

Metodiky o sùhlase

AMNESTY
INTERNATIONAL



2023



Obsah

- 4** — **Úvod k metodike**
- 5** — **Ako používať tieto metodiky**
 - METODIKA Č. 1
- 8** — **Hovorme o bezpečných vzťahoch**
 - METODIKA Č. 2
- 18** — **Hovorme o súhlase**
 - METODIKA Č. 3
- 24** — **Hovorme o mýtoch a prevencii**
 - METODIKA Č. 4
- 32** — **Hovorme o pomoci a podpore**
 - METODIKA Č. 5
- 38** — **Hovorme o ochrane a zákonoch**
(pre vekovú kategóriu 16+)

Amnesty International Slovensko 2023

Za podporu ďakujeme podporovateľom a podporovateľkám projektu
So súhlasom na školy na portáli Startlab.sk

Autorský kolektív: Ivana Klimentová, Niko Nagy, Olívia Strelková

Jazykové korektúry: Zuzana Bariaková, Laura Klimová

Sadzba a dizajn: Elena Čániová

Za konzultácie ďakujeme Natálii Šmídovej, Daniele Mužíkovej a Nikolette Kuglerovej.

© Amnesty International Slovensko 2023

Úvod k metodike

Velmi nás teší, že sa vám do rúk dostali naše metodiky. Písali sme ich s nádejou, že vďaka nim budú môcť motivovaní učitelia a učiteľky či pracovníctvo v školstve sprevádzať mladých ľudí témou prevencie sexualizovaného násillia. Poslaním Amnesty International je obraňovať ľudské práva všetkých z nás a jedným z týchto práv je aj právo na ochranu pred mučením či iným neludským zaobchádzaním. Jedným z najhrubších porušení tohto práva je práve sexualizované násillie.

Dosiahnutiu spravodlivosti pre ľudí zažívajúcich násillie alebo zmene legislatívy porušujúcej ľudské práva vždy predchádza séria systematických krokov. Porušovanie ľudských práv preto Amnesty International nerieši len vo chvíli, keď je už akútnym problémom, ale snaží sa mu predchádzať. Veríme, že prvým krokom k rešpektovaniu, šíreniu a obrane ľudských práv je vzdelávanie.

Amnesty International Slovensko sa téme súhlasu a prevencie sexualizovaného násillia venuje v kampani *Hovorme o súhlase*. Cieľom kampane je prispieť k tomu, aby v spoločnosti nedochádzalo k znásilneniam a iným formám sexuálneho násillia. Táto téma často prináša rôzne, neraz náročné otázky a emócie. Dobrým spôsobom, ako im porozumieť a spracovať ich, je otvorene sa o nich rozprávať – napríklad so študentstvom prostredníctvom aktivít a workshopov na vyučovaní. Práve rozhovor dokáže pomôcť rozpoznať a rešpektovať ako vlastné pocity, potreby a limity, tak i pocity druhých ľudí.

Chceme žiť v spoločnosti, v ktorej každý človek plne chápe dôležitosť súhlasu pri akýchkoľvek sexuálnych aktivitách, rešpektuje a váži si práva iných, vrátane práva na telesnú autonómiu. Naším cieľom je tzv. „kultúru znásilnenia“ nahradiť kultúrou súhlasu a rešpektu. Veríme, že aj vďaka týmto metodikám sa nám spoločne podarí posunúť sa bližšie k dosiahnutiu tohto cieľa.

Amnesty International Slovensko

Ako používať tieto metodiky

V tejto publikácii nájdete päť metodík, ktoré sa zaoberajú rôznymi témami týkajúcimi sa sexualizovaného násillia a jeho prevencie. Metodiky sú koncipované takým spôsobom, aby bolo každý workshop možné realizovať v prezenčnej aj v online forme.

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

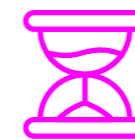
V úvode každej metodiky nájdete:

- odhadované trvanie daného workshopu; workshopy podľa metodík 1. až 4. by mali trvať 90 minút, posledný workshop je o niečo dlhší a jeho odporúčané trvanie je 120 minút
- podrobne rozpísané ciele daného workshopu, ktoré predstavujú vedomosti, zručnosti a postoje, ktoré by študentstvo malo počas workshopu nadobudnúť
- zoznam materiálov, ktoré počas workshopu budete potrebovať
- zoznam príloh, ktoré patria k danej metodike; prílohy č. 1 a č. 2 sú súčasťou každej metodiky; okrem nich v prílohách väčšinou nájdete úlohy či prípady k rôznym cvičeniam či aktivitám, ktoré počas workshopu budete realizovať
- obsah workshopu so zoznamom jednotlivých aktivít a ich odporúčaným trvaním

Jednotlivé metodiky sú venované rôznym témam. Každá skupina mladých ľudí, ktorá sa zúčastní workshopov realizovaných podľa týchto metodík, by sa mala zúčastniť každého z nich (výnimkou je Metodika č. 5). Poradie metodík zodpovedá odporúčanému poradiu realizácie workshopov. Metodiky na seba nadväzujú, informácie sa pridávajú postupne a stávajú sa komplexnejšími. Odporúčame, aby sa každého workshopu zúčastnilo najviac 20 mladých ľudí. Odporúčaný vek študentov a študentiek pre prvé štyri workshopy je 13 až 19 rokov. Posledná, piata metodika, je vhodná pre vekovú skupinu 16 až 19 rokov. Táto metodika sa totiž zaoberá legislatívou v oblasti sexualizovaného násillia a domnievame sa, že niektoré koncepty, ktoré táto metodika rozoberá, nie sú dostatočne uchopiteľné pre mladšiu vekovú skupinu.

ROZMANITOSŤ SKÚSENOSTÍ A NÁZOROV

Mnohí mladí ľudia sa počas týchto workshopov budú o niektorých z rozoberaných tém rozprávať prvýkrát. Témy týkajúce sa sexu, sexuality, ako aj sexualizovaného násillia sú v spoločnosti stigmatizované. Rôzni ľudia majú rôzne zakorenené predstavy o týchto témach, často veria mýtom či stereotypom, ktoré nemusia byť jednoduché vyvrátiť. Pri ich rozoberaní je preto dôležité rešpektovať hodnotové založenie či



presvedčenie študentstva. Na workshopoch sa totiž často stretnete s rozdielnymi či úplne protichodnými pohľadmi mladých ľudí na niektoré otázky.

Napríklad niektorí mladí ľudia z rôznych etických, morálnych, náboženských či iných dôvodov veria, že akékoľvek sexuálne interakcie sú prijateľné jedine v manželstvom zväzku. Iní prídu na tento workshop už so sexuálnymi skúsenosťami. Na workshopoch budú sedieť mladí LGBTI+ ľudia, aj takí, ktorí majú voči LGBTI+ ľuďom predsudky alebo voči nim dokonca pociťujú nenávisť či odpor. Niektorí mladí ľudia na workshopoch budú prežívšimi sexuálneho násillia, pričom iní si budú myslieť, že sexuálne násillie sa nedeje. Časť účastníctva bude mať skúsenosť aj s páchaním sexualizovaného násillia. Podobná rozmanitosť skúseností a názorov bude na workshopoch prítomná často.

Pre veľkú časť spoločnosti sú názory či skúsenosti týkajúce sa týchto tém ne-smierne dôležité, často sú integrálnou súčasťou identity človeka. Je preto úlohou toho, kto workshop vedie, aby sa snažil vytvoriť pre účastníctvo čo najbezpečnejšie prostredie. Je dôležité predchádzať prejavom diskriminácie, zosmiešňovaniu či nenávisťi. Základným východiskovým bodom je, že každý jeden človek má právo na telesnú autonómiu – to znamená, že každý a každá z nás má právo rozhodnúť sa, čo sa bude diať s našimi telami a ako chceme interagovať s inými ľuďmi. Zároveň ale nikto z nás nemá právo nijakým spôsobom zasahovať do telesnej integrity iného človeka. Nie je v poriadku niekoho tlačiť do sexuálnej interakcie a rovnako nie je v poriadku snažiť sa ľuďom uprieť právo na konsenzuálne sexuálne či romantické interakcie.

Cieľom týchto workshopov teda nie je meniť základné hodnotové postavenie mladých ľudí. Našou snahou je, aby študentstvo rozobralo tému súhlasu a porozumelo jeho dôležitosti pri sexuálnych interakciách; naučilo sa komunikovať svoje potreby a nastavovať si osobné hranice; naučilo sa rešpektovať hranice ostatných ľudí; dozvedelo sa o zdrojoch, vďaka ktorým môže vyhľadať pomoc; naučilo sa komunikovať s prežívšimi sexualizovaného násillia a pristupovať k nim citlivo a aby pochopilo, že sexuálne násillie je hrubým porušením ľudských práv. Týmto spôsobom chceme prispieť k prevencii sexualizovaného násillia a väčšej ochrane prežívšich. Veríme, že tento cieľ môže byť spoločný pre ľudí s rôznymi hodnotami a názormi.

SPOLOČNÉ PRAVIDLÁ

Pri vytváraní bezpečného priestoru môže veľmi pomôcť, ak sa skupina riadi spoločnými pravidlami. Odporúčame, aby si každá skupina na začiatku cyklu workshopov, teda ešte pred prvým z nich, vytvorila spoločné skupinové pravidlá. Slovo „pravidlo“ môže v niektorých ľuďoch vyvolať pocit direktívnosti. Súbor spoločných pravidiel preto môžete nazvať rôzne: skupinová dohoda, rámec fungovania, kódex a pod. Názov si môžu vytvoriť sami*ý študenti a študentky. Spýtajte sa študentstva dve otázky: Čo potrebujete, aby ste sa na týchto workshopoch cítili bezpečne a príjemne? Čo potrebujete, aby ste sa počas týchto workshopov mohli niečo naučiť? Tieto potreby sa môžu týkať zbytku študentstva, učiteľa či učiteľky, fyzického priestoru či vlastných požiadaviek. Na základe týchto potrieb potom môžete vytvoriť zásady fungovania. Pre ilustráciu uvedieme pár príkladov.

Pravidlá postupne spisujte na flipchartový papier, ktorý následne odložíte a môžete ho priniesť na každý workshop. Odporúčame, aby pravidlá určovali, čo budete robiť alebo čo sa má stať, a nie to, čo nebudete robiť. Napr. namiesto „neskáčeme si do reči“ napíšte „počúvame sa“ alebo namiesto „nevychádzame z triedy bez dovolenia“ napíšte „z triedy môžeme odísť kedykoľvek, pokiaľ to oznámime učiteľovi či učiteľke“. Pravidlá môže navrhnúť ktokoľvek vrátane učiteľa či učiteľky, pričom na každom z pravidiel by sa mali zhodnúť všetky zúčastnené osoby. Dôležité je pravidlá koncipovať ako spoločnú dohodu, na ktorej tvorbe sa podieľajú všetci a všetky. Následne sa na ne môžete počas workshopov odvolávať a pripomínať študentstvu, že pokiaľ sa chcú cítiť dobre, mali by sa riadiť tým, na čom sa spoločne dohodli. Pravidlá sú fluidným dokumentom, ktorý môžete počas jednotlivých workshopov meniť a dopĺňať na základe rôznych potrieb.



POTREBA	PRAVIDLO VYPLÝVAJÚCE Z POTREBY
Potrebujem vedieť, že to, čo s vami budem zdieľať, sa nikto iný nedozvie.	Čo sa stane na workshope, zostane na workshope.
Ako učiteľka sa potrebujem uistiť, že študentstvo je v bezpečí.	V prípade, že počas workshopu zistím, že niekto je v ohrození života alebo zdravia, urobím kroky k zaisteniu bezpečia tohto človeka.
Potrebujem mať priestor vyjadriť sa.	Počúvame sa navzájom, pýtame sa otázky, zaujímate sa o to, čo chcú ostatní*é povedať.
Potrebujem, aby bol v triede čerstvý vzduch.	Na začiatku a v polovici workshopu otvoríme na päť minút všetky okná a vyvetráme.
Potrebujem v priebehu workshopu prestávku.	Keď dokončíme aktivitu číslo 3, dáme si 10-minútovú prestávku.

PSYCHICKÁ POHODA

Téma súhlasu a sexualizovaného násillia môže byť pre mnohých ľudí veľmi náročná. Môže sa stať, že v priebehu workshopov sa niektorému študentovi či niektorej študentke pripomenú traumatické alebo nespracované skúsenosti z minulosti. Je dôležité urobiť všetko pre to, aby sa študentstvo v náročnej situácii malo na koho obrátiť. Všetci študenti a všetky študentky by mali mať možnosť opustiť workshop v ktorejkoľvek chvíli. Nie je v poriadku, aby sme mladých ľudí nútili do konverzácií o takýchto témach, pokiaľ sa pritom necítia komfortne. Najideálnejšie je, aby počas trvania workshopov bol v separátnej miestnosti k dispozícii školský psychológ či psychologička, prípadne sociálny pracovník či pracovníčka. Ak to možné nie je, mala by byť k dispozícii aspoň miestnosť, kam môže študent či študentka počas workshopu odísť, ak to potrebuje. Toto by mal byť tichý a pohodlný priestor napríklad s gaučom, dekou, možnosťou uvariť si čaj či napustiť si vodu. Takýto priestor môže poskytnúť človeku možnosť upokojiť sa a zvládnuť situáciu. Pochopiteľne, chodba či iné otvorené a nepohodlné priestory tento účel nespĺňajú.

Pokiaľ nemáte k dispozícii žiadneho človeka, ktorý má kompetenciu pomôcť študentstvu v psychicky vypätých situáciách, nasmerujte študentstvo na Prílohu č. 1 – zoznam miest a zdrojov, kde môžu mladí ľudia vyhľadať pomoc. Tento zoznam obsahuje aj zdroje, ktoré môže v prípade potreby využiť učiteľstvo.

Hovorme o bezpečných vzťahoch



🕒 90 M.

Ciel hodiny

→ **Študenti a študentky by mali nadobudnúť nasledujúce vedomosti (V), zručnosti (Z) a postoje (P):**

- (V) pochopiť princípy, na ktorých fungujú bezpečné partnerské vzťahy;
- (V) pochopiť, že v rôznych vzťahoch môžeme mať rôzne potreby a že rozdielne vzťahy plnia rozdielne funkcie;
- (Z) identifikovať rizikové faktory, ktoré sú prítomné vo vzťahoch založených na moci a kontrole;
- (Z) identifikovať funkcie vzťahov, ktoré doposiaľ študentstvo naviazalo;
- (P) pochopiť, že pocit bezpečia, rešpekt, záujem o druhého a dôvera sú základnými atribútmi partnerských vzťahov a nikto si nezaslúži byť uväznený v ohrozujúcom vzťahu;
- (P) uvedomiť si, že absencia súhlasu pri sexe vedie k negatívnym dôsledkom.

Potrebné materiály:

- **v škole:** potrebný počet vytlačených príloh; flipchartové papiere; fixky; papiere; projektor a počítač s prístupom na internet alebo interaktívna tabuľa s prístupom na internet;
- **na online workshope:** PDF karta s prílohami; študentstvo by malo mať k dispozícii kancelárske papiere a fixky alebo počítač s prístupom k nástrojom Google Drive;
- **prílohy:** prílohami tejto metodiky sú dve prílohy, ktoré je potrebné vytlačiť a rozdať študentstvu, v prípade online workshupu poslať vo formáte PDF.

PRÍLOHA č. 1: **Zdroje** – Kde hľadať pomoc alebo ďalšie informácie?: V tejto prílohe nájdete zdroje, vďaka ktorým budú študenti a študentky v prípade potreby vedieť vyhľadať pomoc.

PRÍLOHA č. 2: **Slovníček:** V tejto prílohe nájdete slovníček, ktorý pomôže vám a študentstvu pochopiť niektoré pojmy, ktoré odznejú počas hodiny.

Priebeh workshopu:

(minutáž je približná a ráta s časovou rezervou päť minút – napr. na prestávku):

🕒 5 M.	ÚVOD:	Predstavenie témy
15 M.	AKTIVITA:	Čiara vzťahov
20 M.	SKUPINOVÁ AKTIVITA:	Koleso partnerstva
20 M.	SKUPINOVÁ AKTIVITA:	Koleso moci a kontroly
15 M.	SKUPINOVÁ AKTIVITA:	Dôsledky sexu
10 M.	ZÁVER:	Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

ÚVOD:

Predstavenie témy

Študentom a študentkám povedzte, že práve začínate sériu piatich workshopov, ktoré sa budú venovať predovšetkým súhlasu, prevencii sexualizovaného násillia a zdravým vzťahom. Začnete témou bezpečných vzťahov a na nasledujúcej hodine sa budete venovať súhlasu pri sexuálnych aktivitách. Dnes sa budete rozprávať o rôznych typoch vzťahov a naučíte sa, ako odlišiť bezpečné vzťahy od tých ohrozujúcich. Študentom a študentkám rozdajte vytlačené prílohy.

▲ **TIP:** Pojem „sexualizované násillie“ je vysvetlený v Slovníčku (Príloha č. 2).

Povedzte študentom a študentkám, že niektoré témy, ktorým sa budete počas workshopu venovať, môžu byť pre niektorých a niektoré z nich citlivé, nepríjemné, prípadne môžu vyvolať spomienky na traumatické skúsenosti. Upozornite ich, že ak by sa to stalo, môžu triedu/online priestor na chvíľu alebo úplne opustiť. V tomto prípade sa presunú do vopred pripravenej miestnosti v škole/vo virtuálnej miestnosti (breakout room), v ktorej sa v prípade potreby môžu porozprávať s pedagogickým pracovníkom alebo so školskou psychologičkou.

▲ **TIP:** Môže sa stať, že v priebehu hodiny sa niektorému študentovi či niektorej študentke pripomenú traumatické alebo nespracované skúsenosti z minulosti. Pocity študentov a študentiek by sme nemali popierať, sú prirodzenou súčasťou liečenia sa z nepríjemných skúseností. Ak sa vám niekto zdôverí so svojou skúsenosťou, pokúste sa vyzdvihnúť ich odvahu. Môžete ich uistiť, že ich pocity sú v poriadku, a odporučiť im terapeutickú cestu vyrovnávania sa s týmito skúsenosťami. V takýchto chvíľach je pre všetkých veľmi dôležitý nehodnotiaci prístup a prijatie skutočností takých, aké sú. Zoznam miest a zdrojov, ktoré mladým ľuďom umožňujú vyhľadať pomoc, prikľadáme k metodike (Príloha č. 1). Ak sa vám mladý človek s takouto skúsenosťou zdôverí, môže sa stať, že vás to nejakým spôsobom tiež zasiahne. Je to rovnako prirodzené a aj v takomto prípade je v poriadku vyhľadať odbornú pomoc.



5 M.

AKTIVITA:

Čiara vzťahov

Rozdajte študentstvu papiere. Na online hodine môžu pracovať s papierom aj v počítačových programoch, napr. v Skicári. Povedzte im, aby papier položili vodorovne a nakreslili naň zľava doprava čiaru. Čiara reprezentuje život človeka, pričom začiatok je narodenie a koniec znamená bod života, v ktorom sa aktuálne nachádzame. Potom študentom a študentkám povedzte, aby na čiaru zakreslili vzťahy, ktoré počas života nadobudli. Môžu to byť vzťahy s rodičmi alebo s ľuďmi, ktorí sa o mladých ľuďoch starajú, súrodenecké či kamarátske vzťahy, susedské vzťahy, vzťahy s ich učiteľmi či trénermi a trénerkami, partnerské vzťahy a podobne. Môžu ich na čiare zaznačiť ľubovoľným spôsobom – označiť ich nejakým symbolom, zakresliť, napísať a podobne.

Potom študentky a študentov vyzvite, aby sa zamysleli nad tým, aký význam majú jednotlivé vzťahy v ich živote. Prečo dané vzťahy potrebujú? V čom im pomáhajú? Poproste ich, aby k jednotlivým vzťahom pripísali ich funkcie. Môžu si ich prepísať na druhú stranu papiera alebo pokračovať v práci a funkcie priradiť pomocou šípok či iných značení. Ide o to, aby svojmu nákrešu rozumeli. Funkcie môžu vyzerať napríklad takto:

rodičovské vzťahy: napĺňanie potreby bezpečia a domova, starostlivosť o základné potreby dieťaťa či mladého človeka (napr. jedlo), emocionálna podpora a pochopenie, prijatie a pod.;



15 M.



20 M.



20 M.

súrodenecké vzťahy: delenie sa o spoločné skúsenosti a spomienky pri dospievaní, podpora, prijatie, dôvera, zábava a pod.;

kamarátske vzťahy: napĺňanie potrieb rovesníckych vzťahov, akými sú spoločné témy a kultúrne referencie, delenie sa o spoločné problémy, pochopenie, zábava, bezpečie a pod.

Pri tejto aktivite neexistujú správne a nesprávne odpovede. Všetci a všetky máme vo vzťahoch iné potreby. Často sa stáva, že potreby, ktorých naplnenie by sme očakávali od rodičov, budú naplňovať iní rodinní príslušníci či rodičia kamarátov. Iné potreby budú naplnené v súrodeneckých vzťahoch s veľkým vekovým rozdielom ako v rovesníckych súrodeneckých vzťahoch. Čiara vzťahov je pre každého človeka jedinečná.

▲ **TIP:** Ideálne je, ak si aj učiteľ či učiteľka nakreslí vlastnú čiaru vzťahov na tabuľu, flipchart či do počítačového programu. Na online hodine môže zobrazíť svoju obrazovku študentstvu. Študentstvu to pomôže vizualizovať si úlohu a zároveň vďaka tomu môžu sledovať vzťahy z perspektívy staršieho človeka, ktorý už možno v živote nadobudol aj vzťahy, ktoré mladí ľudia nenadobudli (napr. vzťah rodiča s dieťaťom či manželský vzťah).

Keď všetci a všetky čiary dokončia, povedzte študentstvu, aby zakrúžkovali vzťahy, pri ktorých sa objavila potreba pocitu bezpečia. Následne diskutujte o tom, prečo je pocit bezpečia vo vzťahoch dôležitý. Povzbudzujte svojich študentov a študentky k odpovediam rôznymi otázkami. Napríklad:

- Ako by sme sa vo vzťahoch cítili, keby v nich nebolo prítomné bezpečie?
- Môže vzťah plnohodnotne spĺňať iné funkcie, ak sa v ňom necítíme bezpečne?
- Zažili ste už vzťah, v ktorom ste sa necítili bezpečne? Ako by ste ho opísali?
- Z čoho pramení pocit bezpečia vo vzťahu?

