

ODSTRAŇOVANIE BARIÉR: AKO ODHALOVAŤ MÝTY A VYHNÚŤ SA STEREOTYPOM

Takzvanú kultúru znásilnenia, ktorá vládne v našej spoločnosti a normalizuje – či dokonca ospravedlňuje – sexuálne násilie vrátane znásilnenia, podopierajú a pomáhajú udržiavať škodlivé mýty a rodové stereotypy.

K znásilneniu dochádza za najrôznejších okolností. Vedieť, že nejde o znásilnenie, možno len na základe toho, či všetky zúčastnené strany so sexuálnymi aktivitami slobodne súhlasili. Druh oblečenia, minulé správanie či manželstvo pritom súhlas rozhodne nepredstavujú.

Dôležité je, aby nás aktivizmus a konverzácie neposilňovali žiadne mýty o znásilnení, chceme ich, naopak, odhaľovať.

Myslite na to, že „rozbíjanie mýtov“ môže mať aj nežiaduci, presne opačný efekt. Ak by ste mýtom venovali priveľa pozornosti, mohlo by sa stať, že prispejete k ich šíreniu. Bude sa totiž o nich hovoriť a vtedy existuje riziko, že si ľudia zapamätajú práve mýtus, nie jeho vyvrátenie.

Pred napísaním alebo vytvorením vlastného príspevku ku kampani (môže ísť aj o komentár k príspevkom druhých) dobre zvážte, či by nevychádzal zo škodlivých rodových stereotypov a či by ste ním nemohli nechtiac posilňovať nesprávne chápanie sexuality a súhlasu. Ak máte pochybnosti, poradte sa predtým, ako ho zverejnите.

Pracujte s faktami a uprednostnite pozitívne rámcovanie, čo je to súhlas, namiesto toho, ako by súhlas nemal vyzerat.

Rozdiel medzi sexom **SÚHLAS** a znásilnením

Niekoľko faktov, ktoré vám poslúžia ako odpoved na rozšírené stereotypy a mýty o znásilnení: Žiadnenie druh oblečenia ani spôsob vystupovania neznamená, že človek chce sex. To, ako sa daná osoba oblieka, s kym sa šla stretnúť, kolko alkoholu sa rozhodla vypiť, ako sa správa či aký má životný štýl, neprenáša na ňu žiadnu zodpovednosť za to, ak ju znásilnila. Nik nenesie vinu za činy druhého človeka.

Znásilnenie je porušením telesnej integrity a sexuálnej autonómie druhého človeka. Trestný čin spočíva v konaní násilníka, NIE v správaní sa osoby, ku ktorej je násilný. To, či človek chce sex, je veľmi osobná a niekedy aj komplikovaná otázka. Preto si vyžaduje priamu odpoved, nemožno si ju domýšľať či odvodzovať z iného správania.

(Odpoveď na: „Pozrite sa, čo mala oblečené, ved' si o to koledovala.“; „Flirtovala.“; „Ak to aj bolo znásilnenie, mohla si za to sama.“; „Keď sa živí sexom, nemožno hovoriť o znásilnení.“)

Uistíť sa, či náprotivok súhlasi so sexuálnymi aktivitami, je povinnosťou oboch (resp. všetkých) zúčastnených strán. Súhlas si nemožno domyslieť z toho, že partnerka alebo partner sa nebráni alebo hlasno nenamieta. Keď nezaznie „nie“, neznamená to „áno“ – iba nadšené „áno“ znamená „áno“. Človeka môžu viest k tomu, že nedokáže povedať „nie“, rôzne dôvody, najčastejšie súvisia s mocenskou nerovnováhou v danom vzťahu alebo so skúsenosťou, že sa aj tak na jeho pocity a potreby neberie ohľad. Každý a každá z nás môže na sexuálne násilie reagovať inak. Brániť sa je len jedna z reakcií, ďalšou – veľmi rozširovou – je, naopak, ustrnutie a neschopnosť klášť odpór. Človeku, ktorý práve prežíva znásilnenie, nemôžeme ukladať povinnosť, aby bojoval proti útočníkovi.

(Odpoveď na: „Nepovedala, že nechce.“; „Nebránila sa.“; „Nedošlo k žiadnemu násiliu.“)

Znásilnenie je nekonsenzuálny sexuálny styk, a hoci väčšinu prežívších predstavujú ženy a dievčatá, znásilnený môže byť človek bez ohľadu na rod.

(Odpoveď na: „Mužov nemožno znásilniť.“)

To, že s niekým idete na rande alebo domov, ani to, že ste už predtým mali sexuálny vzťah, neznamená, že súhlasíte so sexom aj pri tejto príležitosti.

