
SHER-Y
PRÍRUČKA



Spolufinancovaný
Európskou úniou

OBSAH

ÚVOD	3
<u>Modul 1: SPOZNÁVANIE SVOJHO TELA</u>	6
<u>Kapitola 1: Čo sa deje s mojím telom? Puberta 101</u>	9
<u>Kapitola 2: Čo je sexuálne zdravie (a prečo je to vôbec dôležité)?</u>	30
<u>Kapitola 3: Čo je telový imidž? Pozitívny vs. Negatívny</u>	44
<u>Modul 2: SÚHLAS JE ZÁKLAD</u>	57
<u>Kapitola 1: Čo vlastne znamená súhlas?</u>	60
<u>Kapitola 2: Keď sa veci skomplikujú</u>	74
<u>Kapitola 3: Súhlas mimo fyzického kontaktu</u>	89
<u>Modul 3: ZDRAVÉ VZŤAHY</u>	105
<u>Kapitola 1: Vzťahový radar – To čo je?</u>	108
<u>Kapitola 2: Toxické? Ani náhodou. Zdravé? Áno!</u>	120
<u>Kapitola 3: Swipe s rozumom: Ako Internet skresľuje lásku</u>	133
ZÁVER.....	148

POĎME NA TO!

ÚVOD

Ahoj! Vitaj vo svojom priestore.

Dospievanie nie je len o tom, že rastieš alebo zvládaš skúšky. Ide o to zistiť kým si, ako sa cítiš vo svojom tele a ako sa dajú budovať vzťahy s ostatnými. A budme úprimní – nikto ťa to nenaučí, však?

A tu prichádzame na rad my.

Táto príručka ti nehovorí, čo máš robiť alebo akým máš byť. Je to zbierka výziev, úvah a skutočných rozhovorov, ktoré ti pomôžu vybudovať si zručnosti a sebavedomie, aby si sa v živote orientoval/a podľa vlastných predstáv. Ber ju ako svojho osobného sprievodcu – niečo, čo môžeš zvládnuť vlastným tempom, či už prežívaš zvedavosť, zmätenosť, nadšenie alebo všetko dokopy.

Čo ťa čaká?

Modul 1: Spoznávanie Svojho Tela

Tvoje telo sa mení, pocity sa menia každú chvíľu a sociálne siete ti neustále ukazujú „dokonalých“ ľudí, ktorí v skutočnosti ani neexistujú. Prostredníctvom osobných výziev a úprimných zamyslení sa pozrieme na to, čo sa s tebou deje počas puberty, ako sa starať o svoje sexuálne zdravie a čo v skutočnosti znamená cítiť sa dobre vo vlastnej koži.

Modul 2: Súhlas je Základ

Od prvých sympatií až po správy v DMs – súhlas nie je len o sexe. Je to o rešpekte, hraniciach a pocite bezpečia, aby sa každý cítil vypočutý a v pohode.

V tomto module prejdeš reálne situácie a rozhovory, ktoré ti pomôžu zvládať tie trápne alebo mäťúce momenty s istotou a pochopením.

Modul 3: Zdravé Vzťahy

Priateľstvá, zalúbenia, rodinná dráma – vzťahy vedia byť poriadne komplikované.

Cez interaktívne aktivity sa naučíš rozpoznať takzvané green-flags (no aj red-flags nebudú výnimkou), zistiť, čo v skutočnosti potrebuješ, a ako sa nenechať presvedčiť Instagramom, že žiarlivosť = láska.

No než začneme...

Toto je tvoja cesta a tvoja výzva. Nemusíš všetko dokončiť naraz. Preskakuj, urob si prestávky a vráť sa, keď budeš pripravený/á. Každá výzva je navrhnutá tak, aby ti pomohla rozvíjať skutočné zručnosti – od stanovenia hraníc až po pochopenie vlastných hodnôt. Niektoré témy sa ti môžu zdať nepríjemné, to je normálne. Niektoré ťa môžu prekvapiť, to je tiež v poriadku.

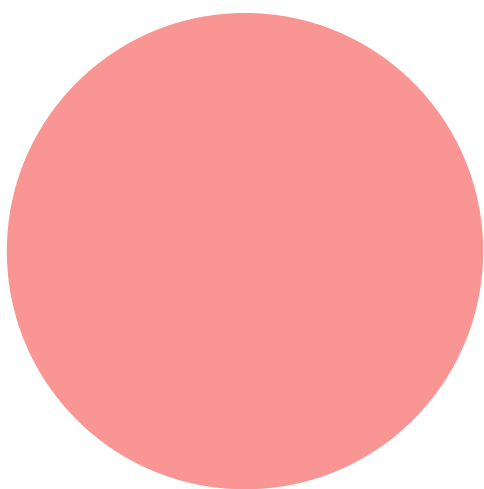
Nie si sám, kto sa na to snaží prísť. Každý jeden človek bol raz tam, kde si teraz, premýšľali o rovnakých veciach, cítili sa rovnako zmätení alebo zvedaví. Rozdiel je v tom, že teraz je tu príručka.

Pripravený teda začať? Podme na to!

P.S. – Ak sa ti niečo bude zdať príliš ťažké alebo v tebe vyvoláva nepríjemné emócie, obráť sa na dôveryhodného dospelého, poradcu alebo použi zdroje, ktoré sme priložili v tejto príručke. Zvládneš to, no nemusíš to robiť sám/a.

SPOZNÁVANIE SVOJHO TELA

MODUL 1



ÚVOD K MODULU

Vitaj v module „Spoznávanie svojho tela“ – priestore na preskúmanie toho, ako tvoje telo funguje, ako sa mení a ako sa počas tohto procesu môžeš cítiť.

Zameriame sa na to, čo sa deje – s твоjím telom, samozrejme, ale aj s твоjimi myšlienkami, pocitmi a tým, ako sa dá orientovať vo všetkom od puberty až po zisťovanie, kým si, pri tom ako dospievaš. Ak aj máš nadšenie, nervozitu, zvedavosť alebo dokonca všetky tieto pocity, tento modul ti pripomenie jednu dôležitú pravdu:

Tvoje telo je tvoj domov – a zaslúži si rešpekt, starostlivosť a pochopenie.

O čom je tento modul:

- Porozumieť puberte a všetkým zmenám, ktoré prináša – áno, dokonca aj tým nepríjemným či trápnyim veciam.
- Zistiť, čo sa deje v tvojom tele: ako hormóny pôsobia v zákulisí a ako sa vyvíja reprodukčný systém.
- Pozrieť sa úprimne na vnímanie tela, sebavedomie a tlak vyzerat' „dokonale“ online na internete.
- Ako sa naučiť počúvať svoje pocity, zvládať nové emócie a rozpoznať, čo je vlastne normálne (Spoiler: je toho oveľa viac, ako si myslíš).

Tak sa zhlboka nadýchni. Nemusíš byť dokonalý/á. Stačí, ak budeš zvedavý človek, ktorý sa sám k sebe správa láskavo.

Podme spoločne zisťovať. Koniec koncov, tvoje telo je tvojím stálym spoločníkom a nie dôvod sa zaň hanbiť. Je to niečo, čomu treba rozumieť, o čo sa treba starať a hrdo vlastniť.



KAPITOLA 1

Čo sa deje s mojím telom?

Puberta 101

TEORETICKÝ BLOK

Puberta je obdobím veľkých zmien – tvoje telo, mozog a emócie sa začínajú meniť, keď prechádzaš z detského veku do dospelosti. Tieto zmeny sú spúšťané hormónmi, ktoré sú ako poslovia tvojho tela a hovoria rôznym častiam, aby rástli, vyvíjali sa alebo konali novým spôsobom. Cesta pubertou je jedinečná pre každého človeka a neexistuje jediný „správny“ spôsob, ako ju prežiť.

Fyzické zmeny, ktoré si môžeš všimnúť:

- Rast chĺpkov na nových miestach – v podpazuší, na nohách, okolo genitálií a niekedy aj na tvári či hrudi.
- Začínajú sa vyvíjať prsia a je bežné, že rastú rôznym tempom alebo istý čas vyzerajú nerovnomerne.
- Hlas sa môže prehĺbiť, najmä u chlapcov, môže preskakovať alebo sa nepredvídateľne meniť.
- Rýchly rast – za krátky čas môžeš rýchlo vyrásť do výšky, tvar postavy sa často mení, keď nadobúdaš váhu alebo svaly.
- Pokožka sa môže stať mastnejšou a vedia sa objaviť vyrážky či akné.
- Genitálie (penis, vulva, semenníky, ohanbie) sa môžu meniť vo veľkosti alebo vzhľade.



VÝZVA 1

Playlist Pre Pubertu

Vymysli si 5 „skladieb,“ ktoré vystihujú tvoju cestu dospieváním. Môžu to byť skutočné piesne, nálady alebo názvy, ktoré si sám vytvoríš (napríklad „Symfónia Nálad,“ „Sem so Súkromím,“ alebo „Tichý Rast“). Ku každej napíš jednu vetu, čo pre teba každá z nich znamená.

Táto aktivita ti pomôže zamyslieť sa nad svojimi skúsenosťami tvorivým spôsobom, s humorom, úprimnosťou alebo takou náladou, aká najviac sedí pre tvoj “vibe.”



Teoretický Blok: Viac do hĺbky: Hormóny, Pocity & Masturbácia

Hormóny sú ako vlastná aplikácia na posielanie správ naprieč tvojím telom. Prenášajú dôležité pokyny z mozgu do rôznych častí – najmä počas puberty.

Keď sa začne puberta, **podmozgová žľaza – hypofýza** vyšle signál, že je čas na zmeny. Tento signál spôsobí, že tvoje telo uvoľní hormóny, ako napríklad:

- **Testosterón** (väčšinou u ľudí so semenníkmi): buduje svaly, prehlbuje hlas, stimuluje rast chĺpkov na tele a tvári, spúšťa tvorbu spermií.
- **Estrogén a Progesterón** (väčšinou u ľudí s vaječníkmi): spúšťajú rast prsníkov, menštruáciu a emocionálne zmeny.
- **Rastový hormón** pomáha kostiam rásť a mení tvar tela.

Ako hormóny ovplyvňujú myšlienky a pocity:

Hormóny nielen menia telo, môžu tiež intenzívne ovplyvniť tvoje pocity a pomiešať to, čo sa deje v hlave:

- Emócie ako radosť, smútok, hnev alebo nadšenie môžu byť silnejšie alebo sa objaviť bez varovania. To je úplne normálne. Je v poriadku cítiť sa občas zle alebo smutne – zažíva to každý – ale ak tieto pocity pretrvávajú alebo sa zhoršujú, je dôležité porozprávať sa s niekým dôveryhodným alebo požiadať o pomoc.

- Môžeš si všimnúť, že chceš mať viac súkromia, potrebuješ priestor alebo začínaš vnímať ostatných novým spôsobom.
- Môžu sa prejavovať sexuálne pocity alebo zvedavosť. Zamýšľanie nad sympatiami, príťažlivosťou, bozkami alebo sexom, to všetko je súčasť dospievania.

Tipy pre emocionálnu Self-Care:

- Pomenuj svoje pocity: “Cítim sa nahnevane/sklamane/nadšene, keď...”
- Opýtaj sa sám seba: Čo mohlo tento pocit vyvolať?
- Vyskúšaj “coping stratégiu” – spôsob ako sa s tým vyrovnáť: počúvaj hudbu, zapíš si ich, porozprávaj sa s niekým, alebo sa choď prejsť.

Tvoje emócie sú signály, nie sú problémami – pomáhajú ti pochopiť, čo sa deje v tvojom vnútri a čo by ti mohlo pomôcť cítiť sa lepšie.



VÝZVA 2

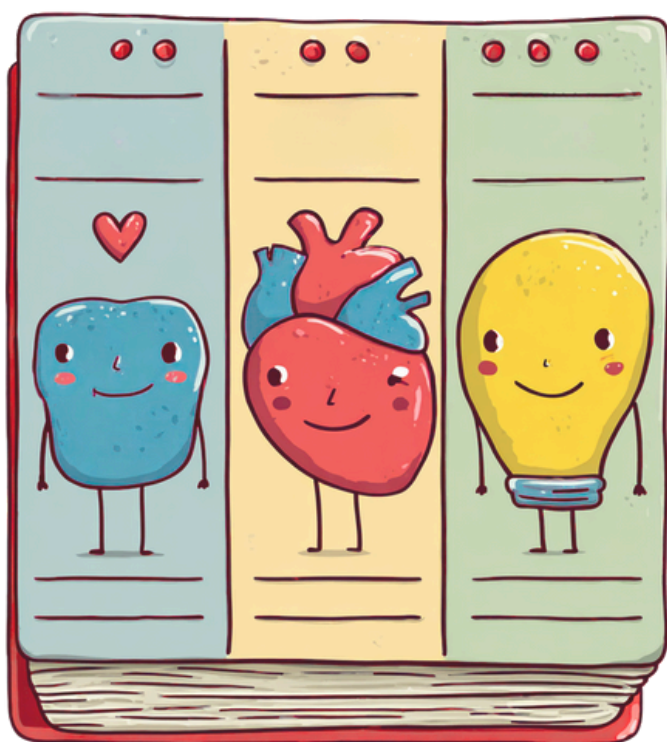
Hlava–Srdce–Telo Check-In

Táto výzva ti pomôže na chvíľu urobiť pauzu a pochopiť, čo ti hovorí tvoja myseľ, tvoje pocity a telo. Tak môžeš urobiť rozhodnutia, ktoré budú pre teba tie správne, nie uponáhľané či mäťúce. Je to spôsob, ako sa spojiť so sebou samým predtým, než zareaguješ alebo sa rozhodneš.

Spomeň si na nejaké veľké rozhodnutie alebo silný pocit, ktorý si nedávno zažil. Spýtaj sa sám seba:

- Čo hovorila moja hlava (logika)?
- Čo cítilo moje srdce (emócie)?
- Ako a na čo reagovalo moje telo?

Odpovede si napíš alebo sa porozprávaj s niekým, komu dôveruješ.



Teoretický blok: Menštruácia, mokré sny a reprodukčné cykly

Počas puberty sa prebúda aj tvoj reprodukčný systém. Je to časť tela, ktorá ti pomáha rásť a raz – ak sa tak rozhodneš – umožní vytvoriť dieťa. Znamená to, že telo začína rozvíjať schopnosť uvoľňovať vajíčka alebo spermie, podľa biologického nastavenia.

Neznamená to, že si pripravený na sex alebo vzťahy – iba to, že telo dospieva a pripravuje sa na funkcie dospelosti.

Môžeš si všimnúť zmeny na genitáliách, nové telesné tekutiny alebo silnejšie pocity – to všetko je súčasť prirodzeného procesu. Každý tým prechádza inak a neexistuje žiaden „správny“ spôsob, ako to má vyzerieť.

Ak máš vaječníky a maternicu: Menštruačný cyklus

Menštruačný cyklus je spôsob, akým sa telo pripravuje na možné tehotenstvo.

Ak sa spermia s vajíčkom nestretnú, maternica si povie: „dobre, tento mesiac nie,“ a uvoľní nahromadenú krv a tkanivo.

To je tvoja menštruácia.

Základy cyklu:

- **Menštruácia:** Maternica uvoľňuje krv a tkanivo cez vagínu. To sa nazýva menštruácia.
- **Ovulácia:** Vajíčko sa uvoľní z vaječníka – zvyčajne okolo polovice cyklu.
- **Dĺžka cyklu:** 21 – 40 dní je úplne normálna.
- **Dĺžka menštruácie:** 2 – 7 dní. Niektoré ženy majú silnú menštruáciu, niektoré slabú. Niektoré majú kŕče, iné nie.

Pred menštruáciou je bežné cítiť sa emocionálne alebo fyzicky inak – toto sa nazýva PMS. Môžeš sa cítiť unavene, emocionálnejšie, mať bolesti hlavy alebo si všimnúť nadúvanie či bolesť v prsníkoch. Počas menštruácie sú bežné aj mierne kŕče alebo diskomfort.

Ak sa objavia kŕče alebo bolesť, môžu ti pomôcť veci ako vyhrievacia podložka, ľahké cvičenie, strečing, teplý čaj alebo odpočinok. Niektoré ženy užívajú aj lieky proti bolesti, ako napríklad ibuprofén. Ak je ale bolesť veľmi silná a bráni ti chodiť do školy alebo robiť veci, ktoré ťa bežne bavia, je dobré sa poradiť s lekárom alebo zdravotnou sestrou.

Tipy na hygienu počas menštruácie:

- Používaj vložky, tampóny alebo menštruačné kalíšky podľa toho, čo je pre teba pohodlné.
- Meň ich každé 4–6 hodín, aby si zostala čistá a zdravá.
- Sleduj svoj cyklus v kalendári alebo v aplikácii, aby si mala väčší prehľad.

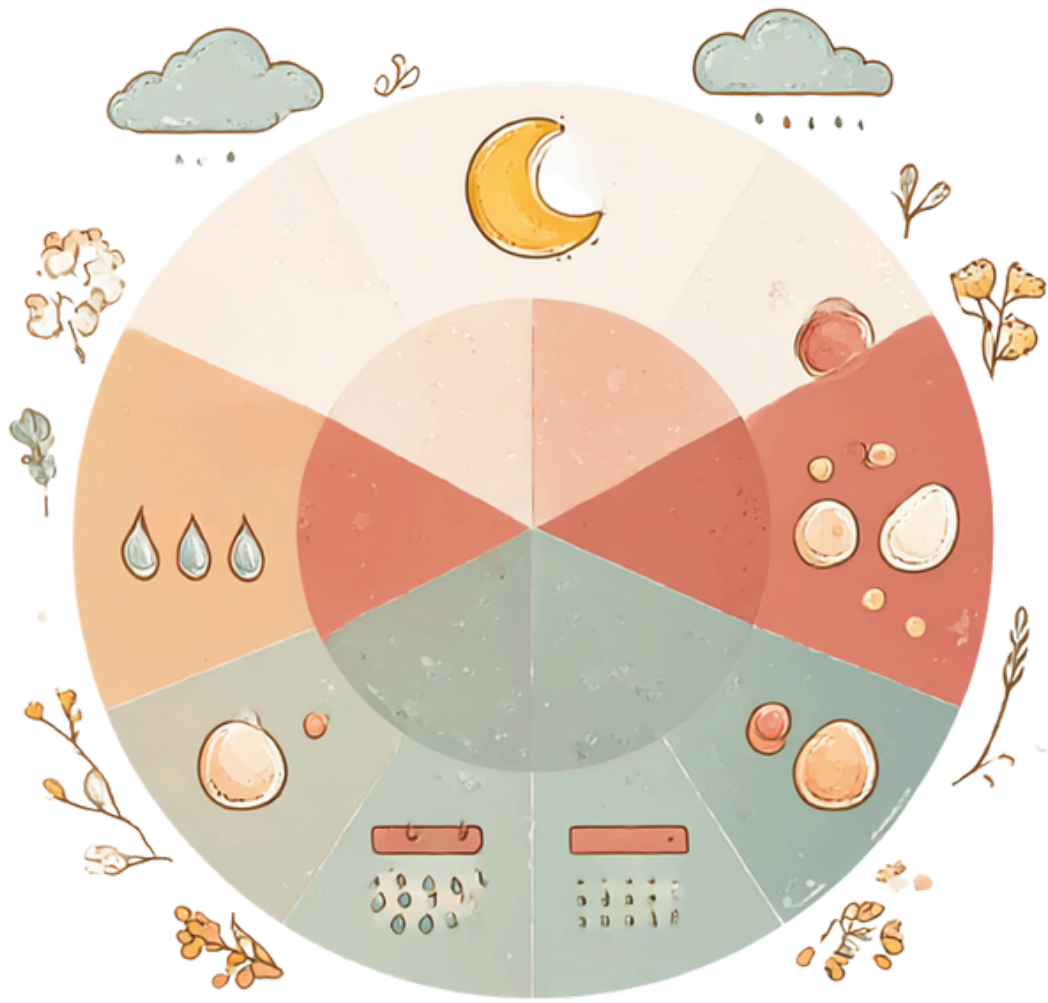
Menštruácia nie je nechutná ani nesprávna – znamená len, že tvoje telo funguje tak, ako má. A vieš čo? Stále môžeš plávať, tancovať, smiať sa a žiť svoj život!

