

13-18 LET

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

VZTAHOVÁ ROZMANITOST A STEREOTYPY

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům

KON
SENT

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

VZTAHOVÁ ROZMANITOST A STEREOTYPY

**Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům**

autorka lekce: **Karolína Olive Křížová**
odborné konzultantky: **Dagmar Křišová a Veronika Haumerová**
jazyková korektura: : **Jana Hradilová**
grafické zpracování: **Štěpán Trnka**
Konsent, z.s., 2024

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a.ba
ku.s**

**KON
SENT**

VZTAHOVÁ ROZMANITOST A STEREOTYPY

Očekávané výstupy

Studující:

- kriticky nahlíží na stereotypy a mýty panující o vztazích
- vědí, že vztahy mají různé formy a podoby a že neexistuje univerzální vztahový „scénář“
- respektují vztahovou rozmanitost a odlišné vztahové preference a volby jiných lidí
- chápou důležitost transparentní a upřímné komunikace ve vztazích
- znají různé způsoby vyjádření lásky a náklonnosti
- reflektují vlastní potřeby a očekávání od vztahů
- uvědomují si vlastní podíl odpovědnosti za kvalitní a fungující vztahy a ví, že na vztazích je potřeba průběžně pracovat

Pomůcky

Dle zařazených aktivit:

- **Co chci a nechci od vztahu?** – dle varianty:
 - ◊ varianta pracovních listů a sdílení:
 - vytištěné pracovní listy ([Příloha 1](#)) dle počtu studujících (30 studujících = 30 kopií)
 - ◊ varianta anonymních lístečků:
 - červené a zelené post-it lístečky, krabice
- **Posloupnost vztahu:** vytištěná sada kartiček ([Příloha 2](#)) pro každou 4–5člennou skupinu (30 studujících = 6 sad kartiček)

Metodická poznámka:

Pokud víme, že je ve třídě někdo s poruchou barvocitu, přizpůsobíme tomu výběr barev pomůcek nebo práce s nimi. Týká se to především aktivity Co chci a nechci od vztahu? (varianty anonymních lístečků).

Statisticky nejčastější je částečná barvoslepost na červenou a zelenou barvu – v tomto případě je vhodné zvolit např. pomůcky žluté a modré barvy. Pro celou třídu použijeme samozřejmě stejné barvy, abychom nikoho nevyčleňovali a aby např. u práce s anonymními lístečky byla anonymita zachována.

Klíčová slova

- vztahy, láska, přátelství, stereotypy, vztahové scénáře, manželství, bezdětnost, konsenzuální nemonogamie

Věk

- 8.-9. třída, všechny ročníky SŠ – u některých aktivit je uvedena varianta pro méně pokročilé třídy a pro pokročilejší (příp. pro tišší a sdílnější kolektivy)

Čas

- 45/90 minut – skladba jednotlivých aktivit záleží na vyučujících, cílech hodiny a cílové skupině, návrh uspořádání aktivit dle času viz Postup

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Následující část slouží jako stručný teoretický vhled do tématu lekce pro vyučující. Není potřeba ji předávat či shrnovat studujícím – podstatné obsažené informace jsou vhodnou formou komunikovány skrze aktivity v praktické části metodiky. Účelem teoretického úvodu je nabídnout větší oporu v tématu, abychom mohli vést lekci více informovaně a fundovaně a snáze reagovat na případné dotazy a podněty třídy.

Orientace v tématu vztahů je pro pozitivní psychosociální vývoj dospívajících zásadní. Vhodně toto téma uchopit pro nás ovšem může představovat výzvu vzhledem k jeho šíři. Vztahy mají různé podoby – jde o vazby romantické, platonické, rodinné, pracovní a další – a někdy je dokonce složité je oddělit. Tato lekce se zaměřuje především na partnerské vztahy, protože ty do života mnohých nově vstupují právě v období dospívání. Většina zde diskutovaných aspektů kvalitních vztahů (např. funkční komunikace, rozmanitost osobních preferencí) ale platí pro jakýkoliv typ vztahů. V konkrétní podobě jednotlivých vztahů hraje navíc roli nespočet kulturních a individuálních faktorů. Cílem této lekce je proto posílit respekt studujících vůči rozmanitosti vztahů a podpořit jejich schopnost kritického nahlížení na časté mýty a stereotypy, které se se vztahy pojí.

Obzvláště během dospívání hrají přátelské a partnerské vztahy zásadní roli – pomáhají mladým utvářet jejich osobnost a dávají základ tomu, jak se budou vztahovat k sobě, k druhým i k celému světu v dospělosti. Současně je však vhodné mít na paměti, že ne pro každého je partnerství prioritou. Důležitost milostných vztahů v našem životě se může v průběhu času měnit – v některém období pro nás můžou hrát zásadní roli, jindy se soustředíme třeba na studium nebo sebepoznávání. Je dobré mladým lidem předávat myšlenku, že bychom kvůli partnerským vztahům neměli zanedbávat jiné vztahy (rodinné, přátelské) a ostatní složky našeho života.

Podoba partnerských vztahů se vyvíjí se společností a jejími normami. V dnešní době, kdy se téměř polovina dětí rodí mimo manželství (Český statistický úřad, 2024), si jen těžko dokážeme představit, že před méně než sto lety byly nemanželské děti a jejich matky občany druhé kategorie. Stejně tak se může zdát nepředstavitelné, že byly dříve zákonem role v manželství nastaveny tak, že matky neměly právo rozhodovat o svých dětech, protože toto právo náleželo pouze manželům (Lišková, 2023). „Šablony“, které do velké míry určovaly podobu vztahů před sto lety, už z mnoha důvodů nejsou aktuální. Společnost se vyvíjí. Vztahy jsou čím dál rozmanitější. Lidé dnes mají v na-

šem kulturním kontextu více svobody než dřív objevovat, co jim ve vztazích vyhovuje, a nastavovat si své vztahy individuálně (a průběžně) místo snahy o zapadnutí do společenských norem. Následující řádky nastiňují aktuální vývoj podoby partnerských vztahů v našem společensko-kulturním kontextu.

V dnešní době přibývá párů, resp. lidí, kteří si zvolí nemít děti (Stahnke et al., 2023), a to z finančních, osobních, environmentálních či jiných důvodů. Výzkumy ukazují, že tito lidé žijí srovnatelně spokojeným (či dokonce spokojenějším) životem než lidé, kteří děti mají (Stahnke et al., 2023). Dopadá na ně ale společenská stigmatizace (Stahnke et al., 2020). Na druhou stranu také mnoho lidí po dětech touží, ale zdravotní potíže nebo legislativa (v případě stejnopohlavních párů) jim to neumožňuje. Je proto dobré nepředpokládat, že všichni studující budou ve svých budoucích vztazích chtít/moci mít děti, a respektovat to.