KOMUNIKAČNÝ ZÁVER: Pocit bezpečia je jednou zo základných potrieb vo vzťahoch. Od jej naplnenia sa odvíjajú ďalšie kognitívne funkcie ako nadväzovanie blízkosti, prežívanie pocitov radosti a podpory či pocit sebarealizácie. Ak vo vzťahu nezažívame pocit bezpečia, môžeme sa cítiť neustále v strehu a ohrození. Tam, kde sa necítíme bezpečne, je veľmi malý priestor na posilnenie a budovanie vzťahu.

SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Koleso partnerstva

Nasledujúce dve aktivity sa budú týkať partnerských a sexuálnych vzťahov. Rozdeľte študentstvo do skupín po štyroch a každej skupine dajte dva flipchartové papiere. Požiadajte každú skupinu, nech nakreslí na oba flipcharty veľký kruh a rozdelí ho na osem dielov (môžu si to predstaviť ako veľkú pizzu). Pri online hodine môžu pracovať napr. s Google nástrojom Jamboard. Následne na vrch prvého papiera napíšu slovo „partnerstvo“. Za partnerský vzťah v tomto cvičení považujeme vzťah dvoch alebo viacerých ľudí, ktorí žijú v romantickom alebo sexuálnom partnerstve. Do každého dielu kruhu napíšu jednu charakteristiku či funkciu partnerského vzťahu. Potom môžu slovne alebo písomne vysvetliť, čo jednotlivé charakteristiky znamenajú a ako sa odzrkadľujú v praktickom živote. Každý študent či študentka môže do kruhu pridať svoje vlastné postrehy a vysvetlenia. Pracujú na veľkom flipchartovom papieri preto, aby mali dostatok priestoru.

Keď budú mať všetky skupiny hotový svoj kruh, vrátia sa do veľkej skupiny a budú sa rozprávať o svojich kruhoch. Aké charakteristiky sa v nich nachádzajú? Boli niektoré spoločné s iným kruhom? Objavili sa niektoré charakteristiky v každom kruhu? Aké boli medzi kruhmi rozdiely? Spoločné alebo podobné charakteristiky vypíšte a rozprávajte sa o tom, čo znamenajú. Napríklad ak sa v každom kruhu nachádza slovo

„rešpekt“, ako si študentstvo toto slovo predstavuje? Ako by sa ľudia mali správať vo vzťahu, v ktorom je prítomný rešpekt?

Koleso partnerstva môže vyzeráť podobne ako na nasledujúcom obrázku. V prípade, že niektoré charakteristiky nebudú spomenuté, môžete ich študentstvu navrhnúť alebo ich viesť k odpovediam rôznymi otázkami. Snažte sa študentom a študentkám priblížiť svet dospelých, aby mohli premýšľať nad tým, v akých situáciách sa môžu ocitnúť dospelí ľudia v partnerských vzťahoch (napr. rodičovstvo, delba financií, spoločné bývanie a pod.). Vyzvite ich, aby porozmýšľali nad tým, akými spôsobmi by mali dospelí ľudia k takýmto situáciám vo vzťahu pristupovať.

Teória

V nasledujúcej časti vysvetľujeme základnú teóriu k pojmom, ktorých obsah by bolo vhodné študentstvu priblížiť. Vynechané sú časti ako rodičovstvo alebo ekonomické partnerstvo, keďže tieto koncepty sú zatiaľ pre mladých ľudí menej uchopiteľné a sú menej relevantné pre vzťahy, ktoré budú v blízkej budúcnosti nadväzovať.

DOHODA

V partnerstve by mali byť ľudia rovnocenní. Žiadna zo strán nemá diktovať správanie a morálne nastavenie vzťahu. Partneri by mali k rozhodnutiam dospieť spoločným úsilím. Zo spoločných rozhodnutí a dohôd by mali čerpať výhody a zdroje všetky zúčastnené strany. Dohoda v partnerstve znamená aj schopnosť akceptovať zmeny, ktoré v priebehu procesu môžu nastať, či prijímať kompromisy. Je úplne v poriadku, ak sa zúčastnené strany niekedy nezhodnú, to ani nie je cieľom partnerstva. Cieľom partnerského vzťahu by malo byť nájsť spoločné prieniky, ktoré následne umožnia riešiť problémy vo vzťahu tak, aby sa v ňom všetci cítili spokojne.

NEOHROZUJÚCE SPRÁVANIE

Ľudia žijúci v partnerstve by sa mali vo vzťahu cítiť bezpečne, keďže bezpečie vytvára priestor na vyjadrenie ich potrieb.

DÔVERA A OPORA

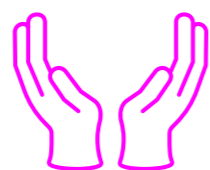
Dôvera vo vzťahu vytvára priestor na to, aby sme mohli byť pred partnerom či partnerkou sami sebou. Ak sú si partneri vzájomnou oporou, vedia, že môžu vyjadriť svoje pocity aj v prípade, že nie sú totožné. Je úplne v poriadku mať v partnerstve rozdielne životné ciele. Ak je vzťah postavený na vzájomnej opore, partneri sa môžu navzájom podporovať aj v dosiahnutí rozdielnych cieľov.

REŠPEKT

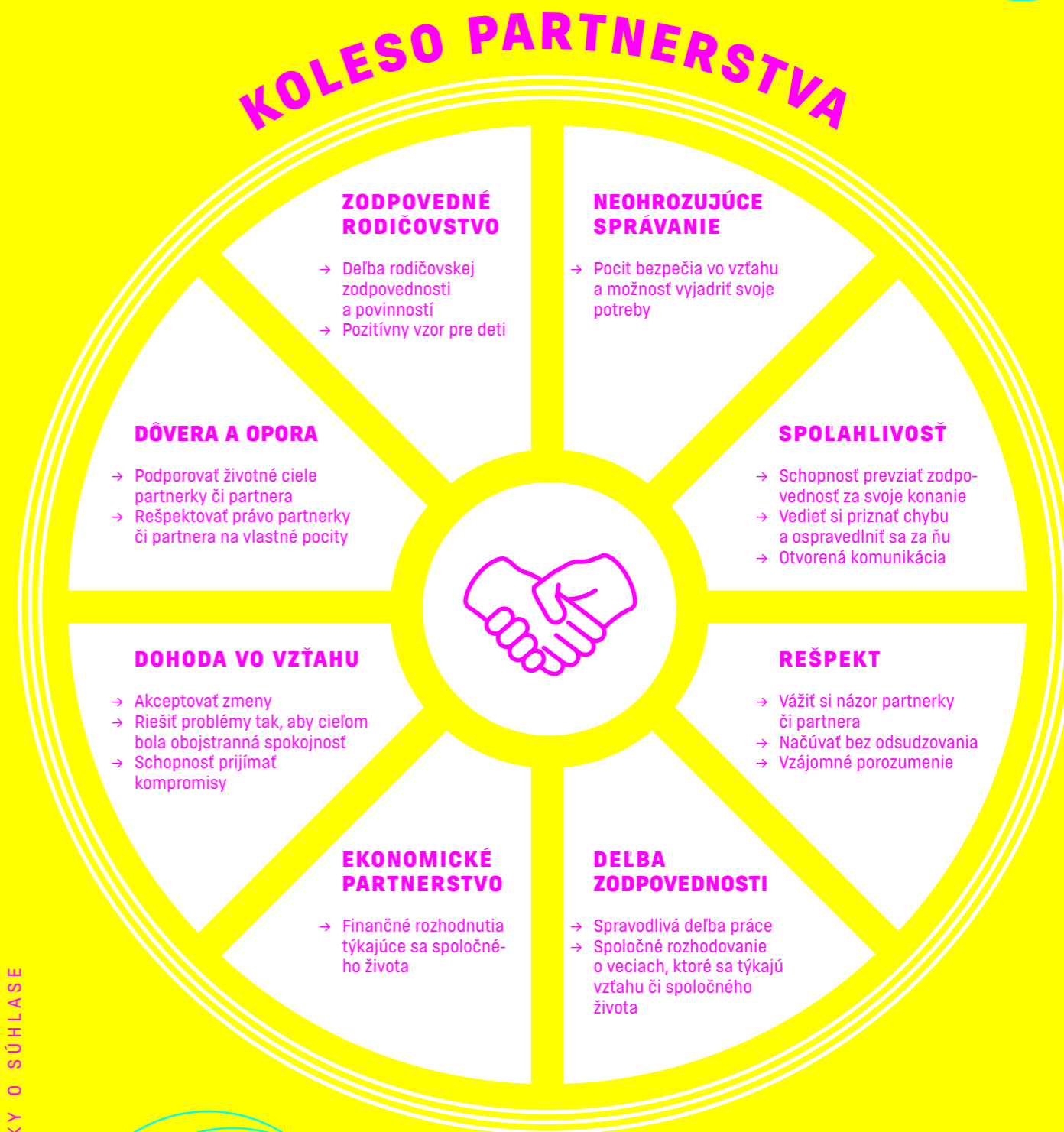
V partnerskom vzťahu by sa mali všetky strany vzájomne počúvať a vnímať vzájomné potreby bez toho, aby ich odsudzovali. Vďaka rešpektujúcemu prístupu vzniká priestor priznať si chybu bez toho, aby sme cítili odsúdenie alebo mali strach z trestu.

SPOLAHLIVOSŤ

V partnerstve si ľudia uvedomujú svoju zodpovednosť za svoje správanie a sú schopní postaviť sa zodpovedne aj k dôsledkom svojho konania.



Koleso partnerstva môže vyzeráť podobne ako na nasledujúcom obrázku.



SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Koleso kontroly a moci

Po aktivite Koleso partnerstva povedzte študentstvu, aby aj kruh na druhom papieri rozdelili na osem dielov. Na vrch papiera napíšu slovné spojenie „kontrola a moc“. Následne do každého dielu kruhu napíšu jednu charakteristiku toxického, násilného alebo nezdravého vzťahu. Potom môžu slovne alebo písomne vysvetliť, čo jednotlivé charakteristiky znamenajú a ako sa odzrkadľujú v praktickom živote.

Keď budú mať všetky skupiny hotový svoj kruh, vrátia sa do veľkej skupiny a budú sa rozprávať o svojich kruhoch. V diskusii postupujte rovnako ako pri kruhu partnerstva.

Môže sa stať, že pre niektorých študentov a študentky bude táto aktivita komplikovanejšia. Skúste študentstvu pripomenúť rôzne popkultúrne referencie. Videli v nejakom filme alebo v seriáli nezdravý vzťah? Ako sa v ňom ľudia k sebe správali? Môžu sa v myšlienkach vrátiť k prvej aktivite (Čiara vzťahov) a spomenúť si, ako odpovedali, keď sa zamýšľali, ako by vyzeral vzťah, v ktorom sa necítia bezpečne a príjemne. V prípade, že majú vo svojom okolí takýto vzťah, môžu ho skúsiť opísať. Samozrejme, je na študentstve, v akej miere a o akých detailoch zo svojho života sa rozhodne deliť.

▲ TIP: Môžete študentom a študentkám pripomenúť, že ak majú pocit, že sa nachádzajú v násilnom vzťahu (s partnerom, rodičom, súrodencom, učiteľkou a pod.), môžu vyhľadať odbornú pomoc a obrátiť sa na zdroje, ktoré nájdú v Prílohe č. 1.

Teória

V nasledujúcej časti vysvetľujeme základnú teóriu k pojmom, ktoré môžu byť študentstvu najbližšie. V Koleso moci a kontroly na obrázku môžete nájsť spôsoby, akými sa nižšie uvedené charakteristiky pretavujú do správania a praxe.

NEROVNOSŤ

Jednou zo základných črt nezdravého vzťahu je nerovnosť vo vzťahu. Jeden človek sa snaží kontrolovať celý vzťah, prerozdeľuje zdroje (napr. finančné) a určuje k nim prístup, určuje podmienky fungovania, spôsoby spoločne tráveného času, definuje typ vzťahu (napr. monogamný, otvorený, polyamorný a pod.). V takomto nastavení je jedna strana odkázaná na plnenie úloh a požiadaviek niekoho iného a nemá možnosť vyjadriť svoje vlastné potreby.

VYTVORENIE POCITU ZÁVISLOSTI OD VZŤAHU

V nezdravom vzťahu si jeden človek často podmaní druhého človeka či viacerých ľudí naraz. Vytvorí prostredie, v ktorom je partner či partnerka závislá od vzťahu. Využíva pritom taktiky ako vydieranie, vyhrážanie, nútenie do konania, ktoré by mohlo byť v budúcnosti použité proti danej osobe (napr. kradnutie), ovládanie finančných zdrojov, psychický nátlak (napr. vyhrážanie sa samovraždou). V takomto nastavení jedna zo strán nadobúda pocit, že vzťah nemôže ukončiť.

POCIT OHROZENIA

V nezdravom vzťahu sa človek necíti bezpečne. Je nútený byť v strehu a plniť potreby druhej strany, neustále premýšľať nad tým, čo povedať alebo urobiť, aby druhú stranu nenahneval. Človek má problém priznať si chybu a ospravedlniť sa, pretože sa bojí trestu, ktorý môže prísť. Vo vzťahu nie je prítomná dôvera, takže človek môže mať tendenciu klamať či zamlčovať niektoré fakty, aby sám seba neohrozil. Takýto vzťah môže vyvrcholiť hrozbami či nátlakom, ktorý môže skončiť aj ako fyzické, psychické, sociálne, ekonomické či sexualizované násilie.

VYTVÁRANIE ALTERNATÍVNEJ REALITY

Násilný človek má tendenciu využívať taktiku, ktorú nazývame „gaslighting“. Znamená to, že človek sa snaží druhú osobu presvedčiť, že si realitu pamätá zle a že je „šialená“.



20 M.



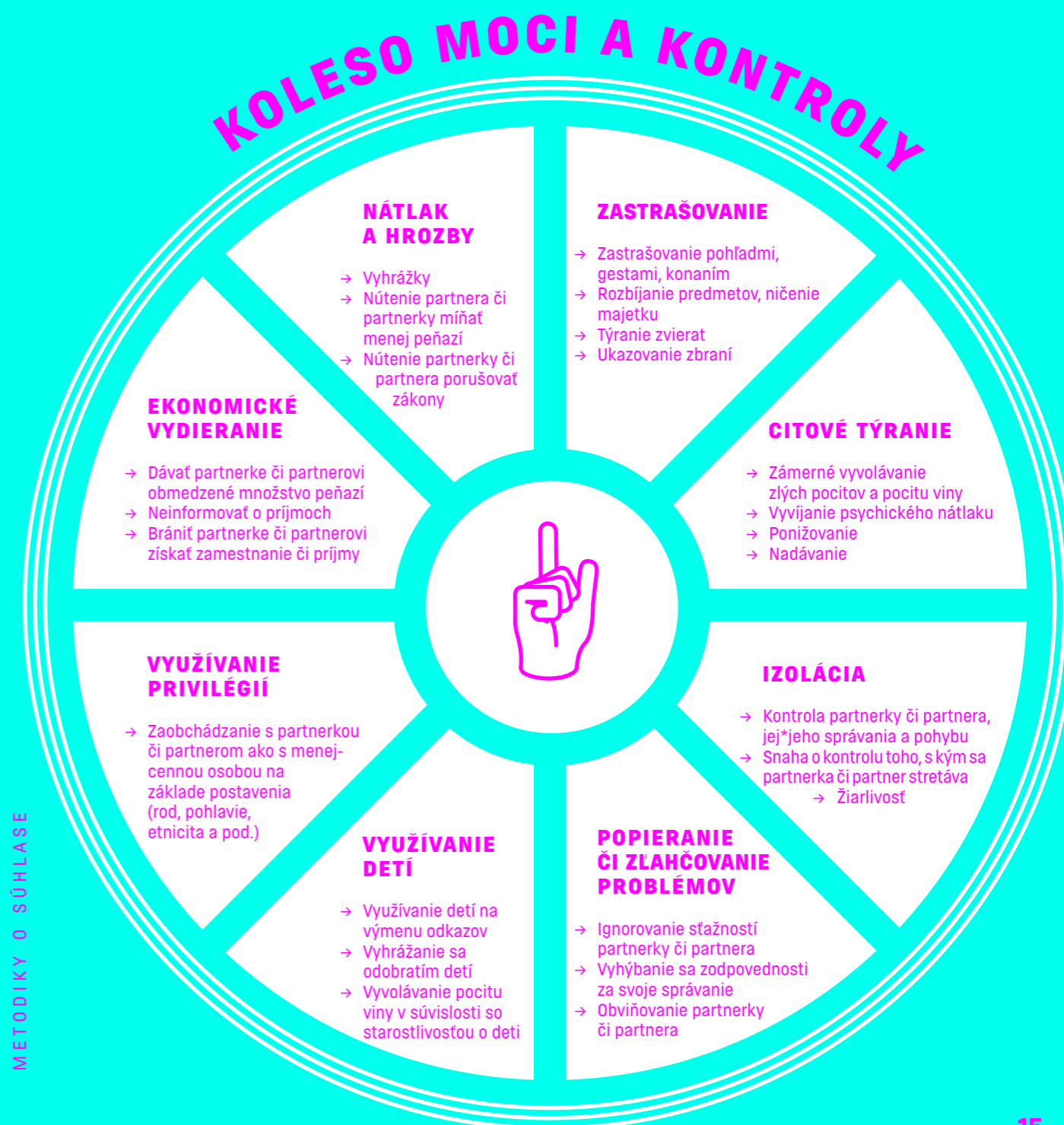
AMNESTY INTERNATIONAL

Koleso moci a kontroly môže vyzerat podobne ako na nasledujúcom obrázku.

Táto taktika sa často využíva pri hádkach, keď násilný človek pozmeňuje realitu tak, aby druhú osobu presvedčil, že nemá pravdu. Využíva napríklad vety „Toto som nikdy nepovedal! Ty si vymýšľaš!“ alebo „Ty si úplne zošalel, ja som ti nikdy nenadávala!“ a podobne. Okrem gaslightingu môže násilný človek využívať aj klamstvá a manipuláciu na to, aby vytvoril alternatívnu realitu, ktorej druhá osoba uverí. Môže jej napríklad hovoriť, že všetci kamaráti ju ohovárajú, nikto ju nemá rád a jediný, koho má, je daný človek, s ktorým je vo vzťahu.

KOMUNIKAČNÝ ZÁVER: Cieľom tejto aktivity nie je vytýčiť pravidlá, ktorými sa ľudia majú riadiť. Vzťahy sú komplexné a nie všetky vzťahy, pri ktorých napr. ľudia pri niektorých hádkach zvyšujú hlas alebo sa navzájom obviňujú, sú násilné. Dôležité je, že aj keď urobíme chybu, mali by sme si ju vedieť priznať a svoje správanie napraviť. Násilné črty totiž nesmú vo vzťahu prevládať a tvoriť jeho základ. Dôležité je preto poznať znaky toxických vzťahov, vedieť si ich uvedomiť a násilný vzťah ukončiť čo najskôr.

METODIKY O SÚHLASE



SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Dôsledky sexu

Prerozdajte študentstvo do nových skupín, opäť po štyroch, a rozdajte im čisté papiere veľkosti A4. Na online hodine môžete pracovať s nástrojom Jamboard alebo Skicár. Na stred tabule alebo flipchartu napíšte nadpis „Dôsledky sexu“. Potom v polovici tabule pod nadpis nakreslite zvislú čiaru smerom dole. Na ľavú stranu napíšte slovo „pozitívne“ alebo „dobré“ a na pravú stranu napíšte slovo „negatívne“ alebo „zlé“. Potom povedzte študentstvu, aby si rovnakú tabuľku nakreslili aj na papier a určili jedného zapisovateľa. Následne dostanú päť minút na to, aby sa zamysleli nad tým, aké môžu byť dôsledky sexu, a rozdelili ich na dobré a zlé. Povedzte im, že sex môže zahŕňať akékoľvek sexuálne aktivity, nielen penetráciu. Viac informácií nájdete v Slovníčku (Príloha č. 2). Vysvetlite im, že pri tejto úlohe môžu vychádzať zo svojich skúseností, domnienok, úvah, vecí, ktoré počuli od iných ľudí, a podobne. Na to, aby sa zapojili, nemusia mať žiadnu sexuálnu skúsenosť. Následne sa uistite, že rozumejú slovu „dôsledok“. Otázka znie, čo dobré alebo zlé sa môže stať v priebehu sexu, na jeho konci či po ňom. Zároveň študentstvu povedzte, že ich odpovede sa môžu líšiť a môže sa stať, že nejakú vec niekto považuje za dobrú a iný za zlú. Je to v poriadku.

Následne postupne vyzvite každú skupinu, aby prečítali dôsledky, ktoré má ich skupina v jednotlivých stĺpcoch. Zapisujte ich na tabuľku. Duplicitné odpovede zapisovať nemusíte.

▲ **TIP:** V prípade, že niekto spomenie pohlavne prenosnú infekciu (PPI), uistite študentov a študentky, že mať PPI nie je hanba. Môžete im povedať, že 70 % prípadov je asymptomatických, teda veľa ľudí ani nevie, že nejakú PPI má. Môžete spomenúť HPV alebo HSV (herpes), ktoré má väčšina dospelých populácie Európy a je to úplne v poriadku. Ubezpečte ich, že pokiaľ sú na Slovensku poistení, každá PPI sa dá buď liečiť, alebo sa jej symptómy dajú potlačiť natoľko, aby ľudia s PPI mohli žiť plnohodnotný život. Napr. na HIV je dnes už aj na Slovensku dostupný liek, vďaka ktorému v tele zostane tak málo vírusu, že vírus sa stáva nedetekovateľným pre testy. V tomto bode už HIV nie je možné preniesť pri sexuálnom styku na inú osobu (tento princíp môžete poznať ako U = U, teda undetectable = untransmittable). Na to, aby sa PPI dali vyliečiť, je však nevyhnutné včas zistiť, že ich máme. Preto je veľmi dôležité, aby sa osoby, ktoré žijú aktívny sexuálny život, dávali pravidelne otestovať na PPI a v prípade nejakých príznakov neodkladali návštevu lekárskej ambulancie. Viac informácií nájdete na nasledujúcich odkazoch: t.ly/QWb1 a t.ly/N_ow alebo v QR kódoch.

Potom sa skúste spolu s triedou zamyslieť nad tým, čo spája všetky dobré a zlé dôsledky. Aké znaky vzťahu by mali byť prítomné, aby sme dosiahli dobré dôsledky? A čo, naopak, spája zlé dôsledky? Čo nebolo pri sexe prítomné, ak sme dospeli k neželaným dôsledkom?