(Odpoveď na: „So sexom súhlasila už pred týždňom, takže už sme sexuálni partneri a aj dnes to bolo, pochopiteľne, so súhlasom.“)

Znásilnená žena násilníka spravidla pozná, často ide o kamaráta, partnera alebo bývalého partnera. Páchatelia nie sú žiadni „mýtickí netvori“, alebo, inak povedané, skrz-naskrz zlí ľudia. Majú priateľov a priateľky, rodiny, pracovné úspechy, vedia slušne pozdraviť a podakovať, môžu ísť aj o známe osobnosti, môžu nám byť sympatheticí. Samotná skutočnosť, že páchateľa poznáme, mali sme ho radi a nečakali sme, že spácha násilný trestný čin, neznamená, že bol obvinený falošne.

(Odpoveď na: „Znásilnené väčšinou nepoznajú páchateľa, ide o „zloduchov“ a „úchylákov“; „Nie je primerané hovoriť o sexuálnom napadnutí v partnerskom alebo manželskom zväzku.“)

Najviac ľudí bolo znásilnených doma, v blízkosti bydliska alebo v byte niekoho, koho poznali.
(Odpoveď na: „K znásilneniam dochádza iba v noci, vonku na neosvetlených miestach, v parku a podobne.“)

Znásilniť niekoho znamená spáchať trestný čin, ktorý môže znásilnenie alebo znásilnenému vážne ublížiť. Veľa ľudí si myslí, že nejde o „naozajstný zločin“ alebo že ľudia oznamia znásilnenie na políciu jednoducho vtedy, keď oľutujú, že mali s niekým pohlavný styk. Znásilnenie je pritom trestný čin z toho dôvodu, že ide o útok na telesnú integritu a sexuálnu autonómiu a ako taký zanecháva na znásilnených telesné a emocionálne následky.

(Odpoveď na: „Ved je to len nechcený sex.“)

Oznámenia o znásilnení sa nesmú zláhčovať, bez ohľadu na to, koľko času uplynulo od nahláseného činu. Oznámenie s časovým odstupom pravdepodobne svedčí skôr o tom, že znásilnená prekonala traumu a strach z páchateľa, než o tom, že si vymýšla.

(Odpoveď na: „Aj tak si to pravdepodobne len vymyslela.“)

Ženy a dievčatá, ktoré prežili znásilnenie a oznamia to na políciu, preukazujú ohromnú dávku sily a odvahy. Po tomto rozhodnutí ich totiž často čaká agresívne spochybňovanie ich dôveryhodnosti a povesti, ako aj veľká záťaž sprevádzajúca vypovedanie na súdnych pojednávaniach. Zaslúžia si preto dôveru a podporu – skutočnosti, ktoré uvedú, neradno zláhčovať, ale dôkladne vyšetriť.

(Odpoveď na: „Obvinenia zo znásilnenia alebo sexuálneho obťažovania sú často vymyslené, ženu pravdepodobne motivuje pomsta alebo to, že sa nechce priznať, že má s niekým sexuálny vzťah.“; „Ženy sú pomstychtivé“.)

Väčšina ľudí, ktorí prežili znásilnenie, to nikdy neoznámi políciu. Tí, ktorí o svojej skúsenosti prehovoria, často sa odhodlajú až po niekoľkých týždňoch, mesiacoch, alebo dokonca rokoch. Ich výpoveď je aj s odstupom času platná a stále dôležitá.

(Odpoveď na: „Ak by ju naozaj znásilnili, nahlásila by to hned.“ – vyhľadajte si na Twitteri príspevky podľa hashtagu #WhyIDidn'tReport)

Znásilnenie je oveľa bežnejšie ako si myslíme a disproporčne ho zažívajú ženy. V Európskej únii bola vo svojom živote znásilnená v priemere 1 z 20 žien vo veku od pätnašti rokov. To znamená približne 9 miliónov žien. A každá desiatka zažila určitú formu sexuálneho násilia.

(Odpoveď na: „Znásilnenie je zriedkavé.“)

Znásilnenie ohrozuje ľudí každého rodu a vo všetkých vekových skupinách. Sexuálne útoky sú disproporčne namierené voči ženám a dievčatám kvôli vžitej rodovej mocenskej nerovnováhe, od ktorej sa odvíja rodovo podmienená diskriminácia a rodovo podmienené násilie. Aj LGBTI ľudia alebo rodovo nekonformní ľudia často čelia znásilneniu a sexuálnemu násiliu s motívom potrestať ich za prekračovanie spoločenských noriem ustálených okolo stereotypných rodových rolí a vzťahov. Preto je dôležité vnímať rodový aspekt znásilnenia a osvojiť si rodovo citlivý prístup, pričom nemožno zabúdať ani na špecifické potreby rôznych skupín ľudí prežívších sexuálne násilie. Verejná debata o súhlase, propagovanie kultúry súhlasu, poskytovanie podporných služieb pre prežívšie znásilnenia, zmena legislatívy a ďalšie kroky, ktoré posilnia pozíciu žien a dievčat, prospeje aj mužom, nebinárnym ľuďom a všetkým, ktorí zažili či ešte len zažijú sexuálne násilie.

