

Příručka pro rodiny

0. ÚVOD: ROZMANITOST A SEBEÚCTA / SEBEPOJETÍ / SEBE-HODNOTA



Lidská práva jsou práva, na která máme nárok z podstaty toho, že existujeme jako lidské bytosti – nejsou garantována žádným státem. Tato univerzální práva jsou stejná pro všechny lidi bez ohledu na státní příslušnost, pohlaví/gender, národnost, etnicitu, náboženství, jazyk nebo jakýkoliv jiný status. Sahají od těch nezákladnějších – práva na život – až po ta, jež činí život životem, jako je právo na jídlo, vzdělání, práci, zdraví a svobodu (United Nations, n.d., 1948).

Lidská práva jsou základním předpokladem pro bezpečný a důstojný život. Chrání naše životy a naše těla před újmou, umožňují nám žít jako svobodné osoby a vykonávat různé činnosti – vyjadřovat se, získávat nové informace, setkávat se s lidmi, se kterými si rozumíme apod.

Ve většině zemí jsou základní lidská práva zakotvena i v národních ústavách.

Práva dětí jsou lidská práva. Pokud zde mluvíme o právech dítěte, máme na mysli lidská práva dítěte. Úmluva o právech dítěte (OSN 1989), uvádí mezinárodně uznaná práva dětí. Cílem přijetí úmluvy bylo zdůraznit skutečnost, na kterou dospělí zapomínají – dítě je člověkem se stejnými právy, jako mají rodiče. Úmluva vnímá dítě jako právní subjekt, jinými slovy jako nositele práv. To znamená, že dítě je osoba, která má lidská práva, a nikdo vůči němu nemá vlastnická práva, ani rodiče. Práva dítěte jakožto lidská práva jsou práva, která se vztahují na každé dítě bez ohledu na věk, gender, národnost nebo jiné charakteristiky. (Estonský kancléř spravedlnosti, n.d.).

Potřeba zvláštních práv dítěte spočívá v tom, že děti nemohou vždy hájit svá práva a zájmy, a proto potřebují pomoc a ochranu ze strany dospělých. Děti musejí být chráněny před psychickým a fyzickým násilím, nespravedlností, nedbalostí, zneužíváním, sexuálním zneužíváním a dalšími hrozbami. Dospělí zároveň musejí dětem zajistit naplnění jejich základních životních potřeb a vytvořit vhodné a bezpečné podmínky pro rozvoj jejich schopností a zájmů (United Nations, 1989). Školám a dalším institucím zaměřeným na práci s dětmi se proto doporučuje tyto zásady dodržovat a vytvářet bezpečné prostředí pro zdravý rozvoj dětí zakotvený v hodnotách a vnitřních předpisech.

Dvě klíčové hodnoty, které jsou základem myšlenky lidských práv, jsou **lidská důstojnost a rovnost**. Lidská práva lze chápat jako vymezení základních norem, které jsou nezbytné pro důstojný život. Jejich univerzálnost vyplývá ze skutečnosti, že přinejmenším z tohoto pohledu jsou si všichni lidé rovni a není možné někoho diskriminovat kvůli jinakosti. Článek 1 Všeobecné deklarace lidských práv uvádí, že: „Všichni lidé rodí se svobodní a sobě rovni co do důstojnosti a práv.“ (OSN 1948) Zásady nediskriminace, které rozepisuje článek 2, pak konkretizují předpoklady rovnosti. (United Nations, 1948).

Z těchto dvou základních hodnot lze odvodit i další (Rada Evropy, n.d.):

- **Svoboda**: protože svobodná lidská vůle je důležitou složkou lidské důstojnosti. Být nucen dělat něco proti své vůli ponižuje lidského ducha.

- **Respekt** k ostatním: protože nedostatek respektu vede k nedoceňování individuality a důstojnosti ostatních.
- **Nediskriminace**: protože rovnost v lidské důstojnosti znamená, že bychom neměli posuzovat práva a příležitosti lidí na základě jejich vlastností.
- **Tolerance**: protože netolerance značí nedostatek respektu k odlišnostem; a zároveň rovnost neznamená stejnost.
- **Spravedlnost**: protože lidé rovni ve své lidskosti si zaslouží spravedlivé zacházení.
- **Zodpovědnost**: protože respektování práv druhých s sebou nese odpovědnost za vlastní činy a vynakládání úsilí na realizaci práv každého z nás..

Lidská práva jsou univerzální, platí stejně pro všechny lidi všude na světě a to bez časového omezení. Každý člověk má právo užívat svá lidská práva bez rozdílu "rasy" nebo etnického původu, barvy pleti, pohlaví, sexuální orientace, zdravotního znevýhodnění, jazyka, náboženství, politického nebo jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, třídy nebo jiného postavení. Je důležité, že univerzálnost lidských práv v žádném případě neohrožuje bohatou rozmanitost jednotlivých lidí nebo různých kultur (Rada Evropy, n.d.).

Rozmanitost si žádá svět, ve kterém jsou si všichni rovni a zaslouží si stejný respekt. Lidská práva slouží jako minimální standardy platné pro všechny lidské bytosti.

Respektování rozmanitosti spočívá v porozumění lidských práv a povinnosti respektovat práva druhých.

Rozmanitost definujeme jako rozdílnosti v hodnotách, postojích, kulturních perspektivách, přesvědčeních, etnickém původu, sexuální orientaci, genderové identitě, dovednostech, znalostech a životních zkušenostech každého člověka v jakékoliv skupině lidí (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, n.d.). Rozmanitost je nedílnou součástí života na celém světě. Lidé se od sebe odlišují vzhledem, původem, zájmy a činnostmi, životními volbami a schopnostmi, přesto všichni sdílíme stejnou lidskou důstojnost. Demokratický stát přistupuje k lidem rovnocenně a zohledňuje jejich odlišnosti. To znamená, že společenská pravidla a normy musejí zohledňovat naše odlišnosti, aby zajistily rovné příležitosti a začlenění všem.

Protože jsou lidská práva založena na hodnotách, je pojem rozmanitost zároveň hodnotovým postojem a zároveň zásadou potřeby zvyšování tolerance a respektu k odlišnostem. Představuje tak všezahrnující zásadu, která vyžaduje rovné zacházení, respektování práv a inkluzi.

Osvojování lidských práv a hodnot rozmanitosti začíná u dětí již od narození doma a je do značné míry spojeno s rodičovskými vzory. Čím jsou děti mladší, tím více napodobují vzorce chování a postoje svých rodičů. V období dospívání se vnímání může měnit a může docházet i ke konfliktům, ale primární vzor zůstává na straně rodičů.

Vzhledem k tomu, že lidské hodnoty se vyvíjejí v dětství a v dospívání, nesou rodiče a vyučující odpovědnost za to, aby podporovali hodnotový vývoj dítěte. Vědomé nakládání s tematikou hodnot zvyšuje hodnotové kompetence všech zúčastněných stran, napomáhá porozumět vlastním vývojovým potřebám, zájmům a hodnotám, podporuje zodpovědné chování, vytváření názorů a přiměřené sebehodnocení. Ve školách, které kladou důraz na hodnotovou výchovu, se zároveň ukazuje, že takový důraz vede ke zvýšení zájmu studujících o učení a k lepším výsledkům ve výuce. Efektivní hodnotová výchova se mimoto odráží v celkové atmosféře školy, uvolněné a laskavé komunikaci, úctě k sobě samému i k druhým, v neustálém sebezdokonalování zaměstnanců školy, v efektivní spolupráci mezi všemi stranami školního společenství a ve vzájemném respektu (Centrum pro etiku, Univerzita v Tartu, 2014).

Lidé se jako společenské bytosti učí na základě interakce s ostatními a vytváří si tak představu o světě a o sobě samých. Na základě zdravého a bezpečného vztahu s rodičem (rodiči) nebo pečovateli vzniká základ pro důvěru ke světu a ostatním lidem stejně jako pro identitu dítěte samotného. Rodiče mohou rozvoj sebeúcty a sebehodnocení dítěte podporovat mnoha způsoby, například vyjadřováním vlastních pozitivních pocitů („moc mi na tobě záleží“, „mám z tebe radost“), oceňováním snahy a úspěchů dítěte („můžeš být na sebe pyšný/pyšná, protože...“), podporou dítěte v poznávání sebe sama prostřednictvím diskuze („co si myslíš?“, „co jsi cítil/a?“), ochranou dítěte před nespravedlností („říkejte, že to, co se stalo, nebyla chyba/vinna dítěte“), sdílením odpovědnosti a důvěry („utvrzujte, že dítěti věříte, nechte děti, aby si pomohly samy“). Na základě výzkumu bylo zjištěno, že pokud jsou rodiče vůči dětem pozorní, otevření a starostliví, vytvářejí bezpečné prostředí pro růst, tak to všechno následně pomáhá formovat větší sebedůvěru dítěte. Díky tomu roste sebedůvěra dítěte a respekt k sobě samému i k ostatním. Do budoucna bude schopno lépe zvládat obtíže i nepříjemné situace, bude mít pozitivní vztah k sobě samému, věřit ve vlastní schopnosti a bude se umět radovat z pokroku druhých lidí. Budou také schopni stát si za svým a prosazovat své názory a budou též umět přiznat své chyby (The National Institute for Health Development, 2019).

Význam holistického sexuálního vzdělávání

Říká se, že sebedůvěra a rozvoj dětí lze podporovat pomocí holistického sexuálního vzdělávání. Vzhledem k tomu, že si člověk velmi brzy osvojuje hodnoty, začíná i sexuální výchova již v dětství a pokračuje v dospívání a dále pak i v dospělosti. Cílem sexuální výchovy dětí a mládeže je podpora a ochrana jejich sexuálního vývoje.

Tradičně se sexuální vzdělávání zaměřovalo na potenciální rizika sexuality, jako je nechtěné těhotenství a sexuálně přenosné infekce (WHO (World Health Organisation) Regional Office for Europe a BZgA, 2010).

Holistický přístup založený na porozumění sexualitě jako sféře lidského života pomáhá dětem a mladým lidem rozvíjet základní dovednosti, které jim umožní se samostatně rozhodovat o své sexualitě a svých vztazích v různých fázích života. Sexuální vzdělávání je také součástí obecnějšího vzdělávání, a ovlivňuje tak rozvoj osobnosti dětí. Její preventivní charakter přispívá nejen k předcházení negativním důsledkům spojených se sexualitou, ale může také zlepšit kvalitu života, zdraví a pohodu. Sexuální vzdělávání tak přispívá k obecné podpoře zdraví.

Komplexní sexuální vzdělávání poskytuje dětem a mladým lidem nezkreslené, vědecky podložené informace o všech aspektech sexuality a zároveň jim pomáhá rozvíjet dovednosti, které jim pomohou na základě těchto informací jednat (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015; WHO

Sexuální vzdělávání dětí musí být nenáročné a přiměřené věku, v takovém případě vyrovnává přeseexualizovaná mediální sdělení. Sexuální vzdělávání dětí spočívá v učení se o částech jejich vlastních těl, akceptování vlastního těla i těl ostatních jako hodnotných, ve schopnostech rozpoznávat různé druhy genderu, v učení se vyjadřování svých emocí a ve vnímání a vyjadřování svého soukromí. Znalosti a dovednosti v této oblasti pomáhají dětem stanovovat hranice, vyjadřovat jejich přání, prožívat radost z bezpečné fyzické intimity, navazovat přátelství, chránit svůj osobní prostor, rozpoznat (sexuální) násilí a v případě potřeby vyhledat pomoc. Sexuální vzdělávání odpovídající věku pomáhá dětem porozumět své sexualitě, chovat se k sobě i k druhým ohleduplně, pozitivně a s respektem, budovat blízké vztahy založené na rovnosti a souhlasu a přijímat odpovědnost za (sexuální) zdraví své i svých partnerů. Dospělí hrají v této oblasti velmi důležitou roli, protože jejich postoje, chování a slova formují sexualitu dětí (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Holistické sexuální vzdělávání vychází ze zásady, jež je pevně spjata s lidskými (sexuálními a reprodukčními) právy stejně tak jako s genderovou rovností, právem na sebeurčení a přijímáním rozmanitosti (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Holistické sexuální vzdělávání například představuje ujištění, že (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015):

- Dítě má právo rozhodovat o tom, kdo se bude dotýkat jeho těla.
- Dítě zná „pravidlo plavek“ (nikdo se nesmí bez svolení dítěte dotýkat částí těla pod plavkami, dívat se na ně nebo o nich mluvit).
- Dítě umí říct „NE“.
- Děti rozumějí tomu, kdy druhá osoba nechce, aby se ho někdo dotýkal/a, a bere na to ohled.
- Dítě ví, že má právo na bezpečí a ochranu.
- Dítě ví, že má právo na bezpečí a ochranu.