Spoločnými menovateľmi dobrých dôsledkov môžu byť napr. dôvera, záujem o partnera či partnerku, starostlivosť, komunikácia a podobne. Spoločnými menovateľmi zlých dôsledkov môžu byť napr. zlá či žiadna komunikácia, sebeckosť, sexuálne násilie, nedostatočná komunikácia o bariérach proti otehotneniu, absencia súhlasu.

V diskusii ďalej nadviažte na súhlas, resp. jeho absenciu. Spýtajte sa študentov a študentiek, či si myslia, že je možné dospieť k pozitívnym pocitom, pokiaľ sme so sexom nesúhlasili. Následne pokračujte tým, že pri dostatočnej komunikácii a záujme o druhého by nikdy nemalo dôjsť k sexu bez súhlasu, keďže ten môže viesť k spomínaným zlým následkom. So sexom preto vždy musia súhlasiť všetky zúčastnené osoby, inak to nie je sex, ale znásilnenie. Následne študentstvu povedzte, že viac o súhlase si poviete na nasledujúcej hodine.



15 M.



10 M.



ZÁVER:

Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

Dajte študentstvu priestor na vyjadrenie pocitov, podelenie sa o skúsenosti či položené doplňujúce a vyjasňujúce otázky. Potom im rozdajte papiere, na ktoré budú môcť napísať spätnú väzbu. Môžete na flipchart napísať otázky ako: Čo si sa na dnešnej hodine naučil*a? Ako sa po hodine cítiš? Čo ti počas hodiny chýbalo? Navrhni jednu vec, ktorou by sa dala hodina vylepšiť. Napíš jednu vec, ktorú si odnášaš z workshopu. Na online hodine môžete na spätnú väzbu použiť napr. anonymný Google dotazník.

Na záver hodiny môžete študentom a študentkám odporučiť, aby navštívili webovú stránku Amnesty International Slovensko, prípadne naše sociálne siete (Facebook @AmnestyInternationalSlovakia alebo Instagram @amnesty_international_slovakia).

ZDROJE

Obrázky:

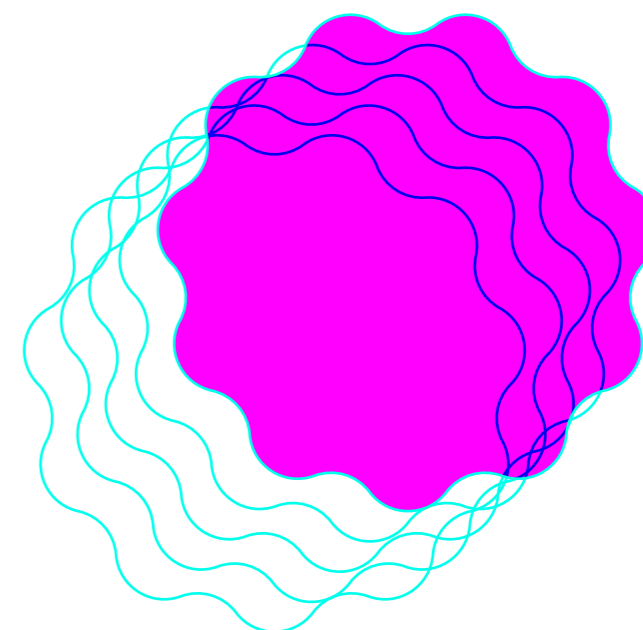
KMC; Brnová, T. (2017). *Koleso moci a kontroly*. Násilie páchané na ženách v párových vzťahoch. Trénerský tréning pre regionálnych koordinátorov a koordinátorky terénnej sociálnej práce. Príručka. Inštitút pre výskum práce a rodiny.

Dostupné na: https://www.zastavmenasilie.gov.sk/resources/data/PRIrUcKA-pre-ucastnikov_T4T_REG_KOORD_TSP.pdf.

KMC; Brnová, T. (2017). *Koleso partnerstva*. Násilie páchané na ženách v párových vzťahoch. Trénerský tréning pre regionálnych koordinátorov a koordinátorky terénnej sociálnej práce. Príručka. Inštitút pre výskum práce a rodiny.

Dostupné na: https://www.zastavmenasilie.gov.sk/resources/data/PRIrUcKA-pre-ucastnikov_T4T_REG_KOORD_TSP.pdf.

Poznámka k zdrojom: Uvedené obrázky v metodike sú modifikovanými verziami vytvorenými na základe materiálov, ktoré uvádzame medzi zdrojmi. Modifikované verzie pripravila Amnesty International Slovensko výlučne pre účely týchto metodík.



Hovorme o súhlase

2

🕒 90 M.

Ciel hodiny:

→ **Študenti a študentky by mali nadobudnúť nasledujúce vedomosti (V), zručnosti (Z) a postoje (P):**

- (V) zistiť, čo je to súhlas pri sexuálnych aktivitách a aké sú podmienky na to, aby bol človek schopný dať legitímny súhlas na sex;
- (V) porozumieť tomu, ako súhlas vedie k rešpektujúcim a plnohodnotným vzťahom;
- (Z) uvedomiť si, kde sú ich osobné hranice v rôznych situáciách;
- (Z) asertívne komunikovať o svojich hraniciach a povedať nie v situáciách, v ktorých sa necítia bezpečne alebo príjemne;
- (P) uvedomiť si, prečo je rola súhlasu a rešpektovania osobných hraníc vo vzťahoch kľúčová (romantických, platonických aj sexuálnych).

Potrebné materiály:

- **v škole:** potrebný počet vytlačených príloh; flipchartové papiere; fixky; podklady k aktivite „Asertívna komunikácia“; projektor a počítač s prístupom na internet alebo interaktívna tabuľa s prístupom na internet;
- **na online workshope:** PDF karta s prílohami; študentstvo by malo mať k dispozícii kancelárske papiere a fixky alebo počítač s prístupom k nástrojom Google Drive;
- **prílohy:** prílohami tejto metodiky sú štyri dokumenty, ktoré je potrebné vytlačiť a rozdať študentstvu, v prípade online workshupu poslať vo formáte PDF.

PRÍLOHA č. 1: **Zdroje** – Kde hľadať pomoc alebo ďalšie informácie?: V tejto prílohe nájdete zdroje, vďaka ktorým budú študenti a študentky v prípade potreby vedieť vyhľadať pomoc.

PRÍLOHA č. 2: **Slovníček:** V tejto prílohe nájdete slovníček, ktorý pomôže vám a študentstvu pochopiť niektoré pojmy, ktoré odznejú počas hodiny.

PRÍLOHA č. 3: Tretia príloha obsahuje zadania k skupinovej aktivite, ktoré je potrebné naskenovať/skopírovať a vytlačiť potrebný počet kópií na základe počtu študentov a študentiek.

PRÍLOHA č. 4: Táto príloha obsahuje návod k asertívnej komunikácii.

Priebeh workshopu:

(minutáž je približná a ráta s časovou rezervou päť minút – napr. na prestávku):

🕒 10 M.	Úvod:	Kampaň Hovorme o súhlase, predstavenie témy, opakovanie
10 M.	Videá:	Sexuálny súhlas a sexuálne obťažovanie
15 M.	Aktivita:	Toto je súhlas
20 M.	Skupinová aktivita:	Kde sú tvoje osobné hranice?
15 M.	Aktivita:	Asertívna komunikácia
15 M.	Záver:	Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

ÚVOD:

Kampaň **Hovorme o súhlase**, predstavenie témy, opakovanie

So študentmi a študentkami si stručne zrekapitulujte priebeh predošlého workshopu o bezpečných vzťahoch. Potom im povedzte, že počas nasledujúcich 90 minút sa budete venovať téme súhlasu a osobných hraníc vo vzťahoch. Stručne predstavte osvetovú kampaň Amnesty International *Hovorme o súhlase*, dôvody, prečo vznikla, s prepojením na štatistické údaje, ako aj ciele kampane. Študentom a študentkám rozdajte vytlačené prílohy.

Povedzte študentom a študentkám, že niektoré témy, ktorým sa budete počas workshopu venovať, môžu byť pre niektorých z nich citlivé, nepríjemné, prípadne môžu vyvolať spomienky na traumatické skúsenosti. Upozornite ich, že ak by sa to stalo, môžu triedu/online priestor na chvíľu alebo úplne opustiť. V tomto prípade sa presunú do vopred pripravenej miestnosti v škole/vo virtuálnej miestnosti (breakout room), v ktorej sa v prípade potreby môžu porozprávať s pedagogickým pracovníkom alebo školskou psychologičkou.

▲ **TIP: Informácie o kampani *Hovorme o súhlase* získate na našej stránke *Hovorme o súhlase* – Amnesty International Slovensko. Na túto stránku môžete študentov a študentky odkázať aj pred hodinou, aby sa niečo o kampani dozvedeli vopred.**

Do prehliadača napíšete tento odkaz: t.ly/4JUR alebo použijete nasledujúci QR kód.

🕒 10 M.



VIDEÁ:

Sexuálny súhlas a sexuálne obťažovanie

Opýtajte sa študentov a študentiek, pri akej príležitosti si od nich niekto pýtal ich súhlas, alebo naopak, pri akej príležitosti si oni* od niekoho pýtali súhlas, prípadne s čím naposledy súhlasili/nesúhlasili a prečo. Komunikáciu o svojich hraniciach trénujeme v bežnom živote pri rôznych situáciách. Do istej miery môžeme tieto zručnosti používať aj pri komunikácii počas sexuálnych aktivít, ale zároveň sa musíme naučiť osobitné zručnosti, ktoré nám umožnia žiť zdravý sexuálny život. Pri sexe musíme byť na vzájomné signály a komunikáciu obzvlášť pozorní a pozorné. Povedzte študentstvu, že dnes majú možnosť tieto vedomosti a zručnosti nadobudnúť. Pre lepšie uchopenie a ukotvenie témy si skúste pozrieť nasledujúce videá.

● **VIDEO: Čo je sexuálny súhlas?**

Do prehliadača napíšete tento odkaz: t.ly/QBa alebo použijete nasledujúci QR kód.

● **VIDEO: Čo je sexuálne obťažovanie?**

Do prehliadača napíšete tento odkaz: t.ly/EeHu alebo použijete nasledujúci QR kód.

Následne sa študentstva opýtajte, čo si o videách myslia, aké z nich majú pocity, či ich niečo vo videách prekvapilo.

KOMUNIKAČNÝ ZÁVER: Je veľmi dôležité rozlišovať situácie a kontext súhlasu. Nemusí sa nám napríklad chcieť učiť, umývať riad či kosiť trávnik a môžeme nesúhlasiť s tým, že nám za trest zoberú počítač, ale nič z toho nie je porovnateľné so znásilnením. Pri sexualizovanom násilí sa zneužívateľ dopúšťa narušenia telesnej integrity človeka. Telesná autonómia je pritom ľudským právom každého a každej z nás. Sexuálne násilie je aj preto trestané zákonom, pričom iné situácie, v ktorých musíme robiť niečo proti svojej vôli (napr. domáce úlohy do školy), trestané nie sú. Donútenie človeka k sexuálnym aktivitám môže spôsobiť telesné, emocionálne aj právne následky, ktoré môžu vážne ohroziť náš život a zdravie, ako aj život a zdravie človeka, s ktorým máme sex.

🕒 10 M.



🕒 15 M.

AKTIVITA:

Toto je súhlas

Vysvetlite študentstvu, že hovoriť o súhlase a presadzovať kultúru súhlasu je dôležité. Je to krok potrebný na odkrytie tzv. kultúry znásilnenia, ktorá vládne v našej spoločnosti a normalizuje – či dokonca ospravedlňuje – sexuálne násilie vrátane znásilnenia. Kultúra znásilnenia pracuje s konceptom, že je „prirodzené“ alebo „jasné“, že keď sú dvaja ľudia vo vzťahu, chcú mať vždy sex. Táto predstava pramení zo zakorenovaných stereotypov, ktoré nám hovoria a určujú, ako sa má správať „správny chlap“ a aká má byť „správna žena“. Takýto stereotyp je napr. to, že muž chce mať sex vždy a žena by sex nemala odmietnuť, lebo je jej povinnosťou uspokojiť partnera. Kultúra znásilnenia nepracuje so súhlasom, nepovažuje ho za dôležitý.

▲ **TIP: Odpovede na najčastejšie stereotypy nájdete v Metodike č. 3. – Hovorme o mýtoch a prevencii.**

Položte študentom a študentkám otázku, aký by podľa nich mal byť ideálny súhlas pri sexuálnych aktivitách. Dajte im tri minúty, aby sa nad otázkou zamysleli a napísali si na papier svoje odpovede. Potom si vypočujte odpovede, zapisujte ich na tabuľku/flipchart/do Jamboardu. Nadviažte na odpovede od študentstva, tie správne vyzdvihnite, nesprávne nezosmiešňujte, ale citlivým spôsobom ich nasmerujte k správnym. Následne predstavte študentom a študentkám definíciu ideálneho súhlasu podľa pomôcky SI OKEJ od inTYMYta.

▲ **TIP: Môžete prepojiť odpovede študentstva s jednotlivými slovami z pomôcky. Napríklad „Matej povedal, že súhlas má byť taký a taký, a to vlastne znamená, slobodný.“**

S – SLOBODNÝ

Súhlas so sexuálnymi aktivitami musí byť slobodným a dobrovoľným rozhodnutím všetkých zúčastnených strán. Mlčať alebo nepovedať „nie“ neznamená súhlasiť. Ľudia, ktorí nie sú pri vedomí, a ľudia so zníženým vnímaním, spôsobeným alkoholom alebo inými omamnými látkami, nedokážu slobodne súhlasiť. O sexe so súhlasom nemôže byť reč, pokiaľ došlo k donucovaniu alebo vyhrážkam. Ak človek nemá dostatočnú mentálnu kapacitu alebo dostatočný vek (na Slovensku pod 15 rokov) na udelenie súhlasu, prípadné udelenie súhlasu sa nepovažuje za legitímne. Ak sa človek bojí trestu, nedokáže udeliť legitímny súhlas. Ak je niekto závislý od človeka, ktorý od neho sex chce (napr. finančne), a preto súhlas udelí, takýto súhlas sa tiež nepovažuje za slobodný. Súhlas je skutočne súhlasom vtedy, keď sú ľudia zapájajúci sa do sexuálnej aktivity v rovnocennom postavení v rôznych kategóriách, akými je autorita, moc, prístup k zdrojom, majetnosť či vplyv v spoločnosti a pod., resp. že prípadné nerovnosti nie sú využité ako nástroj manipulácie na udelenie súhlasu. V týchto situáciách sa totiž často môže stať, že je človeku nepríjemné nesúhlasiť s niekým, kto je vo vyššej pozícii. Odmietnutie sexu v takýchto prípadoch môže byť psychicky náročné či dokonca nebezpečné.

I – INFORMOVANÝ

O sex so súhlasom nejde v prípade, ak je jeho súčasťou klamstvo alebo vedomé skrývanie určitých zámerov, napr. nechránený pohlavný styk v situáciách, keď si dotyčná osoba vyzlečie kondóm počas sexu a zatají to.

O – ODVOLATELNÝ

Súhlasiť raz neznamená súhlasiť navždy. Aj počas prebiehajúcej sexuálnej aktivity má každá zúčastnená strana slobodu kedykoľvek akt prerušiť alebo ukončiť – teda zmeniť svoje pôvodné rozhodnutie.

K – KONKRÉTNY

Súhlas s určitou činnosťou (napríklad bozkávaním) neznamena súhlas so všetkými ostatnými aktivitami. Súhlas teda udeľujeme konkrétnej osobe v konkrétnej situácii, v danom čase, priestore a s konkrétnou aktivitou. Platí tu všeobecné pravidlo: Ak nemáš istotu, spýtaj sa. Ak máš pochybnosti, prestaň.

E – ENTUZIASTICKÝ

Súhlas by mal byť nadšený a dobrovoľný. Ak človek súhlasí so sexom po predchádzajúcom presvedčaní alebo citovom nátlaku/vydieraní, nejde o entuziastický súhlas. Súhlas vyjadrený nejasnou odpoveďou, ako napr. jemné prikývnutie či zamrmlanie, tiež nie je legitímny. Pred sexom aj počas sexu musí človek vždy vidieť jednoznačný zámer druhej strany pokračovať. Ak ho nevidí, mal by prestať.

J – JASNÝ

Otázka neznie, či človek hovorí „nie“, ale či hovorí „áno“, resp. inak aktívne vyjadruje súhlas rôznymi verbálnymi a neverbálnymi spôsobmi. Toto je princíp, ktorý sa dá zhrnúť ako „áno znamená áno“. Reakcia „neviem“ neznamena súhlas.

Po každom slove sa opýtajte študentov a študentiek, či pojmu porozumeli, a dajte im priestor na prípadné otázky.

SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Kde sú tvoje osobné hranice?

So súhlasom súvisia aj osobné hranice. Študentom a študentkám objasnite, že každý a každá ich máme iné a je to tak v poriadku. Dôležité je, aby sme o nich vedeli medzi sebou komunikovať s rešpektom, ozvať sa a vyjadriť nesúhlas, ak nám niečo nie je príjemné, a postaviť sa za seba a svoje potreby.

→ **V škole:** Študentov a študentky rozdeľte do dvojíc. Dvojice si pozerajú vzájomne do očí. Jeden človek stojí na mieste, kým druhý sa k nemu pomaly približuje, pokiaľ ho prvý nezastaví slovom „stop“ alebo „nie“. Potom si úlohy vymenia. Nasleduje niekoľko minút na rozhovory v pároch s vodiacími otázkami: Ako ste sa počas cvičenia cítili? Zmenilo sa niečo, keď ste si vymenili pozície? Následne o skúsenostiach hovorte v rámci celej skupiny.

▲ **TIP:** V rámci cvičenia môžete pridať aj druhé zadanie. V tomto prípade druhá strana nezastane pri prvom „stop“, ale až po opakovanej výzve na zastavenie. Pred začatím zdôraznite, že zámerom aktivity nie je druhému človeku ublížiť či naraziť doňho. Opatrnosť je pri tejto aktivite veľmi dôležitá.

→ **V škole/Na online hodine:** Študentom a študentkám vysvetlite, že počas nasledujúcich desiatich minút sa budú rozprávať o situáciách, ktoré im rozdáte. Zadania k tejto aktivite nájdete v Prílohe č. 3. Študentov a študentky rozdelíme do dvojíc (počas online hodiny do virtuálnych miestností – breakout rooms). Prečítajú si zadanie a diskutujú o tom, ako by sa v danej situácii cítili z pohľadu človeka, ktorý vyvíja nátlak a následne z pohľadu osoby, na ktorú je nátlak vyvíjaný. Aké stratégie by použili na to, aby dosiahli cieľ osoby, na ktorú je nátlak vyvíjaný? V každom zadaní je napísaný konkrétny cieľ, ktorý sa osoba snaží dosiahnuť.

→ Diskusia vo veľkej skupine

Spýtajte sa študentstva, ako sa cítili v jednotlivých rolách. Ktoré argumenty by fungovali? Argumenty zapisujete na flipchart/do Jamboardu. Otázky, ktoré pri týchto



🕒 20 M.



🕒 15 M.

🕒 15 M.



situáciách ľuďom často napadnú: Mám sa ozvať? Čo ak to myslí dobre? Ľudia často argumentujú vetami ako: „Bolo mi to nepríjemné, ale nechcela som sa ohradiť, lebo čo ak to myslel*a dobre?“

Otázka však znie: Záleží na tom, ako to druhá strana myslí? Odpoveď je nie. Vysvetlite študentom a študentkám, že ak sa cítia nepríjemne alebo zle pre niečo, čo im niekto iný hovorí alebo robí, je dôležité, aby sa ozvali. Môže to daná osoba myslieť dobre? Samozrejme. Nie každý nám chce ublížiť, to však neznamena, že musíme strpieť činy, ktoré nám nie sú príjemné. V najbližšej aktivite sa študenti a študentky naučia, ako v takýchto situáciách reagovať.

AKTIVITA:

Asertívna komunikácia

Študenti a študentky sa vrátia k prípadu, ktorému sa venovali v rámci rolovej hry. Povedzte im, aby si spísali rôzne spôsoby, akými môžu vyjadriť nesúhlas z pohľadu osoby, na ktorú je vyvíjaný tlak. Pri aktivite využívajú postup asertívnej komunikácie, ktorý im vysvetlíte. Postup môžete zvlášť vytlačiť a rozdať ho študentom a študentkám, aby ho mali počas aktivity pred sebou ako pomôcku. Postup nájdete v Prílohe č. 4.

▲ **TIP DO DISKUSIE:** Je dôležité uvedomiť si, že v kontexte telesnej integrity musíme rozlišovať sexuálne túžby a zdravie. Bez ohľadu na to, koľko má človek rokov, nikto ho nikdy nesmie nútiť k sexu. Telesná integrita nedospelého však môže byť do istej miery narušená v prípade ohrozenia života a zdravia. Môže sa napríklad stať, že mladý človek ochorie a nebude to vnímať ako niečo vážne, ale lekár či lekárka bude mať na to iný pohľad. Na základe skúseností, vzdelania a praxe vieme zhodnotiť, že v takejto situácii môže lekár či lekárka skutočne vedieť, čo mladý človek potrebuje, aj keď s tým nemusí úplne súhlasiť. To platí, ak človek ešte nemá 18 rokov a právne preto nemá za seba plnú zodpovednosť. Samozrejme, lekári či lekárky nám vždy musia vedieť vysvetliť, čo s našim telom budú robiť a prečo je to potrebné. Neznamena to teda, že lekár si s nami môže robiť čo chce, každý zásah do nášho tela musí mať jasné opodstatnenie.

Na konci aktivity môžu študenti a študentky, ktorí a ktoré chcú, prečítať svoje formulácie. V prípade, že zadanie splnili, pochváľte ich a vyzdvihnite ich odvahu. Ak vo svojich formuláciách použili urážky, agresiu či ustúpili od svojej požiadavky, opýtajte sa ich, akými inými spôsobmi by mohli vetu sformulovať, a pokúste sa ich rešpektujúco nasmerovať k asertívnej formulácii.