Podobně lze přemýšlet o tématu manželství. Jak už bylo zmíněno, téměř polovina dětí se rodí mimo manželství (ČSÚ, 2024). Dlouhodobě se snižuje podíl sezdaných osob v české populaci a naopak přibývá svobodných a rozvedených, ačkoliv v posledních letech je evidován vzestup ročního počtu sňatků (ČSÚ, n. d.). Důvody nevstupovat do manželství opět zahrnují jak ekonomické a praktické aspekty – např. náklady na svatbu, komplikace při případném rozvodovém řízení, tak hodnotové a psychosociální faktory, např. rostoucí kulturní důraz na nezávislost a seberealizaci (Sassler & Richter, 2020). Individuální rozhodnutí a přání kolem manželství a rodičovství je nutné respektovat, jakkoliv na tyto instituce můžeme mít vlastní názor a preference.

Zároveň je potřeba, tak jako u otázky rodičovství, připomenout si, že část společnosti (stejnopohlavní páry) manželství ze zákona uzavírat nemůže, byť si to mnoho z těchto lidí přeje. Je také na místě dodat, že i v době zde diskutovaných sociokulturních posunů si samozřejmě někteří lidé chtějí vzít partnera či partnerku, mít děti, tradičnější rozdělení rolí v rodině apod. To je pochopitelně také úplně v pořádku, pokud to oběma vyhovuje a dohodnou se tak. Pokud se při diskusích o vztazích s dospívajícími dotkneme témat manželství a rodičovství, je důležité se vyjadřovat citlivě, bez předpokladů založených na stereotypch a vlastních postojích.

Čím dál pestřejší je také podoba samotných partnerských vztahů. V našem kulturním kontextu je nejvíce rozšířeným modelem vztahů tzv. sériová monogamie, což znamená, že za svůj život navážeme několik dlouhodobých vztahů, v nichž si držíme exkluzivní intimní kontakt s aktuálním partnerem nebo partnerkou. Takové vztahy jsou i nejčastěji zobrazované v romantických filmech a pohádkách, kde spolu lidé „žili šťastně až do smrti“. Mnoha lidem skutečně

monogamní vztahy přináší radost, pocit jistoty a naplnění. Je ale důležité zmínit, že (sériová) monogamie není jediným možným modelem vztahů. Vyrůstá počet lidí, kteří si volí žít v některé z forem konsenzuálně nemonogamních vztahů, tzn. po dohodě s partnerem či partnerkou navazovat romantické nebo sexuální vztahy i s dalšími lidmi (Scoats & Campbell, 2022). Důležité je, že všechny zúčastněné strany o tomto nastavení vědí a souhlasí s ním.

Do souhrnného termínu konsenzuální nemonogamie patří například polyamorie nebo otevřené vztahy. Zatímco lidé v otevřených vztazích mají (po dohodě s partnerem či partnerkou) sexuální interakce s lidmi mimo primární dyadický (párový) vztah, polyamorie je spíše vztahová filozofie značící vícero paralelních *emočních, romantických nebo sexuálních vztahů* (Scoats & Campbell, 2022). Mezi jednotlivými vztahy může a nemusí být určitá (jasně komunikovaná) hierarchie. Stejně jako u vztahů celkově mají i konsenzuálně nemonogamní vztahy široké spektrum podob a definic, které nicméně spojuje důraz na otevřenou komunikaci a souhlas všech zúčastněných.

Je na místě vymezit polyamorii od polygamie – tento pojem označuje manželství, kde má jedna z osob, většinou muž, současně více manželek (tj. polygynie), příp. má žena více manželů (tj. polyandrie). Polygamie se často vyskytuje v určitých náboženstvích či kulturách (zejm. Středního východu, Afriky a částí Asie) a je obvykle zákonně a kulturně ukotvena (Sheff, 2018). Většinou také souvisí s větší autoritou a mocí jedné ze sezdáných osob (většinou muže). Polyamorie, na rozdíl od polygamie, není nutně spojena s manželstvím a vázána na žádnou kulturní či náboženskou praxi. Klade také větší důraz na rovnoprávnost a souhlas.

Většina lidí v naší kultuře nicméně nadále preferuje monogamní romantické vztahy. Hodnotu exkluzivního partnerství s jedním člověkem má mnoho z nás pevně zakořeněnou.

Spoustě z nás monogamní partnerství skutečně vyhovuje. Je ale dobré vědět, že monogamie není biologicky ukotvenou potřebou ani normu univerzálně platnou napříč historickými epochami a kulturami. V ustanovení monogamie jako společenského imperativu hrály v minulosti roli spíše pragmatické než romantické důvody (konkrétně zajištění rodinné materiální stability).

S proměňujícími se společenskými a ekonomickými podmínkami – například s rostoucím podílem žen, které jsou výdělečně činné a soběstačné, přestává být tato ekonomická role monogamních svazků zásadní a neměnná. Monogamní partnerství dnes už častěji plní primárně emoční roli – pro mnohé je zdrojem pocitu jistoty, opory a vztahové stability. Lidé zároveň čím dál více

objevují a aplikují jiné formy soužití a vztahů (Barker, 2022). Je dobře, že začíná být přijímána jejich větší pestrost – každý si tak může najít, co mu nejvíc vyhovuje a v čem bude nejspokojenější. Důležité je, aby dané nastavení vyhovovalo všem, kterých se týká.

Jak vyplývá z předchozích řádků, neexistuje univerzální scénář spokojených partnerských vztahů. O to důležitější je vědět, jak k jejich budování přistupovat tak, aby byly vždy podepřeny hodnotami vzájemného respektu a podpory, souhlasu, rovnosti, důvěry, bezpečí a upřímné komunikace. Tyto principy by se proto měly promítat do všech témat, kterým se v sexuální a vztahové výchově věnujeme.

Při otevírání tématu vztahů a sexuality je důležité myslet také na to, že někteří lidé touhu po milostných vztazích dlouhodobě nemají. Jako asexualita se označuje absence sexuální touhy či sexuální přitažlivosti. V případě absence romantické přitažlivosti k ostatním nebo absence potřeby navazovat romantické vztahy mluvíme o aromantických osobách. Důležitost inkluзивity vůči asexuálním a aromantickým lidem ilustruje příběh Daniely převzatý z publikace *Specifika sociální práce respektující genderovou, sexuální a vztahovou rozmanitost* (Pavlica, 2020, str. 32):

„Odmalička jsem předpokládala, že se zamiluju do kluka jako holky v knížkách a filmech, ale když během dospívání lidé kolem mě navazovali první vztahy, zjistila jsem, že v reálu je mi to zcela cizí a sexuální ani jinou přitažlivost vůči mužům ani ženám neprožívám. Čekala jsem, že se to změní, až potkám toho správného člověka, ale kolem pětadvacátého roku už mi bylo zřejmé, že schopnost takových citů vůbec nemám a žádný vztah vlastně ani nechci. Nikdy jsem o ničem podobném neslyšela a považovala jsem to proto za duševní poruchu. Nesla jsem to dost těžce, dokud jsem ve 27 letech nenarazila na termíny asexualita a aromantičnost. Setkání s komunitou stejně orientovaných lidí mi pomohlo se se svou odlišností vyrovnat a zařadit si život po svém.“