(Odpoveď na: „Prečo hovoríte len o ženách? Sú aj muži, ktorí zažili znásilnenie.“)

Sexuálne pracovníčky a pracovníci majú právo súhlasiť, odmietnuť či zmeniť súhlas s akoukoľvek sexuálnou aktivitou rovnako ako všetci ostatní ľudia. Preto aj v ich prípade dochádza k znásilneniam. Sexuálnu prácu sprevádzza stigma, ktorá vedie k väčšej beztrestnosti násilia k jej vykonávateľkám a vykonávateľom. Aj ony a oni pritom majú právo nesúhlasiť so sexuálnou aktivitou. Keď sa dohadujú o poskytnutí plateného sexu, predmetom takejto dohody sú konsenzuálne aktivity, nie znásilnenie alebo iné násilie.

(Odpoveď na: „Pri osobe, ktorá sa živí sexuálnou prácou, nemožno hovoriť o sexuálnom napadnutí.“)

Sexuálne násilie vrátane znásilnenia nemožno považovať za sex alebo uspokojenie sexuálnej túžby – ide o akt nadvlády nad druhým človekom. Páchatelia dokážu ovládať svoje sexuálne potreby a nekonajú pod tlakom spontánneho sexuálneho vzrušenia.

(Odpoveď na: „Sexuálne napadnutie je akt neovládnuteľnej túžby a väsne.“)



Vymyslite workshop

**Skôr ako začnete vymýšľať workshop, mali by ste mať jasno v nasledovných otázkach:
Čo bude jeho zámerom? Ako budú vyzeráť jeho uspokojivé výsledky? Potom môžete prikročiť k samotnému plánovaniu.**

Postupovať krok za krokom vám pomôže schéma I.D.O.A.R.T: <http://www.fantasticstudios.com/meeting-design-guide>.

Uistite sa, že máte k dispozícii vhodný priestor a dostatok času, a zvolte si metódu primeranú na prácu s plánovaným počtom účastníkov a účastníčok. V osobe, ktorá workshop povedie, sa musia spájať facilitáorské zručnosti s dobrým porozumením téme – a čo je rovnako dôležité, musí vedieť, aké sú ciele, ku ktorým má účastníčky a účastníkov viest. Tu nájdete niekoľko podkladov pre úspešnú facilitáciu: <https://drive.google.com/file/d/0B5wIEVChc9NXQVNxekdiMzE1dW8/view>

Ako na workshopoch hovoriť o súhlase a znásilnení

Pristupujte s rešpektom ku všetkým zúčastneným, berúc do úvahy, že môžu mať rôznorodé kultúrne zázemie;

Používajte rodovo inkluzívny jazyk: vyhýbajte sa binarite, aby ste nikoho nevylúčili, no zároveň majte na pamäti, že znásilnenie je na mieste tematizovať z rodového hľadiska;

Umožnite účastníkom a účastníčkam vyjadriť sa v rámci čo najširšej škály umeleckých foriem: kresbami, rytinami a tlačou, maľbami, fotografiami, komiksom, ilustráciami atď.;

Vytvorte bezpečnú zónu: hneď na začiatku stanovte základné pravidlá, ako napríklad dôvernosť (nič z toho, čo na workshope odznie, neprekročí jeho prah), a ubezpečte účastníkov a účastníčky, že z workshopu môžu kedykoľvek odísť. V ideálnom prípade by mohli mať k dispozícii samostatnú oddychovú miestnosť (ak je to možné, s jedným organizátorom/organizátorkou);

Pri rozprávaní o citlivých témach ako sex so súhlasom je veľmi dôležitá úprimnosť, ale musí ju doplniť rešpekt k ostatným, ktorí sa na rovnaké veci môžu pozerať z odlišného uhla pohľadu. Účastníci a účastníčky môžu na workshope nahlas uvažovať o súhlase a znásilnení a je v poriadku, ak pri tom zaznie aj problematický názor – vďaka nemu sa

spoločne môžeme naučiť, ako problematické názory identifikovať a zmeniť svoj spôsob uvažovania o súhlase alebo znásilnení;

Zostavte a vytlačte zoznam užitočných kontaktov, kam sa môže človek obrátiť v situácii, keď potrebuje bezplatnú psychologickú, lekársku alebo právnu pomoc, ktorý ešte pred workshopom rozdáte všetkým účastníčkam a účastníkom. Nedá sa vopred vedieť, či medzi nimi nebude niekto, kto prežil znásilnenie alebo sexuálne násilie a workshop bude pociťovať ako nadmernú psychickú záťaž – takto však môžeme minimalizovať riziká a ulahčiť všetkým, aby sa v prípade potreby mali kam obrátiť. Pripravte sa aj na to, že workshop môže byť miestom, kde sa niekto po prvý raz zverí so svojou traumatizujúcou skúsenosťou.
(Ako postupovať, sa dozviete v kapitole 6);