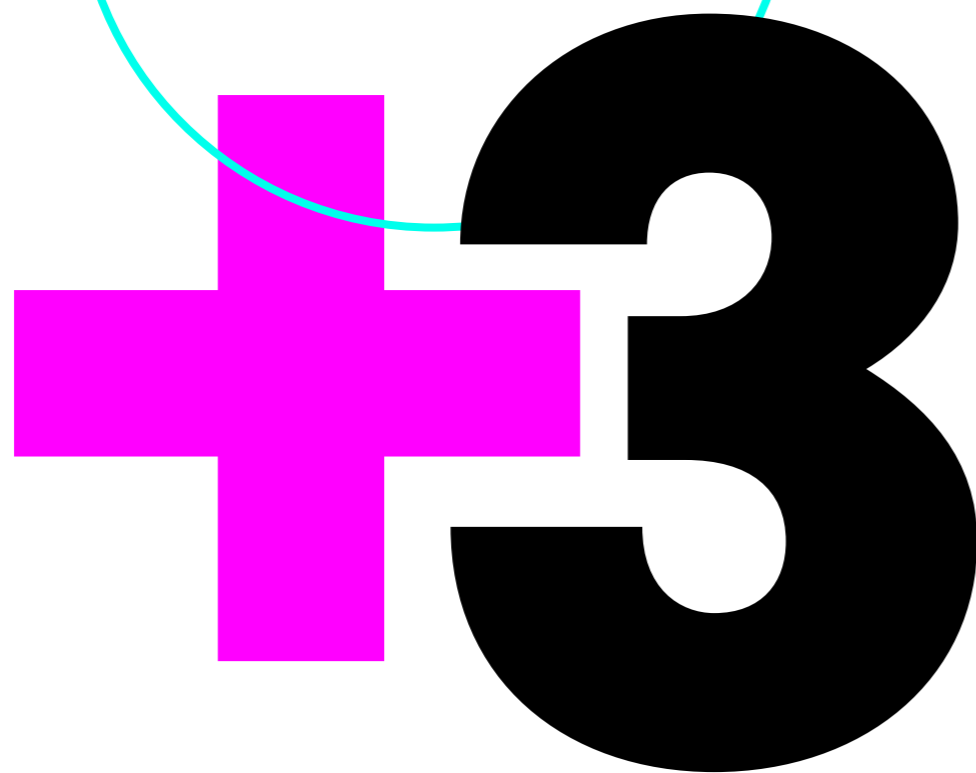
ZÁVER:

Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

Dajte študentstvu priestor na vyjadrenie pocitov, podelenie sa o skúsenosti či polozenie doplňujúcich a vyjasňujúcich otázok. Potom im rozdajte papiere, na ktoré budú môcť napísať spätnú väzbu. Na flipchart môžete napísať otázky ako: Čo si sa na dnešnej hodine naučil*a? Ako sa po hodine cítiš? Čo ti počas hodiny chýbalo? Navrhni jednu vec, ktorou by sa dala hodina vylepšiť. Napíš jednu vec, ktorú si odnášaš z workshopu.

Na záver hodiny môžete študentom a študentkám odporučiť, aby navštívili webovú stránku Amnesty International Slovensko, prípadne naše sociálne siete (Facebook @AmnestyInternationalSlovakia alebo Instagram @amnesty_international_slovakia).

Hovoríme o mýtoch a prevencii



🕒 90 M.

Ciel hodiny

Študenti a študentky by mali nadobudnúť nasledujúce vedomosti (V), zručnosti (Z) a postoje (P):

- (V) získať vedomosti o tom, ako sa zapojiť do šírenia osvedčenej prevencie o sexuálnom násilí a prevencii voči násiliu;
- (Z) vedieť vyvrátiť najčastejšie mýty a stereotypy o sexuálnom násilí a sexe;
- (Z) vymyslieť advokačné aktivity na prevenciu sexualizovaného násillia a na vyvracanie mýtov o ňom;
- (P) uvedomiť si dôležitosť vyvracania škodlivých mýtov o sexuálnom násilí, ako aj dôležitosť šírenia informácií o prevencii násillia.

Potrebné materiály:

- **v škole:** jeden papier s nápisom „súhlasím“ a druhý papier s nápisom „nesúhlasím“; potrebný počet vytlačených príloh; flipchartové papiere; fixky;
- **na online workshope:** PDF karty s prílohami; študenti a študentky by mali mať k dispozícii kancelárske papiere a fixky alebo počítač s prístupom k nástrojom Google Drive (napr. Jamboard); vzory mémov;
- **prílohy:** prílohami tejto metodiky sú tri dokumenty, ktoré je potrebné vytlačiť a rozdať študentstvu, v prípade online workshopu poslať vo formáte PDF.

PRÍLOHA č. 1: **Zdroje** – Kde hľadať pomoc alebo ďalšie informácie?: V tejto prílohe nájdete zdroje, vďaka ktorým budú študenti a študentky v prípade potreby vedieť vyhľadať pomoc.

PRÍLOHA č. 2: **Slovníček:** V tejto prílohe nájdete slovníček, ktorý pomôže vám a študentstvu pochopiť niektoré pojmy, ktoré odznejú počas hodiny.

PRÍLOHA č. 5: Táto príloha obsahuje prípady ku skupinovej aktivite.

Priebeh workshopu:

(minutáž je približná a ráta s časovou rezervou päť minút – napr. na prestávku):

🕒 5 M.	Úvod:	Opakovanie a predstavenie témy
20 M.	Aktivita:	Súhlasíš či nesúhlasíš?
30 M.	Skupinová aktivita:	Prípady
20 M.	Aktivita:	Čo s tým?
10 M.	Záver:	Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

ÚVOD:

Opakovanie a predstavenie témy

So študentmi a študentkami si stručne zopakujte priebeh predošlého workshopu o súhlase. Potom im povedzte, že počas nasledujúcej hodiny sa budete venovať téme mýtov o sexe, sexuálnom násilí, obťažovaní a prevencii voči násiliu. Študentom a študentkám rozdajte vytlačené prílohy.

Zároveň im pripomeňte, že niektoré témy, ktorým sa budete počas workshopu venovať, môžu byť pre niektorých z nich citlivé, nepríjemné, prípadne môžu vyvolať spomienky na traumatické skúsenosti. Upozornite ich, že ak by sa to stalo, môžu triedu/online priestor na chvíľu alebo úplne opustiť. V tomto prípade sa presunú do vopred pripravenej miestnosti v škole/vo virtuálnej miestnosti (breakout room), v ktorej sa v prípade potreby môžu porozprávať s pedagogickým pracovníkom alebo školskou psychologičkou.

AKTIVITA:

Súhlasíš či nesúhlasíš?

V škole: Spýtajte sa študentov a študentiek, aké informácie a stereotypy, či už pravdivé alebo nepravdivé, počuli v spojitosti so sexom. Zapište si tieto výroky a vyberte z nich tie, ktoré sa najčastejšie opakovali, prípadne tie, ktoré si myslíte, že sú v spoločnosti najrozšírenejšie. Študentom a študentkám vysvetlite, že im budete tieto výroky čítať a ich úlohou bude rozhodnúť sa, do akej miery s výrokom súhlasia, respektíve nesúhlasia. Následne sa študentstvo postaví vedľa seba na pomyselnú čiaru (v triede alebo na chodbe). Jedna strana čiary znázorňuje silný súhlas a druhá silný nesúhlas. Študentstvo vždy po zaznení výroku vyjadrí svoj postoj k nemu tým, že sa postaví na príslušnú pozíciu na čiare. Po každom výroku nechajte priestor na diskusiu. V diskusii môžu študenti a študentky zdôvodniť svoju odpoveď, vyjadriť, čo pri rozhodovaní pocítovali, ako aj diskutovať o tom, prečo väčšina z nich s výrokom (ne)súhlasila, odkiaľ ich postoje pramenia, prípadne prečo zaujali neutrálne stanovisko (sú v strede pomyselnej čiary).

Na online hodine: Študenti a študentky vyjadrujú svoj súhlas alebo nesúhlas s výrokmi pomocou vopred dohodnutých reakcií/emotikonov, ktoré ponúkajú online platformy. Môžete však použiť aj Jamboard. Nakreslite na spoločnú pracovnú obrazovku rovnú čiaru. Každý, kto sa aktivity zúčastní, si môže na poznámkový papier, ktorý ponúka Jamboard, napísať svoje meno či prezývku. Študentstvo potom môže svoje „papiere“ posúvať po čiare.

▲ **TIP:** Reakcie alebo emotikony v online platforme po chvíli zmiznú, takže pre jednoduchšie zráťanie priebehu hlasovania odporúčame používať reakciu „zdvihnutia ruky“. Ak s výrokom študenti a študentky súhlasia, stlačia reakciu „zdvihnutia ruky“, ak nesúhlasia, nestlačia ju – táto reakcia totiž zmizne až po tom, ako ju študenti a študentky sami* y odvolajú.

Po dočítaní a prediskutovaní všetkých výrokov študentom a študentkám ozrejmite fakty týkajúce sa každého jedného výroku. Fakty súvisiace s mýtmi o sexuálnom násilí nájdete aj v našej *Aktivistickej príručke Hovorme o súhlase* (v druhej časti príručky na strane 14 – 15). Do prehliadača napíšte tento odkaz: t.ly/di7k alebo použite nasledujúci QR kód.

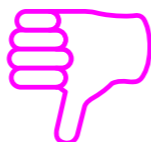
V prípade, že na začiatku aktivity niekto spomenie výrok alebo stereotyp, na ktorý nevie reagovať, prípadne nevie, či je pravdivý, ozrejmite študentstvu, že odpoveďou si nie ste istý*á. Odpoveď môžete následne spoločne vyhľadať alebo sa obrátiť na



5 M.



20 M.



AMNESTY INTERNATIONAL

METODIKY O SÚHLASE

Amnesty International Slovensko prostredníctvom e-mailovej adresy hre@amnesty.sk. Nikdy sa nevyjadrujte k výrokom, o ktorých (ne)pravdivosti si nie ste istý*á. Platí zásada, že je lepšie neinformovať, než informovať chybné a potencionálne ubližujúce. V tejto metodike nájdete odpovede na výroky, ktoré zaznievajú najčastejšie.

→ Muži chcú sex častejšie ako ženy.

Žiadne hodnoverné výskumy a štúdie tento výrok nepotvrdili. Je to mýtus, ktorý vychádza zo stereotypnej predstavy o tom, že „muži“ musia byť vždy „pripravení“ a že „vždy chcú sex“. Záujem o sex pritom ovplyvňuje veľa faktorov. Je úplne v poriadku mať rozdielne reakcie na vnemy, ktoré sa k nám dostávajú. Je veľa mužov, ktorí nemajú záujem o sex alebo ho majú len zriedka. Túžba po sexe je veľmi individuálna skúsenosť, ktorá nesúvisí s rodom ani pohlavím.

→ Keď s niekým chodím, musíme mať spolu sex.

To, že s niekým chodíme, nedáva tejto osobe mandát rozhodovať o tom, čo chceme. Každý človek má v sexuálnom kontexte právo rozhodovať len o svojom tele a o sebe. Je úplne v poriadku sex nemať, pokiaľ jeden z páru nesúhlasí, nechce alebo sa na to jednoducho necíti. Každý človek potrebuje rozdielny čas a priestor na rozhodnutie, či chce mať sex. Mnohí ľudia sú aj asexuálni, čo znamená, že sex nemusia chcieť nikdy.

→ Keď spolu ľudia chodia, sú manželia alebo žijú v partnerstve, k sexu nie je potrebný súhlas.

Každý človek má telesnú a sexuálnu autonómiu. Každý a každá z nás sa môže rozhodovať, čo bude a nebude robiť. Aj keď si myslíme, že poznáme potreby druhej osoby, nedáva nám to oprávnenie konať na základe našich predpokladov či očakávaní. Okrem toho sa ako ľudia vieme bez ohľadu na naše potreby vedome rozhodovať o tom, či ich chceme mať naplnené alebo nie. Ak by aj náš predpoklad o tom, že druhá osoba má potrebu mať sex, bol pravdivý, stále to neznamená, že sa vedome rozhodne sex mať. Ľudia môžu odmietnuť sex z rôznych dôvodov. Sexuálny kontakt s inou osobou nie je potreba, bez ktorej nevieme existovať. Nárokovanie si na telo iného človeka či fyzický kontakt s ním je predpokladom násilného či manipulatívneho vzťahu. Ľudia vo vzťahu majú rešpektovať hranice druhej osoby. Žiaden typ vzťahu nevytvára podmienky na to, aby sme sa rozhodovali o tom, čo má druhá osoba robiť. Zároveň nám vzájomný vzťah nedáva ani nárok na vlastníctvo sexuálnej a fyzickej stránky iného človeka.

→ Pornografia je dobrý zdroj informácií o sexe.

Účelom porna je vyvolanie pocitu potešenia alebo zábavy a je určené len dospelým ľuďom. Porno nie je vzdelávací nástroj. Porno môže byť zdrojom rôznych inšpirácií, vo väčšine ľahko dostupných a bezplatných pornografických videí však nie je zobrazená komunikácia, súhlas ani iné dôležité časti sexuálnej aktivity, napríklad vzájomná starostlivosť po sexe. Konzumácia takéhoto typu porna v mladom veku môže mladým ľuďom pokriviť vnímanie toho, čo majú od sexu očakávať. V poslednej dobe sa popularizuje aj iný typ porna, tzv. etické či feministické porno, ktoré, okrem toho, že je platené, často zobrazuje mnohé prvky súhlasu a komunikácie. Toto je však relevantné len pre dospelých ľudí, keďže žiaden typ porna (pornografia, audioporno, erotické poviedky a podobne) nie je určený mládeži pod 18 rokov.

→ **Ludia pod vplyvom alkoholu alebo iných látok sú schopní vyjadriť súhlas.**

Alkohol obmedzuje naše kognitívne funkcie, medzi ktoré patrí aj schopnosť rozhodovať sa a vyjadriť vedomý súhlas. Je veľmi dôležité brať do úvahy skutočnosť, že osoba, ktorá je pod vplyvom alkoholu alebo iných psychoaktívnych látok, sa rozhoduje inak ako v triezvom stave a po „vytriezvení“ to môže ľutovať. Vo všeobecnosti platí, že pokiaľ vidíme, že osoba je pod vplyvom psychoaktívnych látok, nemali by sme s ňou mať sex, a to bez ohľadu na to, či vyjadrí súhlas alebo nie. Takáto osoba sa totiž neokáže rozhodovať vedome a zobrať do úvahy všetky potenciálne riziká.

→ **Mlčať alebo nepovedať „nie“ znamená „áno, chcem s tebou sex“.**

Osoba môže mlčať z viacerých dôvodov, napríklad má strach, obavy, úzkosti, cíti sa zahanbene alebo sa jej ešte nikto neopýtal, či súhlasí so sexom. Ak nám záleží na tom, ako sa druhá strana cíti, mali by sme sa na to opýtať. Mlčanie neznamená súhlas.

→ **Keď žena hovorí „nie“, myslí tým „áno“.**

Tento mýtus vznikol na základe stereotypov o ženskosti. Pramení z myšlienky, že ženy majú byť cudné, čisté, že ženy prirodzene nechcú sex a majú byť zdržanlivé. Takisto s tým súvisí myšlienka „lovu“ – muž má ženu získať, ona sa má hrať na nedostupnú, on ju má dobýjať. Toto sú dôvody, prečo vznikol mýtus, že nie znamená áno. Predpokladá sa, že sa žena „hrá na nedostupnú“, aj keď v skutočnosti sex chce. Samozrejme, tento argument sa často používa ako ospravedlnenie znásilnenia. Často počujeme výroky ako „hovorila síce ‚nie‘, ale myslel som si, že ma len dráždi, v ženách sa nedá vyznať“. Nič z toho nie je pravda. Keď žena hovorí nie, myslí nie, a ak aj náhodou myslí áno, je sama schopná následne vyjadriť a ozrejmiť, prečo povedala nie. Ženy, rovnako ako všetci ostatní, sa dokážu rozhodovať o tom, čo sa bude diať s ich telom. Ak niekto napriek tomu, že žena povie nie, pokračuje v sexuálnej aktivite s ňou, hovoríme tomu sexuálne násilie, nie „hra“ ani „lov“. Je dôležité adresovať tieto mýty a predstavy o „mužnosti“ a „ženskosti“, aby mladí ľudia túto tému pochopili komplexne. Musia vedieť, z čoho tieto mýty pramenia, keďže aj vo svojom blízkom okolí môžu mať množstvo ľudí, ktorí tieto mýty ďalej šíria. Deti by však nemali dostávať rozporuplné signály od dospelých ľudí vo svojom živote bez vysvetlenia. Potrebujú rozumieť téme v spojitosti s rodovou (ne)rovnosťou a inými dôvodmi, aby mali svoj názor postavený na pevných základoch.

→ **Vyzývavé oblečenie znamená, že osoba, ktorá ho má oblečené, chce mať sex.**

Každý máme svoj štýl a ľudia sa obliekajú rôzne podľa toho, čo sa im páči a v čom sa cítia dobre. Oblečenie je oblečenie a o tom, aký význam mu pridáme, rozhodujeme my, nie oblečenie. Ak je človek podľa niekoho „vyzývavo“ oblečený, urobil tak kvôli sebe, lebo sa v tom oblečení cíti dobre, a nie preto, že chce byť sexuálne obťažovaný. Oblečenie či nahota neznamená súhlas.

→ **Preživšími znásilnenia môžu byť iba ženy.**

Znásilnenie je trestný čin, ktorý sa môže stať komukoľvek bez ohľadu na rod či pohlavie. Najčastejšie sú v dôsledku patriarchálnej spoločnosti a rodových stereotypov preživšími znásilnenia práve ženy a dievčatá. Ich spoločenské postavenie je totiž nižšie v oblastiach, ako je prístup ku zdrojom, mzdové ohodnotenie, prístup ku zdravotnej starostlivosti a iné. To ale neznamená, že znásilnenie sa netýka aj ľudí iných pohlaví a rodových identít.

→ **Ludia, ktorí zažili znásilnenie, sexuálne násilie a obťažovanie, tieto činy väčšinou okamžite nahlásia na políciu.**

Na polícii sa nahlásuje iba zlomok všetkých odhadovaných prípadov sexualizovaného násillia. Je to z viacerých dôvodov. Daná osoba po takomto silne ohrozujúcom zážitku môže byť v šoku, zažívať traumu, mať veľký strach či zažívať silné pocity hanby a viny. Vo väčšine prípadov platí, že toto nie je skúsenosť, o ktorú sa ľahko delí s inými ľuďmi. Preživší a preživšie potrebujú silnú podporu či odbornú pomoc, aby o znásilnení vôbec začali hovoriť. Jednou z najčastejších obranných reakcií je popieranie a vytesňovanie skúsenosti. Preto môžu osoby, ktoré zažili sexuálne násilie, svoj zážitok dlho spracovávať a až následne sa rozhodnú nahlásiť ho polícii, ak vôbec. Žiaľ, polícia ani u nás nie je na túto tému scitlivená a často sa stáva, že ak osoba, ktorá zažila sexualizované násilie, nazbiera odvahu a nahlási čin polícii, tá k nej pristupuje necitlivo. Polícia osobu často stavia do retraumatizujúcej situácie napríklad tým, že sa jej opakovane pýta na priebeh znásilnenia. Ak sa preživšia či preživší niekomu zverí, ľudia mu často neveria a spochybňujú všetko, čo povie. Táto osoba je nútená čeliť neodbornému, neošetrujúcemu a hodnotiacemu prístupu polície.

▲ **TIP:** Pre viac informácií o tejto téme si pozrite skupinovú aktivitu **Prečo to nena-hlásili?** v Metodike č. 5 – **Hovorme o ochrane a zákonoch.**

→ **Sexualizované násilie je väčšinou páchané neznámymi osobami.**

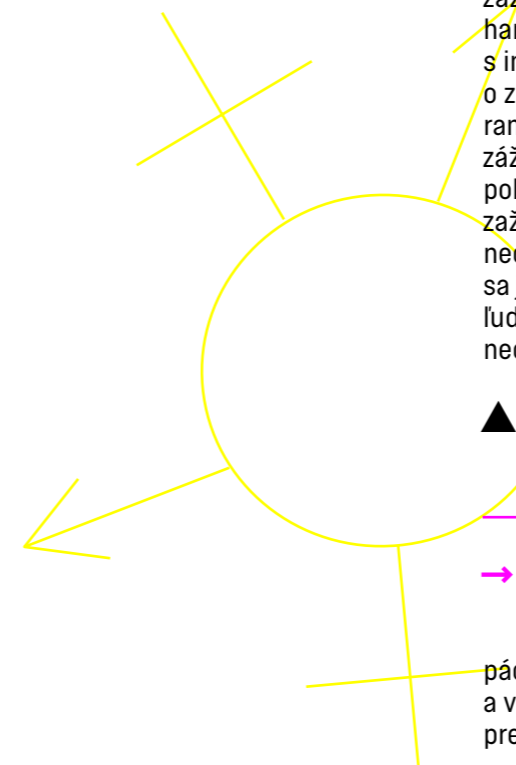
Výskumy jasne hovoria, že vo väčšine prípadov preživší či preživšia páchatela či páchatelku pozná. Sú to väčšinou priatelia, kamarátky, rodina, učitelia, blízki príbuzní a v neposlednom rade partner či partnerka. Násilie teda zväčša páchajú ľudia, ktorým preživší alebo preživšia dôveruje a od ktorých takéto správanie nečaká.

SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Prípady

Študentov a študentky rozdelíte do štyroch skupín po štyroch (v triede alebo do virtuálnych miestností) a každej skupine pridelite jeden prípad. V prípade, že máte viac ako štyri skupiny, môžu viaceré skupiny dostať rovnaký prípad. Dostanú 10 minút na to, aby si prípad prečítali. Následne o ňom budú v skupine diskutovať a odpovedať na otázky k prípadu. Zároveň sa dohodnú, kto zo skupiny zhrnie zistenia zo skupiny celej triede. Po uplynutí 10 minút prečítate jednotlivé prípady celej triede a skupiny, ktoré sa prípadom venovali, zhrnú svoje zistenia. Nasleduje diskusia k prípadom, v rámci ktorej môžete v prípadoch poukazovať na mýty a stereotypy spojené so sexuálnym násillím a dôležitosť vzájomnej komunikácie a rešpektovania osobných hraníc. Pri diskusii je dôležité vždy prísť k takému záveru, ktorý mení alebo upravuje správanie útočníka či útočnice. Nikdy nediskutujte o tom, ako by mala svoju reakciu zmeniť osoba zažívajúca násilie. Rôzni ľudia majú rôzne reakcie na krízové situácie a je nerealistické očakávať, že sa v takýchto situáciách vždy bude každý správať racionálne a logicky.

▲ **TIP:** Prípady aj s odporúčanými komunikačnými závermi nájdete v Prílohe č. 5 tejto metodiky. Komunikačný záver slúži ako pomôcka pre učiteľov a učiteľky, aby vedeli, k akým záverom má skupinovú diskusiu smerovať.