Ak máš semenníky: Nočné ejakulácie - Mokrý sny

Mokrý sen je, keď sa počas spánku uvoľňujú spermie – často po sne, ktorý má sexuálny podtón.

Čo treba vedieť:

- Polúcia je znak, že tvoje telo začína produkovať spermie.
- Nedá sa to ovládať, ale je to v poriadku.
- Neznamená to pripravenosť na sex. Je to len biológia, ktorá robí svoje.
- Môžeš sa zobudiť a nájsť spermie na spodnom prádle alebo postelnej bielizni. Rýchle umytie seba, oblečenia alebo bielizne to vyrieši.



VÝZVA 3

Vytvor si svoj “Toolkit”

Urob si zoznam, alebo si rovno priprav malý balíček s vecami, ktoré ti môžu pomôcť pri prvej menštruácii alebo mokrom sne: hygienické pomôcky, náhradné spodné prádlo, lieky proti bolesti, a niečo, čo ťa upokojí alebo poteší (hudba, hlboké dýchanie alebo obľúbená mikina).

Premyslieť si veci vopred ti môže priniesť viac istoty a menej stresu, keď zmeny prídu. Cieľom tejto výzvy je zistiť, čo ti pomáha cítiť sa pripravené, v pohode a v kontrole nad vlastným telom a prostredím.



Teoretický blok:

Poznať, ako funguje ľudské telo, nie je len o biológii. Je to aj o tom, cítiť sa istejšie vo vlastnej koži, aby si vedel/a, čo je bežné a normálne (rovnako ako aj ty), a aby bolo jednoduchšie rozprávať sa o citlivejších témach – ako sex, príťažlivosť, rodová identita či osobné hranice – bez hanby, strachu alebo trápnosti.

Pomôže ti to robiť rozumné, rozhodnutia s rešpektom – voči sebe aj ostatným.

Čím lepšie rozumieš svojmu telu a tomu, ako funguje, tým ľahšie je ozvať sa, pýtať sa a zvoliť si to, čo ti neskôr nebude robiť starosti ani výčitky.

Reprodukčné Systémy

Ženský reprodukčný systém:

- **Vaječníky:** Dve malé žľazy, ktoré obsahujú tisíce drobných pohlavných buniek – vajíčok. Počas ovulácie sa uvoľňuje jedno. Vaječníky tiež vytvárajú hormóny estrogén a progesterón, ktoré ovplyvňujú rast prs, menštruáciu a emocionálne zmeny.
- **Vajíčkovody:** Dva tenké „tunely,“ ktoré vedú vajíčko z vaječníka do maternice. Ak sa v tejto časti stretne vajíčko so spermiou, dôjde k oplodneniu.
- **Maternica:** Svalnatý orgán (približne vo veľkosti zovretej päste), v ktorom môže rásť plod. Ak nedôjde k oplodneniu, maternica každý mesiac uvoľní svoju výstelku – to je menštruácia.
- **Pošva (vagína):** Pružný svalnatý kanál, ktorý spája maternicu s vonkajšou časťou tela. Cez pošvu odteká menštruačná krv a je to priestor, kam môže byť vložený tampón, menštruačný kalíšok alebo penis pri sexe. Pošva je aj pôrodný kanál pri narodení dieťaťa.
- **Vulva:** Vonkajšie časti genitálií, ktoré sú viditeľné zvonka. Patria sem pysky (kožné záhyby), klitoris (malý, veľmi citlivý orgán, ktorý môže prinášať príjemné pocity pri dotyku) a pošvový vchod. Jej vzhľad sa môže líšiť veľkosťou, farbou, tvarom. Všetky varianty sú normálne.

Vagína je vo vnútri tela, zatiaľ čo pošva sú jej vonkajšie časti.

Môže sa stať, že v spodnej bielizni uvidíš biely alebo číry výtok. Je to normálne a pomáha to udržiavať vagínu čistú. No niekedy to však môže byť aj znakom toho, že niečo nie je úplne v poriadku. Ak je zápach silný alebo nepríjemný, alebo ak tekutina vyzerá zeleno, sivo alebo tmavšie žlté ako zvyčajne, je dobré poradiť sa s lekárom alebo zdravotnou sestrou. To isté platí, ak cítiš svrbenie, pálenie, bolesť alebo ak si všimneš oveľa viac tekutiny ako je bežné. Ak je výtok zmiešaný s krvou, keď nemáš menštruáciu, je to tiež dôvod na vyšetrenie.

Mužský reprodukčný systém:

- **Semenníky:** Dva okrúhle orgány, ktoré vytvárajú spermie (reprodukčné bunky) a hormón testosterón (ten spôsobuje zmeny ako prehĺbenie hlasu či rast ochlpenia na tvári a tele). Nachádzajú sa v miešku.
- **Miešok:** Kožný vak, ktorý drží a chráni semenníky. Pomáha aj s reguláciou teploty – posúva semenníky bližšie k telu alebo ďalej od neho, aby zostali spermie v zdravých podmienkach.
- **Nadsemenník:** Úzka, zatočená trubica na zadnej strane každého semenníka. Tu spermie dozrievajú a ukladajú sa, kým nie sú pripravené na použitie.
- **Penis:** Mäkký orgán, ktorý sa môže pri prekrvení zväčšiť a stvrdnúť (tomu sa hovorí erekcia). Slúži na vylučovanie moču a ejakuláciu semena – ale nikdy nie oboje naraz.

Môžeš si všimnúť **predejakulát** (číru tekutinu) alebo **spontánne erekcie** aj bez sexuálnych myšlienok (je normálne, že sa objavajú v úplne náhodných situáciách).

Počas puberty veľa ľudí zažíva erekcie, ktoré sa objavujú bez viditeľného dôvodu – napríklad pri sedení v škole alebo pri rannom prebudení.

Tým sa hovorí neovládané alebo aj spontánne.

Deje sa to preto, že telo si zvyká na nové hladiny hormónov a zvýšený prietok krvi, neznamena to automaticky, že je človek vzrušený. Môže to pôsobiť trápne, ale nie je na tom nič zahanbujúce. Je to jednoducho súčasťou rastu a telesných zmien.

Tip: Ak sa ti to stane na verejnosti, môže pomôcť pár hlbokých nádychov a výdychov, môžeš sa zakryť batohom alebo bundou, alebo sa posadiť, kým to neprejde.

Penisy existujú v rôznych tvaroch, farbách a veľkostiach. Rovnako ako aj vulvy a prsia. Porovnávanie svojho tela s niekým iným (najmä online) ti nepovie, či je tvoje „normálne“. Ak je telo zdravé a funguje pre teba, je normálne. Skutočné telá majú rôzne podoby a neexistuje jedna „správna“ verzia. Každé si zaslúži rešpekt.

Čo je Sexualita?

Keď ľudia počujú slovo sexualita, často si ho spájajú len so sexom – no je toho oveľa viac. Sexualita je súčasťou toho, kým si ako človek, a môže sa v priebehu času vyvíjať a meniť. Zahŕňa napríklad:

- Ako sa cítiš vo svojom tele a vo svojej identite
- Ku komu si priťahovaný/á (ak vôbec k niekomu)
- Ako vyjadruješ lásku, príťažlivosť a prepojenie
- Tvoje osobné myšlienky o vzťahoch a dotykoch

Môžeš sa stretnúť s tým, že ľudia opisujú svoju sexualitu a rod pomocou výrazov ako:

Sexuálna a romantická príťažlivosť: hetero, gay, lesba, bisexuál, pansexuál, asexuál, queer

Rodová identita (ako človek vníma a cíti svoj rod):

- **cisrodovosť** (rod sa zhoduje s pohlavím určeným pri narodení)
- **transrodovosť** (rodová identita je iná, než akú človeku priradili pri narodení)
- **nebinárny rod** (zastrešujúci pojem pre identity, ktoré spadajú mimo tradičného rozdelenia na muža a ženu)

Prežívanie sexuality je u každého osobné a jedinečné. To, na čom záleží je byť pravdivý sám k sebe.

Podme sa porozprávať o Masturbácii:

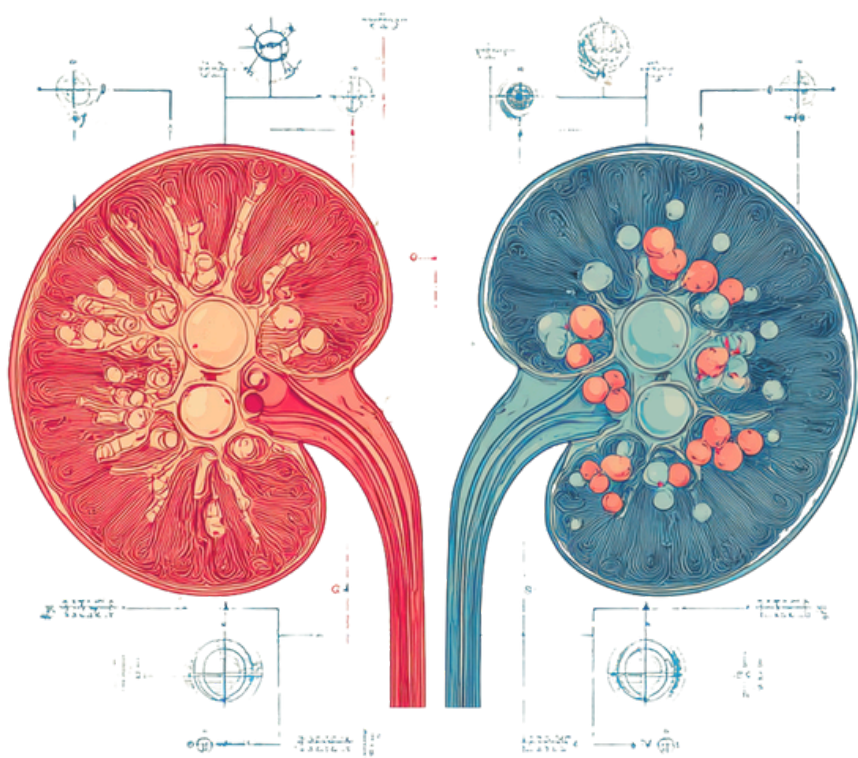
Masturbácia znamená dotýkanie sa vlastných genitálií (penis, klitoris, vulva a pod.) spôsobom, ktorý je príjemný, často z dôvodu upokojenia, zvedavosti alebo sexuálneho potešenia. Je to:

- súkromná a zdravá činnosť
- neškodí telu ani budúcej plodnosti
- nie je znakom toho, že si „príliš sexuálny“
- niečo, čo veľa ľudí skúsi – ale nie každý robí

Ľudia môžu masturbovať, aby preskúmali svoje telo, uvoľnili sa, uspokojili zvedavosť alebo jednoducho preto, že je to príjemné.

Možno sa o tom hanbiš hovoriť, ale pravda je takáto: je to normálne.

Je to tvoje telo – a keď sa o ňom učíš, pomáha to budovať sebavedomie a poznať vlastné hranice.



VÝZVA NA KONIEC

Správa Pre Seba

Napíš odkaz pre seba o rok neskôr.

Zahrň:

- Jednu vec, ktorú teraz zisťuješ alebo v ktorej zatiaľ nemáš istotu
- Jednu vec, ktorú si sa naučil/a a ktorá ti pomohla cítiť sa istejšie
- Jedno pranie alebo želanie pre svoje budúce ja

Príklad:

„Drahé ja, dúfam, že sa stále pýtaš otázky a že si naďalej láskavý/á láskavý k svojmu telu aj v ťažkých dňoch, keď sa zdá, že všetko je zlé a nič nefunguje tak, ako by malo.“



KAPITOLA 2

Čo je sexuálne zdravie

(a prečo je to vôbec dôležité)?

TEORETICKÝ BLOK

Sexuálne zdravie je omnoho viac než len vyhýbanie sa tehotenstvu alebo pohlavne prenosným infekciám. Znamená skutočne cítiť sa doma vo svojom tele, mať sebavedomie robiť rozhodnutia, ktoré sú pre teba správne, a učiť sa dôverovať vlastnému úsudku napriek všetkému hluku zvonka.

Nemusíš byť sexuálne aktívny/a, aby ti na sexuálnom zdraví záležalo. Či už si zvedavý/á, si práve v procese zisťovania, alebo ťa to momentálne vôbec nezaujíma, aj tak si zaslúžiš dostať úprimné a správne informácie a podporu.

Sexuálne zdravie znamená:

- rozumieť tomu, ako tvoje telo funguje, a starať sa oň bez ohľadu na to, či si sexuálne aktívny (napríklad ročné prehliadky u lekára, sledovanie cyklu a pod.)
- vedieť, ako ho chrániť a užívať bezpečne
- cítiť sa sebavedome pri pýtaní sa a určovať si vlastné tempo

Áno, potešenie je tiež súčasťou sexuálneho zdravia. Učiť sa, čo je ti príjemné, či už cez dotyk, pohyb, emócie alebo predstavivosť je súčasťou poznávania a starostlivosti o seba. Môže to znamenať “solo” objavovanie, smiech s niekým, komu dôveruješ, alebo len pozorovanie toho, čo tvoje telo má a nemá rado. Pôžitok nie je niečo, za čo by sa mal človek hanbiť. Je to jeden zo spôsobov, akým ti telo prináša informácie a radosť.

O vzťahoch, súhlase a komunikácii sa dozvieš viac v ďalších moduloch, ale teraz sa poďme sústrediť na pochopenie vlastného tela, robenie vlastných rozhodnutí a porozumenie faktom, ktoré ti pomôžu zostať v bezpečí a mať nad sebou kontrolu.



VÝZVA 1

Self-Check môjho sexuálneho zdravia

Skutočné sexuálne zdravie začína pri tebe, pri poznaní vlastného tela zvnútra aj zvonka, pri rešpektovaní vlastných hraníc a pri jasnosti v tom, aké hodnoty sú pre teba dôležité, ešte skôr než do toho celého vstúpi niekto iný. Táto výzva je o tom, aby si mal/a možnosť zastaviť sa a zistiť, čo to pre teba znamená.

Tak si vezmi si zošit alebo nájdí súkromný priestor na premýšľanie. Nemusíš to s nikým zdieľať, iba ak chceš.

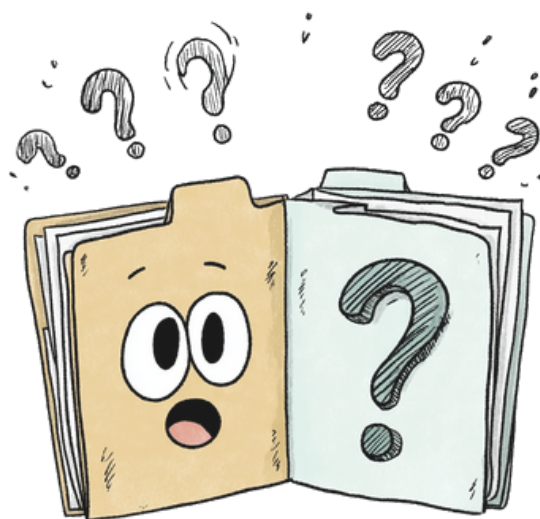
- **Čo už viem o svojom tele a o tom, ako funguje?**

Napíš si 2–3 veci, ktoré si sa už naučil/a a vďaka ktorým sa cítiš informovanejšie alebo sebaistejšie.

- **Aké otázky ešte mám?**

Zapíš si 2–3 otázky, na ktoré by si chcel poznať odpoveď.

(Žiadna otázka nie je príliš malá alebo čudná – zvedavosť je múdra.)



Teoretický Blok:

STI (z angličtiny: sexuálne prenosné infekcie) sú bežné – niektoré sú úplne liečiteľné (napr. chlamýdie) a iné zvládnuteľné (napr. HIV).

Napriek tomu je okolo nich veľa hanby, strachu a klebiet, ktoré sťažujú otvorenú komunikáciu. Poďme si to teda ujasniť.

STI sa môžu prenášať:

- vaginálnym, orálnym aj análnym sexom
- kontaktom koža na kožu (napr. herpes, HPV)
- niekedy aj vtedy, keď sa neprejavujú žiadne príznaky

Bežné STI:

- chlamýdie, kvapavka, herpes, HPV, syfilis, HIV

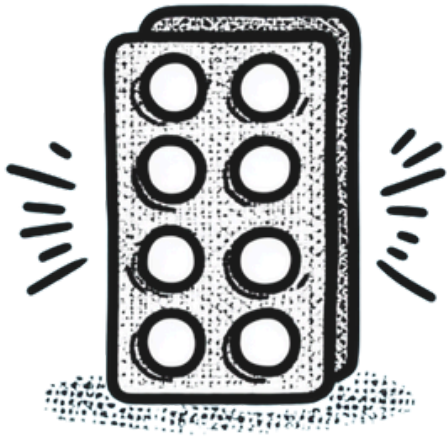
Nie vždy sa dá podľa vzhľadu zistiť, či niekto má STI.

Preto je pravidelné testovanie, podobne ako prehliadka u zubára, prirodzenou súčasťou starostlivosti o seba. Nie je to trest ani dôkaz „zlých“ rozhodnutí.

Mýty, ktoré treba zbúrať:

- „Určite by som spoznal/a, keby mal niekto STI.“
- „STI dostávajú len ľudia s veľa partnermi.“
- „Orálnym sexom sa STI neprenášajú.“

Chrániť sa môžeš používaním kondómov, pravidelným testovaním a úprimnou komunikáciou s partnermi/partnerkami.



VÝZVA 2

STI Detektív Mýtov

Si teraz „Detektív mýtov,“ ktorého úlohou je odstrániť zmätok okolo pohlavne prenosných infekcií (STI) v tvojej škole alebo komunite.

Vyberte si 3–4 tvrdenia a označte ich ako:

- Fakt
- Mýtus
- Nie som si istý/istá

Potom zisti alebo prediskutuj, čo je pravda.

Ukázkové tvrdenia:

- „Pohlavne prenosnú infekciu nemôžeš dostať pri orálnom sexe.“
- „Testovať sa treba len vtedy, keď máš príznaky.“
- „HPV môže samo zmiznúť.“
- „Ak niekto vyzerá čisto, tak aj je.“
- „Testovanie je jediný spôsob, ako naisto zistiť, či máš STI.“
- „Hormonálna antikoncepcia chráni pred STI.“
- „Používanie kondómov pomáha predchádzať šíreniu HIV.“
- „Ak nemáš príznaky, nemáš HIV.“
- „HIV sa dá liečiť, ale nie vyliečiť.“



Teoretický Blok:

Mať sexuálnu aktivitu (teraz alebo niekedy v budúcnosti) znamená aj premýšľať o tom, ako chrániť svoje telo a zároveň si užívať bez stresu a obáv.

Existujú dva typy ochrany:

- **Proti tehotenstvu** → antikoncepcia
- **Proti STI** → bariérové metódy (napríklad kondómy)

Obe metódy sa dajú používať naraz. Tomu sa hovorí duálna ochrana.

Typy antikoncepcie:

Bariérové metódy

Fungujú tak, že fyzicky zabránia spermii dostať sa k vajíčku. Bonus: sú to jediné metódy, ktoré zároveň chránia aj pred STI.

- **Externé kondómy** (často nazývané „mužské“ kondómy): Nasadujú sa na penis. Sú ľahko dostupné, jednoduché na použitie a chránia pred väčšinou STI.
- **Interné kondómy** (niekedy nazývané „ženské“ kondómy): Vkladajú sa do vagíny alebo konečníka. Poskytujú ochranu a dajú sa zaviesť ešte predtým, než sa niečo začne.