Někteří rodiče, rodiny a lidé, kteří pracují s dětmi, se necítí jistí mluvit o sexualitě s dětmi, a proto s nimi o těchto tématech nemluví, zároveň si však většina z nich přeje, aby děti měli v této oblasti moderní znalosti a dovednosti. Je třeba zajistit, aby prostřednictvím moderní a kvalitní sexuální výchovy všechny děti a mladí lidé získávali znalosti, dovednosti a postoje, které podporují lidskou důstojnost, napomáhají jim zůstat zdraví, odolávat nevhodnému a násilnému chování, všimnout si a vzdorovat (genderovým) nerovnostem, překonávat omezující genderové role, a tak předcházet újmám jak na duševním tak na fyzickém zdraví. To pak nabízí dítěti příležitost se rozvíjet a stát se osobou, která dovede vytvářet spokojené, dlouhodobé a vzájemně prosperující blízké vztahy – ty jsou pak základem dnešní aktivní a funkční společnosti (Sexual Health Research Center of the University of Tartu, n.d.).

Porušování lidských a dětských práv (např. diskriminace, šikana a násilí) má škodlivý vliv na vývoj dítěte vždy v závislosti na tom, o jaké porušení se jedná. Trauma zanechává v životě dětí „stopu“.

Inkluzivní vzdělávání a gender

Většina zemí uplatňuje politiku inkluzivního vzdělávání. Tato politika je spojena s právem dítěte na kvalitní vzdělání a učení.

Inkluzivita ve své definici označuje otevřenost pro všechny a není omezena na určité osoby. Pokud jde o gender, znamená to, že služby, zařízení, školy, odborníci z praxe, vládní agentury a další instituce jsou vstřícné ke všem dětem bez ohledu na jejich genderovou identitu nebo genderové vyjadřování (Gender Spectrum, n.d.).

Při vytváření genderově inkluzivního prostředí a společenství mohou dospělí pomáhat poskytováním podpory a pochopení, povzbuzováním všech dětí a dospívajících tím, že je budou učit to, že na nich záleží, budou se jich zastávat a budou jim vyjadřovat podporu aktivním odmítáním genderové diskriminace. Naopak se pak budou snažit vytvářet genderově inkluzivní prostředí. Všichni dospělí musejí přebírat odpovědnost za bezpečnost všech dětí bez ohledu na to, jaké nosí oblečení, s jakými hračkami si hrají nebo jak se projevuje jejich gender. Posun od pojetí genderu jako binárního konceptu k širšímu pochopení komplexní povahy genderového spektra nastane pouze za předpokladu společného úsilí všech dospělých zúčastněných stran a spojenců (Gender Spectrum, n.d.).

REFERENCE

Centre for Ethics, University of Tartu. (2014, August 18). *Values development*. <https://www.eetika.ee/en/values-development-0>

Rada Evropy / Council of Europe. (n.d.). What are human rights? *Manual for Human Rights Education with Young People*. Retrieved 22 September 2022, from <https://www.coe.int/en/web/compass/what-are-human-rights->

Estonský kancléř spravedlnosti / Estonian Chancellor of Justice. (n.d.). *Children's and youth rights and responsibilities*. Retrieved 22 September 2022, from <https://www.oiguskantsler.ee/en/children%E2%80%99s-and-youth-rights-and-responsibilities>

Evropský institut pro genderovou rovnost (n.d.). Diversity. *European Institute for Gender Equality*. Retrieved 22 September 2022, from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1085?lang=en>

Gender Spectrum. (n.d.). *What Is a Gender Inclusive World*. Gender Spectrum. Retrieved 7 November 2022, from <https://www.genderspectrum.org/articles/what-is-a-gender-inclusive-world>

Part, K., & Kull, M. (Eds.). (2018). *Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: Keha, tunded ja turvalisus Metoodiline materjal lapse seksuaalse arengu toetamiseks*. Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf

Sexual Health Research Center of the University of Tartu. (n.d.). *Sexuality education*. Retrieved 22 September 2022, from <https://sisu.ut.ee/suk/seksuaalharidus>

1. IDENTITA(Y): ROZMANITOST SEXUALIT



- Sexualita je mnohem rozmanitější a komplexnější fenomén než binární dělení na heterosexuální a homosexuální. Představuje spíše spektrum různých identit, náklonností a chování.
- Existují tři dimenze sexuality – sexuální přitažlivost, sexuální chování a sexuální identita. Všechny tři se překrývají, ale většinou jen částečně.
- Sexualita je jiné téma než genderová identita, i když spolu souvisejí. Sexuální orientace je důležitou součástí našeho společenského života a zahrnuje mnohem více než jen sex.
- Způsoby, kterými lidé prožívají a vyjadřují sexualitu i vztahy, jsou hluboce ovlivněny kulturou a společenskými normami.
- O sexualitě se často hovoří pouze z cisheteronormativního úhlu pohledu. Proto jsou velmi často lidé, kteří se neidentifikují jako cis a/nebo heteronormativní, vynecháni z diskuze.

1.1. ÚVOD

Sexualita je pojem, který používáme k označování toho, jak lidé prožívají a vyjadřují sami sebe jako sexuální bytosti. Sexuální orientaci lze rozdělit nejméně do tří dimenzí: na sexuální přitažlivost, sexuální chování a sexuální identitu. Sexualita v širším pojetí souvisí také s řadou kulturních proměnných, přičemž sexuální zdraví tvoří důležitou součást celkového zdraví člověka (Pitoňák & Macháčková, 2022).

1.2. ZPRACOVÁNÍ TÉMATIKY

1.2.1. Sexualita

„Sexualita tvoří jeden z ústředních aspektů lidského bytí napříč celým životem a zahrnuje pohlaví, genderové identity a role, sexuální orientaci, erotiku, rozkoš, intimitu a reprodukci. Sexualitu prožíváme a vyjadřujeme v myšlenkách, fantaziích, touhách, přesvědčeních, postojích, hodnotách, chování, praktických, rolích a vztazích. Ačkoli sexualita může zahrnovat všechny tyto dimenze, ne vždy jsou všechny zažívány nebo vyjadřovány. Sexualitu ovlivňují interakce biologických, psychologických, sociálních, ekonomických, politických, kulturních, etických, právních, historických, náboženských a duchovních faktorů“ (WHO, 2006). Z tohoto důvodu je dobré normalizovat otevřenou diskusi o sexualitě, protože to může mít velký vliv na život mladých lidí a jejich celkové zdraví a prosperitu.

Sexualitu lze prožívat a vyjadřovat mnoha různými způsoby. Niže uvádíme několik bodů popisujících důležité součásti jakýchkoliv bezpečných a zdravých sexuálních aktivit (Women, U. N., & UNICEF, 2018).

- Lidé, kteří se účastní realizovaných aktivit, se jich účastní **dobrovolně**, jsou informováni o tom, co se bude dít, a **souhlasí** se všemi navrhanými aktivitami.
- Zúčastněné osoby jsou při vědomí a ve stavu mysli, ve kterém jsou schopny dát informovaný **souhlas**.
- Činnosti, které žádná ze zúčastněných stran nepovažuje za škodlivé (mezi některé sexuální aktivity, které se nazývají kink, může patřit svazování, fackování apod., tyto aktivity a činnosti musejí být vždy dobrovolné a chtěné všemi zúčastněnými stranami).
- Zúčastněné osoby jsou právně způsobilé k souhlasu se sexuálními aktivitami.

1.2.2. Sexuální orientace

Sexuální orientace označuje trvalý charakter emoční, romantické a/nebo sexuální přitažlivosti k mužům, ženám nebo oběma pohlavím (APA, 2008). Sexuální orientaci lze rozdělit do tří hlavních dimenzí, a to na sexuální přitažlivost, sexuální chování a sexuální identitu.

- **Sexuální přitažlivost** popisuje interpersonální psychologický rozměr sexuality, který se týká romantických a sexuálních citů, které chováme ke druhým. Sexuální přitažlivost může souviset s pohlavím nebo genderem osob, které nás přitahují. Sexuální přitažlivost představuje od konce 19. století hlavní konstrukt definující sexuální orientaci (Sell, 1997).
- **Sexuální chování** je chování daného člověka, které může, ale nemusí být v souladu s jeho sexuální orientací a identitou. Některé projevy sexuálního chování můžeme označit jako spojené s určitým kontextem a/nebo situací případně jako experimentální jednání, které striktně nevyjadřuje sexuální identitu dané osoby. Ve společnostech, ve kterých je být gay nebo queer stigmatizováno a převažuje odmítání a diskriminace, mohou mít lidé větší potíže přijmout svou identitu, pokud neodpovídá normě.
- **Identita sexuální orientace** je podmíněna existencí dostupných diskurzů v rámci dané kultury, jazyka a sociálních kategorií (tj. heterosexuál, gay, lesba, bisexuál, queer atd.), které zprostředkovávají významy jednotlivcům, kteří je mohou přijímat (Dillon et al., 2011; Morgan, 2013). Proces nebo akt přijetí určité identity sexuální orientace nebo označení sexuální identity (Savin-Williams, 2011) tak představuje vědomé uznání a/nebo vnitřní vlastní sexuální orientace (Dillon, Worthington, & Moradi, 2011). Kategorie, názvy a označení identit sexuální orientace mohou být pro mladé lidi velmi užitečné při poznávání toho, jak se cítí, a mohou jim tak usnadnit proces coming outu. V rámci dané kultury může existovat mnoho označení identit sexuální orientace, například gay/lesba, bisexuál, pansexuál, demisexuál, questioning a mnoho dalších. Současné výzkumy ukazují, že je poměrně běžné, že je osoby v průběhu života mění.

Jak je vidět z výše uvedených tří dimenzí, všechny se překrývají a jsou vzájemně propojené, přesto však nejsou stejné. Zohlednění této skutečnosti při práci s dospívajícími LGBTQ+ je přínosné, protože dospívající mohou objevovat různé sexuální aktivity (chování) a procházet procesem utváření své identity sexuální orientace.

1.2.3. Asexualita

V rámci definování sexuality bychom ji též mohli rozdělit na dvě dimenze – sexuální přitažlivost, chápanou jako **fyzický aspekt přitažlivosti**, a **romantickou rovinu**, vnímanou spíše jako psychosociální aspekt. Z tohoto důvodu lze **asexualitu** definovat jako absenci sexuální náklonnosti zaměřené na jakoukoliv jinou osobu (nikoli absenci sexuální touhy jako takové – asexuální lidé mohou, ale nemusejí mít požitek např. z masturbace). Tato absence sexuální náklonnosti zaměřené na jakoukoli jinou osobu má trvalou povahu nebo značí trvalou dispozici či orientaci. Důležitým aspektem, který je třeba vzít v potaz, je sebeidentifikace s asexualitou. Někteří lidé totiž mohou pociťovat nedostatek sexuální touhy ke druhým, ale nepovažují se za asexuální.

