVĚK ŘÍKÁ... ČLOVĚK ŘÍKÁ...

MŮŽEŠ!

ZNOVU!

ZNOVU, ZNOVU!

ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ
ČLOVĚK ŘÍKÁ

NASADILA JSEM SI MASKU

ÚSMĚV

ALE UVNITŘ SMUTNÁ

DOST!

JÁ ŽENA

JÁ CESTUJI

JÁ URČUJI SAMA

ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ



ZVÍŘE JAKO DÍTĚ

ČLOVĚK ŘÍKÁ... ČLOVĚK ŘÍKÁ...

ZVÍŘE JE JINÉ

NIKDY NEZAŽÍJE

NIKDY NEPOROZUMÍ

ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ
ČLOVĚK ŘÍKÁ

NASADILA JSEM SI MASKU

ÚSMĚV

ALE UVNITŘ SMUTNÁ

DOST!

JÁ ŽENA

JÁ CESTUJI

JÁ URČUJI SAMA

NORMY JÁ NEDODRŽUJI

JSEM SVOBODNÁ

ČLOVĚK ŘÍKÁ... ČLOVĚK ŘÍKÁ...

BEZ DĚTÍ NEMOŽNÉ!

MUSÍŠ!

MUSÍŠ!

ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ ČLOVĚK ŘÍKÁ
ČLOVĚK ŘÍKÁ

NASADILA JSEM SI MASKU

ÚSMĚV

ALE UVNITŘ SMUTNÁ

DOST!

JÁ ŽENA

JÁ CESTUJI

JÁ URČUJI SAMA

NORMY JÁ NEDODRŽUJI

JSEM SVOBODNÁ

ČLOVĚK ŘÍKÁ

ŘÍKÁ ŘÍKÁ ŘÍKÁ ŘÍKÁ

DEJ PRYČ...