Hormonálne metódy

Hormóny sa používajú na zastavenie ovulácie alebo zmenu fungovania tela tak, aby bolo ťažšie otehotnieť. Nechránia pred STI. Tieto metódy musí predpísať lekár alebo lekárka.

- **Tabletka:** Užívajú sa raz denne. Môžu pomôcť pri menštruačných bolestiach alebo akné, ale musia sa brať pravidelne aby fungovali spoľahlivo.
- **Náplast:** Lepí sa na kožu a uvoľňuje hormóny. Mení sa raz za týždeň.
- **Injekcia:** Podáva sa každé 3 mesiace zdravotníkom. Je to dobrá možnosť typu „dáš si a nemusíš riešiť“.

Pretože tvoje telo sa stále vyvíja, je dôležité poradiť sa so zdravotníkom o tom, ktorá antikoncepcia je pre teba najvhodnejšia – každý je iný a to, čo niekomu funguje, nemusí byť správne pre iného. Lekár/ka ti pomôže nájsť najbezpečnejšiu a najpohodlnejšiu možnosť podľa tvojho tela, zdravia a životného štýlu.

Dlhodobá pôsobiaca reverzibilná antikoncepcia (LARC)

Vždy ju zavádza zdravotník.

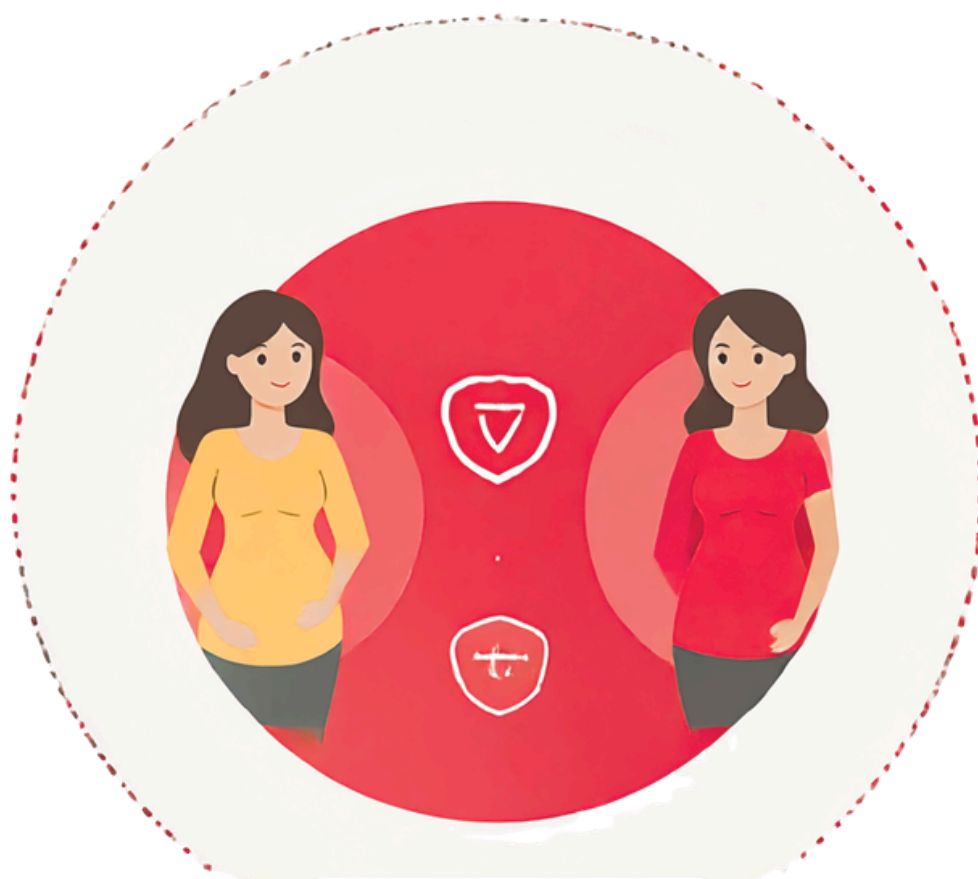
- **Implantát:** Malá tyčinka vložená pod kožu na hornej časti ramena. Funguje 3–5 rokov.
- **IUD (vnútromaternicové teliesko):** Malé teliesko vložené do maternice. Niektoré typy používajú hormóny, iné nie. Podľa typu vydrží 3 až 10 rokov.

Núdzová antikoncepcia

Používa sa po nechránenom sexe (alebo keď sa niečo pokazí, napríklad keď praskne kondóm).

- „**Plan B**“ (tabletká po): Najúčinnéjšia do 3 dní, ale môže fungovať až do 5 dní po sexe. Nespôsobuje potrat – len zabráni tomu, aby tehotenstvo vôbec začalo.
- **Dôležité:** Je to len pre núdzové situácie. Nie je určená na pravidelné používanie, pretože zaťažuje telo a môže spôsobiť vedľajšie účinky.

Nemusíš mať sex, aby si sa o antikoncepcii učil/a. V realite platí, že čím viac vieš vopred, tým pokojnejšie a slobodnejšie sa budeš cítiť pri budúcich rozhodnutiach, bez tlaku.



VÝZVA 3

Môj Ochranný Playlist

Aj keď nie si sexuálne aktívny/a, je rozumné poznať svoje možnosti. Učiť sa o ochrane teraz ti neskôr pomôže cítiť sa istejšie, informovanejšie a viac pod kontrolou, samozrejme podľa tvojich vlastných podmienok a tempa.

Vytvor si „playlist“ 3–5 možností ochrany, o ktorých chceš vedieť viac. Nemusia to byť metódy, ktoré by si použil/a, stačí, že im chceš lepšie rozumieť.

Pri každej z nich si zapíš:

- Čo robí (napríklad: či chráni pred tehotenstvom, STI alebo oboma)
- Ako sa používa
- Jedno plus (čo je na nej dobré)
- Jednu vec na zamyslenie (napríklad pripomienka, vedľajší účinok alebo častý mýtus)



VÝZVA NA KONIEC

Čo by som urobil/a?

Táto výzva je o predstavení si reálnych situácií a o tom, ako sa v nich dá reagovať. Neexistuje jediná správna odpoveď. Ide o to preskúmať, na čom ti záleží a ako by si sa vedel/a o seba postarať v danej chvíli.

Modelové situácie:

Kamarát/kamarátka povie niečo o antikoncepcii, čo ti neznie pravdivo.

Čo urobíš?

Kde sa dajú overiť fakty?

Premýšľaš o tom, že by si začal/a byť sexuálne aktívny/a, ale ešte nemáš istotu v tom, čo všetko treba vedieť.

Čo by ti pomohlo cítiť sa pripravené? Aké otázky alebo hranice chceš mať jasné vopred?

Niektor, kto sa ti veľmi páči, povie: „Nepotrebujeme kondóm.“

Ako odpovieš? Čo z tejto kapitoly ti pomáha cítiť sa sebavedome pri svojom rozhodnutí?



KAPITOLA 3

Čo je telový imidž?

Pozitívny vs. Negatívny

TEORETICKÝ BLOK

Vnímanie tela je spôsob, akým sa pozeráš na svoje telo, ako o ňom premýšľaš a ako sa v ňom cítiš. Zahŕňa to, čo si o svojom vzhľade myslíš, aký vzťah máš k svojmu telu a aj to, ako si myslíš, že ťa vidia ostatní.

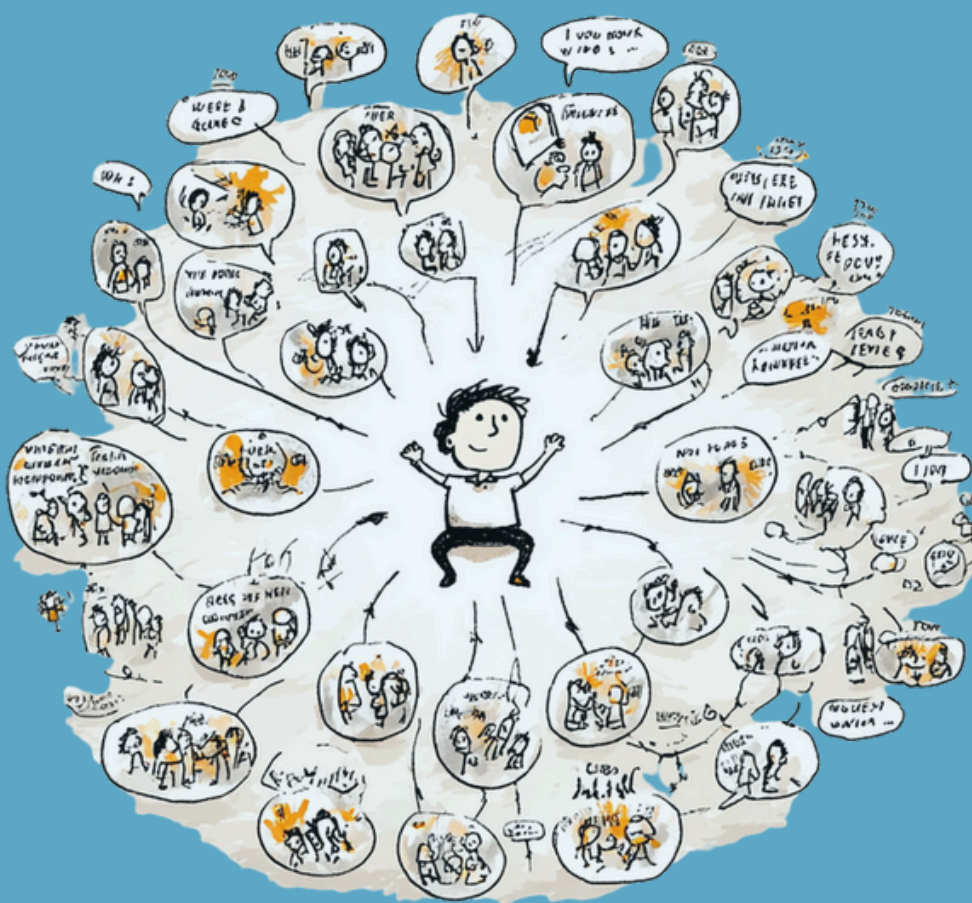
Pozitívny imidž tela znamená, že sa vo svojom tele cítiš dobre.

Neznamená to, že si myslíš, že tvoje telo je „dokonalé,“ znamená to, že ho prijímaš, vážiš si ho a správaš sa k nemu s rešpektom. Ľudia, ktorí majú pozitívny vzťah k svojmu telu, bývajú sebavedomejší, starajú sa o seba zdravým spôsobom a menej sa porovnávajú s ostatnými.

Naopak, **negatívny obraz tela** sa objavuje vtedy, keď sa vo svojom tele často cítiš nespokojne alebo nepríjemne. Môžeš sa neustále porovnávať s ostatnými, mať pocit, že sa musíš zmeniť, aby si bol/a „dost' dobrý/á,“ alebo sa vyhýbať veciam ako napríklad plávaniu či noseniu určitých typov oblečenia. Takéto myšlienky sa vedia vkradnúť komukoľvek, najmä keď vidíme nereálne obrázky v médiách alebo počujeme nepríjemné komentáre o vzhľade.

Každé telo je iné, a to je dobré. Tvoje telo sa má počas puberty meniť. Môžeš vyrásť, pribrať, mať akné, objaví sa ti nové ochlpenie alebo krivky. A je to úplne ok.

Pravdou je, že neexistuje „správny“ spôsob, akú mať postavu. Silná, mäkká, vysoká, nízka, štíhla, s krivkami, každá je má svoje opodstatnenie. Keď sa naučíš vnímať svoje telo ako niečo, čo ti pomáha, nie ako niečo, čo treba „opraviť,“ začneš si budovať skutočné sebavedomie. To znamená, že poznáš svoju hodnotu bez ohľadu na to, čo sa deje.



VÝZVA 1

Napíš si tri veci, ktoré sa ti na tvojom tele páčia, alebo ktoré si ceníš. Môže ísť o to, ako vyzerá, čo dokáže alebo ako sa v ňom cítiš. Maj tento zoznam na viditeľnom mieste a prečítaj si ho vždy, keď si na seba príliš prísny/a.



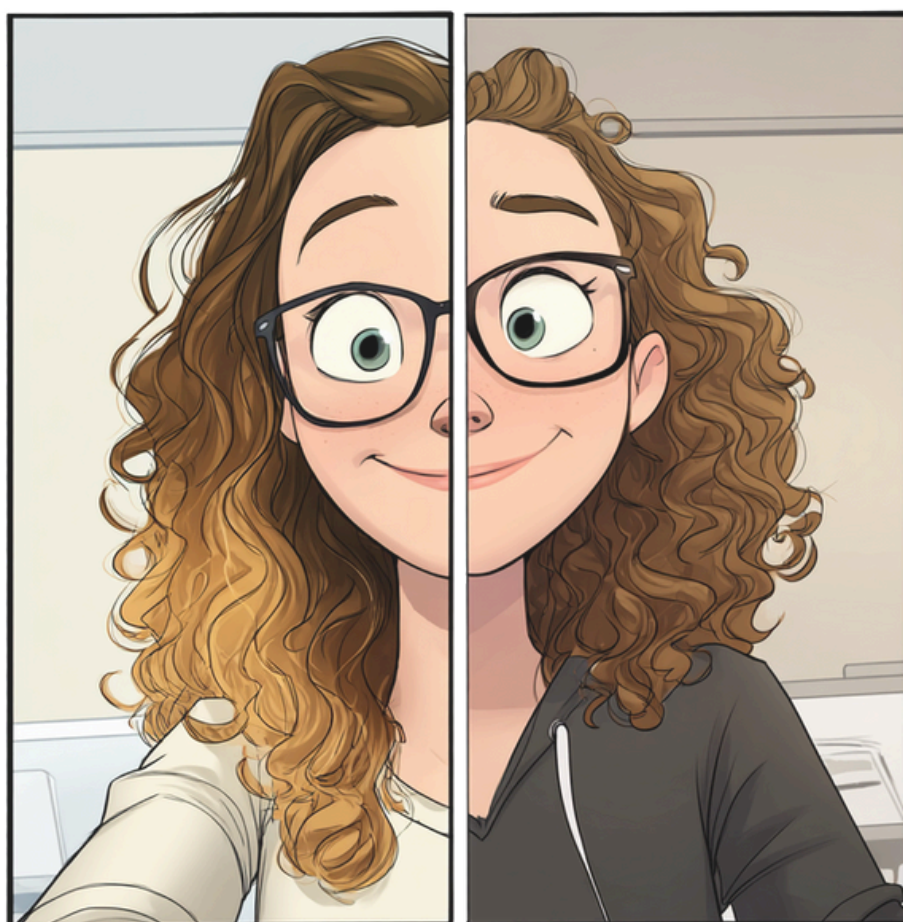
Teoretický Blok:

Budme úprimní – sociálne siete sú všade. Či už ide o Instagram, TikTok alebo nejakú úplne novú appku ktorá príde o týždeň, každý deň scrollujeme cez nekonečné fotky a videá ľudí, ktorí pôsobia, akoby mali všetko: žiarivú pleť, dokonalé outfity, vypracované telá, bezchybný život. Ale tu je pravda, o ktorej sa veľa nehovorí: čo vidíš online, často nie je realita.

Veľa obsahu je upraveného, filtrovaného alebo naaranžovaného. Ľudia používajú svetelné triky, aplikácie na úpravu fotiek, filtre, ktoré menia tvár, a dokonca si menia tvar tela pomocou aplikácií alebo uhlov kamery. Takže aj keď to vyzerá, že všetci žijú svoj najlepší život a vyzerajú perfektne 24/7, väčšinou sú to len highlighty a ilúzie. Ľudia postujú takým spôsobom preto, lebo všetci chceme byť videní, ocenení a vnímaní ako hodnotní. Spôsoby, ako to dosahujeme, sú rôzne, niekto pridáva starostlivo vybrané fotky, iný len ticho scrolluje. Ani jeden spôsob nie je „zlý,“ ale je dobré si pamätať, že to, čo vidíš online, nie je celý príbeh.

Stále dokola vidieť „ideálne“ telá a tváre nás môže ľahko presvedčiť, že nie sme dosť dobrí. Začneme sa porovnávať „Prečo nevyzerám takto?“ „Prečo nemám takú pleť?“ „Mám zmeniť, ako jem alebo čo nosím?“ Časom nás tieto porovnania môžu pripraviť o sebavedomie, zvýšiť stres a spôsobiť, že zabudneme, akí skvelí v skutočnosti sme.

Tu je to, čo je skutočné: každý má svoje neistoty a nikto nevyzerá ako na svojich filtrovaných fotkách po celý čas, ani influenceri, ani celebrity, nikto. A krása? Neexistuje len v jednej podobe, veľkosti tela alebo odtieni pleti. Skutočná krása je v rozmanitosti, v sebauvyjadrení a v tom, ako vieš byť dobrý/á k sebe aj k ostatným.



VÝZVA 2

Vyber si jeden účet na sociálnej sieti, kvôli ktorému sa cítiš zle, a prestaň ho sledovať alebo ho stlm. Potom daj follow jednému účtu, ktorý oslavuje rozmanitosť tela, duševné zdravie alebo lásku k sebe samému. Zamysli sa nad tým, ako táto malá zmena ovplyvňuje to, ako sa cítiš online.



Teoretický blok:

Spoločnosť často očakáva, že chlapci, dievčatá a ľudia iných rodov budú vyzeráť a správať sa určitým spôsobom. Tieto rodové normy môžu vytvárať tlak, aby sme menili svoje telo, správali sa podľa očakávaní alebo skrývali časti toho, kým sme.

Spochybňovanie týchto noriem znamená podporovať a prijímať ľudí všetkých rodov tak, aby sa cítili dobre vo vlastnom tele.

Od detstva nám často, niekedy aj bez slov, dávajú najavo, ako by sme „mali“ vyzeráť, správať sa alebo cítiť na základe rodu. Nazýva sa to rodové normy a ovplyvňujú všetko: od oblečenia, cez prejav rodu, až po to, ako ukazujeme emócie a ako sa cítime.

Problém je, že tieto normy sú veľmi obmedzujúce a často úplne nereálne. Nedávajú priestor jedinečnosti a vôbec neodrážajú to, akí rôznorodí a komplexní ľudia naozaj sú.

- **Chlapci** môžu mať pocit, že musia byť vysokí, svalnatí, „drsní“ a nikdy neplakať. Prejaviť emócie alebo mať rád veci označované ako „ženské“ (napríklad tanec, módu alebo citlivosť) môže viesť k posmechu.

- **Dievčatá** sú zas často tlačené k tomu, aby vždy vyzerali upravené, boli štíhle, milé, dobre oblečené a „príjemné“. Niekedy sú chválené za to, že sú tiché alebo slušné, aj keď by radšej prehovorili nahlas alebo pôsobili odvážne.
- **Ne-binárni a trans mladí** môžu mať pocit, že sa do týchto škatuliek vôbec nehodia. Tento nesúlad môže priniesť zmätok, frustráciu alebo pocit neviditeľnosti.

Ale vieš čo?

Neexistuje jediný správny spôsob, ako byť chlapcom, dievčaťom, oboma, ani jedným, alebo kdekoľvek medzi tým. Nemusíš meniť svoje telo, aby si zapadol/a do predstavy niekoho iného o tom, čo je „normálne.“ To, ako tvoje telo vyzerá, ako sa obliekaš, ako sa vyjadruješ, to všetko je len na **tebe**.