Asexualita rovněž nevyplývá z celibátu nebo ze strachu z intimity. Jedná se o identitu sexuální orientace nebo její označení. Být asexuálem neznamená, že se dotyčná osoba nikdy nezapojí do sexuálních aktivit – může mít sex, pokud si to přeje. Nikdo však nesmí být k sexuálnímu kontaktu a/nebo aktivitám nucen. Nedostatek sexuální touhy vůči druhým také neznamená absenci romantické náklonnosti k druhým (Bogaert, 2015; Guz et al., 2022). Mnoho asexuálních lidí touží po romantických vztazích s druhými a mohou je romanticky přitahovat osoby s různými genderovými identitami, a proto mohou být považováni například za lesby, gaye nebo bisexuály (někdy mohou preferovat termín biromantici) (Pitoňák & Macháčková, 2022). Pro ty, kteří romantickou přitažlivost nepociťují, pak můžeme použít termíny romantický asexuál a aromantický asexuál. Je třeba mít na paměti, že lidé prožívají svou asexualitu velmi různorodě (Antonsen et al., 2020). Pokud s dospívajícími hovoříte o sexualitě, nezapomeňte zmínit také asexualitu a normalizovat diskuzi o ní, protože asexualita je celkově ve veřejném prostoru zastoupena mnohem méně než jiné sexuální identity, což může u asexuálních mladých lidí vést k pocitům nepatřičnosti a/nebo opomenutí.

1.2.4. Hypersexualita (související s nutkavým sexuálním chováním a internalizací homonegativity).

Hypersexualita představuje opakující se a intenzivní sexuální fantazie, nutkání a chování, které je těžké ovládnout a které se obvykle objevuje jako reakce na stresující události. Povahou a/nebo intenzitou může dané osobě způsobovat tělesné a emocionální strádání. Hypersexualita se může projevovat mnoha různými způsoby, například kompulzivní masturbací, nadměrnou konzumací pornografie, intenzivním sexuálním chováním s jinými dospělými osobami, které s tím souhlasí atd. (Kaplan, 2010). Při definování hypersexuality je třeba zohlednit společenský kontext, protože normy různých společností sexualitu člověka různě kontrolují a omezují.

Zásadním faktorem ohrožení kompulzivním sexuálním chováním u LGBTQ+ osob je **menšinový stres** a s ním související procesy. **Distální menšinové stresové procesy** (např. předsudky a diskriminace ze strany vrstevníků a sociálních struktur) zakládají ohrožení **proximálním menšinovým stresem** (např. internalizovanou homogenitou) a poruchami regulace emocí, které mohou vést ke kompulzivnímu sexuálnímu chování (Pachankis et al., 2015). Dalšími faktory zvyšujícími zranitelnost vůči hypersexuálnímu chování u všech mladých lidí bez ohledu na jejich sexuální orientaci a genderovou identitu mohou být špatné zacházení, trauma a deprese (Fontanesi, et al, 2021). Vzhledem k tomu, že

hypersexualita může být těmito faktory způsobena, její zasazení do širšího kontextu v rámci rozprav o sexualitě může být prospěšné pro všechny zúčastněné. Jelikož je kompulzivní hypersexualita škodlivá, měli bychom rozlišovat mezi kompulzivní hypersexualitou a zdravě bohatým sexuálním životem.

1.2.5. Nedobrovolný celibát (Incelové)

Incelové jsou mladí muži, kteří navzdory své touze po sexuálním vztahu nejsou sexuálně aktivní. Termín vznikl v online skupinách na platformě Reddit, kde muži diskutují o svých potížích s hledáním a dosahováním úspěchu v sexuálních vztazích. Základní prvky kultury incelů jsou silně misogynní a jsou nakloněné násilí na ženách. Lidé v těchto komunitách vyznávají filozofii „červené pilulky“ (odkazující na film Matrix, kde červená pilulka symbolizuje prozíření, skutečné poznání fungování světa. Toto poznání, dle názoru incelů, spočívá v uvědomění si toho, že žijeme ve feministickém, krajně levicově konstruovaném bludu, a proto je třeba podniknout kroky k revoltě proti tomuto systému (O'Malley, Holt, & Holt, 2020)). Vzestup skupin incelů a obecně misogynních myšlenek mezi mladými chlapci znamená, že se s tímto tématem můžete setkat ve vaší třídě a budete se jím muset zabývat. Nejlepší prevencí je vyvrácení genderových stereotypů a stanovení jasných pravidel, co se stane, když dojde k nenávisti a násilí.

Více informací naleznete v tématu o [Genderu](#)

1.2.6. Heteronormativita

Heteronormativita Heteronormativita je normativní systém, v jehož rámci je heterosexuality a/nebo cisgenderová identita (situace, kdy pohlaví zapsané při narození je v souladu s genderovou sebeidentifikací člověka – proto se někdy označuje jako **cisheteronormativita**) považována společností za jediný normální výsledek dospívání, socializace a vývoje životních vztahů, a proto se automaticky předpokládá/očekává od každého (Pitoňák, 2017). V důsledku toho jsou jiné formy sexuality a nekonformní podoby genderových identit považovány za nestejně hodnotné. (Cis)heteronormativita tak vytváří základ stigmatizace, diskriminace a vyloučení neheterosexuálních a transgender či intersexuálních osob.

Více informací o heteronormativitě si můžete přečíst v [tématu 1.2](#) a [tématu 2.3](#).

1.2.7. Queer teorie

Queer teorie je různorodá oblast myšlení, která za ni začala být považována v průběhu 90. let 20. století. Vlivná a nikterak ucelená teorie se týká teoretizování o genderu, sexualitě a identitách, které se vymykají cisheteronormativním očekáváním. Jako specifický přístup zpravidla zpochybňuje a problematizuje binární kategorizace týkající se pohlaví, genderu a sexuality, jako jsou kategorie muž/žena, mužský/ženský, heterosexuál/gay, a předkládá otázky související s mocenskými vztahy, které jsou jimi ovlivňovány. Queer teorie uvádí, že tyto binární kategorie napomáhají k posilování rozdílů a hierarchických struktur (například muž je považován za nadřazeného a žena za podřadnou) a vyzývá k překračování jejich konvenčního chápání a zároveň k vytváření otevřeného prostoru pro různé identity, ztělesnění a diskurzy (Barber & Hidalgo, 2017; Jagose, 1996).

🏳️ – 1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU 🏳️

- Stále dochází k nekonsenzuálním operacím dětí narozených s intersexuálními variacemi. Rodičům novorozenců se často říká, že operace je nutná pro zdravý vývoj dítěte, ale častou motivací je pouze snaha přizpůsobit se tomu, co se považuje za „normálně“ vypadající tělo chlapce nebo dívky.
- Zahanbování asexuálních lidí a jejich přesvědčování, že mají mít sex.
- Sexuální obtěžování.
- Lidé, kteří asexualitu nepřijímají jako platné označení sexuální identity.
- Zpochybňování něčí sexuální identity – „jsi lesba jen proto, že jsi nezažila sex s muži“.
- Vnímání neheterosexuálních lidí jako by jejich sexuální identita byla hlavním určujícím osobnostním rysem, („oversexualizace“) a ignorování toho, že se jedná o lidi s komplexními osobnostmi a různorodými zájmy.
- Zasazování neheterosexuality pouze do kontextu sexuálně přenosných infekcí v rámci „rizikového jazyka“.
- Odmitání nebo tabuizování diskuzí o neheteronormativních nebo queer vztazích a sexuálních praktikách.
- Škodlivý předpoklad, že zapsané pohlaví musí být v souladu s genderovou identitou a **misgenderování lidí**, kteří jsou trans/nebinární. Všeobecná upjatost na zapsané pohlaví a neochota akceptovat genderovou identitu lidí.
- Seznamování queer osob, zvláště v menších městech, může být poněkud obtížnější, neboť může zahrnovat zkušenosti s flirtováním s někým, kdo je cishetero a kdo se urazí a může reagovat agresivně.
- Komentáře nebo napadání queer osob na ulici/ve třídě kvůli jejich vzhledu, který může být vnímán prostřednictvím neheteronormativního genderového projevu (výběr oblečení, make-upu, doplňků atd.).
- Nepovolení rovnoprávného manželství pro páry stejného pohlaví.
- Cisheteronormativní očekávání týkající se vztahů, vzhledu (genderového projevu), genderových rolí a dalších (blíže popsáno v kapitole cisheteronormativní vzdělávání).
- Oslovování něčího partnera stejného pohlaví nebo partnera s odlišným pohlavím jako kamaráda navzdory dřívějšímu oznámení o jejich vztahu.
- Nerespektování soukromého prostoru dětí a dospívajících, zasahování do jejich osobního prostoru, a tedy narušování jejich hranic a soukromí, což může v budoucnu vést k maladaptivnímu chování.

1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Vyvarujte se zaměňování sexuality se samotným sexem nebo sexuálním chováním, sexualita představuje komplexní sociální osu rozmanitosti, která představuje rozměr všech lidských zkušeností. Zejména pro mládež ve věku do 12 let může být užitečné hovořit o vztazích a randění v jejich různorodosti (dívka chce chodit s jinou dívkou, dva muži založí rodinu...), akcentovat vztahový rozměr sexuality, který je pro mnoho lidí jeho klíčovou součástí.

Rodičům doporučujeme, aby se svými intersexuálními dětmi otevřeně hovořili o jejich intersexuálním statusu, postupně jim poskytovali informace a byli připraveni odpovídat na jejich otázky. V ohledu komunikace o intersex statusu dítěte s ostatními členy rodiny nebo se školou se doporučuje vystupovat v roli parťáka dítěte, tj. být na jeho straně.

Rodiče intersex dětí mohou být stavěni do obtížných situací, které se týkají rozhodnutí o operaci jejich dítěte v raném věku. Mnoho podpory a informací nabízí organizace Intersex International Europe (OII).

1.5. REFERENCE

- Antonsen, A. N., Zdaniuk, B., Yule, M., & Brotto, L. A. (2020). Ace and aro: Understanding differences in romantic attractions among persons identifying as asexual. *Archives of Sexual Behaviour*, 49(5), 1615-1630. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01600-1>
- APA (2008). *Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality*. Washington, DC: Author. [Retrieved from www.apa.org/topics/lgbt/orientation.pdf.]
- APA (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.
- Barber, K., & Hidalgo, D. A. (2017). Queer. *Encyclopaedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/queer-sexual-politics>
- Barker, M. J. (2017). Gender, sexual, and relationship diversity (GSRD). *British Association for Counselling and Psychotherapy*.
- Bogaert, A. F. (2015). Asexuality: What it is and why it matters. *Journal of sex research*, 52(4), 362-379.
- Cools, M., Nordenström, A., Robeva, R., Hall, J., Westerveld, P., Flück, C., ... & Pasterski, V. (2018). Caring for individuals with a difference of sex development (DSD): a consensus statement. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(7), 415-429.
- Dillon, F. R., Worthington, R. L., & Moradi, B. (2011). Sexual Identity as a Universal Process. *Handbook of Identity Theory and Research*, 649–670. doi:10.1007/978-1-4419-7988-9_27
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Limoncin, E., Rossi, R., Nimbi, F. M., Mollaioli, D., ... & Ciocca, G. (2021). Hypersexuality and Trauma: A mediation and moderation model from psychopathology to problematic sexual behaviour. *Journal of Affective Disorders*, 281, 631-637.
- Guz, S., Hecht, H. K., Kattari, S. K., Gross, E. B., & Ross, E. (2022). A Scoping Review of Empirical Asexuality Research in Social Science Literature. *Archives of Sexual Behaviour*, 1-11.
- IGLYO (2015). *Teacher's Guide to Inclusive Education*. Retrieved from <https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2015/09/Teachers-Guide.pdf>
- IGLYO, OII & EPA (2018). *Supporting your intersex child – A parents' toolkit*. Available from: https://www.oiiueurope.org/wp-content/uploads/2018/10/Supporting-your-intersex-child_WEB_final.pdf
- InterACT. *What We Wish Our Teachers Knew*. Retrieved from: <https://live-interact-advocates.pantheonsite.io/wp-content/uploads/2018/07/BROCHURE-interACT-Teachers-final.pdf>
- Jagose, A. (1996). *Queer Theory: An Introduction*. New York, New York University Press: 153.