JÁ VOLÍM

SAMA

PARTNER

RODINA

ZVÍŘE

RŮZNÍ RŮZNÍ RŮZNÍ
RŮZNÍ RŮZNÍ

JÁ ŽENA

JÁ CESTUJI

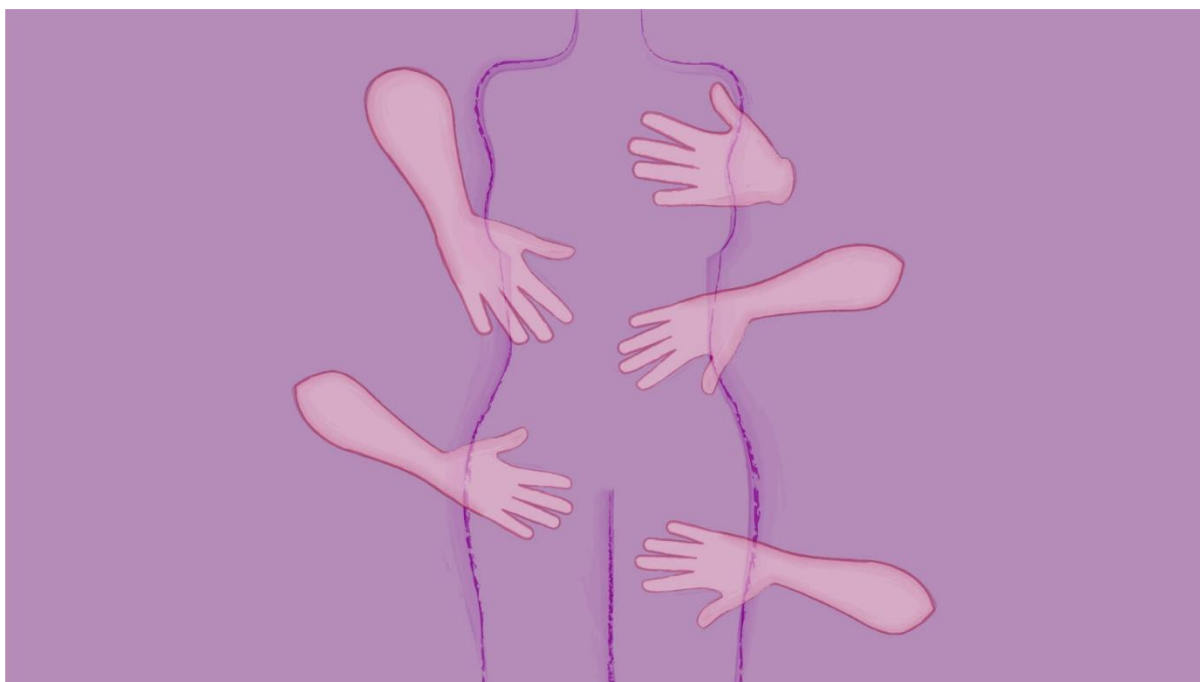
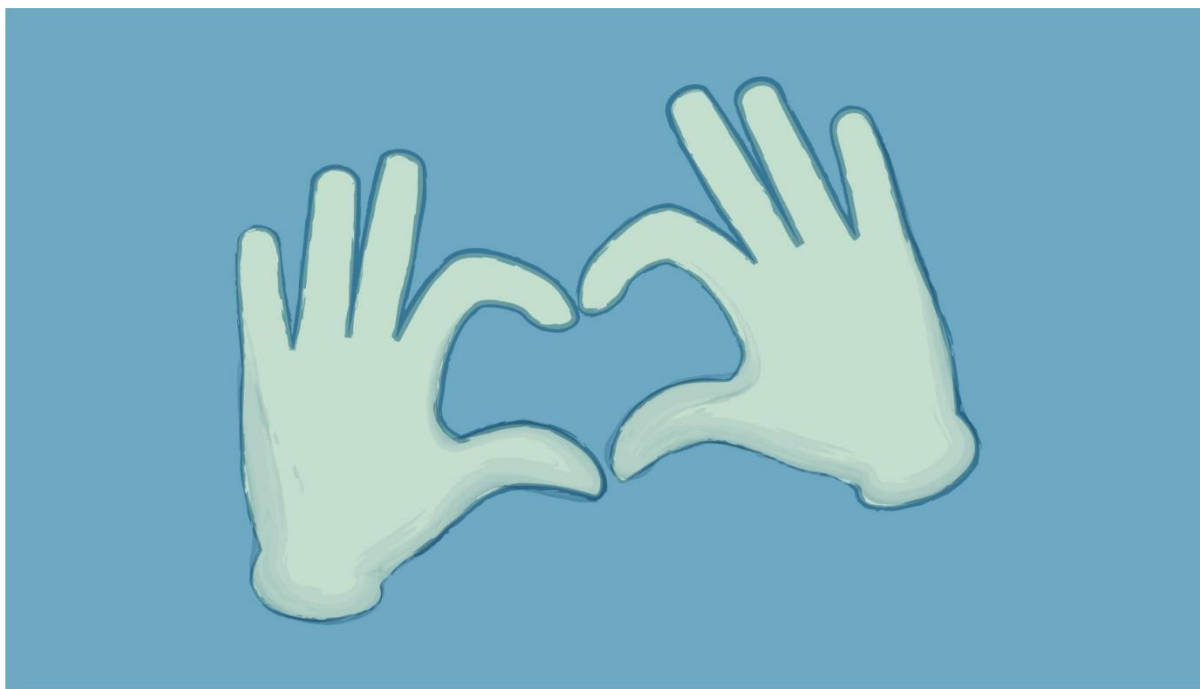
JÁ URČUJI SAMA

NORMY JÁ NEDODRŽUJI

JSEM SVOBODNÁ!



Vztahy a pocity





Zdravá komunikace ve vztazích



Po zhlédnutí krátkého filmu „Zdravá komunikace ve vztazích“ zvažte tyto otázky, které podpoří zamyšlení, sdílení a diskusi:

- Jak jste si vyložili potřebu Fra po prostoru? Viděli jste to jako znamení lásky, nebo jako odstup?
- Už jste někdy ve vztahu cítili zranění kvůli oprávněné potřebě prostoru vašeho partnera? Jak jste to zvládli?
- Jaký je rozdíl mezi „dát si prostor“ a „stáhnout se“?
- Jaký je váš postoj k osobnímu prostoru? Říkáte si o něj? Schválíte ho partnerovi?
- Jak můžeme respektovat hranice někoho jiného, aniž bychom se cítili odmítnutí?
- Co jste se z této scény naučili o lásce?
- Kdybyste mohli přepsat jednu větu z dialogu, kterou byste změnili nebo rozšířili?



Sex nebo láska



- Co pro vás znamená láska?
- Co je pro vás během sexu důležité?
- Proč je důležité umět říct „ano“ stejně tak jako „ne“?



Když řeknu „NE“, znamená to „NE“!



Cíl: Zamyslet se nad osobními hranicemi, souhlasem a respektující komunikací po zhlédnutí videa.