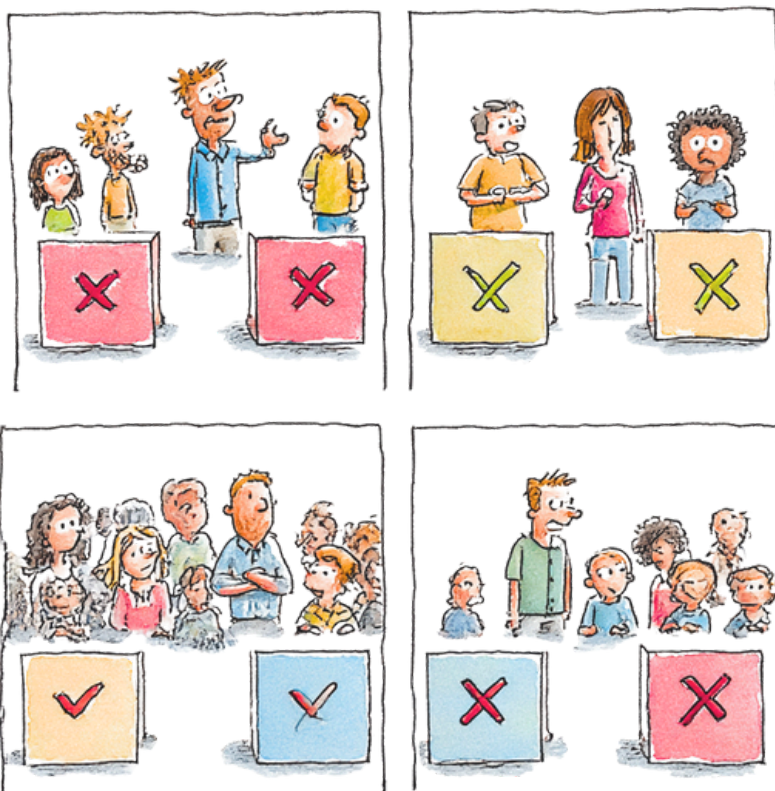
VÝZVA 3

Zamysli sa nad frázami, ktoré si už počul o tom, ako by niekto mal vyzeráť kvôli svojmu rodu alebo pohlaviu. Zapiš si ho a potom napíš vetu, ktorá túto myšlienku spochybňuje.

Napríklad: „Chlapci nemusia mať veľké svaly, aby boli silní,” alebo „Krása neznamena byť chudý.”

Frázy:

- „Dievčatá by sa mali líčiť, aby vyzerali pekne.“
- „Skutoční muži neplačú ani neprejavujú svoje emócie.“
- „Dievčatá by sa mali vždy obliekať žensky.“
- „Ak nie ste štíhli, nie ste krásny.“
- „Chlapci by mali byť vysokí a svalnatí, aby boli atraktívni.“
- „Tvoje pohlavie musí zodpovedať tomu, ako vyzerá tvoje telo.“
- „Ak nie je niekto binárny, ľudia by to mali vždy vedieť rozpoznať len pohľadom na nich.“



VÝZVA NA ZÁVER

Ret'az Komplimentov

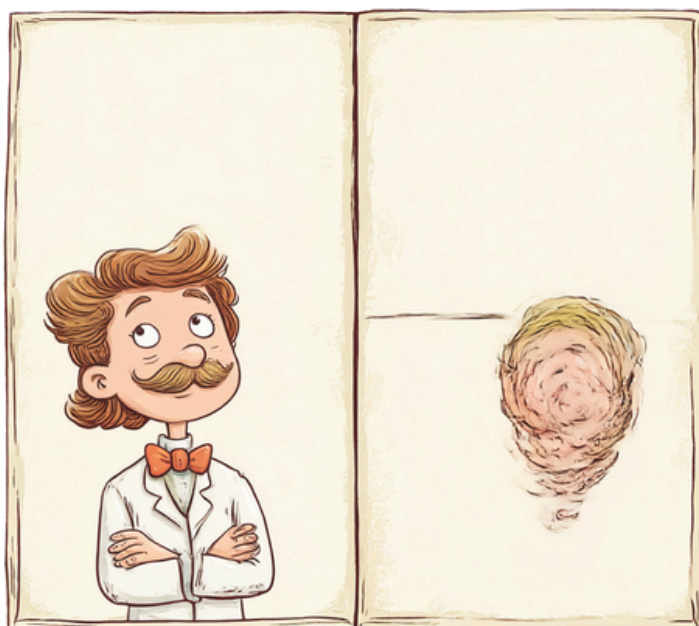
Napíš si o sebe **jednu milú vec**. Môže to byť niečo, čo sa ti páči, niečo, na čo si hrdý, alebo niečo, čo sa ti v poslednom čase podarilo.

Potom napíš kompliment pre niekoho, na kom ti záleží (priateľ, súrodenec alebo dokonca učiteľ). Ak sa cítiš pohodlne, podel' sa s nimi o svoj kompliment a povzbud' ich, aby urobili to isté pre niekoho iného.

Keď si povieš niečo milé, pomôže ti to budovať si sebavedomie zvnútra.

Keď povzbudíš niekoho iného, pripomenie ti to, že to robíme všetci.

Malý kompliment môže pre nich aj pre teba veľmi veľa znamenať.



KONIEC MODULU

Predtým, než sa posunieme ďalej, na chvíľu sa zastav a nalad' sa na seba. Práve si mal/a možnosť prejsť mnohými témami, od zmien na tele a emóciách až po sebavedomie, potešenie a identitu. Tieto otázky nie sú test. Slúžia na to, aby ti pomohli všímať si, čo v tebe zanechali, čo si chceš zapamätať a ako sa o seba môžeš starať ďalej.

- Čo je jedna vec, ktorú som sa v tomto module naučil/a a ktorá zmenila spôsob, akým premýšľam o svojom tele alebo pocitoch?
- Bolo niečo, čo ma prekvapilo, zaujalo alebo možno aj trochu zahanbilo, ale dobrým spôsobom?
- Čo si z tohto modulu odnášam, aby som sa v každodennom živote cítil/a sebavedomejšie?
- Aký krok, malý alebo veľký, môžem urobiť, aby som sa staral/a o svoje telo, pocity alebo sexuálne zdravie spôsobom, ktorý pre mňa má zmysel?
- Aká otázka mi ešte zostala, alebo o čom by som sa chcel/a dozvedieť viac?

Zdroje typu „Chcem skúmať hlbšie“

Na pozeraie:

[Klik sem](#)

Na počúvanie:

[Klik sem](#)

Na čítanie:

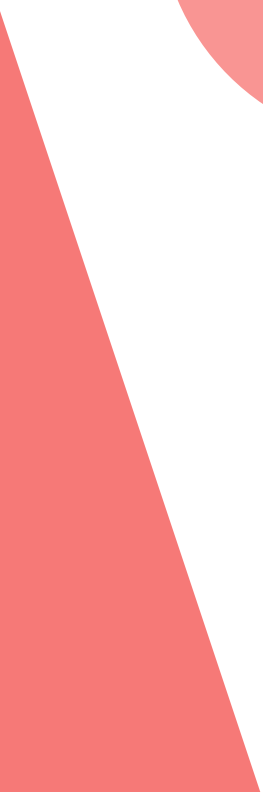
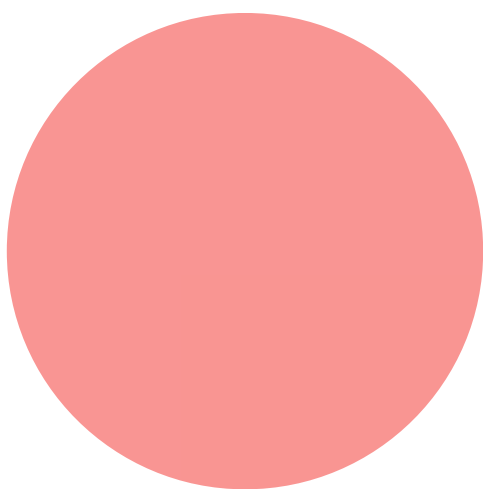
[Klik sem](#)

[Alebo sem](#)

[Alebo aj tu](#)

SÚHLAS JE ZÁKLAD

MODUL 2



ÚVOD K MODULU

Sme radi, že si tu. Modul 2 je venovaný jednej kľúčovej téme: súhlasu. Čo znamená, ako funguje a prečo je dôležitý. Či už len začínaš objavovať vzťahy, už máš skúsenosti s randením, alebo jednoducho chceš lepšie rozumieť komunikácii a rešpektovaniu hraníc, tento modul je pre teba.

Budeme sa venovať otázkam ako napríklad:

- Je mlčanie súhlas?
- Ak som raz povedal/a „áno“, musím ho povedať aj nabudúce?
- Týka sa súhlas iba sexu?
- Ako reagovať, keď niekto odmietne moju ponuku?
- Čo ak mi niekto pošle intímnu fotku bez toho, aby som o ňu požiadal/a?
- Môžem si to rozmyslieť?

Zároveň odhalíme bežné mýty ako napríklad „súhlas kazí atmosféru“ alebo „partnerovi niečo dlžíš, keď ste vo vzťahu“.
(Spoiler: nič z toho nie je pravda.)

Čo ťa čaká:

Kapitola 1: Čo vlastne znamená súhlas?

Pochopíš, čo je a nie je súhlas, v slovách, v správaní aj v každodenných situáciách.

KAPITOLA 1

Čo vlastne znamená súhlas?

TEORETICKÝ BLOK

Súhlas v romantických alebo sexuálnych vzťahoch znamená, že každá osoba sama rozhoduje o tom, čo je pre ňu v poriadku, emocionálne, fyzicky aj osobne. Ide o to, aby si dokázal/a úprimne komunikovať svoje hranice, prania a potreby a zároveň bol/a pripravený/á skutočne počúvať a rešpektovať hranice niekoho iného.

Súhlas sa vyjadruje jasnými, dobrovoľnými slovami alebo činmi bez nátlaku, ktorým všetci zúčastnení rozumejú. Nie je to o hádaní. Nie je to o prehováraní. Nie je to o tichu. Je to o otvorenom, vzájomnom súhlase.

Akýkoľvek intímny kontakt, bozkávanie, dotyky, sexting (posielanie, prijímanie alebo preposielanie sexuálne explicitných správ, fotografií či videí), sex, musí prebiehať so súhlasom všetkých zúčastnených. Bez neho sa niečo, čo sa jednej osobe môže zdať v poriadku, môže pre druhú stať závažným zásahom.

Nedorozumenia alebo ignorovanie súhlasu často vedie k zneužitiu a k ubližovaniu. Keď niekto urobí niečo intímne bez jasného a ochotného súhlasu, tým prekročí hranicu, aj keď „to nemyslel zle.“ Berie tým druhej osobe možnosť rozhodovať o vlastnom tele, pocitoch a osobnom priestore.

Preto je pochopenie toho, ako skutočný súhlas vyzerá a pôsobí, kľúčovou súčasťou zdravých, rovnocenných a rešpektujúcich vzťahov, či už krátkych a nezáväzných, alebo dlhých a vážnych

Keď začneš objavovať romantické sympatie, vzťahy alebo sexuálne skúsenosti, súhlas je jedným z najdôležitejších spôsobov, ako sa starať o seba a zároveň prevziať zodpovednosť za to, ako sa správaš k iným.

Možno si už počul/a frázu „nie znamená nie“. Ale pri súhlase to nie je také jednoduché. Cieľom by malo byť vždy jasné, nadšené „áno,“ nie „možno,“ nie ticho, nie niečo vynútené. Tomuto hovoríme entuziastický súhlas.

V tejto kapitole preskúmame:

- čo súhlas je a čo nie je
- ako ho cítime v tele – a aké sú naše fyzické hranice
- ako sa objavuje v bežnom živote (nielen v sexe!)
- a ako o ňom začať hovoriť – naozaj

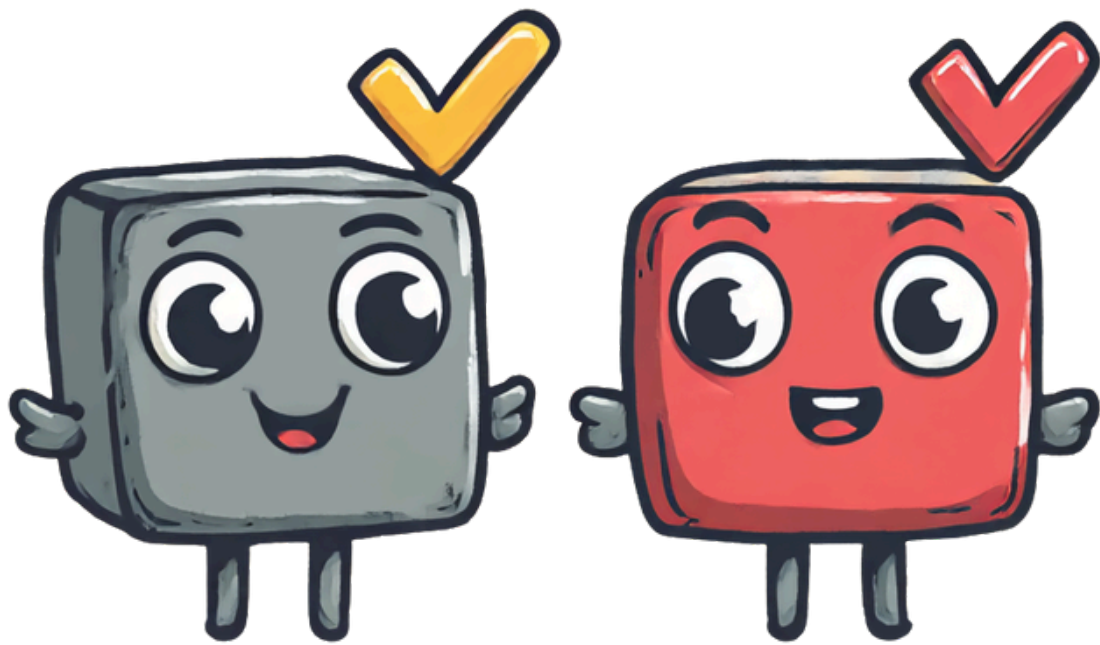
A simple collage of speech bubbles in different shapes and colors, with positive and clear examples of consent in action: “Yes, I want to.” “Can we try this?” “Let’s slow down.” “This feels nice.” “I’m not sure yet.” “Tell me what you’re okay with.” “It’s ok, we can do it later.” “Not today.” “What do you want?”

VÝZVA 1

Súhlas alebo nie?

Si pripravený/á otestovať, ako rozumieš súhlasu? Nižšie je niekoľko situácií. Pri každej rozhodni, či ide o súhlas alebo nesúhlas. Môžeš to urobiť sám/sama, alebo si k tomu prizvi kamaráta alebo kamarátku a môžete porovnať svoje odpovede. Potom si vysvetlíme správne riešenia.

- Nieкто prikývne a usmeje sa, keď sa spýtaš, či sa chce držať za ruku.
- Nieкого sa pýtaš znova a znova, až kým nepovie „dobre, ako chceš.“
- Tvoj kamarát/kamarátka bola predtým v pohode s objatím, ale teraz sa mu/jej do toho akosi nechce.
- Spýtaš sa partnera, či je s niečím v poriadku, oni neodpovedia no vyzerajú nepríjemne.
- Ponúkneš objatie a druhá osoba sa usmeje a nakloní sa k tebe.
- Obaja súhlasíte s bozkom, ale potom sa druhá osoba rozhodne, že sa necíti dobre, a povie ti to.
- Povieš „nie,“ ale druhá osoba stále opakuje: „Prosím, prosím, veľmi to chcem! Veď minule to bolo super!“
- Po tom, ako ti nieкто pošle sexi správu, odpíšeš: „Prosím, neposielaj mi to znova. Nie je mi to príjemné.“ Na druhý deň dostaneš podobnú správu.
- Pošleš fotku svojej nahej hrude niekomu, s kým si predtým vôbec nekomunikoval/a.
- Obaja ste v posteli nahí. Ty už nechceš pokračovať, ale nič nepovieš. Partner si to nevšimne a pokračuje.



Teoretický Blok: Správne odpovede a dôvody prečo

Teraz, keď poznáš situácie, poďme si skontrolovať odpovede.

Je dôležité rozumieť tomu, prečo ide alebo nejde o súhlas, tak si to rozoberme.

- Niektorí prikývne a usmeje sa, keď sa spýtaš, či chce držať za ruku.

Odpoveď: **Súhlas**

Prečo? Jasná, pozitívna reč tela a reakcia ukazujú, že s tým súhlasia.

Súhlas nemusí byť vždy vyjadrený slovami, ale musí byť zrozumiteľný a príjemný pre všetkých. Platí len pre držanie rúk v tejto chvíli, nič viac.

- Niekomu sa pýtaš znova a znova, až kým nepovie „dobré, ako chceš“.

Odpoveď: **Nesúhlas**

Prečo? Tlačenie na niekoho, aby povedal „áno“, nie je rešpektovanie hraníc. Súhlas musí byť slobodne daný, bez nátlaku.

Zapamätaj si: cieľom nie je niekoho presvedčiť.

To, čo druhý človek potrebuje, je rešpekt. Súhlas znamená vzájomnú pohodu, nie presvedčanie.

- Tvoj kamarát/kamarátka boli predtým v pohode s objatím, ale teraz sa mu/jej do toho nechce.

Odpoveď: **Súhlas**

Prečo? Súhlas sa môže kedykoľvek zmeniť alebo zrušiť. Ak niekto už nechce, je nevyhnutné to rešpektovať.

- Spýtaš sa partnera, či je s niečím v poriadku, a oni neodpovedia, no vyzerajú nepríjemne.

Odpoveď: **Nesúhlas**

Prečo? Ticho ani neistota nie sú súhlas. Ak niekto pôsobí neisto, treba sa zastaviť a preveriť, či im to je naozaj príjemné.

- Ponúkneš objatie a druhá osoba sa usmeje a nakloní sa k tebe.

Odpoveď: **Súhlas**

Prečo? Úsmev a pritiahnutie sa sú jasné signály, že objatie chce. Je tam vzájomné porozumenie.

- Obaja súhlasíte s bozkom, ale potom sa druhá osoba rozhodne, že sa necíti dobre, a povie ti to.

Odpoveď: **Súhlas**

Prečo? Každý má právo zmeniť názor. Rešpektovanie toho je základ. Súhlas je obojstranný a môže byť kedykoľvek zrušený.

- Povieš „nie“, ale druhá osoba stále opakuje: „Prosím, prosím, veľmi to chcem! Minule to bolo super!“

Odpoveď: **Nesúhlas**

Prečo? Tvoje „nie“ by malo byť vždy rešpektované, nech sa deje čokoľvek. Nemusíš ho opakovať ani sa nechať presviedčať. Tlačiť niekoho, aby zmenil svoju odpoveď nikdy nie je v poriadku. Súhlas znamená rešpektovať toho druhého a nie znamená nie. Akýkoľvek pokus presvedčiť alebo obviniť niekoho, aby povedal áno, je porušením jeho hraníc. Je dôležité počúvať a rešpektovať pocity druhej osoby, nemanipulovať s ňou ani ju nenútiť k podriadenosti.

- Po tom, ako ti niekto pošle sexi správu, odpíšeš: „Prosím, neposielaj mi to znova. Nie je mi to príjemné.“ Na druhý deň dostaneš podobnú správu.

Odpoveď: **Nesúhlas**

Prečo? Bolo to jasné vyjadrenie. Ak ti naďalej posielajú správy aj po tom, čo si ich o požiadali aby prestali, nerešpektujú tvoj súhlas.

- Pošleš fotku svojej nahej hrude niekomu, s kým si predtým vôbec nekomunikoval/a.

Odpoved': **Nesúhlas**

Prečo? Posielanie intímnych obrázkov bez súhlasu je narušenie súkromia. Vždy je nutné sa opýtať a mať istotu, že to druhá strana chce.

- Obaja ste v posteli nahí. Ty už nechceš pokračovať, ale nič nepovieš. Partner si to nevšimne a pokračuje.

Odpoved': **Nesúhlas**

Prečo? Mlčanie alebo nečinnosť nie sú súhlasom. Ak sa cítiš nepríjemne, je nevyhnutné ozvať sa a vyjadriť sa. Súhlas je "obojsmerná ulica," nie je len tvojou zodpovednosťou vyjadriť svoje limity, ale aj zodpovednosťou partnera, aby sa informoval a uistil sa, že sa obaja cítite dobre.