Kaplan, M. S., & Krueger, R. B. (2010). Diagnosis, Assessment, and Treatment of Hypersexuality. *Journal of Sex Research*, 47(2-3), 181–198. doi:10.1080/00224491003592863

Morgan, E. M. (2013). Contemporary Issues in Sexual Orientation and Identity Development in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 52–66. <https://doi.org/10.1177/2167696812469187>

National Education Union and UK Feminista (2017). "It's just everywhere": A study on sexism in schools– and how we tackle it. Available from: <https://rm.coe.int/report-its-just-everywhere-neu-uk-feminista/168079cee0>

O'Malley, R. L., Holt, K., & Holt, T. J. (2020). An Exploration of the Involuntary Celibate (Incel) Subculture Online. *Journal of Interpersonal Violence*, 088626052095962. doi:10.1177/0886260520959625

Pachankis, J. E., Rendina, H. J., Restar, A., Ventuneac, A., Grov, C., & Parsons, J. T. (2015). A minority stress–emotion regulation model of sexual compulsivity among highly sexually active gay and bisexual men. *Health Psychology*, 34(8), 829–840. doi:10.1037/hea0000180

Pichardo, J. I., De Stéfano, M., Puche, L., Fumero, K., Carrasco, A., Cáceres, A., ... & Herranz, Y. (2020). Somos diversidad. Actividades para la formación de profesionales de la educación formal y no formal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género.

Pitoňák, M. (2017). Stanoviska odborných společností jsou jednotná: odmítají „léčbu homosexuality“. *Queer Geography*, z. s.. Dostupné na: <https://www.queergeography.cz/lgbtq-psychologie/stanoviska-odbornych-spolecnosti/>

Pitoňák, M. & Macháčková, M. (2022). Standardy a doporučení pro zjišťování společenského postavení, diskriminace a násilí vůči neheterosexuálním a genderově rozmanitým osobám.

Savin-Williams, R. C. (2011a). Identity Development Among Sexual-Minority Youth. In *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 671–689). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_28

Sell, R. L. (1997). Defining and measuring sexual orientation: A review. *Archives of Sexual Behaviour*, 26(6), 643–658. DOI: 10.1023/A:1024528427013

Tolerance, T. (2018). Best practices for serving LGBTQ students: A Teaching Tolerance guide.

<https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2016/02/Norm-Criticism-Toolkit.pdf>

WHO (2006). Accessible from: <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

Women, U. N., & UNICEF. (2018). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach. UNESCO Publishing.13

Articles

- ☰ 1.1. Coming out: nejlepším kamarádům, rodičům, spolužákům, kolegům
- ☰ 1.2. CISHETERONORMATIVNÍ SEXUÁLNÍ VÝCHOVA

1.1. Coming out: nejlepším kamarádům, rodičům, spolužákům, kolegům



- Existuje mnoho různých důvodů, proč LGBTQ+ lidé mohou, ale nemusejí chtít odhalit svou sexuální nebo genderovou identitu.
- Coming out je možné rozdělit do tří milníků:
 - Když si člověk uvědomí, že jeho sexualita (nebo asexualita) nemusí být heterosexuální.
 - Když své prožívání pojmenuje nebo nazve (gay, LGBTQ+ apod.).
 - Když se svěří svým blízkým
- Lidé coming out prožívají, protože žijeme ve společnosti, ve které se očekává, že budeme cisgender a heterosexuální – to se považuje za normu (popsáno termínem cisheteronormativita).

1.1.1. ÚVOD

Už na začátku 70. let 20. století výzkum zaměřený na zdravý vývoj lidí ze sexuálních menšin a na způsoby, jakými přijímají svou identitu sexuální orientace nebo si připisují identity jako gay, lesba, později také bisexuál apod., zavedl koncept modelů **coming outu**. Tyto coming outové modely byly vytvořeny za účelem porozumět průběhu překonávání různých, ale – pro sexuální menšiny specifických – překážek, které se obvykle projevují v období dospívání a mladé dospělosti (Cass, 1984; Troiden, 1979). Tyto rané modely „coming outu“ přitom typicky předpokládaly, že sexuální identita se vyvíjí postupně, a to od raného sebepoznávání v dětství, přes prvotní poznávání sexuální touhy vůči osobám stejného pohlaví v období dospívání, dále přes objevování sexuální identity v dospělosti, sebepřijetí, sebeidentifikaci a odhalení se jako gay/lesba (a v pozdějších modelech také jako bisexuál nebo jiné osoby), tento proces vede nakonec až k integraci neheterosexuální identity v mladé/začínající dospělosti (Cass, 1984; Troiden, 1979). Tyto rané coming outové modely byly ale kritizovány pro svou metodologickou nepřesnost, malou citlivost vůči kulturnímu kontextu a předpokládanou linearitu celého procesu. Byly také kritizovány za neustálé opakování poněkud stereotypního narativu, kterému se později začalo říkat narativ „zápasu a úspěchu“. Navzdory těmto skutečnostem lze některé aspekty původních modelů považovat za přínosné i dnes (Cohler & Hammack 2007). Ačkoli dnes již věnujeme mnohem větší pozornost variabilitě různých kontextuálních faktorů, které vývoj sexuální identity osoby ovlivňují, některé z těchto faktorů je možno považovat za společné a lze je konceptualizovat jako milníky v rámci procesu coming outu.

První milník obvykle začíná uvědoměním dané osoby, že nemusí být heterosexuální (například když si uvědomí svou přitažlivost k lidem stejného nebo několika pohlaví/genderů); (ii) následně tyto zkušenosti pojmenují nebo označí (například tím, že ve svém chápání sebe sama začnou používat termíny gay nebo LGBTQ+); a (iii) nakonec dospějí do bodu, kdy poprvé odhalí svou identitu, tj. že se vyoutují svým blízkým. Tento třetí milník je často považován za vnější coming out a lze rozlišit řadu skupin, vůči nimž se člověk může, ale nemusí chtít vyoutovat.

Samotná „nutnost“ coming outu je ve skutečnosti podmíněna tím, že žijeme ve světě, kde je kultura a většina sociálních interakcí cis- a heteronormativní. Cisheteronormativita je v ní natolik normalizovaná, že se pro heterosexuální lidi často stala nepostřehnutelnou nebo přirozenou, což je staví do **privilegovaného postavení**, při němž se nemusí outovat ostatním ohledně své sexuality na rozdíl od všech ostatních skupin se zdravou ne-cisgenderovou rozmanitostí a menšinovou sexuální orientací. V důsledku působení těchto norem má pak většina lidí sklon automaticky předpokládat, že všichni ostatní jsou cisgender a heterosexuální. Možná, v ideálním světě, by všichni měli otevřenou mysl a nepředpokládali by automaticky heterosexuální a cisgender status ostatních. V takovém světě by LGBTQ+ lidé nemuseli procházet coming outem. V dnešní době je coming out obzvláště důležitý zejména u lidí, kteří jsou veřejně viditelní (televizní moderátoři, umělci, politici, ředitelé škol atd.), protože pomáhá vytvářet otevřenější a vstřícnější atmosféru pro mladé LGBTQ+ lidi, a tím jim usnadňuje svůj vlastní coming out.

Inkluzivní prostředí zřetelně snižuje míru stresu spojenou s coming outem. Je nepochybně snazší procházet coming outem v prostředí, kde se o LGBTQ+ tématech běžně diskutuje, kde nepanují předsudky a je zajištěno bezpečí a důvěra. Na druhou stranu coming out může značně ztížit jakákoliv forma xenofobie nebo tabuizace LGBTQ+ témat. Inkluzivitu prostředí by mohli zvýšit LGBTQ+ lidé zastávající řídicí pozice – například otevření LGBTQ+ vyučující na školách.

Přitažlivost, která tvoří základ dospělé sexuální orientace, se formuje od období středního dětství do časně adolescence. Tyto pocity se mohou objevit i bez jakékoliv předchozí sexuální zkušenosti. Každý coming out bývá různý, což je dáno osobnostními charakteristikami a také kontextem, v němž daná osoba vyrůstá (APA, 2008).

• Coming out obecně

- Coming out není jednorázovou událostí, ale nikdy nekončícím procesem.
- Coming out může být velmi stresující, zejména v homo/transfobním prostředí.
- Pro bezpečný coming out je zásadní důvěra.

• Coming out nejlepším přátelům

- Pro mnoho mladých LGBTQ+ lidí bývá jejich nejlepší kamarád/ka první osobou, které se vyoutují.
- Častá rada zní, aby se nejprve vyoutovali blízké/mu kamarádovi/kamarádce nebo jiné důvěryhodné osobě.

• Coming out před rodiči

- Mnoho mladých queer lidí se nejvíce obává reakce svých rodičů z důvodu náboženského vyznání, kulturních nebo společenských norem, které mohou z coming outu učinit tabuizované téma. Je důležité brát v úvahu, že v některých zemích nemají LGBTQ+ lidé ani možnost se vyoutovat, protože jejich sexuální orientace může být považována za trestný čin a trestána vězením, izolací a v některých extrémních případech i trestem smrti.

• Coming out ve třídě

- Coming out ve škole může být velmi stresující, škola je stále místem, kde se LGBTQ+ lidé velmi často setkávají s homo/bi a transfobními či dalšími jinými diskriminačními postoji (FRA, 2019).
- Škola by měla být pro LGBTQ+ studující bezpečným prostorem, kde se mohou vyoutovat bez obav z negativních následků. Rozhodnutí, zda se o tuto citlivou informaci podělí, nebo ne, Toto rozhodnutí vždy zůstává na každém studentovi či studentce. Škola by toto rozhodnutí měla respektovat a nabídnout daným osobám procházejícím coming outem nástroje a podporu, které jim tento proces usnadní.
- Školní prostředí je pro bezpečný coming out zásadní. Škola by neměla být cisheteronormativní a LGBTQ+ témata by měla být součástí výuky. Můžete začít tím, že budete ve třídě používat genderově inkluzivní/neutrální jazyk, nabídnete přístup k informačním zdrojům přiměřeným věku studujících nebo tím, že vyjádříte svou připravenost a vůli pomoci.

• Asociační stigma / přidružená / propůjčená stigmatizace

- **Asociační stigma** je tendence ke stigmatizaci osoby z důvodu její blízkosti nebo vazby na stigmatizovanou osobu. Setkat se s ním mohou přátelé a rodina LGBTQ+ osob. Tato skutečnost může způsobovat, že lidé, kteří mají vůči LGBTQ+ lidem negativní postoje, se budou rovněž vyhýbat jejich přátelům a rodině, nebo si budou myslet, že tito známí jsou také LGBTQ+, nebo že mají stereotypní osobnostní rysy spojené s tím, že jsou gayové/lesby/trans atd. K takovému jednání může motivovat udržování konzistentního negativního postoje vůči LGBTQ+ lidem a vyhýbání se tak kognitivní disonanci (Sigelman et al., 1991). Další projev přidružené stigmatizace může být **veřejná stigmatizace**, při níž jsou stigmatizováni rodinní příslušníci, jelikož jsou obviňováni z LGBTQ+ identity jejich blízkých (LaSala, 2010).

• Coming out jako proces odhalení se

- Nevyoutování se pro některé osoby znamená skrývání nebo vydávání se za heterosexuální nebo cis osobu.
- Rozdíl mezi skrýváním a otevřeností.
- Důvody, proč nejsou lidé vyoutováni nebo nejsou autentičtí v rámci různých prostředí, jsou různé.

Vyoutovat se, nebo se nevyoutovat? To je otázka, kterou řeší mnoho LGBTQ+ lidí. Proč se někteří lidé rozhodnou neprojit coming outem a raději se vydávají za heterosexuální/cis? Coming outové strategie se u různých lidí v každé situaci/kontextu liší.

V některých případech jednoduše LGBTQ+ lidé nepovažují coming out za nutný a je jim jedno, jestli okolí bude, nebo nebude vědět, že jsou LGBTQ+. Obzvláště pokud vystupují jako heterosexuálové nebo cis osoby, pro něž může být snazší nevysvětlovat další podrobnosti o své sexualitě nebo genderové identitě.

Skrývání identity může být také jednou ze životních strategií, jak zůstat v bezpečí, zejména u lidí, kteří vyrůstají v homo/transfobním prostředí. Podpůrné strategie pro skryté LGBTQ+ mladistvé by proto neměly vždy vést ke coming outu bez zvážení všech dalších možností. Bezpečnost osoby by měla být vždy na prvním místě.