Před zhlédnutím

- Co pro vás znamená souhlas?
- Proč si myslíte, že je někdy těžké říct nebo přijmout "ne"?

Po zhlédnutí

- Který moment ve videu na vás měl největší dopad? Proč?
- Jak jste se cítili, když jste sledovali dvě různé reakce na slovo „ne“?

Reflexe

- Ve kterém typu chování byl vidět respekt? Které chování nerespektovalo osobní hranice?
- Proč je důležité respektovat něčí „ne“?
- Jak pomáhá respektování osobních hranic budovat důvěru ve vztahu?

Praktické aktivity

Komunikace „Ne“: Vymyslete jeden způsob, jak jasně a s respektem sdělit své vlastní „ne“.

Respektování „Ne“: Vymyslete jeden způsob, jak projevit respekt, když někdo jiný řekne „ne“.



Jak pomoci příteli, který je v toxickém vztahu.



Témata: Zdravé a nezdravé vztahy, hranice, důvěra, kontrola, žárlivost, izolace, emocionální týrání, fyzické násilí, přátelství, podpora, bezpečí.

Cíl: podpořit zamyšlení se nad rozdílem mezi péčí a kontrolou ve vztazích, důležitosti osobních hranic a varovných signálech emocionálního či fyzického týrání.

Prozkoumat, jak si mohou přátelé a důvěryhodní lidé všimnout změny, zahájit respektující rozhovor, nabídnout podporu a pomoci někomu myslet na vlastní bezpečí.

Úvod

Vztahy mohou zahrnovat lásku, blízkost, péči a pozornost. Nicméně chování popisované jako láska může občas působit jako kontrolující, omezující, děsivé nebo nebezpečné.

Toto video popisuje situace, kdy partner posílá mnoho zpráv, rozhoduje, co někdo může dělat, odděluje ho od přátel nebo aktivit, uráží ho nebo používá fyzické násilí. Účastníci přemýšlejí o varovných signálech a o tom, jak mohou přátelé reagovat.

Video zdůrazňuje, že každý má právo na své přátele, aktivity, soukromí, hranice a bezpečí. Osoba, která zažívá zneužívání, není odpovědná za škodlivé chování svého partnera.



Tip pro facilitátora/pedagoga

Aktivitu můžete zahájit následujícím prohlášením: „Péče a pozornost mohou být příjemné, ale kontrola, strach, ponížení, izolace a násilí nejsou známkami zdravého vztahu. Každý si zaslouží respekt a bezpečí.“

Část 1 – Před zhlédnutím

Co si myslíte, že je důležité ve zdravém vztahu?

- | | |
|---|---|
| ☐ Důvěra | ☐ Respekt |
| ☐ Svoboda vídat přátele a rodinu | ☐ Upřímná komunikace |
| ☐ Respekt k hranicím | ☐ Pocit bezpečí |
| ☐ Jiné: _____ | |

Mohou být časté zprávy od partnera vnímány různými lidmi odlišně?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím jistě

Vysvětlete svou odpověď:

Které chování může být varovným signálem nezdravého nebo toxického vztahu?

- ☐ Neustálá kontrola, kde se partner nachází
- ☐ Rozhodování o tom, koho smí jeden z partnerů potkat
- ☐ Nucení někoho zrušit plány
- ☐ Urážení nebo ponižování
- ☐ Oddělování někoho od přátel nebo rodiny
- ☐ Ignorování hranic



☐ Strkání, bití nebo jiné fyzické násilí

☐ Jiné: _____

Proč může být pro někoho těžké rozpoznat nebo mluvit o nezdravém vztahu?

Část 2 – Při sledování

Která situace ve videu vás nejvíce zaujala?

Kdy účastníci popsali pozornost od partnera jako počátek snahy o kontrolu?

Jaké změny v chování přítele byly zmíněny jako možné varovné signály?

Která rada pro podporu přítele vám přišla nejužitečnější?

Jaké emoce nebo myšlenky video vyvolalo?

☐ Obavy

☐ Uznání

☐ Překvapení

☐ Hněv

☐ Empatie

☐ Zmatek

☐ Naděje

☐ Jiné: _____

Část 3 – Reflexe po sledování

Video začíná tím, že partner posílá mnoho zpráv, aby se ptal, kde někdo je a s kým je, přičemž říká: „To je proto, že tě miluji.“

Kdy mohou zprávy působit starostlivě a kdy jako kontrola?