Jednoduché zoznamovacie hry na úvod workshopu pomôžu navodiť uvoľnenú atmosféru pred tým, než prejdete k rozhovorom o sexe so súhlasom a témach, ktoré môžu vyvolávať aj rozpaky a nepríjemné pocity. Skúste účastníkov a účastníčky vyzvať, aby sa predstavili tým, že porozprávajú ostatným nejakú svoju zábavnú, vzrušujúcu alebo trápnú skúsenosť;

S osobnými zážitkami a informáciami pracujte veľmi opatne. Na workshope by sa nemali rozoberať osobné príbehy neprítomných ľudí, zúčastnení musia sami rozhodovať o tom, aké informácie o sebe odhalia v akej chvíli. Aj v prípade, že budete hovoriť o fiktívnych scenároch, nikdy ich nespájajte s konkrétnymi účastníčkami a účastníkmi workshopu, ani s ich menami;

Myslite na to, že prehovoriť o vlastných skúsenostiach so sexuálnym násilím je rozhodnutie, ktoré od prežívších vyžaduje obrovskú odvahu, pretože po tomto kroku ich čaká prekonávanie spoločenskej stigmy spojenej so znásilnením, ponižovanie, zahanbovanie a možno aj vyhrážky;

Skúsenosti účastníčok a účastníkov workshopu môžu byť veľmi špecifické aj v závislosti od ich rodu, sociálneho pozadia, vierovyznania a podobne. Neprehliadnite takúto príležitosť na zvýšenie povedomia o rôznorodosti a inkluzívnosti.

Otázkami, ako reagovať na rozprávanie prežívších sexuálneho násilia a ako ich podporiť, sa zaoberáme v kapitole 6.

Príklad: Návrh na workshop o súhlase

60 min. (alebo viac, v závislosti od toho, do akej hĺbky sa rozhodnete pracovať s jednotlivými otázkami). Rozdeľte účastníkov a účastníčky do 4- členných až 6-členných skupín.

Workshop bude rozčlenený na štyri otázky:

1. Uveďte čo najviac príkladov súhlasu

Cieľ: Priviesť skupiny k vlastnej definícii, čo je podstatou súhlasu, z ktorej budú vychádzať v ďalšej diskusii. Dôležité je, aby spomenuli aj fakt, že so sexuálnymi aktivitami možno v ktorejkolvek chvíli prestať súhlašiť. Ak to nik v skupine nespomenie, doplňte túto informáciu, prv ako prejdete k otázke 2a.

- 2a. Ako by vyzerala spoločnosť založená na súhlase?

Cieľ: Priviesť skupiny k diskusii o tom, ako spolu komunikujeme, a k premýšľaniu o tom, akú hodnotu predstavuje súhlas a ako by sa kultúra súhlasu prejavovala v praxi.

- 2b. Pomocná otázka, ak diskusia v skupine viazne: Ako by spoločnosť založená na súhlase vnímala sexuálne násilie?

Cieľ: Priviesť skupiny k diskusii o tom, ako môžu zákony definujúce znásilnenie na základe absencie súhlasu zmeniť v spoločenskom meradle nazeranie na ľudí, ktorí zažili znásilnenie, i na páchateľov a páchateľky sexuálneho násilia.

3. Uveďte príklady noriem, stereotypov a predsudkov, ktoré v našej spoločnosti stoja v ceste kultúre súhlasu a prijatiu legislatívy o znásilnení.

Cieľ: Priviesť skupiny k premýšľaniu o rodových stereotypoch, ktoré jednotlivcom a jednotlivkyniam bránia v prejavovaní vlastnej sexuality a radostnom prežívaní sexu, sťažujú zaujatie stanoviska, podporenie súhlasu i chápanie a rešpektovanie hraníc druhého človeka.

4. Čím môžete individuálne prispeť k tomu, aby sa podarilo tieto škodlivé stereotypy zmeniť a vytvoriť spoločnosť založenú na súhlase?

Cieľ: Účastníci a účastníčky workshopu už majú predstavu o tom, ako by mohla vyzeráť spoločnosť založená na súhlase, a premýšľali už aj o bariérach, ktoré takému prerodu spoločnosti bránia. Cieľom tejto poslednej otázky je motivovať ich, aby reflektovali svoju pozíciu a možnosti, ako sa na týchto zmenách aktívne podieľať. Vyzvite ich, aby sa snažili uviesť čo najkonkrétniešie príklady, ako môžu lokálne zvyšovať povedomie o sexe so súhlasom a o tom, že bez súhlasu ide o znásilnenie.

Budete potrebovať facilitátorov/facilitátorky, ktoré budú sledovať a usmerňovať diskusie v jednotlivých skupinách, prípadne zapisovať poznámky.

Otázku, ktorej sa v nadchádzajúcim bude programu budete venovať, rozdajte všetkým skupinám vytlačenú alebo napísanú na hárku papiera, ktorý im bude slúžiť aj na zapisovanie poznámok. Ostatné otázky neprezrádzajte vopred, aby sa mohli plne sústrediť na prebiehajúci bod programu.