Stěžejní zásadou je, že coming out je vždy v rukou osob, kterých se týká. Nikdo nemá právo vyoutovat někoho jiného bez jeho/jejího souhlasu (šířit informace o něčí genderové identitě a/nebo sexuální orientaci bez vědomí a souhlasu dané osoby). Každá LGBTQ+ osoba tak má právo rozhodovat o svém coming outu (a jeho podobě a čase) dobrovolně a samostatně.

🏳️ – 1.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU 🏳️

Co všechno mohou LGBTQ+ lidé při svém coming outu zvažovat?

- Nepochopení a nepřijetí ze strany rodičů a/nebo sourozenců.
- Odmítnutí ze strany nejbližších přátel.

- Zesměšňování a nepřátelské zacházení ze strany vrstevníků.
- Negativní prezentování LGBTQ+ osob v médiích (online i offline) a ve veřejném prostoru.
- Možnosti omezení při studiu a v kariérním uplatnění.
- Sociální izolace.
- Vyoutování ze strany ostatních – online i offline.
- Odmítnutí při coming outu či jeho bagatelizování, vyslechnutí reakcí typu „Uvidíš, až získáš pořádné sexuální zkušenosti“.

Coming out je pro mnoho LGBTQ+ lidí nebezpečný. Setkávají se s různými druhy diskriminace, což ovlivňuje jejich podmínky a rozhodnutí o daném procesu coming outu.

Více informací naleznete v kapitolách:

- 4. [Násilí](#)
- 7. [Evropské právo](#).
- 9. [Vlivy prostředí](#).
- 11. [Mikroagrese](#)

Tabu

Pokud se o LGBTQ+ sexualitách a identitách v určitém prostředí nemluví, je pravděpodobné, že většina lidí ani neovládá pojmy, kterými by queer témata popsala. V takovém prostředí může coming out vyžadovat dlouhé vysvětlování a spoustu energie, což může situaci komplikovat. Mladí LGBTQ+ lidé si také nemohou být jisti, zda jejich rodina, přátelé nebo vyučující přijmou jejich coming out dobře, nebo zda pro ně nebude naopak nepřijatelný. To je pak velmi stresující a může mít za následek skrývání vlastní identity.

Trivializace či bagatelizace

Někdy mají rodiče a vyučující sklon queer identitu dospívajících bagatelizovat nebo zlehčovat. Věty jako „Však z toho vyrosteš“ nebo „Jak si můžeš být ve svém věku tak jistý/jistá?“ mohou být velmi zraňující. Pečující osoby by měly dětem poskytovat bezpečný prostor, který by jim umožnil objevovat sebe sama. Pokud děti vyrůstají v homo/transfobním prostředí, budou tento negativní postoj a patologizující pohled zvnitřňovat. To se pak může obrátit proti nim samotným (pokud jsou LGBTQ+) nebo proti ostatním v podobě homo/transfobního násilí.

1.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



1.1.4.1. Vytváření bezpečného a přátelského prostoru

Jak lze vytvořit bezpečný prostor a být nápomocný, což ulehčí lidem bezpečný coming out (Macháčková & Pavlica, 2020):

- Pokud budete respektující, otevření a nebudete nikoho odsuzovat, můžete vytvářet prostor, který je pozitivní a otevřený pro každého, a umožnit tak každému, aby byl sám/sama sebou.
- Vzdělávejte se a případně i ostatní v oblasti LGBTQ+ témat (za tímto účelem oslovte například některou z LGBTQ+ organizací. Tyto organizace vám mohou poskytnout potřebnou podporu).
- Reflektujte své vlastní hodnoty a předsudky týkající se sexuální orientace a genderové identity a to, jakým způsobem ovlivňují vaše jednání, jak formuje vaše vzdělání, prostředí a postavení ve společnosti vaše názory na LGBTQ+ lidi.
- Zapojte LGBTQ+ osoby a témata do výuky nebo besed (uvádějte příklady v literatuře, známé osobnosti, zvěte LGBTQ+ organizace).
- Používejte inkluzivní jazyk, který není zraňující (například říkejte gay místo homosexuál – tento termín je zastaralý a má patologizující konotace, respektujte identitu a zájmena ostatních lidí – vždy se můžete zeptat, pokud si nejste jisti).
- Nesmějte se homofobním vtipům a nepředjímejte sexuální orientaci lidí na základě jejich vzhledu.

- Reagujte na homofobní vtipy a poznámky a svým chováním spojení dáváte ostatním lidem pozitivní příklad.

1.1.4.2. Podpora bezpečného coming outu

Pokud jste osobou, které se LGBTQ+ osoba outuje, je velmi důležité to, jakým způsobem budete reagovat. To platí jak v případě, že se nacházíte v profesním vztahu, tak i v případě osobního vztahu k dané osobě. Jak byste mohli prožívat a podpořit někoho, kdo se vám svěřil a odhalil, že je LGBTQ+ (Smetáčková, 2020):

- Naslouchejte jim. Vyoutování si vyžaduje velkou dávku odvahy a důvěry.
- Vyhnete se obviňování, urážení, napadání nebo odsuzování.
- Pokud vás coming out dané osoby překvapí, řekněte jí to citlivě. Máte na to právo. Můžete požádat o čas na vstřebání této zprávy.
- Buďte upřímní a mluvíte otevřeně o tom, jak se cítíte. Nepředstírejte žádné divadlo, naopak se snažte komunikovat objektivně a s respektem. Nezáleží jen na tom, co říkáme, ale také jak to říkáme.
- Popovídejte si o tom, co tato zpráva znamená pro váš vztah. Ubezpečte dotyčnou osobu, že se váš vztah nemění, popřípadě v jakém smyslu se mění.
- Ptejte se na to, co vás zajímá. Nebojte se o tom mluvit, ale nevyslychejte. Pokud o tématu nemáte žádné informace, nejprve si je vyhledejte, protože LGBTQ+ lidé nemají povinnost vás o tomto tématu vzdělávat. Možná to dělají pokaždé, když se někomu vyoutovávají.
- Respektujte důvěrnost rozhovoru. Vše, co si řeknete, by mělo zůstat jen mezi vámi. Pokud jste přesvědčeni, že by informace měl dostat někdo jiný, je třeba se na tom dohodnout a získat souhlas od osoby, která se vyoutovala.

1.1.4.3. Vzdělávání jako prevence

- Mluvíte s dětmi o vztazích a sexualitě a do těchto rozhovorů zahrňte i příklady LGBTQ+ osob. Nemusíte být odborníkem na LGBTQ+ témata. Stačí, když se vyhnete stereotypnímu uvažování o genderu a sexualitě, zařadíte povídání o stejnopohlavní/genderové podobě lásky a rodinách, podpoříte možnosti dětí svobodně se vyjadřovat bez ohledu na genderové stereotypy a uvedete příklady nestereotypních postav, které pro ně mohou být inspirací. Zůstaňte otevření a naslouchejte svým dětem. Dovolte, aby se tyto diskuze staly součástí rodinného společného času.

1.1.4.4. Další zdroje

- Návod, jak pracovat s tématem coming outu z pozice vyučujícího – aktivity a návod pro facilitátory (str. 31-39): <https://www.fhi360.org/resource/gender-sexuality-and-sexual-orientation-training-manual>
- Na co si dát pozor: Gender, Sexuality and Sexual Orientation: Training Manual (2019)

1.1.5. REFERENCE

American Psychological Association (APA). (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality.

Cass, V. C. (1984). Homosexual identity formation: Testing a theoretical model. *Journal of sex research*, 20(2), 143-167.

LaSala, M. (2010). Parents of Gay Children and Courtesy Stigma. Stigma Busting for Families of Lesbian and Gay Youth. *Psychology Today*. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/gay-and-lesbian-well-being/201008/parents-gay-children-and-courtesy-stigma>

Macháčková, M. & Pavlica, K. (2020). Sexuální orientace a genderová identita v sociální práci. In *Specifika sociální práce respektující genderovou, vztahovou a sexuální rozmanitost 1*. Praha. Available at: <https://www.praguepride.cz/cs/kdo-jsme/media-download/publikace/84-specifika-socialni-prace-respektujici-gederovou-sexualni-a-vztahovou-rozmanitost/file>

Sigelman, C. K., Howell, J. L., Cornell, D. P., Cutright, J. D., & Dewey, J. C. (1991). Courtesy Stigma: The Social Implications of Associating with a Gay Person. *The Journal of Social Psychology*, 131(1), 45–56. doi:10.1080/00224545.1991.9713823

Smetáčková, I. (2020). Coming out aneb když se to ví. In *Specifika sociální práce respektující genderovou, vztahovou a sexuální rozmanitost 1*. Praha. Available at: <https://www.praguepride.cz/cs/kdo-jsme/media-download/publikace/84-specifika-socialni-prace-respektujici-gederovou-sexualni-a-vztahovou-rozmanitost/file>

Troiden, R. R. (1979). Becoming homosexual: A model of gay identity acquisition. *Psychiatry*, 42(4), 362-373.

1.2. CISHETERONORMATIVNÍ SEXUÁLNÍ VÝCHOVA



- Ve školách chybí inkluzivní sexuální výchova.
- Tam, kde se sexuální výchova vyučuje, je velmi často cisheteronormativní, což vylučuje LGBTQ+ mladistvé.
- V důsledku působení stigmatizace a menšinového stresu je duševní zdraví LGBTQ+ mládeže výrazně ohroženější ve srovnání se zdravím jejich cisgender a heterosexuálních vrstevníků. Je proto důležité vytvářet bezpečný prostor a inkluzivní prostředí pro všechny.
- Při zajišťování bezpečného prostředí pro vzdělávání všech studujících hraje škola významnou roli.

1.2.1. ÚVOD

Formální sexuální výchova se všeobecně k dětem dostává příliš pozdě a v nedostačujícím rozsahu. Vyučující často nejsou vyškoleni k tomu, aby sexuální výchovu vedli respektujícím a inkluzivním způsobem. Ve většině případů sami žádnou sexuální výchovu neabsolvovali. Odborná příprava a vzdělávání, které vyučující sexuální výchovy obvykle absolvují, bývá zaměřena na cisheteronormativní perspektivu a často nezahrnuje rozmanitost z hlediska **sexuality** a genderových identit. Proto potřebujeme vytvářet inkluzivní nástroje a vzdělávací programy.

Pokud se kriticky podíváme na dostupnou sexuální výchovu a prevenci **homofobie**, **transfobie** a dalších typů **diskriminace**, můžeme si uvědomit několik důvodů, které by nám mohly pomoci spatřit širší souvislosti a odhalit některé příčiny současného stavu:

- Vyučující nejsou v tématech **LGBTQ+** dostatečně vzděláni.
- Školní poradci a psychologové často nemají čas nebo prostředky na to, aby tato témata do výuky zaváděli.
- Některé školní vzdělávací programy upřednostňují jiná témata, než je vzdělávání v oblasti prevence diskriminace.
- Některí rodiče si z různých důvodů, například kulturních nebo náboženských, nepřejí, aby se jejich děti nebo dokonce i jiné děti ve školách vzdělávaly v oblasti sexuální výchovy.
- Samotní dospělí mohou být rozpačití, když mají mluvit o sexu, mohou se cítit nejistí nebo nepřipravení vést výuku o tématech, jakými jsou souhlas, genderová identita a sexuální rozmanitost, protože se jim nedostává žádného nebo jen velmi omezeného vzdělávání o těchto tématech a nemají k dispozici žádné nebo jen velmi omezené množství aktuálních informací.
- Školy mohou preferovat externí lektory, ale nemusejí si být jisté, jak si předem ověřit kvalitu jejich dané nabídky, aby se jednalo o skutečně erudované a profesionální lektory.
- V některých kontextech nemusejí být k dispozici žádné oficiální metodické dokumenty, které by zahrnovaly předcházení diskriminace v rámci genderové, pohlavní a vztahové diverzity.
- Vyloučení zkušeností LGBTQ+ lidí ze vzdělávacích programů neznamená neutrální postoj k LGBTQ+ tématům, ale potvrzuje cisheteronormativní stereotypy, čímž dochází k nárůstu menšinového stresu u LGBTQ+ mládeže.