Proč je důležité ptát se osoby, která zprávy dostává, jak vnímá chování svého partnera?

Účastníci říkají, že každý by měl mít své vlastní přátele, aktivity a osobní prostor.

Jak vypadá respektování hranic ve vztahu?

Kamarád čím dál častěji ruší plány, protože jeho partner rozhoduje, co může a nesmí dělat.

Proč může být izolace od přátel, rodiny, akcí nebo koníčků vážným varováním?

Jakých změn by si přátelé mohli všimnout?

- ☐ Kamarád/ka se stává tišší nebo uzavřenější
- ☐ Opakované rušení plánů
- ☐ Náhlé skončení s oblíbenou činností
- ☐ Máte mnohem méně kontaktu než dříve
- ☐ Říká: „Můj partner mi nedovolí přijít“
- ☐ Působí vystrašeně nebo neobvykle závisle na partnerovi
- ☐ Nevysvětlitelná nebo opakovaná zranění
- ☐ Jiné: _____

Jak začít konverzaci s přítelem, aniž byste ho obviňovali nebo na něj tlačili?

Dokončete větu:

„Všiml jsem si _____“

„Mám obavy, protože _____“

„Jak tě mohu podpořit? _____“



Někdo říká, že ho partner uráží a tlačí do něj, ale zároveň říká: „Umí být velmi milý“ a „Asi je to moje chyba.“

Proč by někdo bránil svého partnera nebo se obviňoval?

Je urážka, strkání nebo jiné násilí někdy vina oběti?

☐ Ano

☐ Ne

☐ Nevím jistě

Vysvětlete svou odpověď:

Účastníci uvádějí praktické důvody, proč může být odchod obtížný, jako jsou peníze, bydlení, děti a nejistota, kam jít.

Proč není vždy jednoduchá nebo bezpečná rada „prostě odejdi“?

Co může udělat podporující přítel?

☐ Poslouchejte bez souzení

☐ Věřte té osobě

☐ Poděkujte za sdílení

☐ Zeptejte se, jakou pomoc chtějí

☐ Zeptejte se, jestli se cítí bezpečně

☐ Nabídněte bezpečné místo, pokud možno

☐ Pomoc s kontaktováním důvěryhodných lidí nebo odborné podpory

☐ Podporujte je, aniž byste převzali kontrolu

☐ Jiné: _____



Co by měl člověk dělat, pokud hrozí bezprostřední nebezpečí nebo vážné násilí?

Jaké poselství z videa považujete za nejdůležitější?

Volitelná diskuse o scénářích

Vyberte si jeden scénář a diskutujte o tom, čeho si všimnete, co byste mohli říct a jaká podpora by mohla být nápomocna.

Scénář 1: Kamarád/ka dostává opakované zprávy při každé společenské aktivitě a je nervózní, když neodpoví okamžitě.

Scénář 2: Kamarád/ka už nechodí na akce, které měl/a rád/a, a často říká, že partner nechce, aby tam chodil/a.

Scénář 3: Kamarád/ka vám řekne, že ho/ji partner uráží a strká, ale žádá vás, abyste to nikomu neříkali.

Poznámka pro pedagogy

Vytvořte respektující a neodsuzující atmosféru. Účastníci by nikdy neměli být nuceni sdílet osobní zkušenosti.

Vyhnete se vinění člověka za to, že zůstává v toxickém vztahu, vrací se do něj nebo si ho hned neuvědomuje. Odchod může být emocionálně, prakticky, finančně i fyzicky náročný.

Zdůrazněte rozdíl mezi vzájemnými dohodami a tím, že jeden člověk ovládá druhého. Hranice není pravidlo, které slouží k ovládání někoho jiného.

Zdůrazněte, že urážky, výhrůžky, izolace, nátlak, strkání, bití a další formy násilí nejsou přijatelné a nikdy nejsou vinou oběti.

Podporujte podpůrné reakce: naslouchejte, věřte, ptejte se, co člověk potřebuje, zkontrolujte bezprostřední bezpečí a zapojte důvěryhodnou nebo odbornou pomoc, když je to vhodné.



Pokud účastník sdělí současné zneužívání nebo bezprostřední nebezpečí, dodržujte postupy vaší organizace a kontaktujte pohotovostní nebo specializovanou podporu podle místních pokynů.

Na závěr zdůrazněte, že zdravé vztahy umožňují oběma lidem cítit se respektováni, svobodní, vyslyšeni a v bezpečí.