AKTIVITA:

Čo s tým?

Študenti a študentky dostanú za úlohu vymyslieť spôsob, akým by mohli pomocou sociálnych sietí poukázať na niektorý zo škodlivých mýtov a stereotypov súvisiacich so sexom a sexuálnym násilím. Povzbudte ich, aby si vybrali taký stereotyp alebo problém, ktorý sa ich týka a osobne im veľmi prekáža. Čím viac ich daná téma bude zaujímať, tým väčšia šanca je, že ich aktivita bude baviť. Môžu niečo nakresliť, odfotiť sa s heslom či vytvoriť mém. Fantázii sa medze nekladú. Môžu pracovať samostatne alebo v skupinách (podľa preferencie).

PRÍKLADY AKTIVÍT:

- Zapojiť sa do kampane *Hovorme o súhlase*.
- Natočiť krátke video (napr. na TikTok), v ktorom daný stereotyp vysvetlia a vyvrátia.
- Šíriť solidárnu výzvu.
- Napísať podporný príspevok na sociálnu sieť s odkazom na webovú stránku *Hovorme o súhlase* a označiť v ňom Amnesty International Slovensko.
- Vymyslieť mém, ktorý by sme mohli šíriť na sociálnych sieťach.
- Po 15 minútach samostatnej práce študenti a študentky predstavia a odprezentujú ostatným svoje nápady.

ZÁVER:

Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

Dajte študentstvu priestor na vyjadrenie pocitov, podelenie sa o skúsenosti či položenie doplňujúcich a vyjasňujúcich otázok. Potom im rozdajte papiere, na ktoré budú môcť napísať spätnú väzbu. Môžete na flipchart napísať otázky ako: Čo si sa na dnešnej hodine naučil*a? Ako sa po hodine cítiš? Čo ti počas hodiny chýbalo? Navrhni jednu vec, ktorou by sa dala hodina vylepšiť. Napíš jednu vec, ktorú si odnášaš z workshopu.

Na záver hodiny môžete študentom a študentkám odporučiť, aby navštívili webovú stránku Amnesty International Slovensko, prípadne naše sociálne siete (Facebook @AmnestyInternationalSlovakia alebo Instagram @amnesty_international_slovakia).

ZDROJE

Amnesty International Slovensko. (2021). *Odstraňovanie bariér: Ako odhaľovať mýty a vyhnúť sa stereotypom*. In *Hovorme o súhlase – Aktivistická príručka Amnesty International* (č. 1, s. 14 – 15). Dostupné na: https://www.amnesty.sk/wp-content/uploads/2021/03/aktivisticky_manual_HoS_cast_II.pdf.



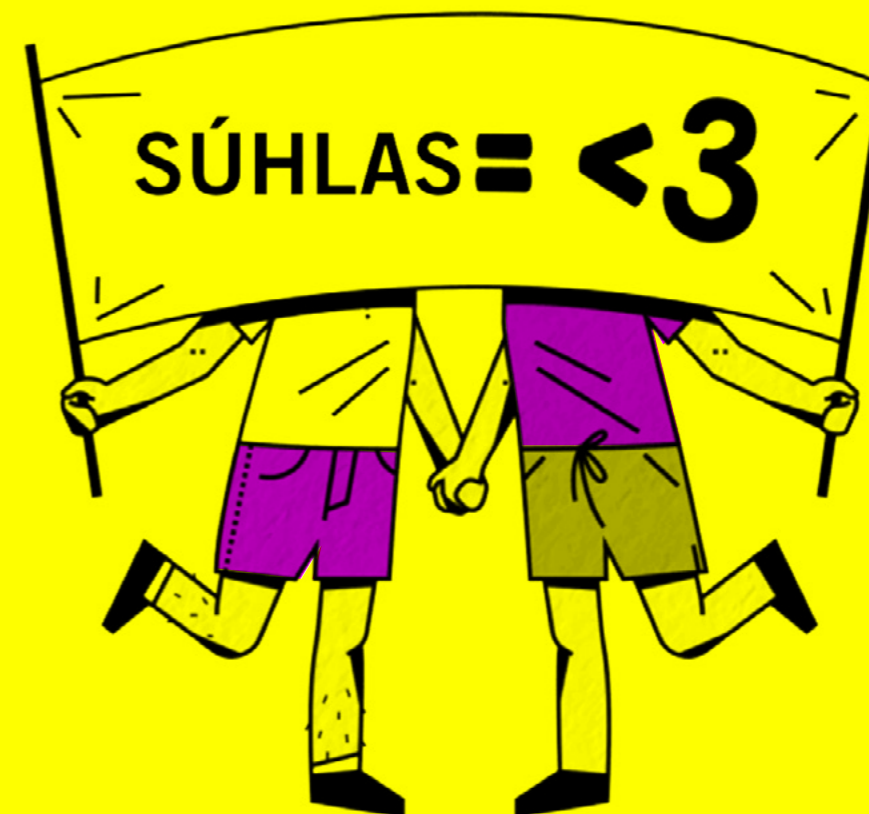
20 M.



10 M.

Súhlas je láska!

Ale láska neznamená súhlas. Chceš mať sex?
Opýtaj sa, či ho chce aj druhá zúčastnená strana.



Hovoríme o pomoci a podpore

4

🕒 90 M.

Cieľ hodiny

→ **Študenti a študentky by mali nadobudnúť nasledujúce vedomosti (V), zručnosti (Z) a postoje (P):**

- (V) získať povedomie o situáciách, v ktorých sa ocitajú ľudia, ktorí zažili sexualizované násilie, a prekážkach, s ktorými sa stretávajú;
- (Z) pristupovať k ľuďom, ktorí zažili sexuálne násilie alebo obťažovanie, s empatiou a vyjadriť im podporu;
- (Z) mapovať a vyjadriť svoje vlastné potreby;
- (P) uvedomiť si, prečo je dôležité šíriť kontakty na odborníkov a odborníčky, na ktorých sa ľudia zažívajúci násilie môžu obrátiť;
- (P) pochopiť, prečo je dôležité podporiť ľudí, ktorí zažili sexuálne násilie alebo obťažovanie.

Potrebné materiály:

- **v škole:** potrebný počet vytlačených kópií príloh; flipchartové papiere; fixky; papiere na písanie; lepiace poznámkové papiere;
- **na online workshope:** PDF karta s prílohami; študentstvo by malo mať k dispozícii kancelárske papiere a fixky alebo počítač s prístupom k nástrojom Google Drive;
- **prílohy:** prílohami tejto metodiky sú tri dokumenty, ktoré je potrebné vytlačiť a rozdať študentstvu, v prípade online workshopy poslať vo formáte PDF.

PRÍLOHA č. 1: **Zdroje** – Kde hľadať pomoc alebo ďalšie informácie?: V tejto prílohe nájdete zdroje, vďaka ktorým budú študenti a študentky v prípade potreby vedieť vyhľadať pomoc.

PRÍLOHA č. 2: **Slovníček:** V tejto prílohe nájdete slovníček, ktorý pomôže vám a študentstvu pochopiť niektoré pojmy, ktoré odznejú počas hodiny.

PRÍLOHA č. 6: Táto príloha obsahuje prípad k skupinovej aktivite, ktorý treba naskenovať/skopírovať a vytlačiť na základe počtu študentov a študentiek.

Priebeh workshopu:

(minutáž je približná a ráta s časovou rezervou 10 minút – napr. na prestávku):

🕒 5 M.	Úvod:	Opakovanie a predstavenie témy
15 M.	Aktivita:	Čo povedať? Brainstorming
25 M.	Aktivita:	Ako na to 1 – Teória
10 M.	Aktivita:	Čo pomáha mne?
15 M.	Aktivita:	Ako na to 2 – Prax
10 M.	Záver:	Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

ÚVOD:

Opakovanie a predstavenie témy

So študentmi a študentkami si stručne zrekapitulujte priebeh predošlého workshopu o prevencii mýtov súvisiacich so sexom, sexuálnym násilím a obťažovaním. Potom im povedzte, že na nasledujúcej hodine sa budete venovať téme pomoci a podpory ľudí, ktorí zažili sexuálne násilie alebo obťažovanie. Študentom a študentkám rozdajte vytlačené prílohy.

Vysvetlite im, že počas workshopu budete používať pojem preživší či preživšia, a objasnite im, prečo je dôležité nehovoriť o obetiach, ale o preživších. Skúste im vysvetliť, že tento pojem používame najmä preto, lebo nedáva osoby prežívajúce násilie do pasívnej roly – obeť. Búra stereotypy o typickej tzv. dokonalej obeť, ktorá má svojím výzorom či správaním v ľuďoch vzbudzovať ľútosť. Pojem preživší či preživšia sexuálneho násillia poukazuje na to, že osoba prežila sexuálne násilie, pričom táto skúsenosť nemení celú jej identitu a nestáva sa z nej „obeť“.

▲ **TIP: Vysvetlenia pojmov preživší*preživšia a obeť sa nachádzajú aj v Slovníčku (Príloha č. 2).**

Zároveň študentom a študentkám pripomeňte, že niektoré témy, ktorým sa budete počas workshopu venovať, môžu byť pre niektorých z nich citlivé, nepríjemné, prípadne môžu vyvolať spomienky na traumatické skúsenosti. Upozorníte ich, že ak by sa to stalo, môžu triedu/online priestor na chvíľu alebo úplne opustiť. V tomto prípade sa presunú do vopred pripravenej miestnosti v škole/vo virtuálnej miestnosti (breakout room), v ktorej sa v prípade potreby môžu porozprávať s pedagogickým pracovníkom alebo školskou psychologičkou.

🕒 5 M.



AMNESTY INTERNATIONAL

AKTIVITA:

Čo povedať? Brainstorming

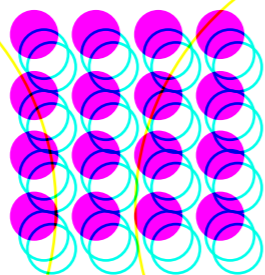
Študentstvu rozdajte vytlačený prípad Sáry, prípadne im pošlite dokument vo formáte PDF (Príloha č. 6). Povedzte im, aby si prípad prečítali a zamysleli sa nad ním. Potom sa ich opýtajte, ako by reagovali, keby sa im kamarátka zdôverila s touto skúsenosťou. Čo by jej povedali? Študentstvu dajte päť minút na premyslenie svojich odpovedí.

V škole: Opýtajte sa študentov a študentiek na ich odpovede. Tie a tí, ktorí ich nechcú vysloviť nahlas, ich môžu napísať na lepiace poznámkové papiere a odovzdať. Odpovede potom zapisujte na tabuľu/flipchart. Opakujúce sa odpovede nemusíte zapisovať viackrát, ale dbajte na to, aby žiadna z odpovedí nezostala nezapísaná.

Na online hodine: Prostredníctvom nástrojov ako Jamboard, Mentimeter či Slido vytvorte pre študentov a študentky priestor, do ktorého môžu zapisovať svoje odpovede na otázku. V tejto fáze nijakým spôsobom nehodnotte odpovede a nesnažte sa hľadať tie „správne“.



🕒 15 M.



🕒 25 M.

AKTIVITA:

Ako na to 1 – Teória

Študentom a študentkám vysvetlite základnú teóriu týkajúcu sa zaobchádzania s preživšími. Nemusia si písať poznámky, pokojne teóriu vysvetľujte interaktívnym spôsobom a pýtajte sa študentstva, čo si myslí. Povzbudte ich, aby si spomenuli na vedomosti, ktoré nadobudli na predošlých workshopoch. Na konci aktivity študentov a študentky požiadať, aby to, čo sa naučili, zhrnuli v niekoľkých bodoch. Takýmto spôsobom môžete spoločne zosumarizovať zásady prístupu k preživším a napísať ich na tabuľu/flipchart/do Jamboardu. Zoznam môže mať niekoľko odrážok a byť formulovaný podobne ako podnadpisy v tomto cvičení.

TEÓRIA:

Dôvera a empatia

Naším základným motívom pri podpore a sprevádzaní preživších je empatia, nie pochopenie. To, že v danej chvíli situácii nerozumieme alebo nám nedáva zmysel, totiž neznamená, že sa daná situácia nestala, prípadne že sa daná osoba necíti tak, ako tvrdí, že sa cíti. Nemali by sme popierať alebo zľahčovať skúsenosti a pocity preživších len preto, že im v danej chvíli nerozumieme. Zároveň je úplne v poriadku, ak máme pocit, že tomu nerozumieme. Dôležité je nespochybňovať prežívanie osoby, ktorá sa nám zverí. Je dôležité pochopiť, že osoba, ktorá zažila sexualizované násilie, môže prežívať akútny šok. Navonok sa šok môže prejavovať zmätenosťou, výpadkami pamäti či skresľovaním udalostí. Je to proces, ktorým vedomie pracuje s ohrozujúcou skúsenosťou, napríklad tým, že sa na ňu snaží zabudnúť, popierať ju či zmeniť spomienky na ňu.

Nehodnotiaci prístup

Snažme sa dať aktívne najavo, že akceptujeme pocity daného človeka a berieme ich vážne. Vyhýbame sa vetám typu „Upokoj sa!“, „To bude dobré.“, „Mohlo to byť horšie.“ a podobne. Takisto nehovoríme, že chápeme, ako sa preživší či preživšia cítia – ani ak sme sami zažili násilie, nemôžeme vedieť, ako danú situáciu prežíva tento konkrétny človek. Ľudia po takejto skúsenosti môžu zažívať rôzne pocity od zúfalstva a smútku cez odpor a hanbu až po zlosť a agresiu. Je nesmierne dôležitú situáciu, osobu, jej správanie a reakcie nehodnotiť. Namiesto toho by sme mali vyjadriť empatiu vetami ako „Ďakujem za tvoju dôveru.“, „Je mi veľmi ľúto, čo prežívaš. Som tu pre teba.“, „Verím ti.“ a podobne. Ďalej by sme sa mali pokúsiť pochopiť, čo od nás daná osoba potrebuje, napríklad: „Ako ti v tejto chvíli viem pomôcť?“ alebo „Je niečo, čo pre teba môžem v tejto situácii urobiť?“ Osobe nedávajme rady a nevyžadujme od nej vysvetlenia ani ďalšie informácie, s ktorými sa nám sama od seba nezverila. Môžeme jej však na to poskytnúť priestor, napríklad vetou: „Ak mi niekedy v budúcnosti budeš chcieť povedať viac, som tu pre teba.“ Človeku tak dávame priestor na dôveru a bezpečie, ktoré je veľmi dôležité.

Ocenenie preživšieho či preživšej

O traumatických situáciách sa nehovorí ľahko, keďže človek môže zažívať intenzívne pocity viny a hanby. Preto je vhodné osobu v takejto náročnej situácii oceniť. Môžeme vyzdvihnúť jej odvahu a statočnosť vetami typu: „Oceňujem, že mi o tom hovoríš.“, „Rozumiem, že hovoriť o takýchto veciach nemôže byť jednoduché – si veľmi statočná*ý.“, „Je naozaj odvážne, že sa snažíš vyhľadať pomoc.“ Ak nás osoba poprosí, aby sme o zážitku nikomu nehovorili, poslúchneme ju. Vyrazením by sme ju totiž mohli dostať do ešte nebezpečnejšej situácie. Môžeme jej však ponúknuť zdroje, vďaka ktorým vie nájsť odbornú pomoc. Mnohé takéto služby sú anonymné.

POZOR: Zásada „mlčania“ neplatí v prípade, že sa so zažívaním násillia zverí dieťa dospelému človeku. V tomto prípade je na mieste vyhľadať pomoc v mene dieťaťa, ale nehovoriť o zážitku osobám, ktoré by mohli situáciu zhoršiť. V takýchto prípadoch

METODIKY O SÚHLASE

je nevyhnutné poradiť sa o postupe s odborníkom či odborníčkou, napr. so školskou psychologičkou či sociálnym pracovníkom z krízového strediska.

Vina je vždy na strane páchatela

Nikdy nenačujeme, že by preživšia či preživší mal*a za sexuálne násilie cítiť spoluvinu. Môže sa stať, že osoba, ktorá zažila násilie, bude obviňovať samu seba. V takom prípade sa snažíme tieto myšlienky vyvrátiť a zdôrazniť, že vina je na strane páchatela. Osoba, ktorá zažila sexuálne násilie, nikdy nenesie spoluvinu. Rôzne zámenky, ktoré páchatelia používajú ako odôvodnenie svojich činov, ako alkohol, drogy, oblečenie, správanie, ktoré je označované za vyzývavé, flirtovanie či prijatie pozvania do bytu, nikdy nemôžu slúžiť ako ospravedlnenie pre sexuálne násilie. Každý človek má právo odmietnuť sexuálnu interakciu za akýchkoľvek okolností a v ktoromkoľvek momente. Je dôležité, aby sme osobu, ktorá zažila sexuálne násilie, v tomto uistili.

Reč tela je dôležitá

Niekedy môžu aj zdanlivé maličkosti, akými sú rôzne neverbálne prejavy, byť pre preživšiu či preživšieho veľmi nepríjemné. Snažme sa s danou osobou vždy komunikovať na úrovni očí, teda nestojme nad ňou. Nedotýkajme sa jej bez toho, aby o to aktívne vyjadrila záujem. Aj objatie, ktorým chceme človeka podporiť a utešiť, môže byť v takejto chvíli veľmi nevhodným a nepríjemným dotykcom. Daného človeka necháme, aby si sám určil, v akej vzdialenosti od nás chce pri rozhovore byť. Snažme sa sústrediť na to, čo nám človek hovorí. Pri rozhovore sa nepozerať do telefónu, nehrajme sa s perom či s vlasmi, neprechádzajme sa po miestnosti. Snažme sa pozorne počúvať osobu, ktorá sa s nami rozpráva, a rečou tela vyjadriť pokoj, empatiu a otvorenosť.

AKTIVITA:

Čo pomáha mne?

V tejto aktivite ide o to, aby si študenti a študentky uvedomili svoje vlastné potreby. Na začiatku ich uistite, že pôjde o individuálnu prácu, a o ničom z toho, čo budú robiť, nemusia hovoriť s ostatnými. Zároveň ich poprosť, aby pracovali samostatne a neprihovárali sa ostatným v triede. Rozdajte im prázdne papiere.

Povedzte študentom a študentkám, aby si spomenuli na situáciu v nejakom z ich vzťahov (napr. s kamarátkou, s rodičom, s priateľom, so súrodencom), v ktorej sa svojmu blízkemu zverili s niečím nepríjemným. Ide o situácie, v ktorých sa tzv. „vyrozprávali“ zo svojich problémov. Tieto situácie mohli, ale nemuseli byť traumatizujúce. Pre lepšie pochopenie zadania môžete študentstvu vymenovať tieto príklady:

- Hovorila som svojej mame o tom, že ma veľmi bolí brucho a je mi nepríjemne.
- Kamarátovi som sa priznal, že ma nezobrali na vysokú školu, aj keď som sa veľmi snažil.
- Babke som hovoril, že som v obrovskom strese pre písomku.
- Kamarátke som sa zveril, že ma rodičia bijú.
- Priateľke som povedal, že mi zomrel rodinný príslušník.
- Povedala som tete o tom, že mám zdravotné problémy, pre ktoré musím pravidelne chodiť do nemocnice.

Keď si študenti a študentky vyberú jednu situáciu zo svojho života, dajte im ďalšie zadanie. Povedzte im, aby sa zamysleli nad tým, čo by im v danej chvíli pomohlo. Čo by chceli počuť od človeka, ktorému sa so svojím problémom zverili? Chceli by objatie? Priali by si byť radšej osamote? Pomohlo by im, keby sa druhý človek pýtal dopĺňajúce otázky? Bolo by pre nich jednoduchšie, keby sa ich druhý človek na nič nepýtal? Zlepšilo by im náladu ísť niekam von do mesta/do kina/do kaviarne/na prechádzku? Aké slová podpory by chceli počuť? Následne sa môžu zamyslieť nad tým, aká reakcia by ich náladu, naopak, zhoršila. Čo by určite nechceli počuť? Aké veci



10 M.



15 M.

10 M.



by v danej situácii určite nechceli robiť? Aké typy dotykov by spôsobili, že by sa cítili ešte nepríjemnejšie?

Povedzte im, aby papier predelili na polovicu. Na ľavú stranu napíšu, čo by im v danej situácii pomohlo, a na pravú stranu, čo by situáciu zhoršilo. Sú to poznámky, ktoré si píše sami pre seba, nebudú ich nikomu ukazovať. V tejto aktivite neexistujú správne a nesprávne odpovede. Rôzni ľudia majú rozdielne potreby, a tak je to v poriadku.

Na konci aktivity sa študentstva opýtajte, aký bol podľa nich zmysel tejto aktivity. Prečo je dôležité, aby sme poznali svoje vlastné potreby? V predošlej aktivite sme si povedali, že pri podpore človeka sa ho spýtame, čo od nás potrebuje. Preto ak budeme poznať svoje vlastné potreby, máme väčšiu šancu, že nám naši blízki budú môcť pomôcť. Keď ani my sami svoje potreby nepoznáme, je pre našich blízkych veľmi ťažké odhadnúť, ako nám môžu pomôcť.

▲ TIP: Ak vám zostane čas na konci workshopu, študenti a študentky sa môžu zamyslieť aj nad ďalšími podobnými situáciami, v ktorých sa ocitli. Na základe toho môžu porozmýšľať o tom, ako sa ich potreby menia v závislosti od rôznych situácií a od ľudí, s ktorými sú v interakcii.

AKTIVITA:

Ako na to? – Prax

Vráťte sa späť k Sárinmu prípadu. Povedzte študentom a študentkám, aby v nadväznosti na nové informácie porozmýšľali o tom, ako by mohli zmeniť alebo doplniť svoje odpovede z prvej aktivity. Poprosť ich, aby spísali konkrétny postup vrátane viet, ktoré by použili, a vecí, ktoré by (ne)urobili. Následne sa môžu o svoje odpovede podeliť s triedou.

▲ TIP: V prípade, že študenti a študentky budú chcieť preživšej radiť, aby čin nahlásila na políciu, povedzte im, že o zákonoch, ako aj o role orgánov činných v trestnom konaní (polícia, súdy, prokuratúra a pod.) sa budete rozprávať na nasledujúcej hodine. Viac informácií nájdete v Metodike č. 5 – Hovorme o ochrane a zákonoch.