Pokud si u studujících všimnete projevů homo- /bi- / trans- negativismu („-fobie“), měli byste s nimi nakládat stejně jako s jakoukoliv jinou formou předsudečnosti nebo xenofobie (např. rasismem). Měli byste kontaktovat školní poradenské centrum a vypracovat individuální plán práce se studujícím. Nikdy nenechte homonegativní nebo transnegativní poznámky či útoky bez povšimnutí. První, co můžete udělat, když si všimnete něčeho nevhodného, je jasně komunikovat to, že ve škole by se takové věci říkat neměly, protože škola je místem pro všechny bez rozdílu. Můžete také říci, že vám osobně takové věci připadají nepatřičné a nechcete je ve třídě slyšet. Jestliže můžete, prodiskutujte později (když už se možná nebudou tolik projevovat emoce) s žáky, proč takové věci říkají a co jimi chtějí sdělit.

Můžete začít tím, že se budete zabývat homo- / bi- / trans- negativními výrazy jak mezi učiteli, tak mezi studenty:

- „To je tak teplý.“, „buzna“
- „Bisexuálové se prostě jen neumí rozhodnout.“
- Označování trans osob jako „transky“ nebo tvrzení, že nejsou „opravdovými dívkami/chlapci“.
- Úmyslný misgendering trans nebo nebinární osoby

Jak jsme již zmínili výše, můžete do svých učebnic zahrnout informace o LGBTQ+ lidech, případně můžete odpovídajícím způsobem změnit školní předpisy a v rámci zvyšování povědomí o této problematice šířit informace ve spojení s touto změnou. Další užitečné typy naleznete v příručce Stonewall Handbook.

1.2.2. ZPRACOVÁNÍ TÉMATIKY

1.2.2.1. Cisheteronormativita je škodlivá pro všechny

Cisheteronormativita označuje normativní systém, v jehož rámci jsou heterosexuality a/nebo cisgenderová identita (stav, kdy pohlaví zapsané při narození je v souladu s genderovou sebeidentifikací dané osoby) považovány společností za jediné normální výsledky dospívání, socializace a vývoje životních vztahů, a jsou proto automaticky předpokládány/očekávány od všech (Pitoňák, 2017). V důsledku cisheteronormativity má řada dalších rozmanitých forem sexuality a genderových identit nerovnou hodnotu. Cisheteronormativita tak podmiňuje stigmatizaci, diskriminaci a vylučování LGBTQ+ osob. Cisheteronormativita tak podmiňuje stigmatizaci, diskriminaci a vylučování LGBTQ+ osob.

V důsledku toho může být dospívání ve společnosti, která automaticky předpokládá, že všichni lidé jsou **cisgender** a **heterosexuální**, pro mladé LGBTQ+ osoby obtížné, je však důležité si uvědomit, že tato mentalita ovlivňuje všechny, nejen samotné LGBTQ+ osoby. Dále je důležité uvést, že heteronormativita není totéž co heterosexuality. Mediální reprezentace a kulturní normy každodenně posilují uvedená očekávání prostřednictvím znázorňování a utvrzování stereotypů a cisheteronormativního chování, představ a podprahových sdělení. Takové prostředí může vyvolávat nepříjemné pocity studu a nepatřičnosti u lidí, kteří se s ním neztotožňují nebo do jeho kategorií nezapadají. Warner poukázal na to, že jakákoliv legislativa ve prospěch LGBTQ+ dospělých nemůže odbourat toto strádání mnoha dětí, které jsou společností nuceny patřit do rolí definovaných cisheteronormativitou (Warner, 2000).

Jak již bylo zmíněno, cisheteronormativita je nepříznivá i pro **cisgender** a **heterosexuální** osoby. Je totiž spojena se škodlivými stereotypy, jakými jsou toxická maskulinita, misogynie nebo také **genderové stereotypy**. **Toxická maskulinita** označuje přehnané a škodlivé maskulinní normy, které podporují toxické chování – násilí, sexismus a nadřazenost nad ženami. Ty mimo jiné negativně ovlivňují i samotné muže, například v podobě vyššího výskytu problémů s duševním zdravím (Waling, 2019).

Takové cisheteronormativní normy týkající se toho, jak by měla vypadat „ideální“ rodina, jak by měl vypadat „ideální“ genderový projev, jak by měla vypadat „ideální“ sexualita člověka atd. jsou v praxi prosazovány především příslibem bezpečí a sounáležitosti, ale také vylučováním a patologizací jiných variant (McNeill, 2013). Dochází tak mimo jiné k rozdílu v odměňování žen a mužů nebo dokonce k genderově podmíněnému, sexuálnímu a domácímu násilí.

1.2.2.2. Nezlehčujte situaci mladých LGBTQ+ lidí

Pokud část společnosti zlehčuje zkušenosti **queer** lidí a označuje je za trendový životní styl, je to nesmírně poškozující. LGBTQ+ lidé tím přicházejí o svobodu projevu žít svůj vlastní život autentickým způsobem a pořád dokola musejí zvažovat, jaká část jejich pravého já je pro společnost vhodná a co už je „moc“ a měli by to skrývat.

Jonathan Ned Katz v knize *The Invention of Heterosexuality* (Vynález heterosexuality) dekonstruuje domněnku, že lidé byli vždy heterosexuální a že LGBTQ+ lidé jsou ve společnosti něčím „novým“. Objasňuje, že sexualita je složitá osa rozmanitosti, která nabývá v různých kulturách mnoha podob – historicky i geograficky. Poukazuje na to, že heterosexuality, jak ji známe dnes, získala svou podobu v posledních několika staletích. Dichotomie heterosexuality a homosexuality je koncept vytvořený především ve 20. století (Katz, 2007). Mnoho kultur, v nichž byly genderově rozmanité a genderově nekonformní osoby viditelné, zaniklo v důsledku západního vlivu, kolonialismu a systémové nerovnosti (APA, 2015).

1.2.2.3. Co je normální?

Normalita je sociální konstrukt, který může ovlivňovat vše, co nezapadá do jejich souvisejících norem, a je vnímáno jako divné nebo zavrženíhodné. Mnoho lidí se přizpůsobuje normám, aniž by o nich přemýšleli. Například člověk se může bezmyšlenkovitě ptát osoby, kterou vnímá jako ženu, na jejího přítele, a předpokládat tak její genderovou identitu i **sexuální/romantickou orientaci**. To je příklad naturalizace cisheteronormativity. Pochybovat o normách a uvědomovat si, jak ovlivňují naše hodnoty a každodenní život, může být přínosné (Norm Criticism Toolkit).

Škodlivé může být také porovnávání míry viditelnosti LGBTQ+ lidí v různých historických obdobích. LGBTQ+ terminologie je relativně nová. Stejně tak ale i koncept romantické lásky, jak jej známe dnes. Není proto možné srovnávat a kvantifikovat podoby sexuality napříč historií. Ale i když přesně nevíme, kolik neheterosexuálních a translidí žilo v minulosti, je jisté, že takoví lidé vždy existovali a byli, jsou a budou součástí společnosti (Rupp, 2001).

1.2.2.4. Představují školy bezpečný prostor pro LGBTQ+ mládež?

„Dokonce i ve společnostech, kde je sexuální rozmanitost obecně přijímána, jsou školy stále označovány za jeden z nejhomofobnějších (tj. homonegativních) sociálních prostorů. Na mnohých školách je homofobní jazyk běžnou záležitostí a v řadě zemí používají žáci (na základních i středních školách) výraz „gay“ jako urážku. Například studie provedená ve Velké Británii uvádí, že 95 % učitelů středních škol a tři čtvrtiny učitelů základních škol slyšely fráze „to je strašně teplý“ nebo „ty jsi fakt teplý“ používané takovýmto urážlivým způsobem. Stejná studie také uvedla, že 90 % vyučujících na středních školách a více než 40 % vyučujících na základních školách řeklo, že na jejich školách docházelo k

homofobní šikaně, nadávání nebo obtěžování, a to bez ohledu na sexuální orientaci, Učitelé středních škol zase označili homofobní šikanu za druhou nejčastější formu šikany (po nadávkách týkajících se hmotnosti) (Dankmeije 2012, s. 6).

„V jedné americké studii 57 % respondentů uvedlo, že se setkali s homofobními poznámkami ze strany zaměstnanců školy. [...] Více než polovina vzorku trans lidí uvedla, že byli fyzicky napadeni, 74 % uvedlo, že byli ve škole sexuálně obtěžováni, a 90 % uvedlo, že se ve škole necítili bezpečně kvůli své genderové identitě. Tato zjištění se shodují s podobnými studiemi v jiných zemích, včetně Austrálie a Spojeného království“ (Dankmeije, 2012, s. 7).

Podobně i výsledky nedávné studie provedené v Česku ukazují, že v průměru pouze pěti z deseti chlapců a osmi z deseti dívek by nevadilo, kdyby měli homosexuálního spolužáka (Pitoňák & Spilková, 2016). Je však důležité vzít do úvahy, že tato studie představila pouze část problému, jelikož používala genderově binární přístup a uvažovala pouze o sexualitě, nikoli o genderové či vztahové rozmanitosti.

Školy mohou hrát aktivní roli v podporování respektu, rozmanitosti a inkluze, a vytvářet tak atmosféru, ve které se všichni cítí přijímání, kde se všichni mohou soustředit a učit se novým věcem. Vyučující mohou ve svých hodinách zmiňovat různorodost genderové identity a sexuální orientace, a tak umožnit LGBTQ+ dětem, aby se cítili vnímány. Vyučující mohou také probírat témata genderových stereotypů, osobních hranic, komunikace a vzájemného respektu. Důležitou roli hrají také jako vzor – svým vyjadřováním, chováním a postojem k právům a lidem LGBTQ+ pak dávají pozitivní příklad ostatním. Totéž platí pro jejich reakce na homofobní vtipy a poznámky.

🏳️ – 1.2.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU 🏳️

Nedostatečné přijetí a uznání ze strany školy stejně jako neznalost nebo podceňování úmyslů a motivací LGBTQ+ studujících může mít vážné důsledky zejména pro trans studující. Příkladem takové situace může být okolnost, kdy trans student osloví svého učitele nebo jiného zaměstnance školy (např. školního psychologa) a informuje jej o své sebeidentifikaci a zájmech. Škola je však neuzná a raději pokračuje v misgenderování studující*ho, přičemž se řídí spíše přáním rodičů než přáním studující*ho. Tato situace může být pro trans studující*ho obzvlášť traumatizující, protože jeho*její identita je odmítnuta. Také to může být precedens pro to, jak by se ve škole mohlo zacházet s dalšími trans studujícími, a to by mohlo vést k mnoha negativním důsledkům (duševní zdraví LGBTQ+ mládeže, zábrany ohledem coming outu, obavy požádat o pomoc, je-li to potřeba, izolace a odmítání různorodosti sexuality/genderu/vztahů atd.).

Podobně může coming out queer studenta v rámci třídy podnítit diskriminaci ze strany ostatních spolužáků. Zaměstnanci školy jsou zodpovědní za to, aby prostředí třídy bylo bezpečným prostorem pro všechny studující, včetně LGBTQ+ studujících.

Každodenní **mikroagrese** v podobě zdánlivě neškodných vtipů nebo výroků ve skutečnosti prohlubují cisheteronormativní vnímání a upevňují specifické společenské normy, chování a postoje. Takové prostředí podporuje diskriminaci a ta je základem pro pokračování a prohlubování normalizace cisheteronormativity.

Dalším příkladem cisheteronormativního sexuálního vzdělávání je situace, ve které jsou LGBTQ+ témata, nebo ještě hůře témata vyučovaná za pomoci zastaralé a překonané terminologie (jako je „homosexualita“), probíraná pouze v kontextu rizikovitosti přenosu **sexuálně přenosných infekcí (STIs)** a **sexuálně přenosných nemocí (STD)**, konkrétně viru lidské imunodeficiency (HIV). Učitelé a rodiče by se měli vyvarovat směšování těchto témat.