Na diskusiu o každej otázke vyhradte 10 minút, po nej bude nasledovať spoločná rekapitulácia so zapisovaním na tabuľu/flipchart. Na tú je potrebné vyhradiť aspoň 5 minút. Pri malom počte skupín a malých skupinkách môžete dať priestor každej účastníčke a účastníkovi; na workshope s veľkou účasťou vyzvite každú skupinu, aby si vybrali, kto odprezentuje najdôležitejšie body z ich poznámok, a ostatným následne ponúknite možnosť ich doplniť.

Ďalšie cvičenia

Hra – kde sú tvoje hranice?

10 – 15 min.

Vytvorte páry.

Jeden človek stojí na mieste, kým druhý sa k nemu pomaly približuje, dokým ho prvý nezastaví slovom „stop“. Potom si vymenia úlohy. To celé zopakujte druhý raz.

Nasleduje minúta alebo dve na rozhovory v pároch, s vodiacimi otázkami: ako ste sa pri tom cítili? Čo sa zmenilo druhý raz?

Potom o tejto skúsenosti hovorte v rámci celej skupiny.

Príbehy 25 min.

Pripravte si niekoľko krátkych fiktívnych príbehov so situáciou, v ktorej dôjde alebo nedôjde k sexu so súhlasom, resp. bez neho. Príbehy vytlačte na samostatné papiere.

Vytvorte toľko skupín, koľko máte nachystaných príbehov, a každej pridelite jeden. Dajte im 5 – 10 minút na prečítanie a diskusiu, či v príbehu došlo k porušeniu pravidla súhlasu, alebo nie.

Potom o situáciach diskutujte spoločne.

Tvorivý workshop s brainstormingom nápadov

Zo spoločného brainstormingu môžu vzísť tie najlepšie nápady na stvárnenie súhlasu a toho, aký je dôležitý. Skúste zorganizovať workshop zameraný na povzbudenie tvorivosti.

V ideálnom prípade by takýto workshop mal nadväzovať na workshop o súhlase. Ak sa to nepodarí, aspoň doň zahrňte blok venovaný teórii, či už s využitím cvičení navrhnutých vyššie, pri ktorých si účastníci a účastníčky samy rozšíria a upevnia znalosti o téme sexu so súhlasom, alebo pozvite na krátku prednášku odborníčku či odborníka na sexuálne vzdelenie.

Myšlienkový tvorivý proces načrtnutý v nasledujúcej časti využíva niekoľko vynikajúcich nástrojov na plánovanie kampaní od MobLab: <https://mobilisationlab.org/training-coaching/campaign-accelerator-training/resources/>. Dĺžka trvania bude do veľkej miery závisieť od veľkosti skupiny a vôle účastníkov a účastníčok zapájať sa.

0. Výber hlavnej otázky

Skôr ako sa pustíte do samotného workshopu, sformulujte si hlavnú otázkou alebo hlavné otázky, ktoré účastníčkom a účastníkom pomôžu neodbiehať od témy a sústredíť sa na cieľ myšlienkového tvorivého procesu. Tieto otázky využijete najmä v úvodnej fáze na rámcovanie zadania, ale aj neskôr, pri rozvíjaní nápadov, ktoré sa na workshopu zrodia. Povzbudte účastníkov a účastníčky, aby hľadali viacero odpovedí na tieto otázky.

Príklady hlavných otázok:

Ako by sme mohli znázorniť súhlas tak, aby z našich príspevkov ku kampani vyžaroval rešpekt k druhým, a zároveň ľahkosť, ktorá je blízka mladým ľuďom a povzbudí ich k tomu, aby sa zapojili do spoločenskej diskusie o sexe so súhlasom?

Ako by sme sa mohli vyjadriť k téme súhlasu umelecky alebo prostredníctvom chyťavých sloganov a mémov tak, aby sme v mladých ľuďoch vyzvolili reakcie (premyšľanie, úsmev, zhodu, nesúhlas, rôzne pocit...) a chut' zapojiť sa do debaty?

Ako by sme mohli prostredníctvom vizuálne príťažlivých príspevkov k téme sexu so súhlasom motivovať mladých ľudí, aby aj oni hovorili o svojom chápaniu súhlasu?

Poznámka: Pri kampani #LetsTalkAboutYes v Dánsku sa postupovalo podľa manuálov tzv. kampaňového akcelerátora MobLab. Viac sa o tom dočítate v prípadovej štúdie: <https://mobilisationlab.org/stories/when-changing-laws-isnt-enough/>. Manuál nájdete na odkaze <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-create-final.pdf>.

1. Rozohrejte sa (15 – 20 min.)

Odporúčame začať proces hľadania nápadov cvičením, ktoré účastníkov a účastníčky workshopu zaktivizuje a povzbudí ich kreativitu. Pozrite si príklady v manuáli MobLab o kreativite, na stranach 136 – 142.