Psychické násilí



Cíl: Zamyslet se nad psychickým násilím, emoční pohodou, zdravými vztahy a způsoby, jak podpořit sebe i ostatní po zhlédnutí videa.

Před zhlédnutím

- Co pro vás znamená psychologické násilí?
- Jaké chování si myslíte, že může ve vztahu člověka emocionálně znejistit?

Po zhlédnutí

- Který moment ve videu na vás měl největší dopad? Proč?
- Jaké emoce jste při sledování příběhu zažili?

Reflexe

- Jak může psychologické násilí ovlivnit pohodu a vztahy člověka?
- Jaké příznaky by vám mohly pomoci rozpoznat psychické násilí?
- Jak mohou přátelé, členové rodiny nebo kolemjdoucí podpořit někoho, kdo zažívá psychické násilí?

Praktická činnost

Výměna rolí: Vyberte jednu postavu z videa. Napište, co si mohli během příběhu myslet nebo cítit.



Toxická maskulinita



Cíl: Zvýšit povědomí o toxické maskulinitě, reflektovat genderové stereotypy a jejich dopad a podporovat respektující diskusi.

Reflexe

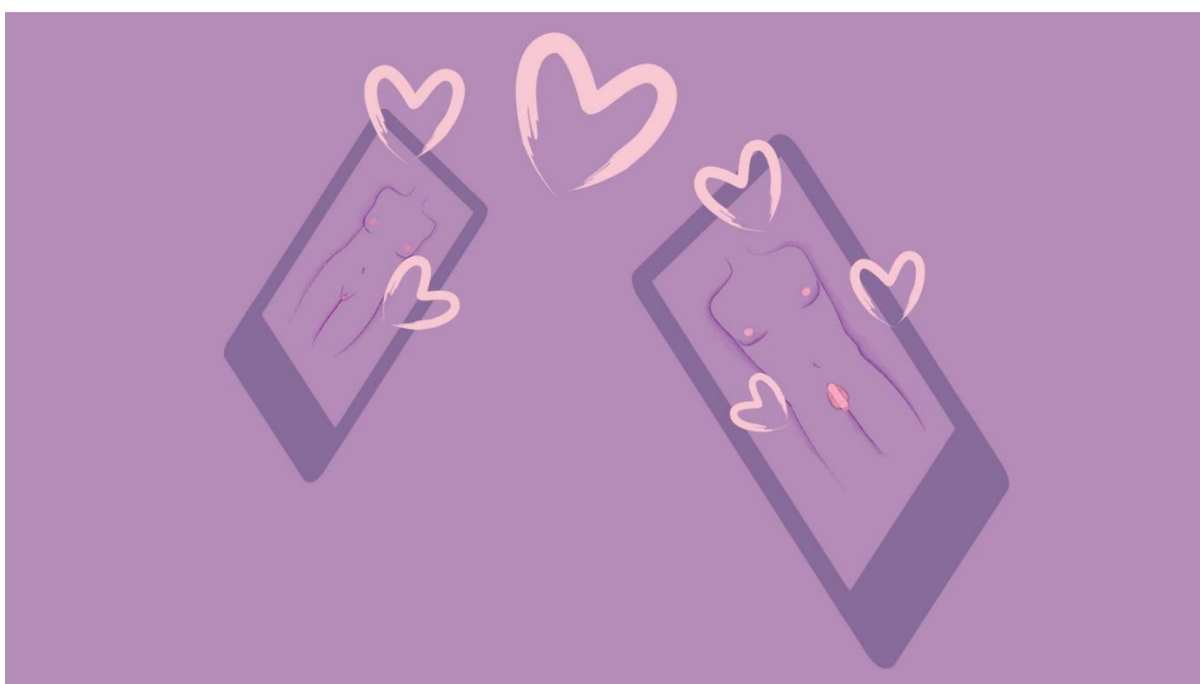
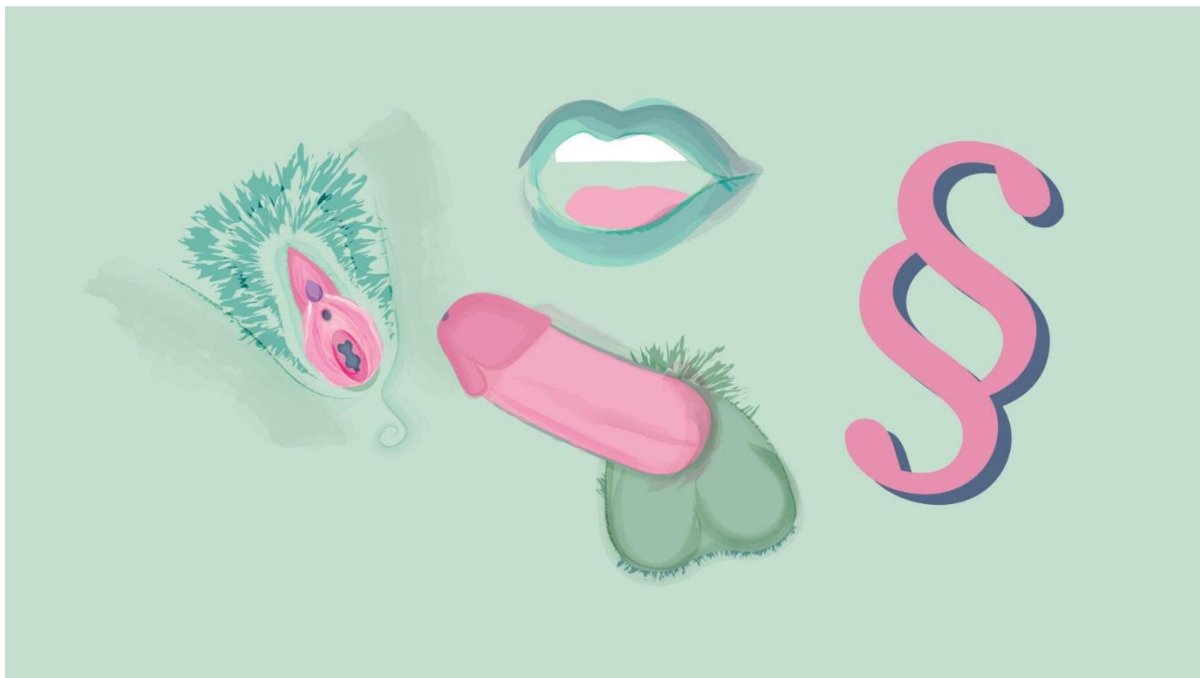
- Které prohlášení nebo chování ve videu na vás mělo největší dopad? Proč?
- Všimli jste si někdy podobných postojů nebo chování ve svém každodenním životě, ve škole, doma nebo mezi přáteli?
- Jak si myslíte, že tyto postoje nebo chování mohou ovlivnit muže, ženy a lidi s různými genderovými identitami?
- Proč si myslíte, že projevování emocí je někdy vnímáno jako projev slabosti?
- Co můžete vy osobně udělat proto, abyste zpochybnili škodlivé genderové stereotypy ve své komunitě?