Súhlas je o vzájomnom rešpekte a komunikácii. Ak sa v ktoromkoľvek okamihu jedna osoba necíti dobre alebo nechce pokračovať, malo by sa to rešpektovať. Obaja ľudia by mali aktívne zabezpečiť, aby bol súhlas prítomný.

VÝZVA 2

Moje Osobné Hranice

Predtým, ako budeš vedieť jasne vyjadriť súhlas ostatným, je užitočné pochopiť svoje vlastné hranice.

Táto výzva sa zameriava na skúmanie, aké druhy fyzického dotyku sú pre teba príjemné, v poriadku alebo nie, a ako sa to môže meniť v závislosti od situácie alebo osoby. Zamysli sa nad tým, kde, kedy a ako sa ti páči (alebo nepáči) byť dotýkaný a kým. Neexistujú žiadne „nesprávne“ odpovede, ide o teba, tvoje pohodlie a tvoje právo na výber.

Nakresli obrys ľudskej postavy (spredú a zozadu).

Môžeš použiť ten zo svojho pracovného zošita alebo si ho načrtnúť.

Vyfarbi zóny tela podľa toho, ako sa cítiš pri dotyku:

Zelená – úplne pohodlne (napr. objatia od blízkych priateľov)

Žltá – závisí od osoby/situácie (napr. ruka na ramene)

Červená – nie je v poriadku (napr. dotýkanie sa tváre, určitých častí tela)

Označ si alebo si urob poznámky vedľa rôznych zón:

- Kto sa ťa tam môže dotýkať? V akých situáciách?
- Ako zvyčajne reaguješ, ak sa ťa niekto dotkne spôsobom, ktorý sa ti nezdá správny alebo ťa prekvapil?

Teoretický Blok:

To, ako sa cítiš pri fyzickom kontakte, nie je nemenné. Môže sa to meniť zo dňa na deň, od človeka k človeku, od momentu k momentu. Niekedy je objatie príjemné a upokojujúce. Inokedy to isté objatie môže pôsobiť príliš intenzívne, najmä ak si unavený/á, v strese alebo jednoducho nemáš náladu. A to je úplne v poriadku. Tvoja pohoda pri dotyku závisí od toho::

- **kto** sa ťa dotýka
- **kde** sa nachádzaš (bezpečné miesto vs. neznáme prostredie)
- **ako** sa cítiš (šťastne, vystresovane, unavene, preťažene...)
- aké máš minulé skúsenosti
- dokonca aj od drobností, ako bolesť hlavy alebo potreba priestoru

Nikomú nič nedlhuješ, pokiaľ ide o tvoje telo, ani ľuďom, na ktorých ti záleží.

Máš právo povedať:

- „Teraz nie.“
- „Dnes sa necítim na dotyky.“
- „Môžeme len vedľa seba sedieť?“
- „Potrebujem pauzu, necháme to tak?“
- „Potrebujem ešte trochu času.“
- „Dnes nie, ale dám vedieť, keď budem pripravený/á.“
- „Záleží mi na tebe, ale teraz sa s tým necítim dobre.“

Ak si niekto iný nastaví hranicu, rešpektuj ju, zakaždým.

Jasná komunikácia je spôsob, ako sa o seba staráme navzájom.

VÝZVA 3

Model FRIES (Hranolčky) je užitočný spôsob, ako pochopiť, čo robí súhlas jasným, rešpektujúcim a zdravým. Skratka znamená:

F – Freely given (slobodne daný)

R – Reversible (zvrátiteľný)

I – Informed (informovaný)

E – Enthusiastic (nadšený)

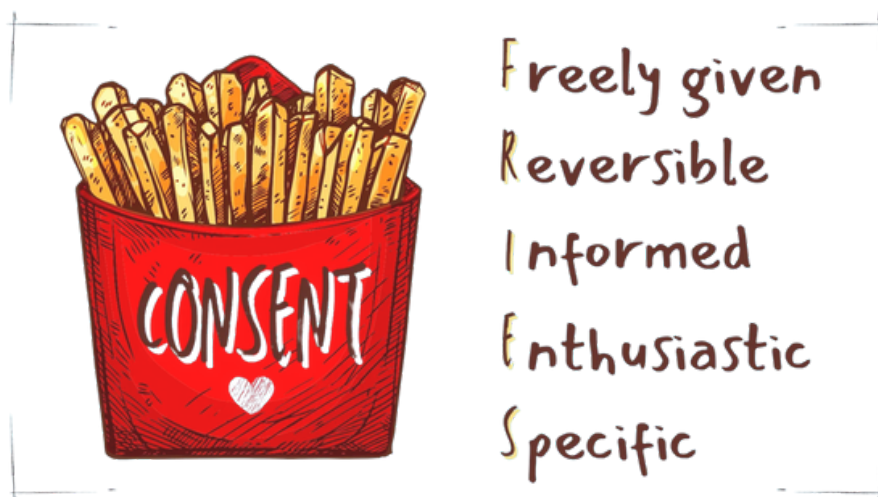
S – Specific (špecifický)

Teraz sa pozrime na jednotlivé časti bližšie, ako sa ťa osobne týkajú?

Napíš si odpovede alebo o tom podebatuj s niekým blízkym podľa týchto otázok:

- **Freely Given** – slobodne daný, bez nátlaku alebo manipulácie. Vieš si spomenúť na situáciu, kde bol súhlas daný úplne slobodne? Bol niekto tlačný do rozhodnutia alebo presviedčaný? Ako vieš rozlíšiť súhlas, ktorý je slobodný, od súhlasu, ktorý je daný neochotne?
- **Reversible** – môže sa kedykoľvek zmeniť. Už sa ti niekedy stalo, že si zmenil/a názor? Ako si sa cítil/a na začiatku a ako neskôr? Ako si to oznámil/a druhej strane? Prečo je dôležité, aby sa súhlas dal vziať späť, aj keď si najprv povedal/a „áno?“

- **Informed** – založený na jasných a pravdivých informáciách. Aké informácie potrebuješ, aby si sa rozhodol/a, či chceš alebo nechceš súhlasiť? Čo je pre teba dôležité? Prečo je podstatné vedieť, čo sa bude diať a cítiť sa pri rozhodovaní sebaisto?
- **Enthusiastic** – daný s nadšením, nie z povinnosti. Ako spoznáš, že niekto súhlasí nadšene? Aké sú verbálne aj neverbálne signály? Ako vyzerá nadšený súhlas v tvojom tele, ako ho cítiš? S čím si ho spájaš?
- **Specific** – týka sa len konkrétnej veci. Súhlas je vždy len na jednu konkrétnu situáciu, to, že povieš „áno“ jednej veci, neznamená „áno“ pre všetko. Kedy naposledy s niečím súhalsil/a a potom si si to rozmyslel/a? Musel/a si to nejako odkomunikovať? Ako to prebiehalo a ako si sa cítil/a? Čo sa stane, keď niekto predpokladá, že jedno „áno“ znamená súhlas so všetkým? Ako môžeme zabezpečiť, aby bol súhlas vždy konkrétny?



VÝZVA NA KONIEC

Môj Kód Súhlasu

Prešli sme spolu časťou, čo znamená súhlas, či už vo vlastnom tele, v slovách alebo v konaní. Teraz je čas vytvoriť si vlastný „Kódex súhlasu.“ Je to tvoj osobný súbor pripomienok, čo pre teba súhlas znamená a ako ho chceš dávať aj prijímať.

Začni vetou: „Súhlas pre mňa znamená, že...“

Potom doplň tieto výroky:

- Ak si nie som istý/istá alebo sa necítim dobre, urobím...
- Viem, že vždy môžem povedať...
- Keď niekto nastaví hranicu, urobím...
- Varovným signálom pre mňa je...
- Keď poviem na niečo „áno“, cítim sa...
- Keď poviem na niečo „nie“, cítim sa...
- Cítim sa najviac v bezpečí a rešpektovane, keď...
- Viem, že rešpektujem hranice inej osoby, keď...

Uprav si ho po svojom: premeň svoje odpovede na „Kódex súhlasu.“

Môže to byť krátky zoznam, plagát, verš, citát... Môžeš si ho vyzdobiť alebo si ho nechať úplne súkromný, je pre teba.



KAPITOLA 2

Ked' sa veci skomplikujú

TEORETICKÝ BLOK

Súhlas nie je vždy jednoduchý. Niekedy je situácia nejasná, niekto môže ďalej naliehať, aj keď váhaš, alebo sa bojíš povedať nie, aby si im neublížil. Sem tam sa môže stať, že si uvedomíš, že aj sa snažíš niekoho presvedčiť, aj keď ten druhý nie je celkom za.

V tejto kapitole sa pozrieme na to, ako rozpoznať, kedy dochádza k nátlaku alebo manipulácii, a rovnako dôležité, ako sa vyhnúť tomu, aby si ten nátlak vytváral. Tiež sa naučíš, ako zvládať odmietnutie zdravým spôsobom a budovať rešpekt, na ktorom je skutočný súhlas založený. Pretože súhlas nie je len o tom „získať áno.“ Je to o tom, aby sa obaja cítili bezpečne, slobodne a vypočutí.



VÝZVA 1

Všimni si nátlak

Prečítaj si niekoľko situácií, ktoré môžu na prvý pohľad pôsobiť v poriadku, ale sú naozaj založené na rešpekte a skutočnom súhlase? Pri každej urč, či ide o „Rešpekt“ alebo „Nátlak“, a vysvetli prečo. Môžeš to spraviť sám/sama alebo s niekým spolu a porovnať odpovede. Skúste si navzájom klásť otázky: podľa čoho ste sa rozhodovali?

A: „Hej, dnes na to nemám náladu.“

B: „Ale ja som s tým rátala... nenechávaj ma zasa v štichu.“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: „Nie som si istá...“

B: „Ok, v pohode, daj vedieť, keď budeš.“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: „No tak, je to len bozk, prestaň to preháňať.“

B: (odťahuje sa a otočí hlavu iným smerom)

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: (mlčí)

B: „Veď sme to už robili, prečo sa teraz správaš divne?“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: „Mám za sebou dlhý deň, chcem sa len túliť.“

B: „Úplne v pohode. Poďme len chillovať.“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: „Môžeme prestať? Už sa fakt necítim dobre.“

B: (pokračuje) „Ešte chvíľku, bude sa ti to páčiť, sľubujem.“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: „Použijeme kondóm.“

B: „Naozaj musíme? Je to lepšie bez. No tak, len tentokrát.“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?

A: „Môžeme spomaliť? Chcem pokračovať, ale som trochu nervózny.“

B: „Jasné. Môžeme aj úplne prestať, ako ti to vyhovuje.“

Rešpekt alebo Tlak? Prečo?



Teoretický blok: Čo sa dá všimnúť?

Podme si každú situáciu rozobrať a pozrieť sa, kde je **rešpekt** – a kde už začína **nátlak**.

- **„Ale ja som s tým ráta... nenechávaj ma zasa v štichu.“**

Tlak

Toto využíva pocit viny a emocionálnu manipuláciu. Súhlas by nikdy nemal byť založený na povinnosti alebo strachu, že niekoho sklameš.

- **„Ok, v pohode, daj vedieť, keď budeš.“**

Rešpekt

Táto odpoveď dáva priestor a voľbu, bez nátlaku. Takto znie skutočný súhlas.

- **„No tak, je to len bozk, prestaň to preháňať.“**

Tlak

Zľahčovanie hraníc a hovorenie o inom, že „preháňa“ je manipulatívne a nerešpektujúce. Aj malé veci potrebujú súhlas.

- **„Ved' sme to už robili, prečo sa teraz správaš divne?“**

Tlak

Minulý súhlas neznamená trvalý súhlas. Súhlas sa môže kedykoľvek zmeniť. Nútiť niekoho vysvetľovať svoje „nie“ je red flag.

- **„Úplne v pohode. Podíme len chillovať.“**

Rešpekt

Rešpektovanie hraníc bez otázok, bez nátlaku, bez trucuovania. To je prejav starostlivosti a zrelosti.

- **„Ešte chvíľku, bude sa ti to páčiť, sľubujem.“**

Tlak

Keď niekto povie, že chce prestať, jediná správna reakcia je prestať.

Pokračovať bez aktívneho súhlasu nie je len nerešpektovanie, môže ísť o sexuálne obťažovanie, sexuálne násilie alebo aj znásilnenie, podľa toho, čo sa deje. Súhlas nie je voliteľný, je hranicou.

- **„Naozaj musíme? Je to lepšie bez kondómu. No tak, len tentokrát.“**

Tlak

Pokúšať sa niekoho prehovoriť, aby zmenil jasne stanovenú hranicu akou je napríklad ochrana, nie je v poriadku.

Ak niekto počas sexu potajomky zloží kondóm bez jasného súhlasu (tzv. stealthing), považuje sa to za formu sexuálneho násillia.

Súhlas zahŕňa aj ako sex prebieha, nie len či prebieha.

- **„Jasné. Môžeme aj úplne prestať, ako ti to vyhovuje.“**

Rešpekt

Skvelý príklad overenia súhlasu počas situácie. Ukazuje, že súhlas nie je o jedinom „áno“, ale o priebežnom vnímaní pocitov svojho partnera.

VÝZVA 2

Analýza Súhlasu v Médiách

Vyber si epizódu zo svojho obľúbeného seriálu alebo scénu z filmu a zanalyzuj ju z hľadiska súhlasu. Sleduj, kde je súhlas daný, rešpektovaný alebo porušený a všímaj si, ako postavy komunikujú svoje hranice a túžby.

Inštrukcie:

- **Vyber scénu:** Zvoľ si epizódu zo seriálu alebo filmovú scénu, v ktorej sa objavujú vzťahy a intimita.
- **Sleduj kriticky:** Všímaj si momenty, keď postavy hovoria o svojich pocitoch, hraniciach alebo túžbach. Objavuje sa nátlak? Povie niekto „nie,“ „áno“ alebo prejaví nesúhlas neverbálne?



- **Analyzuj scénu:** Pri každom pozorovanom momente odpovedz na tieto otázky:

Aké pocity v tebe scéna vyvoláva? Vnímaš napätie, zmätok, úľavu alebo niečo iné?

Je v scéne súhlas jasný a s nadšením?

Komunikujú postavy svoje pocity otvorene, alebo vidíš nátlak či manipuláciu?

Ako postavy reagujú na odmietnutie alebo hranice? Je „nie“ rešpektované?

Ak súhlas nie je daný alebo je nejasný, ako to ovplyvní postavy a celú scénu?

- **Reflexia:** Po analýze sa zamysli nad týmito otázkami:

Ako by si situáciu riešil/a, keby si jednou z postáv?

Ako táto scéna zapadá do toho, čo už vieš o súhlase v reálnom živote?

- **Bonus:**

Ak sa na to cítiš, podel' sa o svoju analýzu s kamarátom alebo partnerom a porovnajte dojmy, ktoré to na vás zanechalo.

Po sledovaní a analýze si všímaj najmä tieto tri veci:

- **Neverbálne signály**

Súhlas nie je len o slovách, prejavuje sa aj rečou tela, mimikou, tónom hlasu. Niektorí môžu stuhnúť, odtiahnuť sa, stíchnuť alebo len vyzerať tak, že sa cítia nepríjemne. To sú dôležité signály. Rešpekt znamená vnímať, aké má druhá osoba pocity, nielen čo hovorí. Ak niektorí pôsobia neistým dojmom, správna reakcia je zastaviť sa a overiť si to.

- **Mocenské dynamiky**

Niekedy má jedna osoba viac moci, môže byť staršia, skúsenejšia, v pozícii autority, alebo len sebaistejšia. To môže sťažiť druhej osobe možnosť odmietnuť. Skutočný súhlas existuje len vtedy, keď sa obe osoby cítia slobodne a bezpečne hovoriť pravdu. Ak je mocenská rovnováha narušená, je dôležité spomaliť a hovoriť o tom otvorene.

- **Rešpektovanie hraníc**

Ak niektorí prejaví nepohodu alebo povie „stop,“ „nie teraz“ alebo „necítim sa na to,“ má to byť rešpektované, bez otázok. Aj keď to predtým bolo v poriadku, človek má právo zmeniť názor. Súhlas je niečo, čo sa dáva pri každej situácii znova, nie niečo, čo sa predpokladá. Je to o vzájomnej starostlivosti, nie o tlačení na to, čo chce jedna strana.

VÝZVA 3

Ako odpovedať?

Podme si teraz precvičiť, ako reagovať na rôzne situácie, či už si ten, kto sa pýta, hovorí nie alebo podporuje rozhodnutia niekoho iného. Môžeš to urobiť tak, že si svoje odpovede napíšeš alebo ich nahlas povieš. Alebo to skús s priateľom či priateľkou prečítaním scén a potom výmenou rolí.

Scenáre:

- Nieкто povie: „Nie som si istý, či to chcem urobiť..“

Čo by si sa dalo povedať, aby sa cítili bezpečne a vypočutí?

- Naozaj sa ti nechce sa bozkávať, ale bojíš sa, že ich sklameš.

Čo môžeš povedať úprimne, s rešpektom no zároveň milo?

- Priateľ vám povie o včerajšej noci s niekým, koho má naozaj rád, a povie: „Povedal nie, ale myslím, že ho len potrebujem presvedčiť.“

Spochybnili by ste toto zmýšľanie? Prečo a ako?

- Chceš vo svojom vzťahu vyskúšať niečo nové, ale nie si si istý, ako to priniesť do konverzácie.

Ako by si začal spôsobom, ktorý rešpektuje pohodlie tvojho partnera?

Bonusová Extra Úloha:

Pre každú situáciu si napíš „to-go frázu.“ Takú, čo by si realisticky vedel/a povedať, ak tieto chvíle nastanú.



FINAL CHALLENGE

How To Handle Rejection?

Odmietnutie je súčasť života. Či už ide o kamaráta, partnera alebo osobu, o ktorú máš záujem, každý to zažije. Bolí to, môže to byť mäťúce a niekedy ťa to núti spochybňovať kým si. Klúčové však je, ako na odmietnutie zareaguješ. Nejde o to tváriť sa, že nič necítiš, ale o to, ako dokážeš pracovať so svojimi emóciami s rešpektom, k sebe aj k druhým. V tejto výzve si precvičíme reakcie na odmietnutie tak, aby to bolo pokojné, rešpektujúce a emočne zrelé.

Pamätaj: odmietnutie neznamená, že nie si dosť, neurčuje to tvoju hodnotu. Znamená len, že niekto má iné potreby, hranice alebo preferencie.

Pri každej situácii ti bude nejakým spôsobom povedané nie. Tvojou úlohou je vybrať najlepšiu, emočne zrelú a premyslenú odpoveď s rešpektom. Po výbere sa na chvíľu zastav a zamysli nad týmito otázkami:

- Ako sa cítiš hneď po tom, čo odpoveď počuješ?
- Zmenili by niečo 2–3 hlboké nádychy?
- Aký je to pocit odpovedať tak, aby si aj ty aj ten druhý dostal rešpekt?

Scéna 1:

„Nechcem teraz pokračovať. Necítim sa na to.“

Tvoja reakcia?

- „Ako to myslíš? Nerozumiem. Ved' si povedal, že ma máš rád.“
- „Ok, dobre. Môžeme sa porozprávať neskôr, keď sa budeš cítiť lepšie.“
- „Ak to len hovoríš, nie je to fér. Nemôžeš si to teraz rozmyslieť.“
- „Som ma síce mrzí, ale prijímam to. Môžem to skúsiť neskôr?“
- Niečo iné

Scéna 2:

„Nie som pripravená na vzťah. Chcem aby sme ostali len priateľmi.“

Tvoja reakcia?

- „Nemôžeme byť len kamaráti. Chcem viac.“
- „Chápem. Vážim si naše priateľstvo a budem tvoju voľbu rešpektovať.“
- „To nie je fér! Myslel/a som, že sa ti páčim. Prečo to aspoň neskúsime?“
- „Ak si to rozmyslíš, daj mi vedieť. Ale nechcem byť len kamarát.“
- Niečo iné

Scéna 3:

„Nechcem sa teraz bozkávať. Nie som pripravený/á.“

Tvoja reakcia?