2. Použite rôzne brainstormingové techniky na kreovanie nápadov (45 min. – 1 hod.)

Cieľom je vyprodukovať čo najviac nápadov, bez posudzovania ich kvality. Rozdelite účastníkov a účastníčky do skupín a oboznámte ich so základnými pravidlami brainstormingu. Môžete skombinovať viaceré brainstormingové techniky. Pozrite si príklady v manuáli MobLab o kreativite, na stranach 145 – 154.

3. Vyberte si svoj najlepší nápad (20 min.)

Zosumarujte si nápady, ktoré vyprodukovala vaša skupina a vyberte tie najlepšie. Teraz z nich vytvorte koncepty, ktoré budete môcť ukázať ostatným skupinám podľa možnosti bez sprievodného vysvetľovania. Pozrite si príklady v manuáli MobLab o kreativite, na stranach 157 – 162.

Ak máte viac času (ďalších 20 – 30 min.), môžete podľa konceptu vypracovať prvý prototyp, ktorý otestujete na ostatných účastníčkach a účastníkoch. Pozrite si príklady v manuáli MobLab o kreativite, na stranach 177 – 178.

4. Testujte a zdokonaľujte svoje koncepty (30 min. – 1 hod.)

V spojení s druhou skupinou (postupne so všetkými ostatnými skupinami) si navzájom predstavte svoje najsilnejšie koncepty alebo prototypy a vypočujte si reakcie od ostatných.

Na základe nich môžete svoj koncept prehodnotiť a ďalej rozvíjať: čo ponecháte, od čoho radšej upustíte, čo rozpracujete?

Ak máte ešte viac času, môžete vytvoriť finálne prototypy a overiť si, ako účinkujú na publikum mimo workshopu – skúste ich predstaviť okruhu svojich blízkych a známych, vo vašej škole, alebo mladým ľuďom v uliciach. Prečítajte si viac v manuáli MobLab o prototypoch: <https://mobilisationlab.org/wp-content/uploads/2019/03/CA-prototype-final.pdf>.

5. Vyjadrite sa umelecky (30 min. – 1 hod. a viac)

Teraz by ste už mali mať v hľave najlepšie nápady na mémy alebo umelecké dielo či dielko takého druhu a žánru, ktorý vám je blízky a na ktorý máte dostupné prostriedky a čas: môže to byť napísaný či namaľovaný transparent, obraz, koláž, napísaná alebo zarecitolaná báseň, nahratá pieseň, video... tvorivosti sa medze nekladú.

PODPORA ĽUDÍ, KTORÍ ZAŽILY SEXUÁLNE NÁSILIE: AKO REAGOVАŤ

Sexuálne násilie vrátane znásilnenia je celosvetovo veľmi rozšírené a systémovo ukotvené. WHO odhaduje, že približne každá tretia žena na svete (35 %) zažila sexuálne alebo fyzické násilie zo strany svojho intímneho partnera alebo sexuálne násilie, ktorého páchateľom bol iný človek.

Neexistuje krajina, kde by ľudia žili bez ohrozenia sexuálnym násilím, a hoci disproporčne zasahuje najmä ženy a dievčatá, pred jeho deštruktívnymi následkami nie je v bezpečí žiadna skupina ľudí.

Existuje veľká pravdepodobnosť, že aj medzi aktivistkami a aktivistami, ktorí sa zapájajú do kampane Hovorme o súhlase, sú ľudia, ktorí sexuálne násilie alebo znásilnenie zažili na vlastnej koži, resp. že ľudia s podobnou skúsenosťou budú medzi ľuďmi, ktorým sa budú v rámci kampane online i offline prihovárať.

Aktivisti a aktivistky by nemali nikoho vyzývať na uvádzanie osobných skúseností, no časť ľudí so skúsenosťou so sexuálnym násilím sa tak môže dobrovoľne rozhodnúť. Niektoré a niektorí sice nič otvorené nepovedia, ale čítanie a sledovanie materiálov o znásilnení alebo účasť na niektorých aktivitách v nich môžu vyvolať nepríjemné pocity.

Následky znásilnenia – všeobecné odpovede
Na sexuálny útok zareaguje každý človek ináč. Každý spôsob prežívania je rovnako legitimny, tu neexistuje „nesprávna reakcia“. K častým následkom patria nočné mory, živé spomienky, náladovosť alebo znížená schopnosť sústrediť sa. V niektorých prípadoch sa u ľudí, ktorí zažili sexuálne násilie rozvinie intenzívny strach, posttraumatická stresová porucha, pocity viny, hanby alebo pošpinenia, ktoré často korešpondujú s prevládajúcimi stereotypmi o ľuďoch, ktorí zažili sex. násilie, páchateloch a o rodových rolách mužov a žien.

V niektorých prípadoch nemožno na ľuďoch so skúsenosťou pozorovať žiadne následky, ktoré by sa prejavili navonok. Ako sa môžu cítiť ľudia po znásilnení a ako sa s ním môžu vyrovnávať, sa dočítate napríklad v tejto knihe: <https://ninaburrowes.com/books/the-courage-to-be-me/preface/>

Ako môžeme ľudí s takoto skúsenosťou podporiť?