Všem studujícím by prospělo, kdyby se dozvěděli o bezpečnějších sexuálních praktikách, které přesahují rámec cisheteronormativních informací nebo používání kondomů. Vyučující nebo jiní zaměstnanci školy by například měli poskytovat informace o tématech, jakými jsou anální hygiena nebo užívání **PrEP** (Pre-Expoziční profylaxe: léků, které mohou užívat lidé ohrožení HIV, aby předcházeli jeho přenosu), nebo **PEP** (Post-Expoziční profylaxe: léků, které lze užívat k zabránění nákazy HIV do 72 hodin po expozici), jestliže se na ně zeptají, a tak se vyhnout stigmatizování těchto praktik.

Rodiče mají tendenci ptát se svých dětí na jejich potenciální partnery: „Synu, kdy už si konečně najdeš přítelkyni?“. Neměli bychom ale předpokládat, že všichni: 1) jsou cisgender a heterosexuální nebo 2) že vůbec chtějí mít vztah. Takové poznámky patří mezi mikroagrese, kterým LGBTQ+ lidé čelí každodenně a které napomáhají udržovat cisheteronormativní perspektivu.

Další příklady najdete na tomto odkazu [sexual diversity topic](#).

1.2.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Jedním ze způsobů, jak se vyhnout cisheteronormativním stereotypům v chování, je používat inkluzivní nebo neutrální jazyk. Co to znamená? (Viz tabulka 1)

Namísto:	Vyzkoušejte:
Dámy a pánové	Vážení / Milí hosté / Všichni
Chlapci a dívky	Studující
Muži a ženy	Všichni
Sestry a bratři	Sourozenci

Tabulka 1. Příklady inkluzivního nebo neutrálního jazyka

1.2.5. REFERENCE

APA (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.

Dankmeije, P. (2012) Advocate for Sexual Diversity Education: A Guide to Advocate for Enhanced Quality of Education Dealing with Sexual Diversity. GALE (The Global Alliance for LGBT Education). Amsterdam, The Netherlands.

Deliver, I. P. P. F. (2017). enable toolkit: scaling-up comprehensive sexuality education (CSE). London (UK): International Planned Parenthood Federation.

Katz, J. (2007). *The invention of heterosexuality*. University of Chicago Press.

Learning for Justice. (2021) Best practices for serving LGBTQ students: A Teaching Tolerance guide. Southern Poverty Law Center, Alabama, USA.

McNeill, T. (2013). Sex education and the promotion of heteronormativity. *Sexualities*, 16(7), 826–846. doi:10.1177/1363460713497216

Norm criticism Toolkit (2016). Available at: <https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2016/02/Norm-Criticism-Toolkit.pdf>

Pitoňák, M., & Spilková, J. (2016). Homophobic Prejudice in Czech Youth: a Sociodemographic Analysis of Young People's Opinions on Homosexuality. *Sex Res Soc Policy* 13, 215–229. <https://doi.org/10.1007/s13178-015-0215-8>

Pitoňák, M. (2017). Differences in mental health between non-heterosexuals and heterosexuals : a review study. In *Czechoslovak psychology* (Vol. 61, pp. 575-592).

Rupp, L. (2001). *Vytoužená minulost: Dějiny lásky a sexuality od příchodu Evropanů po současnost*. Praha: OWP,

Warner, M. (2000). *The trouble with normal: Sex, politics, and the ethics of queer life*. Harvard University Press.

Waling, A. (2019). Problematising 'toxic' and 'healthy' masculinity for addressing gender inequalities. *Australian Feminist Studies*, 34(101), 362-375.

2. IDENTITA(Y): GENDEROVÁ ROZMANITOST



Articles

- ☰ 2.1. GENDEROVÉ IDENTITY
- ☰ 2.2. GENDEROVÉ VYJADŘOVÁNÍ
- ☰ 2.3. CISNORMATIVITA
- ☰ 2.4. GENDEROVÁ ROVNOST
- ☰ 2.5. SOCIÁLNÍ KATEGORIZACE (ŠKATULKOVÁNÍ)
- ☰ 2.6. RAPID ONSET GENDER DISPHORIA („Náhly vzestup výskytu genderového nesouladu“)

2.1. GENDEROVÉ IDENTITY



- Gender se skládá ze tří dimenzí: prožíváme ho na úrovni těla, je součástí naší identity a také sociálního projevu či exprese.
- Náš genderový systém je od počátku věků nebinární.
- Transgender děti mohou již v raném dětství poznat, že pohlaví, které jim bylo přiděleno při narození, neodpovídá jejich genderové identitě.

- Vyučující mohou naspět k vytváření bezpečného a inkluzivního školního prostředí, pokud například ve svých hodinách hovoří o rozmanitosti genderových identit.

2.1.1. ÚVOD

Zkoumání a hledání vlastní identity, včetně genderové identity, může být náročná cesta, která může způsobovat nízké sebevědomí, nejistotu, hledání, obavy a ztráty, ale také radost, objevování sebe sama a pocit sounáležitosti. Součástí identity člověka je touha někam zapadat, ale tato touha může být překážkou v bezbolestném definování, přijetí a odhalení genderové identity. Proto je důležité, abychom se při vzdělávání a výchově mladých lidí zaměřili i na otázky genderové diversity.

Sdílení vědecky podložených informací je jedním ze způsobů, jak mladé lidi na jejich cestě podpořit. Otvírání tohoto tématu navíc dává mladým lidem jasný signál, že různé genderové identity a genderové projevy jsou součástí normální rozmanitosti společnosti, což umožňuje mladým lidem vyrůst v sebevědomé a šťastné dospělé. V dnešním světě, kde se například sexuální výchova a LGBTQ+ tematika často stává politickými tématy, je obzvláště důležité hovořit s dospívajícími o těchto otázkách otevřeně, odvážně a s využitím vědecky podloženého přístupu. Kromě toho je řada informací o genderových identitách dostupná na sociálních sítích a v různých progresivních seriálech, takže mladá generace může být někdy o genderu informována ještě rozmanitěji než její rodiče nebo vyučující.

2.1.2. ZPRACOVÁNÍ PODTÉMAT

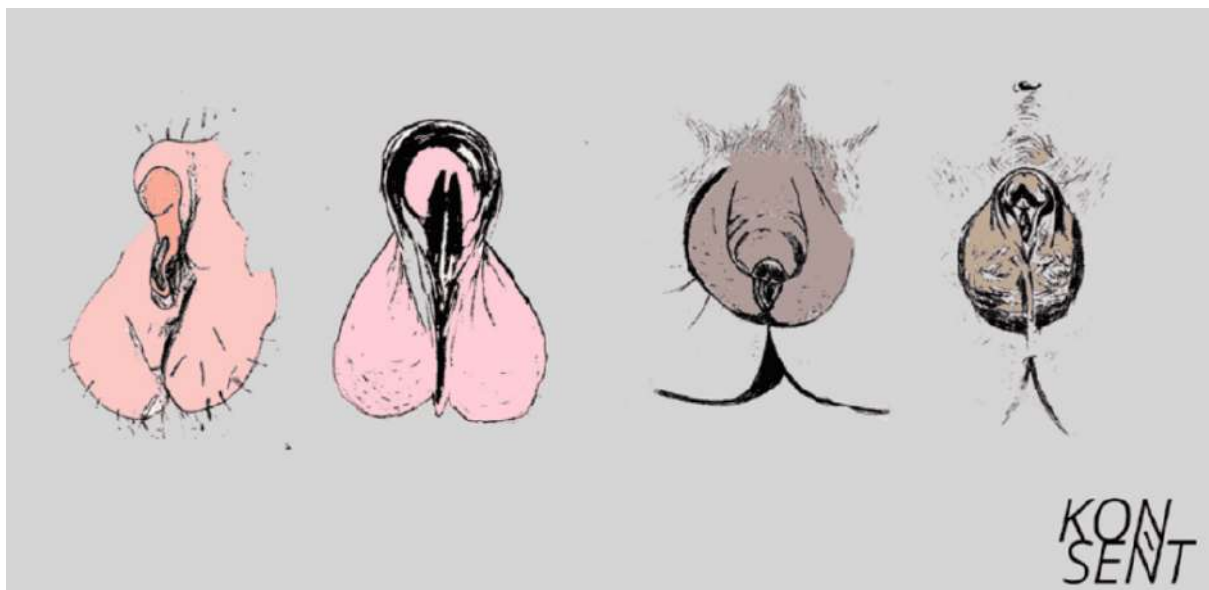
Ačkoli biologické pohlaví člověka zahrnuje anatomii (prsa, vagína, penis, varlata), fyziologii (fungování hormonálního systému, menstruační cyklus, produkce spermií) a genetiku (typy chromozomů) (WHO, n.d.), při narození je novorozenci přiřazeno buď mužské, nebo ženské pohlaví (některé země nabízejí třetí možnost), většinou na základě pohlavních orgánů dítěte. A na základě toho předpokládáme genderovou identitu dítěte. (Gender Spectrum, 2019).

Gender je však složitý vzájemný vztah mezi třemi dimenzemi: tělem, identitou a projevem (Gender Spectrum, 2019). Obvykle pohlaví přidělené při narození odpovídá genderové identitě člověka, ale někdy tomu tak být nemusí.

2.1.2.1. Zapsané pohlaví

Zapsané pohlaví je termín, který se zpravidla týká právní kategorie pohlaví vycházející z lékařského vyšetření novorozence po porodu. Určení zapsaného pohlaví je obvykle založeno na vzhledu vnějších pohlavních orgánů dítěte. Pohlaví je však mnohem komplexnější charakteristikou, která se nesesťává jen z podoby vnějších genitálií, ale také z vnitřních genitálií, chromozomů a hormonálního fungování. Pokud jsou výše uvedené pohlavní znaky nejednoznačné, lze dítě považovat za intersex (Pitoňák & Macháčková, 2022).

Intersex, DSD = rozdíly v pohlavním vývoji – Lidé, kteří se narodili s intersexuálními variacemi, mají kombinaci pohlavních znaků, které neodpovídají typickým binárním kategoriím, jako jsou muž nebo žena (viz obrázek 1). Existuje mnoho různých forem intersexuality. Intersexuální lidé mohou mít rozdílné hladiny hormonů než průměrný muž/žena, mohou mít neobvyklou kombinaci chromozomů a genitálií (například chromozomy XY a vulvu) nebo jinou kombinaci pohlavních znaků (chromozomy, genitálie, hormony) (Cools et al., 2018). Děti, které se narodí jako intersexuální, jsou často podrobovány „korekčním“ estetickým operacím, aby více odpovídaly jedné z binárních kategorií pohlaví. Je doporučováno, aby jakékoliv operace, které mají čistě estetický charakter, nebyly prováděny, dokud s nimi intersexuální osoba není schopna souhlasit (Barker, 2017).



Obrázek 1. Kombinace pohlavních znaků

Zdroj: "Mýty o pohlavních orgánech a sexu Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích". Dagmar Krišová, Johana Nejedlová, Konsent, z.s., 2021

2.1.2.2. Genderová identita

Genderová identita se vztahuje k vnitřnímu a individuálnímu prožívání genderu, který může, ale nemusí odpovídat fyziologii člověka nebo úřednímu pohlaví, které dané osobě bylo přiděleno při narození (WHO, n.d.). Vzhledem k tomu, že genderová identita je subjektivní zkušenost, nelze ji určit ani regulovat nikým jiným. Genderová identita může být mužská, ženská, nebinární, fluidní atd.