Na druhou stranu vyšší počet sexuálních partnerů a partnerek někdy rovněž bývá předmětem stigmatizace. Zejména ženy a dívky jsou mnohdy odsuzovány či vnímány jako „znehodnocené“, pokud mají více sexuálních zkušeností – tento typ stigmatizace bývá označován jako *slut-shaming*. Tato problematika se pojí také s dvojím metrem, dle něž jsou někdy muži a chlapci s rozsáhlejšími sexuálními zkušenostmi či vyšším počtem sexuálních partnerek hodnoceni kolektivem a společností naopak pozitivně. U dívek i chlapců je každopádně počet intimních partnerů a partnerek (mladšími generacemi označovaný jako *body-count*) často významným tématem propojeným s různými významy a hodnocením. Ani napříč odbornou literaturou přitom nepanuje

shoda na tom, co vlastně „vyšší počet“ sexuálních partnerů či partnerek znamená. Výzkumy jsou mnohdy metodologicky zkreslené, zejména kvůli tabu na straně dotazovaných či vágnosti terminologie „sexu“ a „sexuálních partnerů a partnerek“.

Střídání sexuálních partnerů a partnerek je také velmi často diskutováno ve vztahu ke zdravotním rizikům. Vyšší počet sexuálních partnerek a partnerů podle výzkumů skutečně koreluje s pravděpodobností neplánovaného těhotenství či nakažením sexuálně přenosnou infekcí (SPI; Valois et al., 1999). Z této souvislosti ale nelze odvozovat příčinný vztah. Počet lidí, se kterými máme sex, nemusí zdaleka vždy vést k vyšší míře rizika nakažení SPI (a naopak) – rozhodující je spíše zodpovědný přístup k používání ochrany a komunikaci. Ať už jsou naše vlastní hodnoty a preference jakékoliv, je důležité respektovat volby a přání studujících a ke stejnému respektujícímu přístupu vést i je. Můžeme s nimi nicméně nezaujatě diskutovat výhody a nevýhody různých druhů vztahů a opatření, která mohou přispívat ke spokojenosti a bezpečí (jako je právě komunikace a ochrana, viz také lekce Antikoncepce a Sexuálně přenosné infekce).

Napříč lekcí (jakožto i všemi lekcemi sexuální a vztahové výchovy, potažmo výukou jako takovou) je důležité projevat respekt vůči genderové a sexuální diverzitě. Nevycházejme z předpokladu, že dívky budou navazovat vztahy s chlapci, ani že všichni ve třídě budou vůbec stát o sexuální a romantické vztahy. Mysleme na to, že ve vztazích se objevují různé kombinace genderů. Tato lekce je koncipována inkluzivně. Nevyčleňuje téma LGBTQ+ vztahů, protože vztahy jako takové pojímá komplexně a o této pestrosti mluví napříč aktivitami. Je zde (jako vždy) velmi důležité užívat citlivý a inkluzivní jazyk – viz Metodické podklady k výuce sexuální výchovy (<https://konsent.cz/pro-vyucujici/>). Pro další informace k tématu LGBTQ+ identit a vztahů odkazujeme na webový portál www.ucimolgbt.cz.

Témata vztahových očekávání, rozmanitosti, běžných mýtů a stereotypů o vztazích poutavě a srozumitelně zpracovává kniha *Vztahy a mýty* (Vojtko, 2020). Komplexní vhled do společensky zakořeněných a často protichůdných „pravidel“ vztahů poskytuje kniha *Přepisovat pravidla: Antiprůvodce láskou, sexem a vztahy* (Barker, 2022). Praktické tipy, jak s dětmi a dospívajícími mluvit o vztazích a intimitě, nabízí naše publikace *Děti to chtěj vědět taky* (Křišová & Poláčková, 2022). Stejnojmenná brožura (Konsent, 2022) obsahuje tipy na relevantní literaturu pro děti a dospívající i pro dospělé. Při plánování lekcí na témata vztahů a sexuality může posloužit také *Metodika vztahovej a sexuálnej výchovy od 10 do 18 rokov* (Bendíková et al., n. d.) slovenské organizace InTYMYta.

Před vedením lekce je dobré se zamyslet nad našimi vlastními hodnotami a očekáváními ve vztazích. Jakožto vyučující bychom ale měli v hodině zaujímat neutrální postoj a hodnoty a názory vyjádřené studujícími bychom neměli nijak hodnotit, kritizovat či rozporovat. Studující mají právo na autonomii v rozhodování o podobě svých vztahů a v dalších životních volbách. Nedoporučujeme také sdílet vlastní preference a hodnoty (ani kdyby se nás na ně studující zeptali) – zejména proto, že vyučující pro studující často bývají vnímáni/é jako vzor nebo autorita, a vyjádření vlastních vztahových preferencí nebo hodnot vyučujících může zatížit vlastní názory studujících určitým hodnocením. Jak zdůrazňuje tato metodika, vztahy jsou velmi subjektivní záležitostí. Je tedy vhodné podporovat studující v tom, aby objevovali vlastní potřeby a preference (samozřejmě v rámci mantinelů respektujících vztahů, které jim touto lekcí přiblížíme), spíše než kopírovali naše postoje. Pokud se nás studující na náš názor zeptají, můžeme reagovat shrnutím hlavní myšlenky aktivity – každý máme jiná očekávání a přání od vztahu, a je to tak v pořádku. Pro další doporučení ohledně (ne)sdílení vlastních zkušeností a preferencí odkazujeme na *Metodické podklady k výuce sexuální výchovy* (<https://konsent.cz/pro-vyucujici/>).

Na lekci *Vztahová rozmanitost a stereotypy* doporučujeme navázat lekcí *Emoce ve vztazích* (<https://konsent.cz/pro-vyucujici/>).

Aktivity obsažené v lekci je možné poskládat podle časových možností, cílů, věku a potřeb skupiny. V každé verzi lekce je však dobré zařadit úvodní nastavení pravidel, aktivitu pro zcitlivění k tématu a závěrečnou reflexi. Níže uvádíme možné kombinace aktivit dle časové dotace.

Není nutné u každé aktivity zmínit vše, co je u ní níže uvedeno. Prioritou je dát dostatek prostoru studujícím; diskutovaná témata můžeme uzpůsobit tomu, co třída přináší. Doporučujeme „nesklouznout“ k primárně frontálnímu výkladu ve snaze pokrýt všechny níže uvedené body.