Sprístupnite zoznam kontaktov na pomáhajúce organizácie tak, aby oň nebolo nutné požiadať (napríklad počas workshopu na letánoch pred vstupom alebo v miestnosti s občerstvením).

Môže ísť o bezplatné telefonické linky pomoci celoštátnych alebo regionálnych organizácií, kontakty na krízové centrá pre ženy alebo špecificky pre preživšie znásilnenia. Odporúčame pridať kontakty a internetové adresy organizácií, ktoré sa zaoberajú špecializovanou asistenciou (pre LGBTI+ ľudí, cudzinky a cudzincov, rôzne menšiny);

Pridajte tieto kontaktné informácie aj na svoj web a ďalšie svoje stránky (do profilov na sociálnych sieťach);

Ak plánujete zahrnúť kontakty na menšie organizácie, vopred ich o tom informujte;

Ak sa človek rozhodne, že sa podelí o svoje osobné skúsenosti, môžete ich podporiť nasledovne:

Počúvajte, čo vám hovoria, a skúste ich neprerušovať (aj keď máte otázky);

Verte im;

Dajte im najavo, že rozumiete, že si to nezavinili;

Poskytnite im kontakty na organizácie a odkazy na informácie, ktoré im môžu pomôcť, ale REŠPEKTUJTE ich rozhodnutie, čo urobia;

Nesúdte ich, ani sa ich nepýtajte, prečo sa nebránili alebo prečo nepožiadali o pomoc skôr;

Zachovajte dôvernosť informácií – nešírite osobné údaje ľudí so skúsenosťou, ako napríklad meno alebo miesto bydliska či miesto, kde došlo k incidentu, a v prípade, že cípite potrebu ďalej konzultovať, čo ste sa dozvedeli, alebo hovoriť o príbehoch ľudí so skúsenosťou v inom prostredí, uistite sa, že bez ich súhlasu neuvediete nič, čo by mohlo slúžiť na ich identifikáciu. Ak si pri počúvaní robíte poznámky, uložte si ich na bezpečné miesto/ do zabezpečeného elektronického formátu;

Vyvarujte sa dobrých rád, čo by mali ľudia so skúsenosťou so sexuálnym násilím robiť, aby sa cítili lepšie. Nechajte ich, aby boli samy paniami a pánnmi svojej situácie;

Ak sa vám človek so skúsenosťou zverí, že sa cíti v nebezpečenstve (či už má pocit, že jej/mu hrozí útok od inej osoby alebo sebapoškodzovanie), opýtajte sa, či nechce kontaktovať linku pomoci.

Kontakty na niektoré krízové linky a pomáhajúce organizácie na Slovensku

Národná bezplatná nonstop linka pre ženy zažívajúce násilie: 0800 212 212

Linka prokuratúry pre ohlásenie domáceho násilia 0800 300 700

Národná linka pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi 0800 800 818

Polícia 158

Záchranná linka 112

Nonstop krízová linka Aliancie žien Slovenska, ktorá poskytuje poradenstvo a pomoc obetiam násilia: 0903 519 550 alianciazien@alianciazien.sk

Bratislavský VÚC:

Poradenské centrum Alej 0911 417 778 alej.poradenskecentrum@gmail.com

Bezpečný ženský dom DÚHA 0918 824 247 domovduha@domovduha.sk

Bezpečný ženský dom Brána do života 0915 439 245 pomoc@branadozivota.sk

Poradenské centrum Nádej 0905 463 425 office@centrumnadej.sk

Nitriansky VÚC:

Centrum Slniečko 0917 545 808 poradna@centrumslniecko.sk

Kontakty na krízové linky a pomáhajúce organizácie v ďalších VÚC:

<https://www.zastavmenasilie.gov.sk/adresar/>

Ďalšie zdroje na podporu ľudí, ktorí zažili sexuálne násilie

Znásilnenie a jeho následky (materiál londýnskeho centra na podporu preživších)

<http://www.rasasc.org.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/>

rapeCrisisSouthLondon_rapeAndTheEffectsOfRape_informationForSupportersOf
Survivors.pdf;

Ako si pomôcť <https://www.sarsas.org.uk/self-help-guides/>;

Ako sa zveriť s tým, že ma napadli? <https://www.projectconsent.com/how-do-i-tell-someone-about-my-assault>;

My Body Back (londýnsky projekt na podporu žien rok po prežití sexuálneho útoku) <http://www.mybodybackproject.com/>.