ZÁVER:

Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

Dajte študentstvu priestor na vyjadrenie pocitov, podelenie sa o skúsenosti či polozenie dopĺňajúcich a vyjasňujúcich otázok. Následne im rozdajte papiere, na ktoré budú môcť napísať spätnú väzbu. Môžete na flipchart napísať otázky ako: Čo si sa na dnešnej hodine naučil*a? Ako sa po hodine cítiš? Čo ti počas hodiny chýbalo? Navrhni jednu vec, ktorou by sa dala hodina vylepšiť. Napíš jednu vec, ktorú si odnášaš z workshopu. Na online hodine môžete na spätnú väzbu použiť napr. anonymný Google dotazník.

Na záver hodiny môžete študentom a študentkám odporučiť, aby navštívili webovú stránku Amnesty International Slovensko, prípadne naše sociálne siete (Facebook @AmnestyInternationalSlovakia alebo Instagram @amnesty_international_slovakia).

Hovorme o ochrane a zákonoch

(PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 16+)

🕒 120 M.

Ciel hodiny

→ **Študenti a študentky by mali nadobudnúť nasledujúce vedomosti (V), zručnosti (Z) a postoje (P):**

- (V) získať vedomosti o tom, nakoľko rozšírené je v Európe sexualizované násilie a aké sú postoje občanov a občianok Slovenska k súhlasu a jeho role pri sexuálnych aktivitách;
- (V) získať základné povedomie o slovenských zákonoch, ktoré majú chrániť ľudí, ktorí zažili sexualizované násilie;
- (V) porozumieť súvislostiam medzi sexualizovaným násilím a ľudskými právami, najmä právom na ochranu pred mučením či iným neludským zaobchádzaním;
- (Z) aktívne premýšľať nad skvalitnením služieb, zákonov a postupov riešenia sexualizovaného násillia, ako aj navrhnúť konkrétne návrhy na zmeny tak, aby sa zabezpečila väčšia ochrana preživších;
- (Z) zasadzovať sa za ľudské práva a ochranu ľudí pred sexuálnym a sexualizovaným násilím a aktívne argumentovať proti ich porušovaniu;
- (P) uvedomiť si kľúčovú rolu súhlasu pri definovaní prípadov súvisiacich so sexuálnym obťažovaním a násilím, ako aj potrebu zmeny legislatívy;
- (P) porozumieť tomu, prečo mnohí ľudia, ktorí zažili násilie, čin nenahlásia na políciu, resp. ho nahlásia s odstupom času, a pristupovať k rozhodnutiu preživších čin (ne)nahlásiť empaticky a s porozumením.

Potrebné materiály:

- **v škole:** potrebný počet vytlačených kópií príloh; flipchartové papiere; lepiace poznámkové papiere; fixky; papiere; jeden tablet/PC pre každú skupinu;
- **na online workshope:** PDF karty s prílohami; kancelárske papiere a fixky alebo počítač s prístupom k nástrojom Google Drive;
- **prílohy:** prílohami tejto metodiky je päť dokumentov, ktoré je potrebné vytlačiť a rozdať študentstvu, v prípade online workshopu poslať vo formáte PDF.

PRÍLOHA č. 1: **Zdroje** – Kde hľadať pomoc alebo ďalšie informácie?: V tejto prílohe nájdete zdroje, vďaka ktorým budú študenti a študentky vedieť vyhľadať pomoc, ak ju potrebujú.

PRÍLOHA č. 2: **Slovníček:** V tejto prílohe nájdete slovníček, ktorý pomôže vám a študentstvu pochopiť niektoré pojmy, ktoré odznejú počas hodiny.

PRÍLOHA č. 7: Výsledky prieskumu, ktorý realizovala FRA/KMC o prevencii násillia na ženách.

PRÍLOHA č. 8: Výsledky prieskumu, ktorý realizovala Amnesty International Slovensko, ktorého respondentky a respondenti reflektovali na úlohu súhlasu v sexuálnych vzťahoch a aktivitách.

PRÍLOHA č. 9: Znenie paragrafov trestného zákona, ktoré upravujú znásilnenie, sexuálne násilie a sexuálne zneužívanie.

Priebeh workshopu:

(minutáž je približná a ráta s časovou rezervou päť minút – napr. na prestávku):

🕒 5 M.	Úvod:	Opakovanie a predstavenie témy
15 M.	Skupinová aktivita:	Sexuálne násilie a obťažovanie na Slovensku
15 M.	Skupinová aktivita:	Trestný zákon a sexualizované násilie
30 M.	Aktivita:	Aká je úloha súhlasu?
15 M.	Skupinová aktivita:	Prečo to nenahlásili?
25 M.	Aktivita:	Tvoríme lepšie zákony
10 M.	Záver:	Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

ÚVOD:

Opakovanie a predstavenie témy

So študentmi a študentkami si stručne zopakujte priebeh predošlého workshopu o pomoci a podpore pre ľudí, ktorí prežili sexuálne obťažovanie alebo násilie. Potom im povedzte, že počas nasledujúcej hodiny sa budete venovať téme právnej ochrany a zákonov, ktoré majú preživšie a preživších chrániť. Študentom a študentkám rozdajte vytlačené prílohy.

Zároveň študentom a študentkám pripomeňte, že niektoré témy, ktorým sa budete počas workshopu venovať, môžu byť pre niektorých z nich citlivé, nepríjemné, prípadne môžu vyvolať spomienky na traumatické skúsenosti. Upozornite ich, že ak by sa to stalo, môžu triedu/online priestor na chvíľu alebo úplne opustiť. V tomto prípade sa presunú do vopred pripravenej miestnosti v škole/vo virtuálnej miestnosti (breakout room), v ktorej sa v prípade potreby môžu porozprávať s pedagogickým pracovníkom alebo školskou psychologičkou.

SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Sexuálne násilie a obťažovanie na Slovensku

Študentov a študentky rozdeľte do menších skupín po štyroch a každej skupine rozdajte výsledky prieskumu o prevencii násilia na ženách (Príloha č. 7), ktorý realizovala FRA/KMC. Dajte im pár minút na to, aby si ich spoločne preštudovali a porozprávali sa o tom, či ich niečo na výsledkoch prekvapilo a či si myslia, že ľudia na Slovensku o týchto dátach vedia. Zistenia zo skupiny spíšu na tabuľu alebo na lepiace poznámkové papiere, ktoré nalepia na flipchart.

Následne každú skupinu vyzvite, aby sa o svoje zistenia podelila s ostatnými, prípadne ich môže z tabule prečítať a zhrnúť učiteľka či učiteľ.

Nadviažte na zistenia študentstva o prieskume realizovanom na Slovensku, ktorý pre Amnesty International Slovensko vypracovala agentúra Focus (Príloha č. 8). Rozdajte prílohu študentom a študentkám a povedzte im, aby si výsledky prieskumu porovnali so svojimi predpokladmi o názoroch a povedomí o téme na Slovensku. Potom diskutujte o tom, akými spôsobmi by sa podľa nich dali vyriešiť problémy, ktoré identifikovali na základe poskytnutých dát a informácií.

SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Trestný zákon a sexualizované násilie

Prerozdeľte študentstvo do nových skupín po štyroch. Do každej skupiny rozdajte znenie paragrafov Trestného zákona, ktoré upravujú znásilnenie, sexuálne násilie a sexuálne zneužívanie (Príloha č. 9). Povedzte študentom a študentkám, aby si prečítali vždy prvý odsek každého paragrafu (podčiarknutý).

Dajte študentom a študentkám pár minút na to, aby si znenie prečítali a skúsili sa spoločne zamyslieť nad tým, či paragrafy považujú za dostatočnú ochranu ľudí pred sexuálnym násilím. Svoje odpovede by mali vedieť zdôvodniť. Zopakujte si s nimi definíciu súhlasu podľa skratky SI OKEJ (Metodika č. 2 – Hovorme o súhlase). Touto

🕒 5 M.



🕒 15 M.



🕒 15 M.



AMNESTY INTERNATIONAL

definíciou si môžu pomôcť pri zisťovaní, či zákon pokrýva všetky prípady nátlaku a nútenia k sexuálnym aktivitám. Mohlo by dôjsť k prípadom sexuálneho násilia, ktoré naše zákony nepokrývajú? Povedzte im, aby upriamili pozornosť aj na slová, ktorými sú jednotlivé trestné činy definované, ako aj na dĺžky trestov a rozdiely medzi nimi. Následne otvorte diskusiu a spýtajte sa študentov a študentiek, na čo v skupinách prišli. Odpovede spisujte na tabuľu.

▲ **TIP: V prípade nedostatku času sa venujte iba paragrafu, ktorý definuje znásilnenie (§ 199).**

Odpovede študentov a študentiek podľa potreby doplňte. Uistite sa, aby zazneli nasledujúce problémy so súčasnou právnou definíciou znásilnenia a sexuálneho násilia:

- Zákon nespomína súhlas či jeho absenciu ani (ne)vôľu.
- Zákon nedefinuje spôsobilosť udeliť súhlas ani ju nespomína ako podmienku sexu (napr. vplyv psychoaktívnych látok a pod.).
- Donútenie k súloži psychickým nátlakom, napr. vydieraním, nie je trestné, pokiaľ nedošlo k bezprostrednému fyzickému ohrozeniu.
- Zákon prehlíada skutočnosť, že preživšími znásilnenia nie sú len ženy.
- Legislatíva za znásilnenie považuje iba tie činy, pri ktorých došlo k súloži, teda k penetrácii vagíny penisom.
- Znásilnenie dieťaťa (osoby mladšej ako 15 rokov) sa vždy definuje ako zneužívanie, ktoré má nižšiu minimálnu hranicu trestu odňatia slobody než znásilnenie dospelšej osoby (3 v. 5 rokov).

KOMUNIKAČNÝ ZÁVER: Znásilnenie by nemala definovať prítomnosť násilia alebo vyhrožok, ale absencia dobrovoľnosti. Každá sexuálna aktivita, ku ktorej došlo bez súhlasu všetkých zúčastnených, by mala byť legislatívne ukotvená ako znásilnenie alebo sexuálne násilie.

AKTIVITA:

Aká je úloha súhlasu?

Každá skupina študentov a študentiek dostane prístup k PC/tabletu, na ktorom si otvorí interaktívny vzdelávací online kurz *Násilie páchané na ženách: Aká je úloha súhlasu*. Do prehliadača napíšte tento odkaz: t.ly/-1t7 alebo použite nasledujúci QR kód. Študentstvo môže kurz absolvovať aj samostatne.

- Študenti a študentky si počas kurzu zapisujú prípadné otázky alebo nejasnosti, o ktorých budete diskutovať po absolvovaní kurzu s celou triedou.
- Absolvovanie kurzu trvá približne 20 minút, no niektorí študenti a študentky budú možno potrebovať viac času, rátajte preto s časovou rezervou.
- **Diskusia o zisteniach a nejasnostiach:** Na konci aktivity sa uistite, že študenti a študentky vedia odpovedať na nasledujúce otázky:
- Aké sú súvislosti medzi znásilnením a právom na ochranu pred mučením či iným neľudským zaobchádzaním a právom na telesnú autonómiu?
- Prečo je absencia súhlasu kľúčovým prvkom pri definovaní prípadov súvisiacich so znásilnením?
- Akú úlohu má pri ochrane obyvateľstva pred sexualizovaným násilím štát (súdy, polícia, prokuratúra atď.)?

▲ **TIP: Vysvetlenie pojmov ako polícia, súd, prokuratúra, pomáhajúca profesia a pod. nájde študentstvo v Slovníčku (Príloha č. 2). Na stránke Amnesty International Slovensko si môžete prečítať aj rozhovor so švédskou prokurátorkou o tom, ako sa vyvíja situácia v Švédsku po tom, ako prijalo novú definíciu znásilnenia založenú na súhlase. Skopírujte tento odkaz: t.ly/2Kogf alebo naskenujte nasledujúci QR kód:**



🕒 30 M.



METODIKY O SÚHLASE

ALTERNATÍVNA ÚLOHA: V prípade, že niekto kurz odmietne absolvovať alebo nebude mať technické vybavenie na jeho absolvovanie, dostane alternatívnu úlohu. Povedzte študentstvu, aby sa zamyslelo nad tým, aké sú možnosti riešenia sexualizovaného násillia na danej škole. Ak študenti a študentky chcú, môžu pracovať v skupinách. V prípade potreby im položte pomocné otázky:

- Myslíte si, že študentstvo a pracovníctvo na vašej škole je dostatočne informované o spôsoboch riešenia prípadov sexuálneho násillia a obťažovania (či už zo strany spolužiakov, spolupracovníčok alebo autorít)?
- Sprístupňuje vám škola informácie o zdrojoch, vďaka ktorým môžete pri prípadoch sexuálneho násillia a obťažovania vyhľadať externú pomoc?
- Ak niekto na vašej škole zažije sexuálne násillie či obťažovanie, aké možnosti na riešenie situácie mu škola ponúka?
- Máte zavedený tzv. „safe box“, teda nejakú krabičku, schránku a pod., kam môžete anonymne napísať podnet, sťažnosť alebo opísať svoj problém, ak sa vám niečo na škole stane?
- Máte na škole osobu, ktorej úlohou je byť dôverníčkou? Ide o človeka, ktorý je vyškolený v práci s preživšími a môžete mu povedať o skúsenosti so sexuálnym násillím.
- Má vaša škola platnú smernicu alebo postup, ktorý podrobne a zrozumiteľne určuje, ako v prípadoch sexuálneho násillia či obťažovania postupovať? Ak áno, je každý na škole o tejto smernici informovaný?
- Máte na vašej škole prístup ku psychologickej pomoci? Ak áno, aký?
- Sú spôsoby podpory a pomoci založené na subjektívnej ochote (napr. máte učiteľku, s ktorou sa môžete o všetkom porozprávať) alebo sú zavedené systémovo pre všetkých, ktorí na škole študujú a pracujú?

Keď zodpovedajú otázky, povedzte im, aby vypracovali zoznam nápadov, prostredníctvom ktorých by škola mohla skvalitniť systém riešenia prípadov sexuálneho násillia a obťažovania. Riešenia by mali byť čo najkonkrétnejšie. Študentstvo pri vypracovávaní odpovedí nemusí prihliadať na realističnosť ich návrhov (napr. financie, priestory a pod.). Cieľom úlohy je navrhnúť riešenia, vďaka ktorým by sa škola dostala do ideálneho stavu v otázke riešenia sexuálneho násillia.

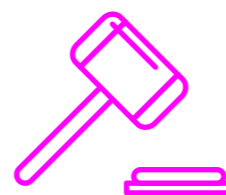
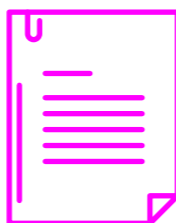
SKUPINOVÁ AKTIVITA:

Prečo to nenahlásili?

Mnohí ľudia si myslia, že ak preživší či preživšia nenahlási sexuálne násillie na políciu, v skutočnosti sa nestalo. Zároveň je kontaktovanie polície jednou z najčastejších rád, ktoré dávajú ľudia preživším násillia. Trestné oznámenie však nemusí byť vždy ideálnym riešením situácie a vyberá si ho len zlomok preživších.

Rozdajte študentom a študentkám papiere a povedzte im, že počas nasledujúcich piatich minút majú popremýšľať o tom, aké výhody a nevýhody môže mať nahlásenie sexuálneho násillia polícii. Poproste ich, aby pracovali v skupinách po štyroch a vybrali si jedného zapisovateľa. Môžu si papier predeliť na polovicu, na jednu stranu písať pozitíva a na druhú negatíva. Povedzte im, aby pri vytváraní svojich odpovedí rozmýšľali nad týmito otázkami. (Popri premýšľaní nad otázkami im môžu pomôcť poznatky z minulej hodiny o pomoci a podpore pre preživších.)

- Ako sa asi cíti človek, ktorý musí o takomto zážitku rozprávať cudzím ľuďom, napríklad policajtovi či vyšetrovateľke?
- Myslíte si, že policajné stanice majú prispôsobené priestory tak, aby sa v nich preživší a preživšie cítili bezpečne a pohodlne?
- Myslíte si, že polícia výpovediam preživších väčšinou verí alebo neverí? Prečo?



- Ako asi prebieha proces dokazovania činu? Napríklad hľadanie svedkov, lekárske posudky, opakované vypočúvanie preživších a podobne. Je prispôsobený tak, aby bol dostatočne citlivý?
- Chráni zákon preživších a preživšie dostatočným spôsobom?
- Môže sa stať, že polícia páchatela nepotrestá? Ak áno, ako sa v takej situácii môže cítiť preživší či preživšia?

Následne otvorte diskusiu a nechajte jednotlivé skupiny prezentovať svoje odpovede. Odpovede potvrdzujte, vyvracajte a dopĺňajte o nasledujúcu teóriu.

TEÓRIA

Ľudia, ktorí si prešli traumatickou a ohrozujúcou skúsenosťou, potrebujú najmä bezpečie a podporu, ktorú nemusia práve na polícii nájsť. V dôsledku toho, že policajti, prokurátorky atď. nie sú dostatočne zaškolení v téme zaobchádzania s preživšími, je ich prístup často necitlivý a spôsobuje retraumatizáciu preživších. Tí sa preto môžu rozhodnúť čin nenahlásiť a nevystavovať sa necitlivému prístupu či núteniu do opakovanej výpovede a opakovaného rozmýšľania nad traumatickou skúsenosťou. Aj v dôsledku psychickej náročnosti situácie je zvyčajné, že preživší a preživšie sa rozhodnú čin nenahlásiť, prípadne ho nahlásiť na polícii až po tom, ako ubehne dostatočne dlhý čas na to, aby skúsenosť spracovali, dokázali o nej hovoriť, ako aj prejsť celým súdnym procesom. Okrem toho, proces dokazovania viny môže byť pri takýchto činoch z rôznych dôvodov veľmi zložitý. Patrí medzi ne nedostatočná ochrana preživších prostredníctvom zákonov; vyžadovanie očitých svedkov, fotografií, videí či stôp po fyzickom násillí; nejasný postup pri nahlasovaní takéhoto trestného činu a podobne. Zároveň preživší a preživšie, ktoré boli k sexuálnemu kontaktu donútené iným spôsobom ako fyzickým násillím, nemusia vzhľadom na zle postavené zákony nájsť na Slovensku spravodlivosť. Je preto veľmi dôležité dopriať preživším taký priestor, aký si sami určia, a nenútiť ich do nahlasovania činu na polícii.

AKTIVITA:

Tvorme lepšie zákony

Študentom a študentkám dajte za úlohu napísať vlastnú definíciu paragrafu trestného zákona o znásilnení tak, aby zabezpečil účinnú ochranu preživším znásilnenia (aby napr. obsahovala súhlas). Následne tí a tie, ktorí chcú, môžu prečítať svoje definície nahlas. Píšte ich na tabuľu a pri podobných definíciách iba dopĺňajte chýbajúce informácie. Povedzte študentstvu, aby identifikovali dôležité časti definícií na tabuli. Následne ich podčiarknite. Keď budete mať dôležité časti zvýraznené, vytvorte z nich spoločný návrh na novú definíciu znásilnenia v trestnom zákone. Táto definícia by mala do čo najväčšej miery chrániť preživších a preživšie. Zamerajte sa iba na prvý odsek paragrafu ako v predošlých aktivitách.

DISKUSIA

Spýtajte sa študentov a študentiek, aké podľa nich môžu byť negatíva vytvorenej definície znásilnenia založenej na absencii súhlasu. Ak žiadne negatíva nenájdu, povedzte im, aby porozmýšľali o tom, aké obavy podľa nich najčastejšie majú ľudia z takejto zmeny legislatívy. Vždy, keď nejaký študent alebo študentka vyjadrí protiarargument, poproste niekoho iného, aby naň skúsil reagovať a vyvrátiť ho. Najčastejšie protiarargumenty a reakcie na ne sú spísané nižšie.

Budeme vypíňať a podpisovať zmluvu vždy, keď budeme mať sex?

Určite nie, to je nezmysel. Zisťovanie toho, ako sa cítia naši blízki, nie je a nebude právne viazané. Dôležitý je záujem o nášho partnera či partnerku, empatia a snaha

nerobiť nič, čo by druhej strane bolo nepríjemné. Záujmom im dávame najavo, že nám na nich záleží. Nepotrebujeme na to žiadne zmluvy. Navyše, súhlas so sexom je odvolateľný v ktoromkoľvek okamihu, takže aj keby existovala „zmluva“, ktorou človek deklaruje záujem mať s nejakou osobou sex, stále by nebolo legálne, keby tento človek bol k sexu donútený v prípade straty záujmu.

Bude musieť obvinený preukazovať svoju nevinu?

V súčasnej právnej legislatíve existuje princíp, na základe ktorého hľadá dôkazný materiál poškodený či poškodená (v tomto prípade osoba, ktorá zažila sexuálne násilie) a týmto spôsobom dosvedčuje vinu. Nie je to teda naopak, obvinený nemusí hľadať „dôkazy“ na svoju nevinu, pokiaľ neexistujú dôkazy, ktoré jeho vinu dosvedčujú. Status obete, tak ako ho definuje zákon o obetiach trestných činov, nijako nevyvracia zásadu prezumpcie nevinu. Prezumpcia nevinu je princíp, na základe ktorého zákon považuje obvineného za nevinného dovtedy, kým sudca či sudkyňa nevznesie právoplatné rozhodnutie o jeho vine.

Hrozí vlna falošných obvinení?

Žiadne výskumy nepotvrdili, že so zmenou definície v legislatíve narastie počet falošných obvinení. Navyše, pomer falošných obvinení je aj v súčasnosti mimoriadne nízky. Rôzne metodologicky dôsledné štúdie dokazujú, že pomer falošných obvinení zo znásilnenia sa pohybuje medzi 2 – 10 %. Podobné čísla vidíme v Európe aj v Spojených štátoch amerických. Tieto čísla pritom poukazujú na percento falošných obvinení z prípadov, ktoré boli nahlásené na políciu. Je však ťažké odhadnúť, koľko percent preživších znásilnenia čin nikdy nenahlási. Na základe výskumov však vieme povedať, že jedna z 20 žien v Európe bola znásilnená od dovŕšenia veku 15 rokov. Podľa dát Eurostatu z januára 2021 žije v Európe 229 miliónov žien. To znamená, že v Európe žije približne 11,5 miliónov žien, ktoré zažili znásilnenie. Počet nahlásených prípadov znásilnenia sa však vo väčšine krajín EÚ pohybuje len v niekoľkých stovkách za rok. Preto môžeme s istotou povedať, že väčšina trestných činov znásilnenia zostane nahlásená. V skutočnosti je tak pomer falošných obvinení v porovnaní so skutočným počtom znásilnení omnoho nižší než skôr spomenutý odhad.