- **45 minut**

- ♦ **zaměření na stereotypy a vztahovou rozmanitost:** Úvod, Definice vztahu, Souhlasím–Nesouhlasím, Reflexe
- ♦ **zaměření na sebereflexi, budování sebevědomí a individualitu preferencí a potřeb:** Úvod, Definice vztahu, Co chci a nechci od vztahu?, Reflexe

- **90 minut** – Úvod, Definice vztahu, Souhlasím–Nesouhlasím, Co chci a nechci od vztahu?, (Posloupnost vztahu), Reflexe

- ♦ *Aktivitu Posloupnost vztahu lze vypustit, pokud u předchozích aktivit potřebujeme více času a nechceme je zbytečně „utínat“. K aktivitě je možné se vrátit později formou navazující lekce.*
- ♦ *Pokud realizujeme 90minutovou verzi lekce a dělíme ji na dvě poloviny s časovým odstupem (např. druhou polovinu realizujeme až další týden), můžeme zvážit prohození pořadí aktivit Co chci a nechci od vztahu? a Posloupnost vztahu. Aktivita Posloupnost vztahu spočívá v individuální práci a může tak pro třídu být méně aktivizační jí lekci zahajovat. Je také na místě první část lekce ukončit alespoň dílčí reflexí a druhou část naopak zahájit připomenutím obsahu předchozí části a stručným naladěním se na probírané téma. Při dělení lekce na dvě části je tedy vhodné následující rozvržení aktivit:*
 - **1. část** – Úvod, Definice vztahu, Souhlasím–Nesouhlasím, dílčí reflexe
 - **2. část** – připomenutí a shrnutí předchozí části, Posloupnost vztahu, Co chci a nechci od vztahu?, Reflexe

Úvod

5 minut

- Nastavíme nebo připomeneme [základní pravidla](#) hodiny sexuální výchovy. Můžeme studující vyzvat k doplnění dalšího pravidla, které by jim pomohlo cítit se při hodině bezpečně.
- Zdůrazníme, že **neočekáváme**, že budou studující sdílet svoje vlastní zkušenosti, budeme se bavit v obecné rovině.
- Můžeme vyzvat studující k [pokládání anonymních dotazů](#), které mohou formulovat během celé hodiny – za tímto účelem je vhodné mít k dispozici krabici na dotazy a papírky a tužky.

Aktivity pro zcitlivění k tématu

Definice vztahu

Přeloženo a adaptováno z kanadské metodiky *Relationships* (Alberta Health Services, 2023).

5–10 minut

- Položíme do pléna otázku, zda by někdo ze studujících dokázal vlastními slovy popsat, **co znamená slovo „vztah“**. Nemusí jít o jednoznačnou definici – společně se třídou hledáme popis toho, co si pod pojmem vlastně představujeme a co pro nás znamená.
- Pokud zaznívají definice a aspekty vztahů související primárně s romantickými vztahy, je vhodné to okomentovat například takto: *Když se řekne vztah, spousta z nás si skutečně jako první představí romantický, partnerský vztah. **Vztahy mají ale různé podoby** – jsou vztahy přátelské, rodinné, pracovní nebo třeba komunitní (např. mezi sousedy a sousedkami). Nelze říct, že například partnerské vztahy jsou důležitější než vztahy přátelské – **různé typy vztahů můžou v našem životě hrát odlišnou roli** a navíc každý a každá z nás má ve vztazích jiné priority. Pro některé je partnerství ústřední, pro jiné není vůbec důležité a mnohem více jim záleží například na vztazích s kamarády a kamarádkami.*
- Shrňme, že vztah je vazba, emoční propojení mezi dvěma lidmi. V běžném životě se možná každý den setkáme s mnoha lidmi; jen některá setkání se ale rozvinou v nějakou formu vztahu.

- Vztahy si začínáme vytvářet hned po narození – s rodiči, sourozenci, širší rodinou nebo jinými pečujícími osobami. S rostoucím věkem navazujeme další vztahy s kamarády a kamarádkami, dětmi ze společného kroužku nebo sportovního oddílu, s vyučujícími a později s lidmi v zaměstnání.
- Lidé se liší v tom, jak širokou síť vztahů si kolem sebe vytváří. Někteří lidé mají jen několik blízkých vztahů. Jiní se obklopují širokou sítí přátel a známých. Pro někoho je hračka se skamarádit s novými lidmi, někomu to dá větší práci. **Přátelství není soutěž** a nejde o to mít kamarádů a kamarádek co nejvíc. Spíše je důležité, abychom měli ve svém životě – dle svých potřeb – **kvalitní vazby**, které nás obohacují a přispívají k naší spokojenosti.

Metodické poznámky:

Vzhledem ke své obecnosti se úvodní aktivita snadno protáhne a diskuse se může stáčet k větším podrobnostem, které budou předmětem aktivit v další části lekce. Je proto dobré hlídat čas a držet diskusi v obecné rovině definování slova vztah, zejm. pokud máme na vedení lekce omezenou časovou dotaci. Když studující přinesou související témata (např. fáze vztahu, rozchody), můžeme zmínit, že se jim budeme věnovat později v této nebo jiné lekci.

Pokud naopak studující nedo káže slovo vztah definovat nebo je třída tišší, můžeme diskusi otevřít formou asociací, tzn. zeptat se Co vás napadá, když se řekne „vztah“? Co se vztahy souvisí? A na podněty, které zazní, navázat dle potřeby doplňujícími otázkami, např. Jaké jiné podoby můžou vztahy mít? či Jaké další pocity mohou lidé v souvislosti se vztahy zažívat? Cílem není dojít k jednotné a přesné definici pojmu vztah, ale spíše otevřít samotné téma a naladit se na něj.

AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

Souhlasím–nesouhlasím

20–25 minut

Metodické poznámky:

Během aktivity povzbuzujeme studující, aby odpovídali za sebe, a připomínáme, že výroky nemají žádné správné ani špatné řešení. Pokud stojí jeden nebo dva studující výrazně mimo zbytek skupiny, můžeme ocenit, že se nebojí vyjádřit svůj názor.

- Vytvoříme v místnosti prostor tak, aby se mohli studující stavět na pomyslnou škálu.
- Na jedné straně určíme pól SOUHLASÍM, na druhé pól NESOUHLASÍM.
- Čteme jednotlivé výroky týkající se vztahů a studující se rozmisťují na škále podle toho, nakolik s jednotlivým výrokiem souhlasí.
- Po každém výroku vyzveme studující, aby obhájili svou pozici a sdíleli, co je při přemýšlení nad výrokiem napadalo. Diskusi můžeme doplnit (viz také Úvodní poznámky k tématu).

„Nejlepší způsob, jak vyjádřit lásku, je slovy.“

Možné argumenty pro SOUHLASÍM: Ano, je důležité spolu **komunikovat**. Někdy je potřeba mluvit o tom, co k sobě cítíme, a pro někoho je důležité slyšet lásku a náklonnost (nebo jiné pocity) vyjádřené verbálně.