7. HODNOTNÉ ZDROJE: KDE SA DOZVIETE VIAC O SÚHLASE

Množstvo dobrých zdrojov k téme sexu so súhlasom je dostupných na internete. Niektoré sme už v tejto príručke spomenuli. To nájdete niekoľko ďalších:

Projekty:

<https://www.consentcollective.com/>

<http://www.mybodybackproject.com/>

<http://www.consentiseverything.com/>

<https://www.projectconsent.com/>

Zdroje na vzdelávanie:

Všetko, čo potrebujete vedieť o súhlase, ale na sexuálnej výchove vás to nenaucili: <https://www.teenvogue.com/story/consent-how-to>
Ako muž zistí, či dostał súhlas? <https://www.scarleteen.com/>

[how_can_men_know_if_someone_is_giving_consent_or_not_0](#)

Ako vy, chalani – áno, vy, chalani – môžete predísť znásilneniu: https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/

[how_you_guys_thats_right_you_guys_can_prevent_rape](#)

TedX: Prečo potrebujem zmeniť spôsob, akým mladí muži uvažujú o súhlase: https://www.ted.com/talks/nathaniel_cole_why_we_need_to_change_the_way_young_men_think_about_consent

Rýchlovky:

Základy o sexe so súhlasom: https://www.scarleteen.com/article/disability_quickies_quickies_sexual_consent_basics

Video o súhlase od Amaze: <https://amaze.org/video/consent/>

Čo je to súhlas? <https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/what-consent/>

Metafora o hrade súhlasu:

<https://everydayfeminism.com/2016/07/metaphor-for-consent/>

Všetko o hraniciach: <https://www.rewriting-the-rules.com/sex/all-about-boundaries/>

Kritériá súhlasu: <https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1570712847485-79489f1b-f52a>

„Tento zin vám poskytne zoznam bodov, o ktorých môžete uvažovať vždy, keď zvažujete, ako niečo robiť so súhlasom – či už ide o sex, spoločenské podujatie, prácu alebo akýkoľvek vzťah. Skúma a rozvíja kľúčové prvky dobrovoľného súhlasu, ktoré ľuďom pomôžu naladiť sa na vlastné túžby, potreby, limity a hranice, a zároveň sa cítiť dostatočne bezpečne na to, aby sa otvorené a zrozumiteľne vyjadrili.“

Úvod k súhlasu so sebou:

<https://loveuncommon.com/2017/09/28/self-consent/>

„Súhlas so sebou spočíva v rešpektovaní svojich vlastných potrieb, túžob a hraníc; v zvedavosti a záujme o seba; v tom, aby sme robili voľby, ktoré budú vyjadrením nášho autentického ‚ja‘. Zároveň je základom toho, aby sme sa naučili nadväzovať a udržiavať konsenzuálne vzťahy s druhými, pretože vnáša do nášho života a všetkých našich interakcií prax súhlasu.“

Sexuálne zneužívanie: čo ste sa nemali kde opýtať (2-minútové video-odpovede):
<https://ninaburrowes.com/sexual-abuse-the-questions-youve-never-had-the-chance-to-ask/>

Web o súhlase so sexuálnymi aktivitami po užití látok ovplyvňujúcich prežívanie a stav vedomia (zdroj užitočný aj pre debaty o súhlase vo všeobecnosti):
<https://lgbt.foundation/news/chemsex-and-consent/228>

Yes Means Yes!: Visions of Female Sexual Power and A World Without Rape – zbierka esejí, ktorú zostavili Jaclyn Friedman a Jessica Valenti.

Zdroje na workshopy:

Podávanie rúk a súhlas:

<https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/>

a video: <https://www.youtube.com/watch?v=awrp7EJGqyc>

Osvedčené tipy, ako učiť o súhlase:
[https://bishtraining.com/top-tips-for-teaching-about-consent/“](https://bishtraining.com/top-tips-for-teaching-about-consent/)

a ďalšie návody na cvičenia
(na stiahnutie za poplatok):

<https://bishtraining.com/product/the-consent-teaching-pack/>

Ako na sexuálne aktivity – začnite kolesom súhlasu:

<https://loveuncommon.com/2018/02/14/negotiating-sex-start-with-the-wheel-of-consent/>

a 3-minútová hra:

<https://bettymartin.org/download-wheel/>

O budovaní dôvery a otvorennej komunikácií na workshopoch (strany 14 – 16)

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT3000102015ENGLISH.PDF>

Podcasty:

7 tipov na sex so súhlasom:

<https://megjohnandjustin.com/sex/7-tips-consensual-hook-up/>

Spravte zo súhlasu svoj cieľ:

<https://megjohnandjustin.com/relationships/make-consent-aim/>

Podcast Laid Bare o sexe, vzťahoch, feminizme a rasovej príslušnosti

(„obsah pre dospelé publikum“):

<https://soundcloud.com/laidbarepodcast>

Seriály na Netflix:

Unbelievable, seriál podľa skutočného príbehu Marie Adler zo Spojených štátov, ktorá prežila znásilnenie:

<https://www.netflix.com/gb/title/80153467>

Sex Education:

<https://www.netflix.com/gb/title/80197526>

#letstalkaboutyes

#hovormeosuhlase



#suhlasjesexy