Bude to v súdnej sieni slovo proti slovu?

V súdnej sieni sa bude prihliadať na dôkazy, svedkov, znalecké posudky od lekárov a lekároek vrátane psychiatrov či psychologičiek. Ďalej sa bude prihliadať na prežívanie osoby, ktorá zažila násilie, ale aj na alibi a obhajobu obvineného. Nikto nemôže byť odsúdený na základe absolútne nepodloženého obvinenia.

Je súhlas nový a nevyskúšaný koncept?

S konceptom súhlasu pracujú rôzne krajiny naprieč celým svetom. Znásilnenie je definované na základe absencie súhlasu v mnohých štátoch už desaťročia. Je to overený koncept podpory a pomoci a ochrany každého a každej z nás.

ZÁVER:

Diskusia, doplnenie teórie a spätná väzba

Dajte študentstvu priestor na vyjadrenie pocitov, podelenie sa o skúsenosti či polozenie doplňujúcich a vyjasňujúcich otázok. Potom im rozdajte papiere, na ktoré budú môcť napísať spätnú väzbu. Môžete na flipchart napísať otázky ako: Čo si sa na dnešnej hodine naučil*a? Ako sa po hodine cítiš? Čo ti počas hodiny chýbalo? Navrhni jednu vec, ktorou by sa dala hodina vylepšiť. Napíš jednu vec, ktorú si odnášaš z workshopu. Na online hodine môžete na spätnú väzbu použiť napr. anonymný Google dotazník.

Na záver hodiny môžete študentom a študentkám odporučiť, aby navštívili webovú stránku Amnesty International Slovensko, prípadne naše sociálne siete (Facebook @AmnestyInternationalSlovakia alebo Instagram @amnesty_international_slovakia).

 10 M.



ZDROJE

Lonsway, D. K. A., Archambault, S. J.,; Lisak, D. D. (2009). *False Reports: Moving Beyond the Issue to Successfully Investigate and Prosecute Non-Stranger Sexual Assault*. National Sexual Violence Resource Center, NSVRC.

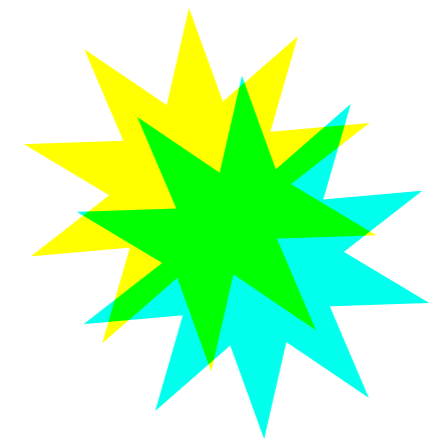
Dostupné na: <https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications/2018-10/Lisak-False-Reports-Moving-beyond.pdf> [Navštívené: 14. 9. 2022]

EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS. (2014). *Násilie páchané na ženách: celoeurópsky prieskum. Stručný prehľad výsledkov*. fra.europa.eu.

Dostupné na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_en.pdf [Navštívené: 14. 9. 2022]

Eurostat, DATA BROWSER. (2022). *Population structure indicators at national level*. European Commission.

Dostupné na: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/bookmark/1a8d51ce-74b7-4adf-a6c7-71c1ad-d3b1e4?lang=en> [Navštívené: 14. 9. 2022]



ZDROJE

Kde hľadať pomoc alebo ďalšie informácie?

Psychologická pomoc

- Liga za duševné zdravie: dusevnezdravie.sk
- Linka dôvery Nezábudka: linkanezabudka.sk, 0800 800 566
- Linka detskej istoty: ldi.sk, 116 111
- Linka detskej dôvery: linkadeti.sk, 0907 401 749
- Internetová poradňa IPčko: ipcko.sk
- nonstop Krízová linka pomoci, IPčko: chcemsazabit.sk, krizovalinkapomoci.sk, 0800 500 333
- Dobrá Linka, IPčko: Psychologická internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením: dobraLinka.sk
- Stalo sa to: informácie o groomingu, sexuálnom zneužívaní, násilí a vydieraní detí a mladých ľudí na internete a možnosti pomoci: stalosato.sk

Pomoc pre LGBTI+ mládež

- OZ Prizma, Košice: prizma-kosice.sk
- InPoradňa, Bratislava: inporadna.sk

Bezpečné priestory pre mladých ľudí

- Klub Machovisko, IPčko, Bratislava: klubmachovisko.sk
- Komunitné centrum Stará Jedáleň, Bratislava: starajedalen.sk

- Klubovňa, Mládež ulice, Bratislava: mladezulice.sk/projekty-2/klubovna-na-peknej-je-tu-pre-teba
- Náruč, pomoc deťom v kríze, Žilina: naruc.sk
- Centrum slniečko, Nitra: centrumslniecko.sk
- ANIMADOM, Varhaňovce: animano.sk
- Klub pre mládež, Komunitné centrum Nový svet, Liptovský Mikuláš: komunitne-centrum.sk
- OZ Viac, Inštitút pre podporu a rozvoj mládeže, Komunitné centrum, Trstená: ozviac.sk
- Komunitné centrum Mýtne Ludany: mytneludany.sk/komunitne-centrum/

Organizácie pomáhajúce mladým ľuďom z ohrozených komunit

- Mládež ulice: mladezulice.sk
- Prima OZ: primaoz.sk
- OZ Odysseus: ozodyseus.sk

Sexuálne vzdelávanie

- Amnesty International Slovensko – kampaň Hovorme o súhlase: amnesty.sk/hovorme-o-suhlase
- inTYMYta: intymyta.sk
- Prirodzene Web: prirodzeneweb.sk
- AMAZE videá v slovenčine: amaze.org/slovak
- Česká organizácia Konsent: konsent.cz
- Komix Dospej Matere: sashe.sk/Dospej.Matere/detail/3-kapitoly-komixu-dospej-matere

Knihy v anglickom jazyku, ktoré sú dostupné v slovenských kníhkupectvách:

- Sex Ed: An Inclusive Teenage Guide to Sex and Relationships
- Carnal Knowledge: Sex Education You Didn't Get in School
- Come as You Are: The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life



Slovníček

vedomosť	teoretický poznatok
zručnosť	schopnosť použiť vedomosť v praxi
postoj	stanovisko, prístup; názor na niečo
výskum	proces, počas ktorého sa o niečom dlhodobo zhromažďujú vedecké poznatky na základe bádania, pozorovania, pokusov a pod.; jeho výsledkom je zväčša výskumná správa
prieskum	proces, pri ktorom sa zisťujú určité skutočnosti, názory a postoje prostredníctvom kladenia otázok skupine ľudí; napr. prieskum názorov o nejakej téme, prieskum volebných preferencií a pod.
rod	súčasť ľudskej identity, ktorá môže a nemusí byť v súlade s naším biologickým pohlavím; rod súvisí s naším vnímaním rolí v spoločnosti, s naším správaním; ovplyvňuje, ako vnímame samých seba a ostatných, ako aj rozdelenie moci a zdrojov v spoločnosti
pohlavie	súhrn piatich biologických atribútov: pohlavné chromozómy, hormóny, hormónová expresia/hormonálne receptory, vnútorné pohlavné orgány a vonkajšie pohlavné orgány; pohlavie môže byť ženské, mužské a intersex
stereotyp	ustálený, navyknutý spôsob reagovania na niečo; ustálený názor; ustálená, zautomatizovaná predstava založená na osobnej skúsenosti, ktorá nemusí byť pravdivá, alebo na zovšeobecnenej skúsenosti, ktorá nemusí byť pravdivá



rodový stereotyp	zjednodušený alebo vymyslený obraz, očakávaný vzor spojený s rodom, napr. s mužským alebo ženským správaním; rodové stereotypy sa väčšinou ukotvujú v spoločnosti ich neustálym opakovaním a tým, že sa od ľudí vyžaduje, aby podľa nich konali a mysleli
telesná autonómia/telesná integrita	právo človeka rozhodovať o svojom vlastnom tele, o zásahoch, napr. medicínskych, do svojho tela, o dotykoch a pod.
osobná hranica	pomyselná čiara, ktorá oddeľuje situácie, v ktorých sa človek cíti bezpečne a príjemne, od situácií, ktoré v ňom môžu vyvolávať príjemné aj nepríjemné pocity rôznej intenzity, pričom je ochotný v nich zotrvať, a od tých situácií, ktoré sú mu nepríjemné a nechce nim byť vystavený
asertívna komunikácia	komunikovať, vyjadrovať svoj názor rozhodne, presvedčene a jasne a zároveň ohľaduplne a nenásilne
nehodnotiaci prístup	spôsob komunikácie a premýšľania, pri ktorom nehodnotíme a nesúdime obsah toho, čo nám človek hovorí, druhú osobu počúvame, snažíme sa ju pochopiť a vyjadrujeme empatiu
sex	akákoľvek konsenzuálna aktivita s iným človekom/s inými ľuďmi/so sebou, ktorej cieľom je sexuálne potešenie alebo pôžitok; prípadne konsenzuálna sexuálna aktivita, ktorej cieľom je reprodukcia
porno	opis, zobrazenie, znázornenie ľudského tela alebo sexuálnej aktivity s cieľom sexuálneho vzrušenia alebo uspokojenia
pornografia	obrazové zobrazenie, znázornenie ľudského tela alebo sexuálnej aktivity s cieľom sexuálneho vzrušenia alebo uspokojenia
sexuálne násilie	akékoľvek vynucovanie nedobrovoľných sexuálnych aktivít, pričom páchateľ môže použiť fyzické násilie, psychický nátlak, vyhrážky, pozíciu, v ktorej má páchateľ väčšiu moc; často používané ako synonymum k pojmu „sexualizované násilie“
sexualizované násilie	sexuálne násilie vychádzajúce z toho, že páchateľ vníma prežívšiu alebo prežívšieho ako sexuálny objekt

rodovo podmienené násilie	násilie, ktoré je motivované nenávisťou alebo predsudkami voči rodu človeka, prípadne násilie zneužívajúce pozíciu človeka s väčšou mocou; zväčša násilie páchané na ženách alebo transrodových, nebinárnych či arodových ľuďoch
sexuálne obťažovanie	nevyžiadané sexuálne dotyky, narážky či urážky, návrhy so sexuálnym podtónom; prejavy môžu byť verbálne aj neverbálne, napr. slovné útoky, pískanie a pod., môžu sa diať v online priestore aj naživo; prežívšej alebo preživšiemu spôsobujú nepríjemné pocity
sexuálne zneužívanie	sexuálne násilie páchané na osobách mladších ako 15 rokov
fyzický nátlak	nútiť človeka niečo urobiť alebo povedať prostredníctvom fyzického/telesného kontaktu, dotykov, použitím fyzickej sily, fyzického násillia
psychický nátlak	nútiť človeka niečo urobiť alebo povedať prostredníctvom verbálnych alebo neverbálnych prejavov, ktoré nezahŕňajú dotyk, napr. vyhrážanie, presviedčanie, nadávky, zosmiešňovanie, opakované prosby a podobne; psychický nátlak môže preživšia alebo preživší pociťovať aj od nadriadenej osoby, rodiča, pedagogičky a pod.
preživší*preživšia násillia	osoba, ktorá má skúsenosť s násillím, ktoré na nej spáchal niekto iný
obeť	1. osoba, ktorá prišla o život v dôsledku násillia spáchanom na nej; 2. osoba, ktorá je bezmocná voči násilliu páchanom na nej; nazývať osobu obeťou obmedzuje jej osobnosť na zážitok násillia, ktoré na nej niekto spáchal
normalizovať	vytvoriť o nejakom jave, správaní, konaní atď. obraz, že je prirodzené alebo normálne; väčšinou sa používa v súvislosti s negatívnym a často sa vyskytujúcim javom
viktimizovať	považovať preživšiu alebo preživšieho násillia za obeť, teda bezmocného alebo bezmocnú voči vlastnému osudu
trauma	dlhodobý následok telesného alebo duševného zranenia, väčšinou spôsobený intenzívnym, nepríjemným zážitkom alebo násillným činom
traumatizujúci	taký, ktorý spôsobí človeku traumy



(re)traumatizácia	opätovné spôsobenie traumy, zväčša v dôsledku nesprávneho alebo necitlivého prístupu k prežívšej alebo preživšiemu násilliu, napr. opakovaným pripomínaním násillnej situácie
sekundárna traumatizácia	situácia, zážitok alebo podnet, ktorý spôsobuje traumy osobe, ktorá nie je priamou preživšou násillia, ale bola v kontakte s preživšou, prípadne o násillí čítala, počula alebo sa s ním stretla inou formou
legislatíva	súbor platných zákonov a právnych predpisov
polícia	štátny orgán, ktorý má na starosti verejný poriadok; väčšinou prvý orgán, ktorý zasahuje pri trestných činoch; prvotný orgán, na ktorý sa obracajú osoby v prípade, že dôjde k porušeniu zákona; príslušníci a príslušníčky polície patria k ozbrojeným zložkám SR a majú právomoci iba vo vnútri SR; polícia zaisťuje dôkazové materiály
prokuratúra	prokurátor alebo prokurátorka zastupuje štát v súdnom spore alebo inom právnom konaní; prokuratúra môže podať žalobu na páchatela trestného činu; v trestnom konaní vykonáva dozor nad zachovaním zákonnosti procesu alebo konania; prokuratúra zhromažďuje dôkazové materiály a používa ich v trestnoprávnom konaní
právnik alebo advokátka	zastupuje preživšiu*preživšieho alebo obvinenú*obvineného z trestného činu v súdnom konaní; majú povinnosť spolupracovať s prokuratúrou a konať v najlepšom záujme svojho klienta alebo klientky
súd	štátny orgán, ktorého úlohou je ochrana právneho poriadku prostredníctvom vydávania súdnych rozhodnutí; úlohou súdu je rozhodovať o tom, či došlo k spáchaniu trestného činu a o udelení prostriedkov nápravy, prípadne trestu
pomáhajúce profesie	povolania, ktoré sú rôznymi spôsobmi zapojené do prípadov, pri ktorých došlo k násilliu; napr. lekárske, prokuratúra, psychológovia, psychiatrické, sociálne pracovníčky, policajti a pod.

Skupinová aktivita: ZADANIA

Zadanie č. 1

Teta*ujo príde na návštevu a chce ťa objímať a bozkávať. Keď prejdeš okolo, tľapne ťa po zadku, pýta sa ťa, či už máš partnera alebo partnerku. Následne komentuje, že je čudné, že partnera či partnerku nemáš, prípadne, ak partnera či partnerku máš, komentuje, že na to máš ešte čas a máš sa venovať iným veciam.

Teta*ujo hovorí veci typu: Dáš mi pusku? Veď sme sa dlho nevideli, to ma ani neobjímáš? Nechýbal*a som ti? Sprav mi radosť! Ale si nám opeknel*a! Ako to, že nikoho nemáš? Nebuď veľmi priberčivý*á, nech nezostaneš „na ocot“.

Ty sa snažíš argumentovať tak, aby ťa daná osoba neobjímala a nebozkávala, prípadne, ak k tomu už došlo, sa snažíš vyjadriť, že sa pri tom necítiš príjemne. Nechceš odpovedať na osobné otázky. Zároveň však nechceš tetu*uju uraziť alebo na ňu*naňho útočiť.

Zadanie č. 2

Si na párty s kamarátom, ktorý ti po chvíli predstaví svojho kamaráta alebo svoju kamarátku, ktorého*ktorú vôbec nepoznáš. Chvíľu sa rozprávate a potom sa „nová známosť“ presunie k svojej partii. Počas večera si však všimneš, že sa na teba často pozerá a upozorní ťa na to aj osoba, ktorá vás zoznámila, s komentárom, že je to super človek a mal*a by si to skúsiť. Keď sa po čase rozhodneš ísť z párty domov, pri dverách ťa „nová známosť“ zastaví a pýta si od teba číslo. Číslo mu*jej dať nechceš.

Nová známosť hovorí veci typu: Počul*a som o tebe, že je s tebou sranda a rád*a by som ťa spoznal*a. Veď o nič nejde. Viem, že nemáš partnera*ku, tak v čom je problém? Veď si sa na mňa usmieval*a. A vieš čo, ani ho vlastne nechcem. S takou*takým XY ako ty, čo s každým*každou flirtuje, by som aj tak nechodil*a.

Ty sa snažíš argumentovať tak, aby si mu*jej číslo nemusel*a dať, no zároveň si slušný*á a nechceš uraziť osobu, ktorá je blízka tvojej kamarátke*tvojomu kamarátovi.



Zadanie č. 3

Píše ti človek, ktorý sa ti už dlhšie páči. Po chvíli príjemného písania ťa požiada, aby si mu*jej poslal*a nejakú sexy fotku. Ty ale takéto fotky nemáš, vo všeobecnosti sa nerád*a fotíš a celá situácia je ti nepríjemná.

Daná osoba hovorí veci typu: Prosím. Ale no tak, veď ju nikomu neukážem, je len pre mňa. Ty mi nedôveruješ? Ja ti takú fotku pokojne pošlem, veď o nič nejde. Všetci si takéto fotky posielajú. S tebou nie je sranda.

Ty sa snažíš argumentovať tak, aby si sa vyhol*a poslaniu fotky, ale zároveň pokračoval*a v rozprávaní sa s človekom, ktorý sa ti páči.

Zadanie č. 4

Kamarát*ka ťa volá von a chce, aby ste si išli spolu vypiť. Ty však v ten večer piť nechceš. Kamarát*ka hovorí veci typu: Poď si so mnou vypiť. Čo si chorý*á? Odkedy nepiješ? Mám chuť sa baviť/potrebujem zapíť rozchod, to ma v tom necháš samého*samu? Bože, s tebou je taká nuda, zavolám radšej XY.

Ty sa snažíš argumentovať tak, aby si v ten večer nepil*a, zároveň však chceš byť danej osobe oporou.

Zadanie č. 5

Si s niekým v izbe a bozkávate sa. Po chvíli navrhne, aby ste sa presunuli do postele. Ty však nechceš sex, chceš sa teraz len bozkávať a túliť.

Partner*ka hovorí veci typu: Ale no tak, ja mám chuť, nemôžeš ma navnadiť a potom nechať tak. Tebe už na mne nezáleží? Už ma nechceš? Ale no tak, veď ja ti chcem dobre. Ty niekedy nevieš, čo chceš, ale ja to viem.

Ty sa snažíš argumentovať tak, aby k sexu nedošlo, ale zároveň chceš partnera*ku upokojiť.

Postup asertívnej komunikácie

1. Opíšte situáciu

Opis situácie nastavuje pravidlá „hry“ tak, aby boli fér. To znamená, že druhej strane dáte najavo, že robí niečo, čo sa vám nepáči, napríklad: „Stojíte veľmi blízko.“ Tento krok je podstatný, pretože osoba, ktorá je pri vás príliš blízko, si to vôbec nemusí uvedomovať. Pokiaľ na nič netušiaceho človeka začnete po 15 minútach iritácie nervózne apelovať, aby sa posunul, situáciu môžete eskalovať (zhoršiť). Naopak, ak mu dáte primerane vedieť, čo vám na situácii vadí, s najväčšou pravdepodobnosťou to pochopí.

Vždy sa zamerajte na opis situácie, nie opis osoby, ktorá situáciu vytvára. Urážkami, sarkazmom či zosmiešnením môžete docieľiť zhoršenie situácie. Asertivitou vyriešite dva problémy naraz – postavíte sa za seba a nikoho pritom neponížite.

2. Opíšte svoje pocity

Pri asertívnej komunikácii je veľmi dôležité verbalizovať svoje pocity. To znamená opísať, ako sa v danej situácii cítite, čo vám je príjemné alebo nepríjemné. Ide napríklad o vety ako: „Je mi to nepríjemné, bolí ma to, nepáči sa mi to, nemôžem sa sústrediť.“ Hneď ako je emócia vyslovená, stáva sa reálnejšou nielen pre vás, ale aj pre okolie. Nikto potom nemôže svojvoľne „interpretovať“ prejavy vašich pocitov – teda tváriť sa, že nevedel, ako sa cítite.

3. Požiadajte o to, čo potrebujete

Vyslovte vašu požiadavku. „Odstúpte, prosím.“ alebo „Chcem, aby si prestal*a.“ alebo „Nechytaj sa ma, prosím. Hovorím, aby si sa ma nechytal*a.“, „Nechcem sa už o tejto téme baviť.“ V prípade, že druhá strana nereaguje podľa vašich predstáv, začína situáciu eskalovať alebo jednoducho nevie/nechce pochopiť, prečo ste sa voči nej vymedzili, je dôležité svoju požiadavku zopakovať. V prípade potreby dôraznejšie. Ak vám to správanie naozaj vadí, nepoľavujte z vášho postoja.



4. Pripravte sa na odpor

Druhá strana môže použiť „argumenty“ typu: „Ja viem, čo je pre teba dobré.“, „Ale no tak, veď ja ti chcem dobre.“, „Veď to nebolo až také hrozné, čo sa hneď urážaš?“ To, že si dokážete určiť hranice, neznamená, že vám na danej osobne nezáleží, práve naopak. Ukazujete jej, čo sa vám páči a čo nie, aby ste sa lepšie spoznali a porozumeli si. Ak vám niekto hovorí, že vie, čo chcete, hovorí s najväčšou pravdepodobnosťou o svojich potrebách, nie o vašich. Svoje potreby poznáte najlepšie vy a nie niekto iný.

5. Neustupujte

V prípade, že sa na takúto „argumentáciu“ pripravíte, môžete na ňu efektívne reagovať. Pomôžu formulácie ako: „Viem, že ti ide o moje dobro – aj mne. Preto verím, že budeš rešpektovať moje rozhodnutie.“, „Viem sa rozhodnúť sama*sám za seba, netlač na mňa.“, „Neurážam sa. Hovorím, že nechcem, aby si mi také veci hovoril*a.“ Vo vzťahu akéhokoľvek typu (romantický, intímny, platonický, partnerský) by sme vždy mali myslieť aj na seba a svoje potreby. Tým, že komunikujeme svoje hranice, dávame partnerovi či partnerke väčší priestor, aby nás lepšie spoznal*a, porozumel*a nám a dokázal*a tak lepšie naplniť priestor a potreby vo vzťahu. Ak sa druhá strana nahnevá alebo urazí, lebo vyjadrite svoje hranice a postoje, je to v poriadku. Možno potrebuje viac času alebo iný typ vzťahu, ale neznamená to, že niečo robíte zle.