- „Prečo nie? Ved' už sme to robili! Čo je teraz iné?“
- „Dáva zmysel. Môžeme len v pokoji byť spolu a uvidíme neskôr.“
- „Nemôžeš teraz cúvnuť. Zbytočne ma len navádzaš.“
- „Fajn, ale nečakaj, že tu budem, ak sa nič diať nebude.“
- Niečo iné

Otázky na reflexiu

- Ako sa cítiš pri každej odpovedi? Ktorá pôsobí najlepšie a najzrelejšie?
- Čo si si všimol/a o dôležitosti rešpektovania hraníc a dávania priestoru?
- Aké to je, keď pred reakciou spravíš pauzu a máš možnosť popremýšľať, alebo vydýchnuť? Pomôže ti to odpovedať pokojnejšie?

Teoretický Blok: Ako zvládať odmietnutie s rešpektom

Odmietnutie je bežnou súčasťou každého typu vzťahu. Či už ide o romantiku, sex alebo priateľstvo, vedieť prijať odmietnutie s rešpektom a emočnou zrelosťou je dôležitá zručnosť pre zdravé vzťahy. To, ako na odmietnutie reagujeme, má veľký vplyv na to, ako vnímame sami seba aj na to, ako nás vnímajú ostatní.

- **Sebahodnota**

Pamätaj, že odmietnutie neurčuje tvoju hodnotu. Neznamená, že s tebou niečo nie je v poriadku. Ľudia hovoria „nie“ z rôznych dôvodov, môže ísť o ich pocity, hranice, momentálnu situáciu alebo potreby, ktoré nesúvisia s tebou.

- **Rešpektovanie hraníc**

Keď niekto povie „nie,“ je dôležité to prijať. Môže to byť ťažké, ale schopnosť ustúpiť a netlačiť ďalej na druhú osobu je prejavom emočnej zrelosti a rešpektu.

- **Emočná odolnosť**

Je úplne normálne sa cítiť ranene, sklamane alebo zmätene po odmietnutí. Dôležité však je dať si priestor tieto pocity spracovať, namiesto impulzívnej reakcie. Hlboký nádych, chvíľa ticha a premyslená, pokojná odpoveď sú známkou vnútornej sily.

KAPITOLA 3

Súhlas mimo fyzického kontaktu

TEORETICKÝ BLOK

Z DMs až po zoznamovacie aplikácie, ľudia sa dnes prepájajú cez obrazovky viac ako kedykoľvek predtým. Ale to, že nie si s druhou osobou tvárou v tvár, neznamená, že súhlas prestáva byť dôležitý. V skutočnosti má ešte väčšiu váhu **pýtať sa, overovať**, ako sa druhá osoba cíti, a pozorne **počúvať**. Pretože online nevidno reč tela, mimiku ani tón hlasu.

Pri rozhovoroch, flirtovaní alebo zdieľaní čohokoľvek intímneho (ako fotky) je dôležité **premýšľať nad tým, ako sa môže cítiť druhá osoba a uistiť sa**, že je vám obom dobre pri každom kroku. To znamená **nepredpokladať**, že niečo je v poriadku, ale **komunikovať jasne a dbať na odpoveď**, aj keď je to „nie“, „možno“ alebo len ticho.

Digitálny súhlas je stále **skutočný súhlas**. Je o **vzájomnom rešpekte, bezpečí a voľbe** – či už naživo, alebo cez obrazovku.



VÝZVA 1

Len Jedna Fotka

Alex civela na obrazovku jej telefónu.

Správa od Sam znela: „Dnes si vyzerala naozaj dobre. Kiežby som mohol vidieť trochu viac. Len pre mňa?“ Alex sa zachvelo srdce. Sam sa jej naozaj páčila. Veľmi. Už niekoľko týždňov sa rozprávali a ich nočné rozhovory sa zmenili na flirtovanie. Alex otvorila fotoaparát. Prst sa vznášal nad spúšťou. Len jedna fotka.

Na tebe je rad na zamyslenie. Svoje odpovede môžeš napísať nižšie alebo sa porozprávať s kamarátom.

Popremýšľaj o aspoň 2 – 3 odpovediach na každú z nich:

- Čo by mala Alex urobiť?
- Aké sú riziká, ak Alex fotku pošle?
- Aké sú riziká, ak ju Alex nepošle?
- Čo by mohlo ovplyvniť rozhodnutie v tejto chvíli?



Teoretický Blok: Čo je sexting a aké sú jeho riziká?

Sexting znamená posielanie sexi správ, fotiek alebo videí cez telefón, aplikácie alebo online. Môže to pôsobiť vzrušujúco a ako spôsob, ako vyjadriť príťažlivosť alebo dôveru. No je dôležité vedieť, že sexting so sebou nesie riziká, najmä pre mladých ľudí.

Tu je niekoľko vecí, na ktoré myslieť:

- **Súhlas je dôležitý:** Tak ako pri kontakte naživo, všetci zúčastnení musia súhlasiť dobrovoľne – a môžu si to kedykoľvek rozmyslieť.
- **Súkromie nie je isté:** Keď raz pošleš fotku alebo správu, už nemáš kontrolu nad tým, kam sa môže dostať ďalej. Nieкто ju môže zdieľať bez tvojho súhlasu.
- **Trvalá stopa online:** Keď sa niečo raz dostane na internet, je takmer nemožné to úplne zmazať. Môže tam zostať navždy.
- **Právne riziká:** V mnohých krajinách môže zdieľanie sexuálnych obrázkov neplnoletých (aj keď ide o vlastné fotky) viesť k vážnym právnym problémom.
- **Emočný dopad:** Sexting môže ovplyvniť to, ako sa cítiš voči sebe aj voči druhým, niekedy pozitívne, inokedy negatívne.
- **Tlak a hranice:** Nikdy by si sa nemal cítiť donútený, zmanipulovaný alebo dotlačený k sextingu. Rešpektovanie vlastných hraníc aj hraníc druhých je kľúčové.

Pamätaj:

Je úplne v poriadku povedať „nie,“ dať si čas a premyslieť si, čo pošleš.

Tvoje telo, tvoje obrázky, tvoje hranice, všetky si zaslúžia rešpekt.

VÝZVA 2

Reagovať, keď sa ti niečo nezdá

Či už ide o správu od niekoho, koho si ceníš, alebo o nečakaný obrázok v skupinovom chate, chvíle strávené online sa môžu zdať mäťúce, pod tlakom alebo jednoducho... nesprávne. Táto výzva je o precvičení toho, ako reagovať, keď niečo prekročí čo sa ti páči, aj keď je to nenápadné alebo pochádza od niekoho, komu dôveruješ.

Preskúmaj skutočné situácie, ktorým čelia tínedžeri pri odosielaní a prijímaní intímnych správ, a **vyber si odpovede**, ktoré sa ti zdajú byť správne. Neexistuje univerzálne riešenie, ale nezabudni: tvoje pohodlie, bezpečnosť a medze komfortu sú vždy dôležité.

Niekoľko, koho máš rád ti napíše:

„Pošli mi niečo sexi... len pre mňa, sľubujem.“

Síce sa cítiš neisto, ale zároveň ich nechceš sklamať.

Ako by si reagoval?

- „Necítim sa pri tom veľmi dobre.“
- „Nie, nie som s týmto okej. Poďme sa radšej ďalej len rozprávať.“
- Nechaj správu len prečítanú a nechaj si priestor.
- Niečo iné, ak sa ti žiadna odpoveď nezdá správna

V skupinovom chate niekto zverejní nahú fotku spolužiaka bez jeho súhlasu. Niektorí sa smejú. Niektorí posielajú emoji.

Ako by si reagoval?

- „Toto nie je v pohode. Nahlasujem to.“
- Opustíš skupinový chat a zablokuješ odosielateľa.
- Urobíš snímku obrazovky a povieš to dospelému, ktorému veríš.
- Niečo iné, ak sa ti žiadna odpoveď nezdá správna

Raz si poslal/a čiastočne odhaľujúcu fotku. Teraz si žiadajú viac: „Už som predsa od teba jednu dostal. V čom je rozdiel?“

Ako by si reagoval?

- „Len preto, že som jednu poslal/a, neznamená, že chcem poslať viac.“
- „Necítim to tak. Prestaň sa pýtať.“
- Zablokuješ ich a porozprávaš sa s niekým, komu veríš.
- Niečo iné, ak sa ti žiadna odpoveď nezdá správna

Kamarát zrazu povie:

„Nikdy som ťa takto nevidel. Chceš si vymeniť fotky?“

Ako by si reagoval?

- „Radšej nie. Nechajme to tak.“
- „Nie, nepáči sa mi to.“
- Pošleš meme, presmeruješ konverzáciu alebo inak hravo, ale jasne odmietneš
- Niečo iné, ak sa ti žiadna odpoveď nezdá správna

Teoretický Blok:

Nie je žiadna hanba v tom, že ťa sexting zaujíma, že si ho užívaš alebo že ho chceš skúmať s niekym, komu dôveruješ. Ak sú všetci na jednej vlne, informovaní a cítia sa pohodlne, to je najdôležitejšie.

Ale tu je to podstatné:

- **Na zdravý vzťah sexting nepotrebuješ.** Každý vzťah je iný. Niektorí ľudia radi posielajú flirtujúce správy alebo nahé fotky. Iní nie – a je to úplne v poriadku.
- **Sexting by nikdy nemal byť tlak.** Ak to skôr pripomína povinnosť alebo stres než niečo zábavné a vzrušujúce, je to varovný signál. Máš právo cítiť sa bezpečne a rešpektovane.
- **Môžeš kedykoľvek prestať.** To, že si už niekedy sextoval, neznamena, že niekomu niečo dlžíš. Tvoj súhlas je niečo, čo môžeš kedykoľvek obnoviť, alebo zobrať späť.
- **Nemusí to byť „rovnaké“ na oboch stranách.** Niekomu viac vyhovuje posielat', inému skôr prijímať. Neexistuje žiadne pravidlo – dôležité je spoločné pohodlie a jasná komunikácia.

Ďalšie tipy a triky pre bezpečnosť

- **Poznaj svoje aplikácie:** Rôzne aplikácie pracujú s fotkami a správami inak. Niektoré ťa upozornia, keď si niekto urobí screenshot tvojej fotky. Iné nie. Niektoré nedovoľujú ukladať ani screenshotovať vôbec. Je rozumné zistiť, ako aplikácia funguje, aby si si vybral tú, v ktorej sa cítiš najbezpečnejšie. Pamätaj: žiadna aplikácia nie je stopercentne bezpečná, ale keď to vieš, môžeš sa lepšie chrániť.
- **Udrž fotky anonymné:** Jedinečné črty ako tetovania, piercingy alebo tvoja tvár ťa robia tým, kým si ale zároveň uľahčujú identifikáciu, ak sa fotka zdieľa bez tvojho súhlasu. Pre väčšiu bezpečnosť: vyrež tvár úplne, rozmaž alebo uprav viditeľné črty (tetovania, piercingy), odstráň všetko rozpoznateľné na pozadí, prekry časti tela nálepkou, emoji alebo obrázkom.
- **Pošli najprv text:** Nikdy nevieš, kto sa pozerá na telefón na druhej strane. Krátka správa typu „Je vhodný čas?“ môže zabrániť nechceným situáciám.

Dá sa dohodnúť napríklad aj tajný kód, ktorý nenápadne preverí, či je bezpečné sextovať.

- „Máš kalendár?“
- „Chceš vidieť môj fluffy pršiplášť?“
- „Wow, dnes prší žaby.“

- **Vodoznak na fotkách:** Watermark znamená, že na fotku umiestniš malé nenápadné označenie. Je to spôsob, ako sledovať, komu si čo poslal, takže ak sa fotka niekde objaví, vieš, odkiaľ unikla.

Tipy:

- vytvor si zoznam, ktorý vodoznak patrí ku komu (v poznámkach alebo v dokumente),
- neprezrad', kde presne sa vodoznak nachádza
- urob ho tak, aby sa nedal ľahko vymazať alebo orezať
- pred odoslaním si skontroluj, či si použil/a ten správny



VÝZVA 3

Kde sú hranice?

Prečítaj si chat medzi dvomi osobami. Tvojou úlohou je vyznačiť, kde je daný súhlas, kde je oň požiadané a kde môžu byť hranice prekročené alebo ignorované. Potom navrhni, ako by sa rozhovor dal zlepšiť tak, aby lepšie rešpektoval súhlas.

Alex: Hej, dnes bolo fajn. Vyzeral si fakt dobre, mimochodom.

Jamie: Haha, vďaka! Aj mne sa to páčilo

Alex: Myslel som na teba večer...

Jamie: Oh?

Alex: Áno... môžem ti ukázať, o čom premýšľam?

Jamie: Hmm neviem... na čo narážaš?

Alex: Len niečo malé... nič divoké.

Jamie: Uhm okej?

Alex: pošle fotku bez trička

Jamie: Oh... toto som nečakal

Alex: Príliš?

Jamie: Asi trochu. Toto nie je niečo pre mňa

Alex: Sakra, prepáč! Myslel som, že sa ti to bude páčiť

Jamie: Ešte sme sa o tom nebavili. Je to trochu rýchle.

Alex: Chápem... mal som sa najprv spýtať

Jamie: Áno... radšej by som to bral pomalšie

Alex: Vďaka, že si to povedal. Nabudúce si dám pozor, necháme to tak
kým to nebude pre nás oboch ok

Jamie: Super. Cením si to.

Otázky k chatu:

- Kde je súhlas jasne vyžiadany alebo daný?
- Kde chyba alebo je nesprávne pochopený?
- Ako Jamie vyjadri diskomfort?
- Ako Alex reaguje, čo mohlo byť urobené lepšie?

Ako by si mohol tento rozhovor prebehnúť lepšie?

Vyber jednu časť konverzácie a prepíš ju tak, aby v nej bol vzájomný súhlas a jasná komunikácia.

VÝZVA NA KONIEC

Vytvor karusel (sériu príspevkov alebo stories) pre Instagram, Snapchat, TikTok alebo inú platformu podľa vlastného výberu, v ktorom vyjadríš, čo pre teba znamená digitálny súhlas a prečo na ňom záleží. Môžeš v ňom využiť poznatky alebo vedomosti z tejto príručky. Môžeš použiť aj hashtag #SHERY z projektu, pre ktorý bola táto príručka vytvorená.

Inštrukcie:

Vytvor 3–5 obrázkov, videí alebo slidov, ktoré:

- vlastnými slovami definujú digitálny súhlas
- vysvetlia, prečo je dôležitý v dnešnom digitálnom svete
- obsahujú dôležité lekcie alebo tipy z tejto príručky
- ukážu, ako môžeš nie len ty prejavovať rešpekt online

Tipy:

- Môžeš použiť text, kresby, emotikony, gify alebo akýkoľvek kreatívny prvok
- Kombinuj osobné zamyslenie s edukatívnymi informáciami
- Pridaj zmysluplný #hashtag alebo popis, ktorý spojí tvoje príspevky

Bonusová reflexia: Pri alebo po tvorbe karuselu sa môžeš zamyslieť:

- Čo ťa pri tvorbe prekvapilo alebo inšpirovalo?
- Ako môže zdieľanie tvojich myšlienok ovplyvniť iných?
- Aké nové hranice alebo praktiky rešpektu si chceš zapamätať do budúcnosti?

KONIEC MODULU

Práve si prešiel/la jednou z najdôležitejších tém, ktoré sa týkajú vzťahov, bezpečia a prepojenia – súhlasu. Od rozpoznania, čo súhlas je (a čo nie), cez zvládanie odmietnutia, digitálne prostredie, hranice a komunikáciu. Máš vytvorenú nástrojovú výbavu, ktorá ti pomôže nadväzovať vzťahy s väčšou istotou a rešpektom. Ale učenie sa tu nekončí. Súhlas je celoživotná prax, a ty už po tej ceste kráčaš.

Skús sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť. Môžeš si niečo zapísať, porozprávať sa s niekým, alebo si to len premyslieť v hlave:

- Čo som sa naučil/a, čo som predtým nevedel/a?
- Čo si všimnem u ľudí okolo seba v tom, ako chápu súhlas? Čo som si predtým nevšimol/a?
- Ako moji priatelia tvoria a udržiavajú svoje vzťahy, a ako to ovplyvňuje mňa?
- Ako zvyčajne vyjadrujem svoje hranice? Je niečo, čo by som chcel/a zlepšiť?
- Ako reagujem, keď mi niekto povie „nie“? Ako to chcem zvládnuť nabudúce?
- Stalo sa mi niekedy, že som ignoroval/a svoj vnútorný pocit? Čo mi to dalo?
- Čo pre mňa znamená vzťah s rešpektom – online aj offline?

Zdroje typu „Chcem skúmať hlbšie“

Na pozeraie:

- **“Asking For It”** – mini dokumentárna séria o kultúre znásilnenia a o tom, ako sa mení diskusia o súhlase (vhodné pre starších tínedžerov, obsahuje varovania). [Pozri si ju tu](#), spolu s recenziou od The Guardian, ktorá zdôrazňuje jej naliehavosť a témy, ktorým sa venuje: [Asking For It is urgent, difficult viewing on Australia's consent crisis](#).
- **Raising Voices (Netflix)** – Španielska dráma o 17-ročnej študentke, ktorá verejne obviní spolužiaka zo sexuálneho napadnutia, čo má veľké osobné aj spoločenské dôsledky. Seriál ukazuje zložitosť prehovorenia nahlas a reakcie okolia. Upozornenie: 16+
- **Audrie & Daisy (Netflix)** – Dokument sledujúci prípady dvoch tínedžeriek, ktoré zažili sexuálne napadnutie a následné kyberšikanovanie. Zdôrazňuje vplyv sociálnych sietí na obeť a potrebu vzdelávania o súhlase. Upozornenie: 16+
- **Sex Education (Netflix)** – Britská komediálno-dramatická séria sledujúca tínedžerov, ktorí sa učia o vzťahoch, identite a súhlase. Je oceňovaná za úprimné, prístupné a rôznorodé zobrazenie tínedžerskej sexuality a problémov, ktorým čelia. Upozornenie: 16+

Na počúvanie

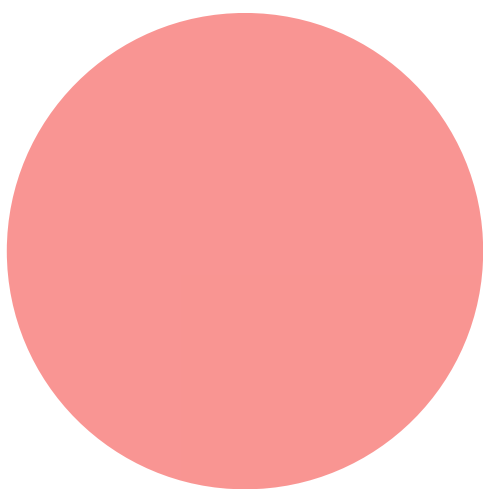
- **Podcast “Is This OK??”** Rozhovory s tínedžermi o aktívnom súhlase. Štvordielny podcast, ktorý ponúka nástroje, tipy a techniky, ako pomôcť mladým ľuďom lepšie chápať, čo je to afirmatívny a aktívny súhlas.