Tipy pro facilitátory

Pokud je to možné, zahrňte svědectví nebo videa neslyšících osob o zkušenostech s genderovými stereotypy, aby se podpořila inkluze a zastoupení. (např. video „Rozhovor: Transgender zkušenosti“).



Sex a právo





Sexuální násilí a zneužívání



- Co když někdo překročí tvé hranice?
- Co pro vás znamená sexuální násilí?
- Co by mohlo člověku v takové situaci pomoci?
- Na koho byste se mohli obrátit, kdybyste potřebovali podporu?



Jak pomoci příteli, který se stal obětí sexuálního napadení



- Proč je důležité vědět, že oběť není na vině?
- Proč může být těžké o takové zkušenosti mluvit?
- Na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?



Sexting



- Proč může být sexting nebezpečný?
- Proč si nikdy nemůžete být jistí, kdo je na druhé straně chatu?
- Co můžete dělat, když vás někdo tlačí, abyste poslali fotku?
- Proč je důležité to říct dospělému nebo někomu, komu důvěřujete?
- Proč je těžké vzít zpět něco, co pošlete online?



Jak je sex zobrazován v pornografii a médiích



- Jaký je podle tebe rozdíl mezi tím, jak je sex ukazován v pornografii, a tím, jak vypadá ve skutečném životě?
- Jak může pornografie ovlivnit očekávání lidí od sexu, délky sexu nebo prožívání orgasmu?
- Proč je při sexu důležitá otevřená komunikace o přáních, pocitech a hranicích?
- Jakou roli hraje souhlas a domluvené „stop“ slovo v situaci, kdy je někomu něco nepříjemné nebo bolestivé?
- Jak může sledování pornografie ovlivnit mladé lidi, kteří ještě nemají vlastní zkušenost se vztahem nebo sexem?