ZDROJ

Urbanovská, B. (2021). *Asertivita – kľúč k bezpečnejšej komunikácii: Sebaobrana pre ženy a deti*. Sebaobrana pre ženy a deti | ZA SEBA.

Dostupné na: <https://www.zaseba.sk/asertivita-kluc-k-bezpecnejsej-komunikacii/> [Navštívené dňa: 13. 9. 2022]

Skupinová aktivita: PRÍPADY

PRÍPAD Č. 1:

Táňa (17 rokov) a Marián (18 rokov)

Táňa a Marián sú spolužiaci zo strednej školy. Mariánovi sa Táňa veľmi páči. Chvíľu spolu chodia von s ich spoločnou partiou z triedy. Raz ide celá partia spolu na narodeninovú oslavu. Marián pozve Táňu na prechádzku, po chvíľke váhania sa ku nej priblíži a pokúsi sa jej dať bozk. Táňa bozk opätuje. Marián sa však začne dotýkať Táňiných prs. Táni sa to nepáči, snaží sa Mariánovu ruku odtlačiť preč, ale Marián na to nereaguje. Marián pritlačí Táňu svojím telom a chytí jej ruky. Táňa začína byť zúfalá, nevie, ako sa spod Mariána dostať. Chce kričať, ale zamrzne jej hlas. Nakoniec začne plakať, to Mariána zastaví a Táňu pustí. Tá je v šoku a nedokáže nič povedať.

OTÁZKY:

Čo si myslíte o správaní Táne a Mariána? Ako sa Táňa a Marián cítili? Zmenili by ste nejako správanie Táne a Mariána? Ak áno, ako?

PRÍPAD Č. 1: KOMUNIKAČNÝ ZÁVER

Marián nereagoval na Táňinu reč tela, keď sa mu snažila odstrániť ruku. Pokračoval v dotykoch jej tela, aj keď mu na to nedala verbálny ani neverbálny súhlas. Táňa sa dostala do tzv. režimu prežitia a jej telo zareagovalo zamrznutím, takže nedokázala nič povedať. Pred situáciou nedošlo ku komunikácii a Marián ignoroval Táňine osobné hranice. Dalo sa tomu predísť tak, že by sa vopred porozprávali o tom, čo (ne)chcú robiť, a aj tým, že by Marián reagoval na Táňinu neverbálnu komunikáciu a prestal na ňu tlačiť. Marián Táňu vydesil, ublížil jej a naštrbil jej dôveru.

5

PRÍPAD Č. 2:

Dano (18 rokov), Linda (19 rokov), partia chalanov, okoloidúci pán (46 rokov)

Dano ide so svojou kamarátkou Lindou do miestneho podniku. Cestou stretnú skupinu chalanov približne v ich veku. Tí začnú na Lindu písať a pokrikovať veci ako „peknékozy“ alebo „teba by som dal“. Najprv si ich Linda s Danom nevšímajú, ale partia chalanov sa k nim približuje. Nakoniec sa chalani rozbehnú a prídu až k nim. Snažia sa Lindu zastaviť, obťažujú ju, komentujú jej vzhľad a snažia sa jej zablokovať cestu. Jeden z chalanov ju chytá za zadok. Linda im začne nadávať. Dano nevie, čo má robiť a celú situáciu len sleduje. Má strach, že chalani by mohli byť pod vplyvom alkoholu a tak radšej nerobí nič, aby situáciu nezhoršil. Chalanov nahnevá, že Linda im nadáva a začnú byť agresívnejší. Po chvíli Lindu strčia a ona spadne na zem. To si všimne pán, ktorý prichádza k svojmu autu. Zapojí sa do potýčky a povie im, že ak okamžite neprestanú, zavolá políciu. Keď neprestanú, dvíha telefón a vytáča políciu. To partiu chalanov vydesí a s krikom a nadávkami odídu preč. Keď odídu, Dano pomáha Linde postaviť sa. Starší pán následne začne kričať na Dana, že čo je to za chlapa, keď ani nepomôže žene v núdzi. Linda sa mužovi poďakuje za pomoc a povie mu, že ďalej to už zvládnu. Dano sa cíti zahanbený, pozerá do zeme a nepovie nič.

OTÁZKY:

Čo si myslíte o správaní Lindy a Dana? Čo si myslíte o správaní partie chalanov? Čo si myslíte o správaní pána, ktorý volal políciu? Ako sa jednotliví ľudia v tejto situácii cítili? Zmenili by ste nejako správanie niekoho z nich? Ak áno, ako?

PRÍPAD Č. 2: KOMUNIKAČNÝ ZÁVER

Partia chalanov Lindu sexuálne obťažovala. Najprv slovné a následne aj fyzicky, keď sa jej začali dotýkať a zablokovali jej cestu. Oni sú tí, ktorí celú situáciu zapríčinili. Linda sa bránila a ako obranný mechanizmus využila slovný útok. V takýchto situáciách je najlepšie konflikt neeskalovať, nenadávať útočníkom, ale jasne povedať, že človek nechce mať problémy. Odporúča sa vystrieť ruky v obrannom geste pred seba, ustúpiť o krok a dokola opakovať: „nechajte ma na pokoji“, prípadne „nechcem mať žiadne problémy.“ Je však pravdepodobné, že Linda nemala žiadne vedomosti o stratégiách sebaobrany a tak reagovala intuitívne, za čo ju nesmieme obviňovať. Dano zamrzol a vyhodnocoval svoje možnosti. Keďže sa necítil v bezpečí a chalani boli v prevahe, nebol schopný nič urobiť. V takejto situácii sa nedá jednoznačne povedať, aká reakcia by bola najlepšia. Je možné, že keby Dano niečo urobil, naozaj by to dopadlo ešte horšie. Mohol skúsiť zavolať políciu, ale keďže sám bol zamrznutý, jeho reakciu nemôžeme odsúdiť. Rôzni ľudia majú totiž rozdielne reakcie na krízové situácie. Okoloidúci pán sa cítil v bezpečí, keďže vďaka svojmu veku bol v pozícii autority. Zavolanie polície bola adekvátna reakcia na takúto situáciu. V prípade, že by sa necítil komfortne pri priamej konfrontácii, mohol by nastúpiť do auta a zavolať políciu odtiaľ. Pán však následne nemal kričať na Dana, ktorý bol sám vystrašený. Využil argumentáciu stereotypom, že muž má byť ten silnejší a má byť ochranca ženy. V situáciách, v ktorých dochádza k ohrozeniu, však vždy platí, že najprv musíme dostať do bezpečia seba a až potom môžeme zachraňovať ostatných ľudí. Keďže sa Dano sám necítil v bezpečí, nedalo sa od neho očakávať, že ochráni niekoho iného.

5

PRÍPAD 3:

Soňa (20 rokov) a Maja (21 rokov)

Soňa a Maja sú partnerkami rok a ešte spolu nemali sex. Soni vyhovuje, že zostávajú pri intimite bez sexu, ešte nechce mať sex. Maja ju však už nejaký čas presviedča, že to chce skúsiť. Raz v noci, keď Maja u Soni prespáva, vyzlečené sa bozkávajú. Ležia pri sebe a Maja Soni hladká brucho. Soňa si myslí, že sa budú iba túliť tak ako vždy. Maja však z ničoho nič posunie ruku k Soniným genitáliám. Soňa sa zľakne a rýchlo si sadne. Maja sa nahnevá a povie, že ju ponížila. Je urazená a tvrdí, že najprv Soňa vyzerala, že to chce, a teraz ju odstrčila. Soňa nechce Maju zraniť, ale povie jej, že nechápe, prečo to urobila, keď jej veľakrát povedala, že to nechce. Maja nahnevaná odíde z izby. Soňa sa cíti veľmi nepríjemne a má pocit, že okamžite potrebuje sprchu a byť sama.

OTÁZKY:

Čo si myslíte o správaní Sone a Maje? Ako sa Maja a Soňa cítia? Zmenili by ste nejaké správanie Maje a Sone? Ak áno, ako?

PRÍPAD Č. 3: KOMUNIKAČNÝ ZÁVER

Maja v tejto situácii úplne ignorovala Sonine hranice. Tá jej predtým niekoľkokrát jasne povedala, že nechce mať sex. Maja sa ju však napriek tomu snažila presvedčiť, aby s ňou sex mala. Maja nemala na Soňu tlačiť slovne, ani fyzicky. Soňa Maji žiadnym spôsobom nedala najavo, že zmenila názor a chce mať sex. Keď sa Soňa ohradila a posadila sa, Maja sa mala okamžite ospravedlniť. Tým, že sa Maja urazila a nahnevala, spôsobila ešte väčší psychický nátlak na Soňu. Tá sa teraz cíti ohrozená, keďže Maja závažne prekročila jej hranice.

PRÍPAD Č. 4:

Šaňo (21 rokov), Lukáš (22 rokov), spoluhráči

Šaňo a Lukáš hrajú spolu hokej v jednom tíme a chodia spolu. Tréner a ostatní spoluhráči si z nich robia srandu, že sú „teploši“. Lukáš a Šaňo sa nehanbia, že sú vo vzťahu a nevadí im ani občasné naťahovanie sa s kamarátmi. Čím dlhšie sú však v tíme, tým sa frekvencia takýchto poznámok stupňuje. Obidvaja uvažujú, že odídu z tímu, hoci ich hokej veľmi baví a sú v ňom dobrí. V jeden piatok sa koná párty bývalého hokejistu, ktorý pozve všetkých členov tímu. Keď už sú chlapci pod vplyvom alkoholu, začnú si zo Šaňa a Lukáša robiť srandu, že by sa mali pobožkať, veď „im buzeranti nevadia“. Lukáš sa ohradí a povie, že si neželá, aby toto slovo ešte niekedy použili, pretože je veľmi ubližujúce. Spoluhráči potom začnú skandovať slovo „buzerant“ a celú scénu si natáčajú. Šaňo s Lukášom sa rozhodnú odísť z párty. Ostatní ich však nechcú pustiť von, kým si nedajú pusu. Šaňo s Lukášom však nechcú pred ostatnými bozkávať, hlavne nie vtedy, keď si ich natáčajú. Lukáš nakoniec dá Šaňovi pusu na líce, aby im dali pokoj a podarí sa im utiecť z párty. Vonku sa Šaňo rozplače, lebo sa bojí, že keď sa to video rozšíri, niekto im fyzicky ublíži.

OTÁZKY:

Čo si myslíte o správaní sa členov tímu? Čo si myslíte o správaní Šaňa a Lukáša? Zmenili by ste správanie niekoho z nich? Ako sa asi cítia?

PRÍPAD Č. 4: KOMUNIKAČNÝ ZÁVER

Spoluhráči Šaňa a Lukáša si z nich spočiatku robili srandu, neskôr však toto správanie prerástlo do šikany a vyvrcholilo na párty, na ktorej spoluhráči pod vplyvom alkoholu stratili akékoľvek zábrany. Hlavným motívom tejto šikany bola homonegativita a negatívne či nenávisťné pocity voči vzťahu Šaňa a Lukáša. Na párty spoluhráči donútili Šaňa a Lukáša, aby sa pred nimi pobožkali. V dôsledku psychického nátlaku, vydierania a znemožňovania ich odchodu boli Šaňo s Lukášom donútení prejavíť intimitu pred ostatnými ľuďmi, aj keď to nechceli robiť. Situáciu ešte zhoršilo to, že spoluhráči si ich natáčali. Nútiť ľudí k intímnym prejavom na videu je trestný čin. Šaňovi a Lukášovi sa nakoniec podarí z párty utiecť, ale napriek tomu nie sú v bezpečí. Keďže si ich natáčali, Šaňo má strach, že videá zverejnia. Spoluhráči teda Šaňa a Lukáša dostali do veľmi ohrozujúcej situácie. Za celú situáciu sú teda zodpovední ich spoluhráči.



Aktivita

Čo povedať?

PRÍPAD SÁRY

Tvoja kamarátka sa ti zverí s niečím, o čom tvrdí, že to nesmieš nikomu povedať. Začne tým, že na náboženskej výchove sa k nej kňaz správa inak ako k ostatným mladým ľuďom v triede. Niekoľkokrát ju pozval na faru s tým, že jej tam bude čítať z Biblie. Kňaz jej povedal, že je požehnaná a že vďaka čítaniam s ním bude bližšie k Bohu. Sára tvrdí, že o tom povedala svojim rodičom a tí boli nadšení, že kňaz vidí v Säre potenciál a ponúkol jej súkromné hodiny náboženstva. Pre Sárú je jej viera veľmi dôležitá, a preto začala na tieto hodiny chodiť. Potom sa ti však zverí, že na týchto hodinách jej kňaz hladká stehná a občas ju štekľí na miestach, ktoré sú intímne. Naposledy, keď tam bola, jej chytil ruku a položil si ju na svoj penis s tým, že opakoval pohyby, ktoré sa Säre vôbec nepáčili. Sára sa to bojí povedať rodičom, lebo má strach, že spravila niečo zlé. Nechce ich sklamať, keďže sú radi, že na faru chodí. Potrebovala to niekomu povedať, ale chce, aby to zostalo medzi vami, lebo sa za to hanbí.

Výsledky prieskumu,

KTORÝ REALIZOVALA FRA O PREVENCIÍ NÁSILIA NA ŽENÁCH

Zo štúdie Agentúry Európskej únie pre základné práva FRA so sídlom vo Viedni, ktorá bola prezentovaná v marci 2014, vyplýva, že každá tretia žena z Európskej únie prežila fyzické alebo sexuálne násilie aspoň raz vo svojom živote po dosiahnutí veku 15 rokov.

Správa Agentúry Európskej únie pre základné práva je založená na rozhovoroch so 42 000 ženami v 28 členských štátoch Európskej únie (EÚ). Vyplýva z nej, že násilie páchané na ženách, a najmä rodovo motivované násilie, ktoré má nesmierny vplyv na ženy, predstavuje rozsiahle porušovanie ľudských práv, čo si EÚ nemôže dovoliť prehliadať.

Správa FRA z výskumu o násilí na ženách

Správa FRA poskytuje výsledky najväčšieho svetového prieskumu o násilí na ženách, ktorý uskutočnila FRA na základe rozhovorov s vyše 40 000 ženami v 28 členských štátoch EÚ. Výsledky prieskumu tiež ukázali, že väčšina preživších neoznámila incidenty násilí na ženách polícii alebo organizáciám na podporu obetí. Následkom toho väčšina žien, ktoré zažili násilie, neprišla do kontaktu so súdmi alebo organizáciami poskytujúcimi služby.

Zo zhrnutia prieskumu agentúry FRA vyplynulo:

- Približne tretina opýtaných žien má skúsenosť s fyzickým alebo sexuálnym násilím. Spomedzi žien, ktoré sú alebo boli vo vzťahu s mužom, 22 % zažilo fyzické a/alebo sexuálne násilie.
- Počas ostatných 12 mesiacov pred prieskumom zažilo telesné násilie približne 13 miliónov žien a za rovnaké obdobie to platí o 3,7 milióna žien v prípadoch sexuálneho násilí.
- Každá dvadsiata žena uviedla, že bola znásilnená, a každá tretia zažila nejakú formu fyzického a/alebo sexuálneho útoku od dovŕšenia veku 15 rokov. Spome-

dzi žien v prieskume, ktoré uvádzajú, že boli znásilnené súčasným partnerom, približne jedna tretina konštatuje, že ich partner znásilnil šesť alebo viac ráz. Znásilnenie v manželstve je realita pre mnohé ženy a veľký počet z nich zažil viacero incidentov. Zo žien, ktoré zažili sexuálne násilie zo strany inej osoby ako partnera, takmer desatina uvádza, že na najväčšom incidente sa podieľal viac ako jeden páchatel.

- V prípadoch domáceho násilí 67 % opýtaných uviedlo, že útok nenahlásili na polícii.

Výsledky za SR ukazujú, že:

- Štvrtina žien zažila násilie od bývalého partnera a 12 % od súčasného partnera.
- Násilie od akéhokoľvek muža zažila počas svojho života každá tretia slovenská žena.
- V priebehu posledného roka zažilo od svojho partnera násilie 12 % žien v SR, čo predstavuje 140 000 žien; násilie od akéhokoľvek muža zažilo v rovnakom období zhruba 230 000 žien (10 % dospelých žien).
- Iba 12 % žien uviedlo, že najzávažnejší prípad násilí, ktoré zažili, riešila polícia.

ZDROJE

EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS. (2014). *Násilie páchané na ženách: celoeurópsky prieskum. Stručný prehľad výsledkov*. fra.europa.eu.

Dostupné na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_en.pdf [Navštívené: 14. 9. 2022]

Koordináčno-metodické centrum (KMC). (n. d.). *Výskum EÚ. ZastavmeNásilie*.

Dostupné na: <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/vyskum-eu> [Navštívené: 13. 9. 2022]



Výsledky prieskumu,

KTORÉHO RESPONDENTKY A RESPONDENTI REFLEKTOVALI NA ÚLOHU SÚHLASU V SEXUÁLNYCH VZŤAHOCH A AKTIVITÁCH

Reprezentatívny kvantitatívny prieskum bol realizovaný medzi online populáciou SR vo veku od 18 do 65 rokov a zapojilo sa doň 1004 respondentov a respondentiek.

// Považujete sex bez súhlasu za znásilnenie?

Väčšina opýtaných považuje sex bez súhlasu za znásilnenie. Celkovo sa takto vyjadrilo 89 % opýtaných. Sex bez súhlasu nepovažuje za znásilnenie 11 % opýtaných. Rovnaké výsledky mala aj otázka, či by sex bez súhlasu mal byť trestným činom.

// Nútenie partnera či partnerky k sexuálnemu styku je podľa vás:

- Nesprávne, ale nemalo by byť protizákonné: 20 %.
- Nesprávne a malo by byť protizákonné: 41 %.
- Nesprávne a už protizákonné: 37 %.
- V poriadku a nemalo by byť protizákonné: 2 %.
- Nútenie partnera*ky k sexuálnemu styku je väčšinou považované za nesprávne a tento názor zastáva až 98 % opýtaných.

// Myslíte si, že by vekovo adekvátna vzťahová a sexuálna výchova mala byť povinnou súčasťou výučby na základných a stredných školách?

Väčšina opýtaných sa stotožňuje s názorom, že adekvátna vzťahová a sexuálna výchova by mala byť povinnou súčasťou výučby na základných a stredných školách. Celkovo sa takto vyjadrilo 86 % opýtaných. Na druhej strane, 14 % ľudí si myslí, že vekovo adekvátna vzťahová a sexuálna výchova by nemala byť povinnou súčasťou výučby na ZŠ a SŠ.



// Myslíte si, že prípady sexualizovaného násillia sú:

- Nahlasované približne v takom množstve, v akom sa skutočne dejú: 11 %.
- Nahlasované menej často, ako sa skutočne dejú: 85 %.
- Nahlasované častejšie, ako sa skutočne dejú: 4 %.

ZDROJ

FOCUS, Marketing and Social Research. (2022). Prieskum verejnej mienky. ZÁVEREČNÁ SPRÁVA Z ONLINE KVANTITATÍVNEHO PRIESKUMU. Máj 2022. amnesty.sk.

Dostupné na: <https://www.amnesty.sk/wp-content/uploads/2022/06/Prieskum-verejnej-mienky-Amnesty-International-Maj-2022.pdf> [Navštívené dňa: 13. 9. 2022]

Trestný zákon,

ZÁKON Č. 300/2005 Z. Z., DRUHÁ ČASŤ, DRUHÁ HLAVA: TRESTNÉ ČINY PROTI SLOBODE A ĽUDSKEJ DÔSTOJNOSTI, DRUHÝ DIEL: TRESTNÉ ČINY PROTI ĽUDSKEJ DÔSTOJNOSTI.

§ 199 Znásilnenie

- (1) Kto násilím alebo hrozbou bezprostredného násilia donúti ženu k súloži alebo kto na taký čin zneužije jej bezbrannosť, potrestá sa odňatím slobody na päť rokov až desať rokov.
- (2) Odňatím slobody na sedem rokov až pätnásť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1
 - a) závažnejším spôsobom konania,
 - b) na chránenej osobe,
 - c) z osobitného motívu alebo
 - d) na žene vo výkone väzby alebo vo výkone trestu odňatia slobody.
- (3) Odňatím slobody na pätnásť rokov až dvadsať rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví.
- (4) Odňatím slobody na dvadsať rokov až dvadsaťpäť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1
 - a) a spôsobí ním smrť alebo
 - b) za krízovej situácie.

§ 200 Sexuálne násilie

- (1) Kto násilím alebo hrozbou bezprostredného násilia donúti iného k orálnemu styku, análnemu styku alebo k iným sexuálnym praktikám, alebo kto na taký čin zneužije jeho bezbrannosť, potrestá sa odňatím slobody na päť rokov až desať rokov.
- (2) Odňatím slobody na sedem rokov až pätnásť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1



- a) závažnejším spôsobom konania,
 - b) na chránenej osobe,
 - c) z osobitného motívu alebo
- (3) Odňatím slobody na pätnásť rokov až dvadsať rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví.
- (4) Odňatím slobody na dvadsať rokov až dvadsaťpäť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1
- a) a spôsobí ním smrť alebo
 - b) za krízovej situácie.

§ 201 Sexuálne zneužívanie

- (1) Kto vykoná súlož s osobou mladšou ako pätnásť rokov alebo kto takú osobu iným spôsobom sexuálne zneužije, potrestá sa odňatím slobody na tri roky až desať rokov.
- (2) Odňatím slobody na sedem rokov až dvanásť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1
 - a) závažnejším spôsobom konania,
 - b) na chránenej osobe alebo
 - c) z osobitného motívu.
- (3) Odňatím slobody na dvanásť rokov až pätnásť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví.
- (4) Odňatím slobody na pätnásť rokov až dvadsať rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1
 - a) a spôsobí ním smrť alebo
 - b) za krízovej situácie.

§ 201a

Kto prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby navrhne dieťaťu mladšiemu ako pätnásť rokov osobné stretnutie v úmysle spáchať na ňom trestný čin sexuálneho zneužívania alebo trestný čin výroby detskej pornografie, pričom sám nie je dieťaťom, potrestá sa odňatím slobody na šesť mesiacov až tri roky.

§ 201b

Kto zneužije dieťa mladšie ako pätnásť rokov v úmysle vyvolania sexuálneho uspokojenia jeho účasťou na sexuálnych aktivitách alebo sexuálnom zneužití, hoci sa na nich takéto dieťa nemusí priamo zúčastňovať, alebo kto umožní takéto jeho zneužitie, potrestá sa odňatím slobody až na dva roky.