Možné argumenty pro NESOUHLASÍM: Náklonnost **komunikujeme různě** a různě ji také vnímáme – někdo oceňuje slova lásky, někdo vyjadřuje nebo vnímá lásku hlavně skrze doteky. Někdo si zase na doteky nepotrpí, ale potěší ho osobní dárek k narozeninám. Pro jiné nejvíc znamená příjemně strávený společný čas. Je dobré **vědět, jaký způsob projevování lásky je nejpřirozenější pro nás a co potřebujeme** od druhého, abychom se cítili přijímaní a milovaní, a pobavit se o tom. Tak předejdeme tomu, že se naše láska „ztratí v překladu“ – tzn. že si budeme lásku dávat najevo, ale druhá strana to nebude vnímat nebo naopak nebude dávat najevo lásku způsobem, jakým potřebujeme. Důležité je ovšem dodat, že vyjít vstříc si můžeme jen do té míry a takovým způsobem, jaký je nám **oběma komfortní**. Není v pořádku si například vynucovat doteky s odůvodněním, že nám tím partner či partnerka dokazuje lásku.

„Když je ženě 35 a je single, je s ní něco špatně.“

Možné argumenty pro SOUHLASÍM: Daná osoba může mít například **nefunkční vztahové vzorce**, tzn. navazuje vztahy a chová se v nich způsobem, který fungování vztahu narušuje, a proto se jí nedaří dlouhodobý vztah udržet. Příkladem může být někdo, kdo překračuje hranice své partnerky či partnera, nerespektuje jejich prostor na vlastní koníčky a přátelské vztahy, není ochotný otevřeně komunikovat o svých pocitech apod., což může v dlouhodobých vztazích způsobovat problémy.

Možné argumenty pro NESOUHLASÍM: Daná osoba třeba v tomto období **partnerský vztah nechce** a je single ze svého rozhodnutí. Možná zrovna odešla z nefunkčního vztahu, soustředí se na kariéru, doplňuje si vzdělání nebo chce cestovat... možných důvodů je spousta. Nesnižuje to její hodnotu a neznamená to, že nežije spokojeným a naplňujícím životem.

Také je možné, že tato osoba dlouhodobě nepocituje romantickou přitažlivost nebo touhu po romantickém vztahu. Takovým lidem se říká **aromantičtí** (podobně jako slovem **asexuální** se označují lidé, kteří necítí sexuální přitažlivost nebo touhu po sexu) – pojmy „aromantismus“ a „asexualita“ můžeme zapsat na tabuli. Nelze ale říct, že aromantičtí lidé nemají žádné vztahy – může pro ně být důležité přátelství či rodina a tyto vztahy mohou být stejně naplňující.

- Můžeme položit doplňující otázku: **Vnímáme to stejně, když v 35 letech nemá partnerku nebo partnera muž?** Doptáváme se, proč ano/ ne, v čem studující pozorují rozdíl. Můžeme se dostat k tomu, že na ženy může být vyvíjen větší **tlak k navázání trvalého vztahu** v relativně mladém věku, protože se stereotypně předpokládá, že budou chtít mít děti a období plodnosti je u žen kratší než u mužů. **Na chlapce a muže** zase míří stereotypní očekávání, že chtějí v dospívání a rané dospělosti střídat spoustu partnerek a **mít hodně sexu** – ne všechny kluky přitom přitahují holky a ne všichni chtějí mít sex (během dospívání nebo vůbec). Stereotypy o ženách i o mužích jsou často mylné a mohou na nás vytvářet **zbytečný tlak**.

„Když někdo s někým chodí a na party flirtuje s někým jiným, je to nevěra.“

Možné argumenty pro SOUHLASÍM: **Pro mnoho lidí** je flirtování s dalšími lidmi mimo vztah „**za hranou**“. Může tedy být formou nevěry a partnera či partnerku může zranit.

Možné argumenty pro NESOUHLASÍM: Daný člověk možná ví, že partnerovi nebo partnerce flirtování nevádí a nepovažuje jej za nevěru, protože spolu o tom mluvili. Můžeme doplnit:

- **Hranice jsou individuální** člověku a taky vztahu. Zatímco pro někoho je flirtování nevěra, jinému flirtování partnera či partnerky s jinými lidmi nevádí. Někdo za nevěru považuje líbání s někým jiným, někdo ne. Takto bychom mohli pokračovat. Ve vztahu je důležité spolu **kommunikovat** o našich hranicích a vyjasnit si, jaká pravidla si pro náš vztah chceme určit. **Není dobré předpokládat**, že to náš protějšek vnímá stejně jako my – pokud se naše předpoklady neshodují, může snadno dojít k nedorozumění a můžeme si vzájemně ublížit. Také je na místě se k otázce hranic a pravidel jednou za čas vrátit, protože naše potřeby a **hranice se můžou proměňovat**.

Daná osoba je možná v otevřeném nebo polyamorním vztahu. Pokud od studujících zazní pojmy „otevřené vztahy“ nebo „polyamorie/polyamorní vztah“, můžeme je nechat termín vysvětlit. Dle potřeby doplníme:

- Dnes v naší kultuře spolu lidé nejběžněji navazují **monogamní** vztahy – tj. takové, v nichž se dva lidé domluví, že budou mít romantický a sexuální vztah jen spolu a nebudou nic mít s dalšími lidmi. Monogamie ale není univerzálním modelem, nenajdeme ji ve všech kulturách a historicky je relativně novinkou. Existují různé modely vztahů. Každému vyhovuje něco jiného a i společnost je čím dál otevřenější vůči pestrosti forem vztahů.
- Alternativou monogamie jsou tzv. **konsenzuálně nemonogamní** vztahy (můžeme pojem napsat na tabuli) – tj. vztahy, v nichž se partneři/partnerky/partner a partnerka dohodli na nemonogamním vztahu. Jejich příkladem jsou **otevřené** vztahy, v nichž si partneři/partnerky/partner a partnerka umožňují mít sexuální kontakt s dalšími lidmi mimo vztah. Další formou jsou **polyamorní** vztahy (polyamorie = „hodně lásky“), v nichž partneři/partnerky/partner a partnerka navazují více paralelních emočních nebo sexuálních vztahů. Všichni partneři a partnerky o sobě navzájem vědí a s tímto nastavením souhlasí.
- Upřímná a transparentní **domluva** je i v konsenzuálně nemonogamních vztazích zásadní. Není to tak, že v těchto vztazích neexistují hranice, – naopak je v nich nezbytné své hranice znát

a komunikovat o nich s partnerkou či partnerem. I v konsenzuálně nemonogamních vztazích může dojít k nevěře, pokud domluvená pravidla porušíme.