Na čítanie

- **“Can Everyone Please Calm Down?”** Prívetivá a vtipná kniha o sexualite, vzťahoch a hraniciach od Mae Martin.
- **Scarleteen.com** – Otvorené, inkluzívne a detailné sprievodca pre tínedžerov o sexe, vzťahoch a identite.
- **Z Lotyštiny Projekts KISS? (Kas Ir Sekss?)** ir lielisks resurss, kas pieejams latviešu valodā. Tas ir Eiropas Solidaritātes korpusa atbalstīts projekts, ko 2023. gadā īstenoja jauniešu organizācija Young Folks. Projekta mērķis ir veicināt atklātu, iekļaujošu un izglītojošu sarunu par seksuālo veselību, piekrišanu un attiecībām jauniešu vidū. Šajā platformā atradīsi dažādus materiālus, kas palīdzēs labāk izprast piekrišanas nozīmi un tās lomu veselīgās attiecībās. Lai uzzinātu vairāk, apmeklē viņu mājaslapu: [Visit here](#)

ZDRAVÉ VZŤAHY

MODUL 3



ÚVOD K MODULU

Hey, vitaj v tretej kapitole! Poďme sa rovno ponoriť do tejto poriadne zaujímavej témy – vzťahy! Ľudia sú spoločenské bytosti (aspoň väčšina z nás). Počas života si vytvárame rôzne druhy spojení s inými ľuďmi. S niektorými sme si veľmi blízki, od iných sa radšej držíme čo najďalej. V tejto kapitole sa pokúsime pochopiť rozdiel medzi rôznymi typmi vzťahov, takže sa priprav a poďme na to!

Budeme sa venovať otázkam ako napríklad:

- Čo je to vzťah?
- Aký je rozdiel medzi priateľstvom a romantickým vzťahom?
- Ako si všimnúť varovné signály v správaní iných ľudí?
- Ako sú červené vlajky spojené s násilím?
- Zobrazuje pornografia realitu?

A okrem toho rozbijeme niekoľko mýtov ako napríklad: „ak chce človek poznať moje heslá, znamená to, že ma miluje“ alebo „muži a ženy nemôžu byť len priatelia.“

Mini spoiler: obe tieto tvrdenia sú klamstvá!

Čo ťa čaká:

Kapitola 1: Vzťahový radar – to čo je?

Naučíš sa rozlišovať medzi priateľstvom, zalúbenosťou a všetkým medzi tým. pozrieme sa aj na to, čo to môže znamenať pre teba.

Kapitola 2: Toxické? Ani náhodou. Zdravé? Áno!

Zistíš, ako rozpoznať red a green flags, skontrolovať vlastné vzťahy a podporiť niekoho, kto môže byť v náročnej situácii.

Kapitola 3: Swipe s rozumom: ako internet skresľuje lásku

Rozbalíme, ako sociálne siete, influenceri a pornografia ovplyvňujú predstavy o vzťahoch a telách, a ako si udržať realitu.

Menšie upozornenie: Táto časť sa dotýka aj citlivejších tém, vrátane nechcených zážitkov a prekračovania hraníc. Je úplne v poriadku, ak sa pri niektorých častiach budeš cítiť nepríjemne. Rob si prestávky, keď potrebuješ. Ty si určuješ, ako hlboko chceš ísť. Môžeš premýšľať, pauznúť, preskočiť alebo sa k niečomu vrátiť neskôr. Máš kontrolu nad svojím procesom učenia.

Tým, že vstupuješ do tohto modulu, si súčasťou budovania kultúry vzájomného rešpektu, dôvery a bezpečia — online, offline, vždy.

KAPITOLA 1

Vztahový radar – to čo je?

TEORETICKÝ BLOK

Škola nie je len o hodinách, písomkách a skupinových projektoch. Je to aj miesto, kde vznikajú niektoré z najdôležitejších (a občas najkomplikovanejších) vzťahov v našich životoch.

Tu je pár typov prepojení, s ktorými sa môžeš počas školských rokov stretnúť:

- **Priateľstvá**

To sú ľudia, s ktorými sa smeješ, sedíš v lavici, posielaš si memes o druhej ráno a občas si navzájom vylievaš srdce. Priateľstvá môžu byť veľmi blízke a hlboké – alebo len pohodové a voľné.

- **Rodinné vzťahy**

Rodinu si nevyberáš, ale aj tak tvorí veľkú časť tvojho života. Niektorí tínedžeri sú so svojimi rodičmi alebo súrodencami veľmi blízko, iní... nie úplne. Tak či tak, tieto vzťahy ovplyvňujú to, ako vidíme seba aj svet okolo nás.

- **Vzťahy s učiteľmi a dospelými**

Ver alebo nie, dospelí v škole nemusia byť len tí, čo dávajú pravidlá a známky. Niektorí sa môžu stať oporou, mentormi alebo bezpečným miestom, na ktoré sa dá obrátiť, keď je toho veľa.

- **Spolužiaci, spoluhráči a členovia skupín**

Nie každý, s kým si v kontakte, sa stane kamarátom, a to je ok. Niekedy len pracujete na projekte alebo hráte v jednom tíme. Aj tak sa pritom učíš komunikovať, spolupracovať a riešiť konflikty. To sú zručnosti, ktoré využiješ celý život.

- **Romantické vzťahy – Crush alert!**

Či už potajomky snívaš o niekom počas matiky, riešiš „čo vlastne sme?“ situáciu, alebo prežívaš svoj prvý vážny vzťah – romantika počas školských rokov môže byť ako horská dráha. Vzrušujúca, chaotická, milá, niekedy extrémne trápna... a mäťuca. A hej, to je normálne. Práve zisťuješ, čo ti sedí a čo nie.

Prečo na tom záleží:

Všetky tieto vzťahy ťa niečo učia: o komunikácii, hraniciach, dôvere a o tom, kým si v prítomnosti iných ľudí.

Čím viac o sebe a o vzťahoch vieš, tým ľahšie rozpoznáš tie, ktoré ťa podporujú... a tie, ktoré ťa skôr vyčerpávajú.



VÝZVA 1

Vytvor si svoj Dream Team

Si hlavnou postavou svojho života – a aj hlavná postava potrebuje svoj tím. Táto aktivita je o tom, aby si zistil/a, kto je na tvojej strane a akým spôsobom ťa rôzni ľudia podporujú.

Krok 1: Nakresli si svoj kruh

Vezmi si papier (alebo tablet) a nakresli veľký kruh do stredu.

Do stredu kruhu napíš „**JA**“ pretože toto je tvoj život a **tvoj príbeh**.

Okolo kruhu začni zapisovať mená (alebo iniciály) ľudí, ktorí patria do tvojej osobnej siete podpory. Môžu to byť napríklad:

- kamaráti
- členovia rodiny
- učitelia, tréneri, vedúci krúžkov
- online kamaráti alebo komunity
- domáce zvieratá (áno, emočná podpora sa počíta!)
- dokonca aj fiktívne postavy, ak ti pomohli cítiť sa pochopený/á

Teoretický Blok:

Nemusíš všetko zvládať sám/sama.

Keď vieš, na koho sa môžeš obrátiť a aký druh podpory ti vie dať, môžeš sa cítiť istejšie, pevnejšie a viac prepojene s ostatnými.

Ale teraz k tej náročnejšej časti: ako zistíš, či máš niekoho rád/rada, alebo či ich miluješ?

Mať niekoho rád zvyčajne znamená, že ti je s nimi príjemne: je zábava byť spolu, rozumiete si a záleží ti na nich. Ale láska? Tá ide hlbšie.

Láska je, keď cítiš silné emocionálne prepojenie, keď ti záleží na šťastí toho druhého rovnako ako na tvojom vlastnom a keď pri nich ostávaš aj v ťažkých chvíľach.

A dôležitá vec: kamarátov môžeš milovať tiež!

Nie každá láska je romantická alebo sexuálna. Existuje láska medzi najlepšimi priateľmi, rodinná láska, alebo taká, ktorá pôsobí ako domov. To, že niekoho miluješ, ešte neznamená, že s ním chceš randiť alebo mať fyzický kontakt – len to znamená, že ti na ňom hlboko záleží.

A čo ak začneš niečo cítiť? To je úplne normálne! Pocity sa vedia objaviť nečakane a je to v poriadku. Dôležité je všimnúť si ich, rešpektovať ich a dať si čas na to zistiť, čo pre teba znamenajú.



CHALLENGE 2

Čo je pre teba naozaj dôležité vo vzťahu alebo priateľstve? Za čím si ako človek stojíš?

Podme to zistiť tak, že si vytvoríš svoju vlastnú **Pyramídu hodnôt!**

Nižšie je zoznam 20 hodnôt.

Prečítaj si ich a vyber 10, ktoré sú pre teba najdôležitejšie.

Neexistuje správna alebo nesprávna voľba, ide len o úprimnosť ku sebe.

Zoznam hodnôt:

- Láska
- Rešpekt
- Dôvera
- Úprimnosť
- Priateľstvo
- Vernosť
- Sloboda
- Zábava
- Láskavosť
- Empatia
- Podpora
- Záväzok

- Komunikácia
- Nezávislosť
- Rast
- Hranice
- Trpezlivosť
- Pochopenie
- Akceptácia
- Zodpovednosť

A tu je pyramída: (picture of a pyramid).

Teraz si vezmi svojich 10 vybraných hodnôt a roztried' ich do pyramídy so 4 úrovňami:

- **Základ (4 hodnoty)** – Sú dôležité, ale nie úplne kľúčové
- **Ďalšia úroveň (3 hodnoty)** – Už sa približujú k tvojmu jadru
- **Takmer na vrchole (2 hodnoty)** – Veľmi dôležité
- **Vrch pyramídy (1 hodnota)** – Tvoja hodnota číslo 1. niečo, bez čoho pre teba vzťah alebo priateľstvo nefunguje

Keď pyramídu dokončíš, skús sa zamyslieť:

- Prečo som si vybral/a práve tieto hodnoty?
- Prečo je tá úplne najvyššia pre mňa najdôležitejšia?
- Vyzerala by táto pyramída inak, keby som myslel/a na romantického partnera?

Teoretický blok:

Či ide o najlepšieho kamaráta, crush alebo vážny vzťah, jedna vec platí vždy: **to, čo si ceníš, ovplyvňuje spôsob, akým sa s ľuďmi spájaš.**

Ak ty aj druhá osoba dávate dôraz na podobné veci, napríklad úprimnosť, rešpekt alebo slobodu – je jednoduchšie navzájom si rozumieť a vytvoriť pevný, zdravý vzťah.

Nemusíte súhlasiť vo všetkom, ale spoločné kľúčové hodnoty pomáhajú cítiť sa v spojení viac videný/á, v bezpečí a podporovaný/á.

A tu vstupuje do hry **komunikácia**. Otvorený rozhovor o tom, čo je pre teba dôležité (a počúvanie toho, čo je dôležité pre nich), robí obrovský rozdiel. Pomáha predchádzať dramám, vyjasniť nedorozumenia a uistiť sa, že ste na rovnakej vlne.

CHALLENGE 3

The Relationship Cake

Nie všetky vzťahy sú rovnaké... a ver či nie, **zdravý vzťah je trochu ako pečenie torty.** (Áno, naozaj. A nie, nie je to len o tom že je to sladké.)

Predstav si, že si vytváraš vlastný recept na ideálny vzťah (romantický alebo priateľský). Doplň tieto riadky:

Moja vzťahová torta potrebuje:

- Veľkú porciu
- Dve šálky
- Štipku
- A úplne ŽIADNE



Bonus: Ak chceš, nakresli to ako receptovú kartičku alebo schému torty.

Prečo na tom záleží:

Rovnako ako pri torte, vzťah môže zvonku pôsobiť perfektne, ale vo vnútri byť úplne pokazený. Preto je dôležité pozrieť sa na to, z čoho je v skutočnosti „upečený“.

Zdravé vzťahy sú postavené na skutočných ingredienciách – nie len na poleve.

VÝZVA NA KONIEC

Zrkadlo, zrkadlo – Kto som vo vzťahoch?

Podme to otočiť: prestaňme premýšľať len o tom, čo chceš od priateľa alebo partnera...

Spýtaj sa sám seba: **Aký priateľ alebo partner som ja?**

Nájdí si tichý moment a zamysli sa. Potom úprimne odpovedz na tieto otázky (môžeš si ich aj zapísať):

- Čo prinášam do svojich priateľstiev alebo vzťahov?
- Ako prejavujem starostlivosť, podporu alebo rešpekt voči iným?
- V čom by som sa mohol/mohla zlepšiť?

Táto úloha nie je o dokonalosti – ide o **uvedomení** si.

Čím viac sa o sebe dozvieš, tým silnejšie môžu byť tvoje vzťahy.



KAPITOLA 2

Toxické? Ani náhodou! Zdravé? Áno!

TEORETICKÝ BLOK

Všetci vieme, že existujú rôzne typy vzťahov: romantické, kamarátske alebo niečo medzi tým. Ale tu je veľká otázka: sú všetky naše vzťahy naozaj pre nás dobré? Čo v skutočnosti robí vzťah funkčným, či už ide o partnerstvo alebo blízke priateľstvo? A ako spoznať, že vzťah, ktorý kedysi pôsobil úžasne... už možno až taký dobrý nie je?

V tejto kapitole sa na tieto otázky pozrieme a pomôžeme ti zistiť, ako vyzerajú zdravé vzťahy, a ako rozpoznať tie, ktoré môžu skôr škodiť než pomáhať.

Nezáleží na tom, aký vážny ten vzťah je, či ide o crush, dlhodobé partnerstvo alebo hlboké priateľstvo, vždy by mali platiť tieto veci: **cítiš sa v bezpečí, rešpektovane a vypočúto. Bodka.**

Chceš poznať tajný recept na zdravý vzťah? Nie je to žiadna mágia, ale je silný. Tu je, ako ho vytvoriť a byť jeho súčasťou:

- **Daj priestor slobode**

Je skvelé tráviť spolu čas, ale nesmieš sa pri tom stratiť sám/sama v sebe. Pokračuj v tom, čo miluješ, tvoje záľuby, tvoje ciele, tvoji ľudia. A daj ten istý priestor aj druhej osobe. Zdravý vzťah umožňuje obom rásť, dýchať a byť naplno samým sebou.

- **Hraj fér**

Vzťahy sú tímová práca. Zdieľaj pozornosť. Počúvaj, rob kompromisy a nechaj priestor pre oba hlasy. Hovor, ale uisti sa, že naozaj počúvaš aj ty. Férovosť znamená, že vystupujete ako rovní a správate sa k sebe tak, aby bolo jasné, že obaja máte hodnotu. Lebo ju máte.

- **Rešpektuj hranice — svoje aj cudzie**

Poznaj svoje limity a drž sa ich. Bud' úprimný/á v tom, čo ti je príjemné a čo už nie. A keď ti niekto iný oznámi svoje hranice? Počúvaj a rešpektuj ich, aj keď sa líšia od tvojich. Vzájomný rešpekt buduje skutočnú dôveru.

- **Bud' dôveryhodný/á a podporuj**

Dôvera nevzniká sama od seba, vytvára sa a dáva. Bud' niekto, kto dodržiava slovo, je úprimný a podporuje druhého v raste. Oslavuj jeho úspechy. Stoj pri ňom. A očakávaj to isté späť. To je to, čo robí puto silným.

- **Trénuj skutočnú komunikáciu**

Povedz, ako sa cítiš, jasne a s rešpektom. Nečakaj, že ti niekto bude čítať myšlienky, ani nehrať hádanky. Počúvaj, keď rozpráva, aj keď je to náročné. Komunikácia je obojstranná cesta, funguje len vtedy, keď do nej obaja vstupujú s úprimnosťou a otvorenosťou.

Zhrnutie?

Či už je to láska, priateľstvo alebo niečo medzi tým, zdravé vzťahy sú postavené na slobode, spravodlivosti, rešpekte, dôvere a úprimnom rozhovore. Buď takým človekom, s ktorým by si chcel byť blízko. Nech je to úprimné. Nech je to láskavé. Nech je to zdravé.

VÝZVA 1

Nájdí Green Flags!

Môžeme sa porozprávať o vzťahoch, o tých dobrých, zlých aj poriadne červených vlajkách. Ale v tejto výzve to otočíme.

Tentoraz ide o hľadanie **zelených vlajok** – teda znakov zdravého a rešpektujúceho vzťahu. **Green flags**.

- **Krok 1:**

Pozri si [toto video](#) o zdravých vs. nezdravých vzťahoch:

Naozaj si ho pusti, je krátke a veľmi užitočné.

- **Krok 2:**

Po videu rýchly test:

Akých 5 filmov, seriálov alebo kníh ti napadne ako prvých? Nerozmýšľaj dlho, len si ich zapíš.

- **Krok 3:**

A teraz to začne byť zaujímavé:

Vidíš v niektorom z tých príbehov **zdravý vzťah**?

Ktoré pôsobia správne, sú plné rešpektu, dôvery a dobrej energie?

Aké **green flagss**i v nich všimneš? Je to spôsob komunikácie? To, že si dávajú priestor? Že stoja jeden za druhým?

Teoretický blok:

Čím viac zelených vlajok sa naučíš rozpoznávať, tým lepšie si dokážeš budovať silné a zdravé vzťahy aj v skutočnom živote.

No nezabúdajme ani na red flags.

Aby si ich vedel/a ľahšie rozpoznať, pozri sa na **Teen Power and Control Wheel (Koleso moci a kontroly v tínedžerských vzťahoch):**

Pozri si ho tu

Toto „koleso“ nie je len obyčajný obrázok – je to dôležitý nástroj, ktorý ukazuje rôzne spôsoby, ako môže niekto používať nátlak alebo kontrolu vo vzťahu. Niektoré správania môžu na začiatku pôsobiť nenápadne alebo „nie až tak vážne“, ale časom sa môžu zmeniť na niečo škodlivé.

Každý „výsek“ opisuje určitý **typ kontrolujúceho správania**, ktoré môže človek používať, aby získal moc nad svojim partnerom. Patria sem napríklad:

- **Emocionálne zneužívanie** (zhadzovanie, navodzovanie viny, gaslighting)
- **Izolácia** (oddeľovanie od priateľov, rodiny, koníčkov a vecí, ktoré máš rád alebo rada)
- **Vyhrážky a zastráňovanie** (vyvolávanie strachu alebo pocitu nebezpečia)

- **Využívanie spoločenského postavenia** (správanie sa nadradene alebo dôležitejšie)
- **Nadmerná žiarlivosť** (hnev, keď sa rozprávaš s ostatnými)
- **Obviňovanie** (vyvolávanie pocitu, že všetko je tvoja chyba)

V centre pozornosti? **Moc a kontrola**. To je cieľ všetkých týchto prejavov správania – jedna osoba sa snaží vziať druhej slobodu, sebavedomie alebo bezpečnosť.

TEEN POWER AND CONTROL WHEEL



VÝZVA 2

Nájdí Red Flags!

Dobre sa pozri na koleso.

Spomeň si na tých 5 seriálov, kníh alebo filmov, ktoré si vymenoval/a predtým.

- Dokážeš v týchto príbehoch nájsť niektoré z varovných signálov správania?
- Ktoré postavy sa snažia ovládať alebo manipulovať s ostatnými?
- Ako tieto činy ovplyvňujú ľudí okolo nich?
- Boli tam náznaky, že sa veci časom zhoršujú?

A teraz otočme otázku:

- Čo sa malo stať namiesto toho?
- Ako by mohol v týchto situáciách vyzerat' zdravší a úctivejší vzťah?



Teoretický Blok

Nebezpečné na červených vlajkách je to, že často začínajú nenápadne. Nieкто si možno uťahuje z toho, čo nosíš, začne byť trochu príliš žiarlivý, alebo sa pokúsi rozhodovať o tom, s kým tráviš čas.

Najprv to nemusí pôsobiť vážne. Ale ak sa takéto správanie opakuje a stupňuje, môže pomaly ovládnuť celý vzťah a viesť k **emocionálnemu, slovnému, alebo dokonca fyzickému či sexuálnemu násiliu.**

Kontrolujúce správanie nie je prejav lásky – je to prejav moci.

A nikdy to nie je v poriadku.

Červené vlajky nie sú vždy jasné, no ak vieš, na čo si dávať pozor, môžeš ochrániť seba aj ľudí, na ktorých ti záleží.

Tvoje pocity sú platné. Tvoje hranice sú dôležité.

A zaslúžiš si vzťahy, v ktorých sa cítiš v bezpečí, podporené a silno.