Od třídy může také zaznít argument v tom smyslu, že „co oči nevidí, srdce nebolí“. V takovém případě je vhodné se doptat zbytku třídy, zda souhlasí a za jakých podmínek. Dle potřeby doplníme:

- *Může jít o situaci, kdy se partneři/partnerky/partner a partnerka domluvili, že jim flirtování druhého člověka s dalšími lidmi nevadí (viz body výše), ale nechťejí mu přihlížet nebo třeba o něm mluvit. Pokud ale děláme něco svému partnerovi či partnerce za zády, aniž bychom se na tom domluvili, **nemůžeme to omlouvat nebo obhajovat tím, že o tom druhá osoba neví**, a tak jí to neublíží. Jde o narušení vzájemné důvěry a partnera či partnerku naše jednání může zranit o to víc, když se o něm dozví zpětně. Takové jednání je **neférové a nerespektující** k druhé osobě i k našemu vztahu.*

Co chci a nechci od vztahu?

20–25 minut

Metodické poznámky:

Se sdílnějšími třídami, které jsou zvyklé diskutovat, můžeme vést aktivitu formou práce s pracovním listem a následného dobrovolného sdílení některých v komunitním (půl)kruhu třídy. U tišších, ostýchavějších tříd můžeme využít variantu anonymních lístečků (viz dál).

Pokud lekci dělíme na dvě části a realizujeme je s časovým odstupem, první část v tomto bodě ukončíme dílčí reflexí. V druhé části pak zaměníme pořadí následujících dvou aktivit (Co chci a nechci od vztahu? a Posloupnost vztahu) – viz Postup.

Jedno z pravidel lekcí je, že si vzájemně nepokládáme osobní otázky. Studující tedy mohou upozornit na to, že naše preference v rámci vztahů poměrně osobní jsou. Při zadávání aktivity tedy můžeme zdůraznit, že pro někoho může jít o osobnější téma, a připomenout pravidla diskrétnosti a dobrovolnosti, která jsou zde o to důležitější (především ve vztahu ke sdílení výstupů aktivity se zbytkem třídy). Pokud to prostor, ve kterém lekci realizujeme, umožňuje, je také na místě studující vyzvat, ať si najdou místo, kde se jim bude dobře přemýšlet a psát a kde nebudou mít pocit, že jim někdo „kouká přes rameno“.

Co chci a nechci od vztahu?

Varianata pracovních listů a sdílení

- Studujícím rozdáme pracovní listy ([Příloha 1](#)) – každý/á dostane jednu kopii.
- Vyzveme studující, aby se **zamysleli nad svými přáními a potřebami ve vztazích**. Mohou se zaměřit na romantické/partnerské vztahy, nebo, pokud pro ně nejsou relevantní nebo jim to není příjemné, mohou přemýšlet nad tím, co chtějí a nechťejí v přátelství. Současně je požádáme, aby v druhé části pracovního listu zapsali, **co si myslí, že mohou do vztahu přinést**, co druhým mohou nabídnout, a dále **na čem si myslí, že potřebují sami pracovat**, aby byli dobrým partnerem, partnerkou, kamarádem nebo kamarádkou.
- V rámci zadávání aktivity studující požádáme, aby se **nezaměřovali na věci týkající se vzhledu**, ale soustředili se primárně na osobnostní vlastnosti a projevy chování.
- Zmíníme, že druhá, **seberefektivní část** pracovního listu, je určená **jen pro ně**. O první části, věnované **přáním a preferencím**, se později pobavíme společně, ale **budou sdílet jen to, co budou chtít**.
- Studujícím necháme asi 10 minut na samostatnou práci.
- Vyzveme studující, aby, pokud chtějí, se zbytkem třídy **sdíleli příklady věcí**, které si zapsali do první části pracovního listu – **co od vztahů chtějí a nechťejí**. Připomeneme, že druhá část pracovního listu slouží jen k jejich zamyšlení, ale pokud budou chtít, mohou se o ní později pobavit třeba s kamarádem nebo kamarádkou.
- Dále aktivitu okomentujeme – viz níže.

Co chci a nechci od vztahu?

Varianata anonymních lístečků

- Studujícím rozdáme červené a zelené lístečky (každé/mu několik od každé barvy).
- Vyzveme studující, aby se **zamysleli nad svými přáními a potřebami ve vztazích**. Mohou se zaměřit na romantické/partnerské vztahy,

nebo pokud pro ně nejsou relevantní nebo jim to není příjemné, mohou přemýšlet nad tím, co chtějí a nechťejí v přátelství. Požádáme je, aby na zelené lístečky **anonymně** psali, co od druhého člověka chtějí a co by ideálně měl splňovat. Na červené lístečky pak budou psát naopak co nechťejí, co u partnerů, partnerek, kamarádek či kamarádů nemají rádi nebo co je od vztahu s nimi odrazuje.

- Studujícím necháme asi 5 minut na samostatnou práci a poprosíme je, aby hotové lístečky házeli **do krabice**.
- Po uplynutí stanoveného času (resp. když jsou všichni hotoví a každý napsal alespoň pár lístečků) vybereme několik lístečků, které my nahlas přečteme třídě.
- Dále aktivitu okomentujeme – viz níže.

Metodické poznámky:

Příklady nečteme průběžně, aby třída nemohla vyvodit, kdo je psal, na základě toho, kdo už své lístečky vhodil do krabice. Přečteme je až poté, co všichni své lístečky odevzdají.

Než některý lísteček přečteme nahlas, v rychlosti ho „prolétneme očima“ a vyhodnotíme jeho vhodnost. Vzhledem k anonymitě aktivity se může stát, že na některých lístečcích budou vtipy nebo „provokativní“ vzkazy. Pokud tomu tak je, zachováme klidnou tvář, tyto lístečky nahlas nečteme a můžeme připomenout pravidla, která jsme si nastavili. Dále se věnujeme relevantním lístečkům.

- Aktivitu v obou variantách okomentujeme následovně:
 - ♦ **Některá očekávání od vztahů mohou být sdílená** (můžeme jmenovat ta, která zazněla vícekrát), **některá mohou být individuální**, naše potřeby, přání a očekávání se mohou lišit. **Je dobré přemýšlet** nad tím, co bychom od potenciálního partnera/partnerky nebo od přátelství chtěli, a co jsou naopak věci, které by pro nás byly signálem s daným člověkem do vztahu nevstupovat.
 - ♦ *Je také velice pravděpodobné, že **nenajdeme člověka, který by dokázal splnit všechna** naše přání a očekávání a **ani my nejspíš nesplníme** všechna přání a očekávání druhých. Nikdo totiž není dokonalý a vztah je i práce na tom, aby nám společně bylo dobře.*

*Pohádky a romantické filmy můžou vytvářet dojem, že když potkáme svou spřízněnou duši, vše bude už napořád růžové. I v kvalitním vztahu se ale můžeme něčím navzájem štvát, něco na druhém pro nás třeba nebude ideální, ale **pozitiva převáží**.*

- ♦ Na každém vztahu je **potřeba pracovat**. Důležité je **neslevovat ze zásadních věcí**, i když jsou přítomna i pozitiva, a nezůstávat ve vztahu, který mi (nebo nám oběma) přináší víc bolesti a těžkostí než štěstí a opory.
- ♦ Studujícím **nabídneme, aby se k otázkám** z pracovního listu/z lístečků **vrátili** třeba večer, až budou mít prostor se **v klidu a soukromí** zamyslet. Je pravděpodobné, že v omezeném čase a prostředí třídy je spousta věcí nenapadla; jde tedy spíše o prvotní zamyšlení a pozvánku k dlouhodobější reflexi. Naše preference se navíc můžou v čase proměňovat, takže může být fajn se k těmto otázkám ve své hlavě **občas vrátit**.

Metodická poznámka:

Při sdílení, resp. čtení různých preferencí je důležité, aby byly skutečně rámovány jako osobní preference, nikoliv generalizované stereotypy. Pokud tedy zazní například výrok typu „žena má manželovi umět uvařit a vyprat“, je na místě požádat třídu, aby zkusila výrok přeformulovat, a upozornit, že je v pořádku mít osobní preferenci (např. co do rozdělení domácích prací a dovedností, které bude jejich partner či partnerka ovládat), ale není vhodné podobnou věc očekávat či vyžadovat od všech lidí určitého genderu.

Posloupnost vztahu

20 minut

Přeloženo a adaptováno z kanadské metodiky Relationships (Alberta Health Services, 2023).

Metodická poznámka:

Pokud jsme v časovém skluzu, je možné tuto aktivitu vypustit, nebo se k ní vrátit formou navazující lekce.

- Necháme studující, aby se rozdělili do skupin po 4–6, nebo je rozdělíme či náhodně rozpočítáme my.

Metodická poznámka:

Dělení do skupinek dle vlastní volby studujících může být na místě ve třídách, ve kterých panuje větší nervozita z tématu či obecně (např. v novějším kolektivu) a kde by hrozilo, že se většina studujících do diskuse nedokáže zapojit, protože pro ně nebude situace námi vytvořených skupinek dostatečně komfortní. Jindy je naopak přínosné, když třídu rozdělíme my – buď náhodně, nebo účelně tak, aby byly skupinky poskládány rozmanitě (např. namixováním studujících, kteří se běžně pohybují v odlišných kamarádských skupinách).

- Každé skupince rozdáme jednu kompletní sadu kartiček ([Příloha 2](#)). Pokud chceme, můžeme si prozatím nechat kartičky se slovem láska u sebe a přidat je do diskuse až později (viz dál).
- Studujícím sdělíme, že kartičky obsahují různé **události, situace, pocity a chování, které mohou být součástí intimního vztahu**. Poprosíme je, aby si kartičky přečetli a ve skupinách určili, **jak by podle nich měly jít za sebou**. Napovíme, že kartička „první kontakt“ bude první, protože nemůžeme dost dobře začít vztah s někým, s kým jsme nebyli žádným způsobem v kontaktu. Skupinkám necháme na práci asi 5 minut.

Metodické poznámky:

Pokud vidíme, že některá skupinka nad pořadím kartiček debatuje a nepanuje v ní konsensus, můžeme to okomentovat tím, že je to úplně v pořádku a různé pohledy jsou naopak vítané. Můžeme také nabídnout, aby skupinky, které se neshodnou, vytvořily třeba dvě alternativní řešení. Vzhledem k cílům aktivity jsou neshody a různé varianty žádoucí a podnětné.

Pokud je některá skupinka naopak hotová dřív a ostatní ještě diskutují, můžeme rychlejší skupinu požádat, aby své pořadí kartiček zatím napsala na tabuli. Zbytek třídy podpoříme v tom, aby se při dokončování svého pořadí neřídila zapsaným pořadím – budeme se odlišností věnovat v následující diskusi.

- Vrátime se do velké skupiny. Poprosíme jednu ze skupinek, která bude chtít, aby přečetla pořadí, do nějž kartičky seřadila. Pořadí zapíšeme na tabuli.
- Zeptáme se ostatních studujících, jestli s pořadím souhlasí a případně jaké kartičky by přesunuli na jiné místo, kam a proč. Šířku a hloubku diskuse přizpůsobíme časovým možnostem.

- Diskusi směřujeme vhodnými doplňujícími otázkami (např. ***Platí tato posloupnost pro všechny vztahy? Co se může lišit a na čem to závisí? Jak dlouho by měly jednotlivé fáze vztahu trvat? Liší se nějak scénář, který jste ve skupince vytvořili, a reálné vztahy?***) k následujícím závěrům, které dle potřeby doplníme a shrneme:

- ◊ **Neexistuje univerzálně platný, správný scénář**, od něž by se měl romantický/partnerský vztah odvíjet. Každý jedinec a vztah je jiný, a proto dává smysl, že se na pořadí kartiček nebo „harmonogramu“ jejich trvání neshodneme.

- ◊ V mnoha vztazích navíc **nejsou přítomné všechny prvky** z kartiček – například spolu někteří lidé ve vztahu nemají sex a spousta „randicích“ vztahů se nerozvine v dlouhodobé partnerství nebo nevede ke sňatku.

- ◊ Dle časových možností můžeme místo frontálního uvedení příkladů aktivizovat studující pokynem: ***Zkuste teď vybrat dva prvky, které určitě nenajdeme ve všech vztazích.*** Případně je požádat o vybrání všech takových prvků.

- ◊ V kvalitních vztazích je zásadní spolu jasně a upřímně **komunikovat** a vzájemně **respektovat** své hranice. To může mimo jiné znamenat, že vztah bude postupovat pomaleji, než by jeden z lidí ve vztahu chtěl, aby se přizpůsobil tempu druhého a respektoval jeho hranice.

- Pokud jsme ze sady vynechali kartičku „láska“, otevřeme téma lásky zde. Kam by v posloupnosti láska patřila? Můžou se lidé zamilovat na první pohled? Kam by v pořadí patřila láska ve vztahu k sexuální aktivitě? Dále se můžeme zeptat, co by se stalo, kdybychom přesunuli kartičku se sexuální aktivitou do raných fází vztahu.

- ◊ I zde platí, že **lidé mají různé preference**, názory a hodnoty. Někdo chce mít sex jen s někým, koho už dobře zná, a ve chvíli, kdy je ve vztahu přítomna láska. Někdo má sex až po svatbě. Někdo naopak preferuje, když je sex součástí vztahu brzy a láska může přijít až později. Je na nás, co nám vyhovuje a co ve svých vztazích chceme mít (a v jakém pořadí). Důležité je spolu o našich potřebách **mluvit a dělat jen věci, které vyhovují oběma stranám**. (U mladších studujících je samozřejmě na místě připomenout, že se sexuální aktivitou mohou souhlasit až po dovršení 15 let, takže dříve do vztahu nepatří.)