VÝZVA 3

Tu je úloha: predstav si, že ti kamarát rozprával tento príbeh... Dokážeš v ňom nájsť varovné signály?

„Reagujem prehnane?“ – Krátky príbeh

Tak... chodím s Jayom už nejaký čas a neviem... Možno len zbytočne dramtizujem, ale posledné dni je to zvláštne.

Jay bol na začiatku strašne milý, stále mi písal, hovoril, ako veľmi ma má rád. Ale teraz, keď neodpíšem hneď, úplne spanikári. Dostávam správy typu: „Kde si??“ alebo „Ignoruješ ma?“

Nepáči sa mu ani moja najlepšia kamarátka. Povedal, že je falošná a snaží sa nás rozhádať, takže som s ňou prestal tráviť čas. Je to takto jednoducho menej komplikované.

Niekedy sa snažím rozprávať o tom, čo mi vadí, ale Jay povie, že som príliš citlivá alebo že preháňam. Potom sa urazí a povie, že mi na ňom nezáleží, a nakoniec sa ospravedlňujem aj vtedy, keď si nie som istá, že som urobila niečo zlé.

Hádame sa teraz častejšie. A keď sa o tom snažím hovoriť, Jay len povie, že to „zbytočne nafukujem“ alebo že „zas robím drámu“.

Nie je to tak, že by bol Jay vyslovene zlý... Len sa cítim akosi zaseknutá. Ale možno je to vo vzťahoch normálne.

Otázky na zamyslenie po príbehu:

- Aké myšlienky alebo pocity sa objavili, pri čítaní príbehu?
- Ako reagovať, ak by ti toto povedal kamarát/ka?



VÝZVA NA KONIEC

Pomáhať nie je o tom, vyriešiť niekomu život – ide o to, aby si bol tu pre nich bol/a spôsobom, ktorý **podporuje** a je **bezpečný**.

Naozaj pomáha:

- **Počúvať bez súdenia** – Nechaj ich hovoriť. Ver im. Netlač na nich, neobviňuj ich a nehovor veci ako „ved' som ti to hovoril/a.“
- **Zameraj sa na ich pocity** – Spýtaj sa, ako sa cítia. Môžeš povedať: „To znie fakt ťažko. Ako to prežívaš?“
- **Ponúkni podporu, nie nátlak** – Namiesto „musíš sa s nimi rozísť“ skús: „Nemáš dôvod cítiť sa takto, som tu pre teba, nech sa rozhodneš akokoľvek.“
- **Rešpektuj ich rozhodnutia** – Možno ešte nie sú pripravení odísť, a to je v poriadku. Dôležité je, aby vedeli, že sa na teba môžu spoľahnúť.
- **Vedieť, kam sa obrátiť po pomoc** – Môžeš im ponúknuť pomoc pri kontakte s dôveryhodným dospelým, školským poradcom alebo linkou pomoci.

Zamysli sa nad príbehom, ktorý si čítal predtým, alebo nad niekým, koho poznáš a kto sa trápi v toxickom vzťahu, a skús odpovedať:

- Aké signály v tebe vyvolávajú obavy o danú osobu?
- Ako by si s ňou otvoril rozhovor podporným a nesúdiacim spôsobom?

- Čo by si mohol povedať, aby si ukázal, že ti na nich záleží, bez toho, aby si na nich tlačil?
- Na koho by ste sa mohli obrátiť (učiteľ, poradca, linka dôvery), ak by ste mali pocit, že váš priateľ je v nebezpečenstve?

Napokon, nemusíš byť hrdina ani mať všetky odpovede. Už len to, že sa ukážeš, vypočuješ si ich a budeš sa o nich starať, môže mať obrovský význam. Byť tým priateľom? To je silné.

KAPITOLA 3

Swipe s Rozumom:

Ako Internet skresľuje lásku

TEORETICKÝ BLOK

Byť online s priateľmi, rodinou a celým svetom môže byť naozaj zábavné. Úprimne povedané, dnes sa tam odohráva veľká časť života.

Problém je v tom, že veľmi ľahko začneme veriť, že to, čo vidíme na internete, je to, ako by všetko malo vyzerieť. Dokonalé životy, dokonalé telá, dokonalá zábava – stále dokola. Získavanie lajkov a videní môže byť chvíľu príjemné, no zároveň sa po prechádzaní feedu môžeme cítiť smutne, vynechaní alebo akoby sme neboli dosť dobrí.

A to nie je všetko. Sociálne siete nie sú plné len pekných fotiek a príbehov. Vieš o tom, že podľa nedávneho výskumu až **70 % tínedžerov videlo na sociálnych sieťach skutočné násilie?** Reálne bitky, útoky, ľudí, ktorí si navzájom ubližujú. Takýto obsah sa šíri rýchlo, aj keď ho aktívne nevyhľadávaš. Časté sledovanie takýchto videí môže vážne ovplyvniť psychiku, vyvolávať úzkosť, pocit nebezpečia a dokonca spôsobiť, že násilie začne pôsobiť ako niečo normálne – hoci nie je.

Sociálne siete môžu zmeniť tvoju náladu bez toho, aby si si to uvedomil/a. Mozog si všetky tie príspevky a príbehy ukladá, akoby išlo o realitu. Postupne sa môže stať, že začneš porovnávať svoj skutočný život s vyštylizovanými, prehnanými alebo negatívnymi momentmi z internetu, aj keď sú upravené filtrami, nacvičené alebo úplne nepravdivé.

- **Influenceri a algoritmy**

Niektorí influenceri sú inšpiratívni. Iní už menej. Môžu propagovať nerealistické štandardy tela, nezdravé vzťahy alebo dokonca nebezpečné správanie len kvôli sledovanosti. To nie je tvoja chyba, no je dobré byť si vedomý/á, aké posolstvá denne prijímaš.

- **Vnútorň obraz tela: never všetkému, čo vidíš**

Medzi filtrami, aplikáciami na úpravu a výberovými momentkami je to, čo vidíš online, zriedka celá pravda. Ak sa pristihneš pri porovnávaní svojho tela, pleti alebo života s niekým na feede, urob krok naspäť. Tvoja hodnota nezávisí od lajkov, sledovateľov ani od toho, či vyzeráš ako niekto iný.

- **Online randenie? Je to zložitá**

Možno si ty alebo tvoji kamaráti skúšali randenie cez aplikácie, alebo ste len zvedaví. Takéto prostredie však môže byť rizikové. Ľudia nie sú vždy tým, za koho sa vydávajú, a ľahšie sa dá dostať pod nátlak robiť veci, s ktorými nie si v pohode. Chráň svoju energiu, osobné informácie a hranice komfortu.

- **Nezabudni na svoju superschopnosť: kritické myslenie**

Sociálne siete sú plné obsahu, ktorý chce pritiahnúť tvoju pozornosť, niekedy extrémnym, falošným alebo toxickým spôsobom.

Preto je tvojím najlepším nástrojom **kritické myslenie**.

Polož si otázku:

- Snaží sa ma tento príspevok vyvolať v neistote alebo strachu?
- Je tento autor úprimný, alebo sa len snaží získať lajky?
- Súhlasím s týmto posolstvom, alebo som si naň zvykol?

Čím viac sa zastavíš a kladieš otázky, tým väčšiu kontrolu máš nad tým, čo ťa skutočne ovplyvňuje.



VÝZVA 1

Identifikuj Momenty Gaslightingu

Už si niekedy mal/a pocit, že ti niekto prekrúca slová alebo ťa núti pochybovať o tom, čo vieš, že je pravda?

To je gaslighting – zákerná psychologická hra, pri ktorej sa niekto snaží zmanipulovať tvoju myseľ a donútiť ťa spochybniť samého/samú seba.

Často sa to deje vo vzťahoch, a to aj online, kde sa ľudia môžu skrývať za obrazovkou a manipulovať alebo kontrolovať. Či už cez správy, sociálne siete alebo chaty, gaslighting ťa môže nechať s pocitom zmätenosti, izolácie, alebo dokonca presvedčiť ťa, že si problém ty.

Ale neboj, zvládneš to! Podme si nacvičiť detektívne zručnosti tým, že odhalíme takéto momenty v známych pesničkách a filmoch, aby si ich vedel/a rozpoznať a chrániť sa aj v reálnom živote.

Vypočuj si pesničku a označ, kde sa objavuje gaslighting správanie:

Song:

Vieš pomenovať ďalšie príklady v pesničkách, filmoch alebo seriáloch?



Teoretický blok:

Krátke odpovede o gaslightingu.

Pesnička: Text opisuje toxický vzťah, v ktorom jeden človek popiera svoje násilné správanie a donúti toho druhého cítiť sa vinným za celý konflikt.

Rozpoznať gaslighting je prvý krok k tomu, aby si sa ochránil/a.

Pamätaj:

- Dôveruj svojim pocitom a vnímaniu reality.
- Nastav si hranice voči ľuďom, ktorí ťa mätú alebo manipulujú.
- Ak máš pocit, že na teba niekto používa gaslighting, obráť sa na priateľov, rodinu alebo dôveryhodného dospelého.

Keď porozumieš tomu, čo gaslighting je a vieš ho rozpoznať, dokážeš sa vo vzťahoch pohybovať bezpečnejšie a sebaistejšie.

Buď v strehu, buď informovaný/á a vždy si ver.

VÝZVA 2

Ideme sa rozprávať o porne

Porno je všade online, ale neukazuje, ako vyzerá skutočná láska, rešpekt alebo súhlas. Veľa z neho je násilné, falošné alebo jednostranné. Ak sa učíme o vzťahoch z porna, dostaneme veľmi skreslenú verziu reality. Aj to môže vážne ovplyvniť ako vnímame ostatných a seba samého.

Výzva: „Čo je skutočné a čo nie?“

Štrnásťročná Luka začala pozeráť porno na svojom telefóne pred niekoľkými mesiacmi. Najprv to bolo len zo zvedavosti, jej priatelia o tom žartovali a zdieľali odkazy počas obedňajšej prestávky. Teraz si však všíma niečo zvláštne. Spôsob, akým sa ľudia správajú v porne, začína formovať to, čo očakáva od flirtovania, randenia, dokonca aj bozkávania. Pristihne sa pri myšlienkach ako „dievčatá by sa mali správať takto“ alebo „takto by mal vždy vyzeráť sex“.

Jedného dňa, počas skupinového chatu, niekto pošle klip, ktorý Luku znepokojí. Je drsný a agresívny. Všetci sa smejú, ale ona nevie, čo povedať. Začne sa pýtať:

- Je toto to, čo ľudia naozaj chcú v reálnom živote?
- Ak toto všetci pozerajú, mala by som s tým jednoducho súhlasiť?
- Prečo sa cítim divne kvôli niečomu, čo moji priatelia považujú za vtipné?

Teraz je rad na tebe.

Premýšľaj o tom:

- Ako porno ovplyvní Lukovo zmýšľanie o vzťahoch a sexe?
- Čo by si urobil/a na jej mieste?
- Prečo by porno mohlo dať ľuďom nesprávnu predstavu o sexe, úcte a vzťahoch?



Teoretický blok

Budme v realite – porno je skôr ako predstavenie než skutočný život.

Ľudia v porne často nosia silný mejkap, majú oblečenie napoly odhalené kvôli „vzhľadu“ a zaujímajú nerealistické pózy, ktoré sú skôr o kamere ako o skutočnom pohodlí.

Takmer neexistuje žiadna komunikácia, nikto nehovorí o súhlase, hraniciach alebo o tom, čo sa im páči alebo nepáči. Zriedkakedy vidíte používať kondómy alebo inú ochranu a stonanie a reakcie? Úplne prehnané alebo predstierané.

Navyše, scény trvajú oveľa dlhšie, ako je pre väčšinu ľudí realistické. Veľa porna tiež zobrazuje drsné alebo násilné správanie, najmä voči ženám, ale preskakuje, či s ním niekto súhlasil, čím sa zdá byť normálne, keď je to v skutočnosti nebezpečné bez skutočného súhlasu. Všetko je zostrihané a napísané tak, aby vyzeralo určitým spôsobom, nie aby ukázalo, ako vyzerá skutočný, úctivý a príjemný sex.

VÝZVA 3

Nefiltrovaná Pravda

- **Krok 1:**

Pozri si toto video o obraze tela na YouTube: [tu](#)



- **Krok 2:**

Po videu si daj chvíľu na rýchle zamyslenie:

Čo formovalo tvoju predstavu o tom, ako by malo tvoje telo vyzerat'?

Je to rodina, priatelia, Instagram, TikTok, YouTube, Facebook – alebo niečo iné?

Buď k sebe úprimný/á. Prvá odpoveď, ktorá ti príde na myseľ, môže veľa prezradiť o tom, odkiaľ pochádza tvoj obraz tela. A keď to vieš, môžeš začať rozhodovať, či ti to pomáha alebo škodí.

- **Krok 3:**

Rýchlo prebehni svoj feed, len sa nezabudni vrátiť!

Aké typy postáv si všimneš v prvých piatich reels alebo videách, ktoré uvidíš? Sú všetky podobné, alebo ukazujú rôzne tvary a veľkosti? Sledujú určité rodové stereotypy? Všimaj si a skús zistiť, aké vzory objavíš!

VÝZVA NA KONIEC

Štrnásťročný Alex si začal online chatovať s niekým, kto sa mu zdal naozaj milý. Najprv sa rozprávali o hudbe, koníčkoch a škole, presne ako to robia priatelia. Čoskoro mu však táto osoba začala klásť osobnejšie a intímnejšie otázky o Alexovom tele, posielala mu čudné komplimenty a snažila sa ho presvedčiť, aby ich rozhovory udržal v tajnosti. Alex sa cítil zmätený a nevedel, či je to normálne alebo bezpečné.

Tvoja výzva: „Dôveruj svojim inštinktom“

Ak sa niekedy online rozprávaš s niekým, kto:

- Chce tvoje rozhovory udržať v tajnosti
- Núti ťa, aby si zdieľal fotografie alebo osobné údaje
- Vyvoláva v tebe nepríjemné alebo zmätené pocity – môžu to byť príznaky groomingu.

Čo môžeš urobiť?

- Prestaň odpovedať a zablokuj si danú osobu, ak môžeš.
- Povedz to dospelšej osobe, ktorej veríš – napríklad rodičovi, učiteľovi alebo poradcovi.
- Pamätaj si: Máš právo povedať nie a chrániť si svoje súkromie.

Zamysli sa nad tým:

Cítil si sa niekedy online pod tlakom alebo neprijemne? Čo by si urobil/a, keby sa to stalo znova?

Tvoja bezpečnosť je vždy najdôležitejšia. Nikto by ti nemal dávať pocit nebezpečia ani ťa oklamať, aby si robil veci, ktoré nechceš.

KONIEC MODULU

Zastav sa na chvíľu a zamysli sa. Zaškrtni tie veci, ktoré sú pre teba pravdivé, alebo o ktorých chceš viac premýšľať.

Bezpečnosť na internete

- Viem, ako nahlásiť alebo zablokovať niekoho, kto mi spôsobuje pocit nebezpečia.
- Dvakrát si premyslím, než zdieľam osobné fotky alebo informácie online.
- Mám nastavené súkromie v aplikáciách a viem, ako ho používať.
- Hovorím s dôveryhodným dospelým, keď som vidím niečo online, čo vyzeralo zle.

Gaslighting a digitálna kontrola

- Rozpoznávam varovné signály, ako keď niekto krúti fakty, popiera, čo povedal, alebo ma núti spochybňovať svoju pamäť.
- Viem, že nie je v poriadku, aby niekto kontroloval, s kým hovorím alebo čo zverejňujem.
- Dôverujem svojim pocitom, ak sa niekto snaží, aby som sa cítil vinne alebo bláznivo nie len online.
- Viem, že môžem hovoriť s niekým, ak sa cítim emocionálne manipulovaný/á alebo tlačný/á.

Pornografia a sexuálny obsah

- Chápem, že porno nie je to isté ako skutočné vzťahy alebo sex.
- Viem, že porno často vynecháva súhlas, rešpekt a emocionálne spojenie.
- Naučil/a som sa, že moja hodnota nezávisí od toho, ako „sexí“ vyzerám alebo sa správam.
- Je v poriadku, keď poviem „nie“ sledovaniu alebo zdieľaniu sexuálneho obsahu.

Vnímanie tela a sociálne médiá

- Pripomínam si, že veľa toho, čo vidím online, je filtrované alebo upravené.
- Sledujem ľudí, ktorí ma podporujú a robia mi dobre, nie tých, ktorí ma robia neistým.
- Nesúťažím s telom alebo životom iných na sociálnych médiách.
- Viem, že moje telo je hodnotné také, aké je.

Kritické myslenie

- Všímam si, keď sa pre obsah vo feede cítim nepohodlne, aj keď neviem presne prečo.
- Zastavím sa a premýšľam, či je niečo skutočné, prehnané alebo len určené na získanie pozornosti.
- Pýtam sa otázky ako: „Kto získa najviac z tohto príspevku?“ alebo „Aký odkaz to naozaj posiela?“

Nezabudni: Nemusíš mať všetko hneď vyriešené. Už samotná všímavosť je silný prvý krok!

Zdroje typu „Chcem skúmať hlbšie“

Behind Our Screen

Platforma, kde môžu tínedžeri zdieľať svoje online skúsenosti a učiť sa od ostatných.

[Navštív tu](#)

THE GENDER TALK.

Vzdelávanie o rodovej rovnosti, psychickej pohode, sexualite a afektivite od raného veku.

[Navštív tu](#)

POĎME TO DOKONČIŤ!

ZÁVER

**Dokázal si to.
Dokázala si to.**

Pozri sa na seba, prepracoval/a si sa cez výzvy týkajúce sa tvojho tela, hraníc, súhlasu a vzťahov. Premýšľal/a si o svojich hodnotách, precvičoval/a náročné rozhovory a vybudoval/a zručnosti, ktoré ti poslúžia omnoho ďalej než tieto stránky.

Ale vieš čo? Toto vlastne nie je koniec. Skôr by sa to dalo nazvať... začiatok.

Čo teraz?

Rozhovory, ktoré sme začali medzi sebou? Pokračuj v nich. Tvoje hranice? Môžu sa meniť a posúvať, ako rastieš a to je úplne v poriadku. Zručnosti, ktoré si precvičil? Použi ich. Otázky, ktoré ešte máš? Pýtaj sa.

Nemusíš mať všetko úplne vyriešené. Nikto nemá. Ani influenceri na tvojom feede, ani dospelí vo tvojom živote, ani ľudia, ktorí pôsobia sebavedomo. Všetci sa len učíme, ako ísť životom krok za krokom.

Ešte posledná vec...

Svet sa ti môže snažiť nahovoriť, že rozprávať o telách, súhlase a vzťahoch je trápne alebo by sme sa mali hanbiť.

To nie je tvoja chyba, to je chyba sveta, ktorý sa ešte len učí viesť tieto rozhovory otvorene a úprimne.

Tým, že si prešiel týmto sprievodcom, si už súčasťou tejto zmeny. Buduješ kultúru, kde tieto témy nie sú hanlivé tajomstvá, ale bežná súčasť bytia človekom. Kde súhlas nie je trápny, ale prejav starostlivosti. Kde telá nie sú dokonalé, ale zaslúžia si úctu.

To je naozaj silná vec.

Pokračuj

Zostaňme zvedaví. Budme láskaví, k sebe aj k ostatným. Dôverujme svojej intuícii. Pýtajme sa otázky. Nastavujme hranice. Oslavujme svoj rast.

A pamätaj: máš všetko, čo potrebuješ, aby si zvládol čokoľvek, čo príde. Zvládneš to.

Potrebuješ podporu? Zdroje uvedené v tomto sprievodcovi sú tu vždy pre teba. Rovnako aj dôveryhodní dospelí, poradcovia a priatelia, ktorým na tebe záleží. Nikdy v tom nie si sám.

Pripravený/á na to, čo príde?

Svet čaká na úžasnú osobu, ktorou sa stávaš.



Spolufinancovaný
Európskou úniou