Metodická poznámka:

Dvě z kartiček zmiňují ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi a nechtěným otěhotněním. Je důležité myslet na to, že některé studentky či studenti mohou být ve vztazích, kde otěhotnění není možné. Ve všech typech vztahů je ale nezbytné dbát na ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi.

Závěrečné aktivity

Na konci poslední aktivity v hlavní části workshopu můžeme shrnout hlavní myšlenky lekce:

- **Vztahy** (rodinné, přátelské či intimní) **hrají důležitou roli** v našem životě. Každý a každá máme **jiné potřeby a preference**, a také platí, že vztahy mohou mít tisíc podob. Každý vztah ale **stojí úsilí** a nefunguje dobře sám od sebe, ani kdybychom našli člověka, který splňuje všechna naše očekávání. Vztahy se **neustále vyvíjí** a jejich dynamika se proměňuje s časem a různými životními okolnostmi. Je proto nezbytné na vztazích **pracovat, průběžně komunikovat** o tom, jestli jsme spokojení/é, co nám nevyhovuje, co třeba dřív fungovalo, ale už to z nějakého důvodu chceme jinak. Je také zásadní **respektovat podobu vztahů jiných lidí**, byť se mnohdy může lišit od našich vlastních preferencí a očekávání.

Pamatuji si

5–10 minut

- Požádáme studující, aby si na papír napsali tři věci, které si z dnešní hodiny pamatují.
- Pokud máme čas, můžeme studující vyzvat, aby někteří/ré sdíleli s ostatními, co si napsali. Klíčová slova můžeme zapisovat na tabuli.

Reflexe

5–10 minut

- Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. / Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme. / Požádáme studující, aby si ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.

Doplňující zdroje a aktivity

K podnícení obohacujících a zároveň zábavných diskusí o vztazích (intimních, rodinných, pracovních ad.) a nejrůznějších situacích, které v nich mohou vyvstávat, můžeme využít **karetní hru Konsentu OMG! Co mám dělat?** Se hrou lze pracovat v rámci školního i neformálního prostředí.

Studujícím můžeme také doporučit bezplatnou **online hru OMG! Jsi tu?**, kterou si mohou zahrát ve volném čase. Najdou v ní řadu realistických příběhů, přičemž mohou rozhodovat, jak se daná situace bude vyvíjet. Každý scénář lze hrát opakovaně a objevovat tak různé možnosti jeho průběhu. Součástí každého příběhu je také shrnutí, co si z něj lze odnést a kam se obrátit pro další informace či podporu v souvisejícím tématu.

Více o hrách se dočtete na webu loveactually.fun, kde najdete i odkazy pro stažení online hry OMG! Jsi tu? a pro zakoupení karetní hry OMG! Co mám dělat? Bezplatně je zde dostupná také **brožura (nejen) pro vyučující, která poskytuje metodickou a tematickou oporu v tom, jak zmíněné hry efektivně využívat** ve vzdělávání.

Obě hry, spolu s únikovou hrou, vznikly ve spolupráci s mladými lidmi z Česka, Slovenska a Lotyšska, v rámci projektu Love ACTually podpořeného programem Erasmus+.

Alberta Health Services. (2023). CALM: Relationships. teaching sexual health.ca. <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/grade/calm-10-12/>

Barker, M.-J. (2022). Přepisovat pravidla: Antiprůvodce láskou, sexem a vztahy. Nevim.

Bendíková, Z., Mikšík, R., & Mačorová, S. (n. d.). Metodika vzťahovej a sexuálnej výchovy od 10 do 18 rokov. InTYMYta. <https://www.intymyta.sk/workshopy-pre-ucitelstvo/>

Berkman, L. (1995). The role of social relations in health promotion. Psychosomatic Medicine 57(3), 245-254.

Český statistický úřad. (n. d.) Aktuální populační vývoj v kostce. Získáno 27. září 2024 z <https://csu.gov.cz/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

Český statistický úřad. (2024). Narození. Získáno 18. září 2024 z <https://csu.gov.cz/narozeni?pocet=10 & start=0 & podskupiny=133 & razeni=-datumVydani>

Evans, M. (2022). Honest. Everything they don't tell you about sex, relationships and bodies. Hot Key Books.

Chavez Perez, I. (2019). Respekt: Všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce. Paseka.

Konsent, z. s. (2022). Brožura Děti to chtěj vědět taky: O respektujících vztazích a sexuálním zdraví. <https://konsent.cz/rodice/>

Křišová, D., & Poláčková, M. (2022). Děti to chtěj vědět taky: O respektujících vztazích a sexuálním zdraví. Konsent, z. s.

Lišková, K. (2023). Politika touhy: Sex a věda v komunistickém Československu. Host.

Pavlica, K. (Ed.). (2020). Specifika sociální práce respektující genderovou, sexuální a vztahovou rozmanitost. Prague Pride, z. s. <https://www.prague-pride.cz/cs/kdo-jsme/media-download/publikace/84-specifika-socialni-prace-respektujici-gederovou-sexualni-a-vztahovou-rozmanitost/file>

Rehm, J., Fichter, M. M., & Elton, M. (1993). Effects on mortality of alcohol consumption, smoking, physical activity, and close personal relationships. *Addiction*, 88(1), 101-112. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02767.x>

Sassler, S., & Lichter, D. T. (2020). Cohabitation and marriage: Complexity and diversity in union-formation patterns. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 35-61. <https://doi.org/10.1111/jomf.12617>

School of Sexuality Education. (2021). *Sex ed: An inclusive teenage guide to sex and relationships*. Walker Books.

Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy?. *Current Opinion in Psychology*, 48, 101468. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468>

Sheff, E. (2018, 26. července). What is the difference between polyamory and polygamy? Five ways to distinguish these similar-sounding relationship types. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-polyamorists-next-door/201807/what-is-the-difference-between-polyamory-and-polygamy>

Society for All, z. s. (2023, 3. října). Preventivní program SOFA učí teenagery rozpoznat zdravé vztahy. SOFA. <https://www.societyforall.cz/preventivni-program-sofa-uci-teenagery-rozpoznat-zdrave-vztahy>

Stahnke, B., Blackstone, A., & Howard, H. (2020). Lived experiences and life satisfaction of childfree women in late life. *The Family Journal*, 28(2), 159-167. <https://doi.org/10.1177/1066480720911611>

Stahnke, B., Cooley, M. E., & Blackstone, A. (2023). A systematic review of life satisfaction experiences among childfree adults. *The Family Journal*, 31(1), 60-68. <https://doi.org/10.1177/10664807221104795>

Tay, L., Tal, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2012). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 28-78. <https://doi.org/10.1111/aphw.12000>

Valois, R. F., Oeltmann, J. E., Waller, J., & Hussey, J. R. (1999). Relationship between number of sexual intercourse partners and selected health risk behaviors among public high school adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 25(5), 328-335. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(99\)00051-8](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00051-8)



Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

a●ba
ku●s

KON
SENT