2.1.2.3. Vývoj genderové identity

Genderová socializace, tedy učení se genderovým normám, probíhá už od narození dítěte a nikdy nepřestává. I když děti ještě neumějí mluvit a neinteragují s předměty a aktivitami okolního světa, je jim přisuzováno chování odpovídající jejich genderu. Rodiče například vyjadřují nadšení, když dítě provedlo něco, co odpovídá jejich genderu, a reagují opačně, když se dítě zachovalo způsobem, který odpovídá dítěti opačného genderu. Takové negativní a pozitivní reakce vytvářejí vazby a v budoucnu se ustálí. To přirozeně často vede k tomu, že dívky začnou věnovat větší pozornost svým ženským vzorům a chlapci mužským vzorům, i když ještě nemají žádné znalosti ani zkušenosti, jak identifikovat sebe nebo druhé na základě genderu. Od chvíle, kdy děti začínají rozumět řeči, začínají také chápat, že kolem nich existuje spousta genderových nálepek. Během svého růstu se děti v důsledku sociálně-kognitivního zpracování začínají identifikovat jako chlapci nebo dívky, což je podnětem k osvojení si genderově vhodného chování a charakteristik souvisejících s genderem. (Marecek et al., 2004).

2.1.2.4. Identita trans dítěte

Předchozí odstavec popisuje situaci, která by se mohla týkat většiny dětí, ale nevztahuje se na ty, jejichž pohlaví přidělené při narození a genderová identita se neshodují. Z různých výzkumů vyplývá, že mnoho otázek a konfliktů trans osob týkajících se jejich genderové identity se objevilo v raném dětství. (Mason-Schrock, 1996; Morgan & Stevens, 2008, cited in Patterson & D'Augelli, 2013). Kessler a McKenna (1978) během svého výzkumu dospěli k závěru, že genderová identita začíná být poznávána ve věku tří až čtyř let a během několika let se ustálí jako trvalá. Lze konstatovat, že rozpory týkající se vnímání genderu u dětí vznikají ve stejné době, kdy okolní svět začíná přisuzovat jejich úřednímu pohlaví konkrétní představy o „správných“ genderových rolích. Když se genderová identita náhodou liší od zapsaného pohlaví, způsobuje to u dětí zmatek (Patterson & D'Augelli, 2013). Podobná zjištění lze zaznamenat i ve studiích Gagne et al. (1997), Devor (2004) a Budge et al. (2013) – respondentstvo všech studií již v raném dětství pociťovalo, že zapsané pohlaví jim způsobuje nepohodlí, a měli pocit, že nezapadají mezi ostatní.

Studie Washingtonské univerzity, největší svého druhu, zveřejnila výsledky, které ukazují, že bez ohledu na to, jak dlouho bylo trans dítě považováno za cis dítě a jak dlouho s ním bylo zacházeno, je jeho genderová identita stejně silná jako u cisgender dětí. Výzkumníci shledali tuto podobnost překvapivou, protože s trans dětmi se ve výzkumu zacházelo jako s cis dětmi a s cis dětmi se nezacházelo jako s trans dětmi (Eckart, 2019). Pochopení těchto zjištění by mohlo dospělým pomoci lépe podporovat děti během jejich vývoje a sociální tranzice.

2.1.2.5. Binární a nebinární genderové systémy

Podle binárního genderového systému se lidé dělí na dvě skupiny – muže a ženy, a to podle zapsaného pohlaví, které jim bylo přiděleno při narození. Podle nebinárního genderového systému je gender člověka komplexním vzájemným vztahem tří dimenzí: těla, identity a projevu (Gender Spectrum, n.d.), které jsou oddělené a někdy se nemusejí shodovat. K tomu je třeba dodat, že spektrum genderové identity je považováno za širší než jen muž – žena.

Ačkoli v naší kultuře máme stále tendenci vnímat gender jako binární, ve skutečnosti byl genderový systém vždy nebinární. Ukazují to různé antropologické a historické studie a také dnes v mnoha starověkých kulturách nebinární genderový systém stále funguje (United Nations Free and Equal, 2014). Například v kultuře původních obyvajících Ameriky vždy figurovali tzv. „two-spirit“ lidé (tedy lidé se dvěma dušemi), v Indii žijí hidžry (komunita hidžrů v Indii si raději říká „kinnar“) nebo Mähū z Havaje či Tahiti.

Nebinární přístup k genderovému systému umožňuje transgender a intersex lidem žít v souladu se svou identitou a je vůči nim inkluzivní a respektující.

2.1.2.6. Diverzita genderových identit

- **Cisgender:** Osoba, jejíž genderová identita je v souladu s pohlavím, které jí bylo zapsáno při narození, popisuje osoby, které nejsou transgender. „Cis-“ jedná se o latinskou předponu, která znamená „na stejné straně jako“, a je tedy antonymem slova „trans“. Tyto pojmy používají častěji mladí a trans* lidé. (GLAAD, n.d.).
- **Transgender osoba (trans osoba):** Lidé, jejichž genderová identita se liší od pohlaví, které jim bylo zapsáno při narození. Osoba, která je trans, může kromě trans používat i další výrazy, které blíže popisují její gender. Být trans nezávisí na fyzickém vzhledu nebo lékařských zákrocích – člověk se může označit za trans v okamžiku, kdy si uvědomí, že jeho genderová identita je jiná než zapsané pohlaví. (GLAAD, n.d.).
- **Nebinární genderová identita:** Vycházíme z předpokladu, že gender nevystihují pouze binární kategorie, ale jde o spektrum různých genderových identit, které jsou často spíše feminní, nebo spíše maskulinní, ale mnoho lidí se neidentifikuje ani s jednou z těchto kategorií genderového spektra a označují se jako nebinární. To může znamenat například to, že svůj gender vnímají jak maskulinně, tak feminně, nebo naopak ani maskulinně ani feminně. Jejich identita také může být fluidní, tedy proměnlivá. Nebo nemusí vnímat žádnou genderovou identitu a identifikovat se jako agender. (GLAAD, n.d.). (National Centre for Transgender Equality, 2018).

Různá genderová označení mohou pro lidi znamenat různé věci, to znamená, že pokud vám osoba sdělí svou genderovou identitu, můžete ji požádat, aby vám vysvětlila, co to pro ni znamená. V takovém případě pro vás jako vyučující*ho nebo rodiče bude snazší být oporou.

Transgender chlapec žádá zaměstnance školy, aby v budoucnu používali jeho zvolené jméno a zájmena on/jeho.

Většina vyučujících se snaží používat jméno a zájmeno, které si dotyčný přeje, ale ve škole je stále jeden učitel, který i přesto nerespektuje sebeurčení dítěte a používá jeho staré jméno (deadnaming) a oslovuje ho ženskými zájmeny (misgendering). Dítě učitele opakovaně upozorňuje na používání nesprávného jména a genderu, ale učitel ve své činnosti pokračuje.

Takové chování je vůči žákovi diskriminační, nepřesné a zavádějící. Navíc v závislosti na přijatých zákonech může být v rozporu s právem dítěte na soukromí, sebeurčení a vyjádření. V takové situaci se doporučuje, aby se rodiče obrátili na vedení školy s žádostí o pomoc. Je důležité vedení vysvětlit, že používání preferovaného jména a genderu dítěte je pro trans děti životně důležité.

V případě diskriminace se rodiče/škola musí vždy zeptat dítěte, jaký druh podpory by potřebovalo, aby se po takové situaci cítilo bezpečně.

Pokud dítě nedokáže samo říct, co by mu pomohlo cítit se bezpečně a začleněně, doporučujeme požádat o radu LGBTQ+ organizaci se zkušenostmi v oblasti vzdělávání. Mohou vám poradit nebo vás odkázat na odbornou pomoc konkrétního člověka.

2.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Aby se předešlo zbytečnému nepohodlí a zmatkům ohledně toho, jak dítě prožívá svou jinakost, doporučujeme rodičům, aby respektovali genderovou identitu svých dětí tak, jak ji vnímají samotné děti. Zároveň je vhodné, aby rodiče svým dětem umožnili tranzici už v raném věku. Zejména proto, že pokusy nutit transgender děti žít v souladu s jejich zapsaným pohlavím může u těchto dětí vyvolat příznaky deprese nebo dalších psychických onemocnění, což bylo již dokázáno. Pokud dítěti umožníte vyjadřovat svou vnímanou genderovou identitu veřejně, tak tím zároveň napomůžete jeho*její integraci a soužití s ostatními už v nižší věku. Tímto se dá rovněž vyhnout náročným situacím spojených s pozdější tranzicí (Patterson & D'Augelli, 2013).

Aby se trans děti cítily dobře, je třeba se jich nejprve zeptat, co potřebují, aby se opravdu dobře cítily. V tomto okamžiku by se rodič neměl obávat, že podpora dětí začíná lékařským zásahem, protože první kroky jsou sice ještě malé, ale mají na ně velký vliv.

- Pomozte jim vybrat jméno, které se lépe hodí k jejich genderové identitě.
- Někdy dítě a rodiče vyberou nové jméno společně, například jméno, které by rodiče dali dítěti, kdyby bylo jiného genderu. Někdy chce dítě vybrat nové jméno samo. Někdy chce rodina jméno a genderovou identitu oslavit společně, protože jí to pomáhá přizpůsobit se nové situaci a přijmout ji s radostí. Neexistují zde žádné správné nebo špatné kroky, vyberte si to, co je pro vaši rodinu a dítě nejlepší.
- Začněte používat slova odkazující na jejich genderovou identitu – např. sestra, bratr, ona, on, oni atd.
- Dále se můžete společně zamyslet nad genderovým sebevyjádřením dítěte, zda chce něco změnit v oblečení, líčení apod.
- Pokud dítě chce, aby ostatní členové rodiny (tety, strýčkové ad.) znali jeho správnou genderovou identitu, můžete se společně domluvit, jak a kdy jim to sdělit.
- Pokud dítě chce, aby škola, školka, kroužek atd. věděly o jeho správné genderové identitě, můžete se společně domluvit, jak a kdy jim to sdělit.

Pokud vám dítě sdělilo svou genderovou identitu, která neodpovídá zapsanému pohlaví, může to pro rodiče znamenat začátek nové cesty. Ta může zahrnovat strach, vinu, ztrátu, radost, nalezení atd. Při podpoře svého dítěte nezapomínejte hledat podporu i sami pro sebe.

Co když moje dítě není trans? Rodiče se často obávají, že se jejich dítě rozhodne špatně. V této chvíli je dobré přečíst si více o trans tematice, setkat se s rodiči transgender dětí nebo s odborníky a odbornicemi na trans tematiku. Je důležité pochopit, kdy a jak si děti uvědomují, že jsou trans. Kromě toho je nejdůležitější naslouchat svému dítěti, protože jeho pocity nikdy nemohou být špatné, ale jaký přesně příběh se za tímto pocitem skrývá, můžete bezpečně zjistit společně se svým dítětem. Jako rodič nemusíte znát všechny odpovědi, ale musíte svému dítěti umět naslouchat, důvěřovat mu, podporovat ho a nasměrovat ho k potřebným informacím nebo odborníkovi/odbornici. Zároveň nedovolte, aby se vaše vlastní obavy a starosti staly překážkou na cestě vašeho dítěte.

2.1.5. REFERENCE

APA (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.

Budge, S. L., Katz-Wise, S. L., Tebbe, E. N., Howard, K. A. S., Schneider, C. L., & Rodriguez, A. (2013). Transgender Emotional and Coping Processes: Facilitative and Avoidant Coping Throughout Gender Transitioning. *The Counseling Psychologist*, 41(4), 601–647. <https://doi.org/10.1177/0011000011432753>

Devor, A. H. (2004). Witnessing and mirroring: A fourteen stage model of transsexual identity formation. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 8, 41–67.

Eckart, K. (2019, November 18). Among transgender children, gender identity as strong as in cisgender children, study shows. *University of Washington News*. <https://www.washington.edu/news/2019/11/18/among-transgender-children-gender-identity-as-strong-as-in-cisgender-children-study-shows/>

Gagné, P., Tewksbury, R., & McGaughey, D. (1997). Coming Out and Crossing Over: Identity Formation and Proclamation in a Transgender Community. *Gender & Society*, 11(4), 478–508. <https://doi.org/10.1177/089124397011004006>

Gender Spectrum (2019). Understanding Gender. Retrieved 29 September 2022, from <https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>

Glaad. (n.d.). GLAAD Media Reference Guide—Transgender Terms. GLAAD. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.glaad.org/reference/trans-terms>

Kessler, S. J., & McKenna, W. (1978). *Gender: An ethnomethodological approach*. (pp. xv, 233). University of Chicago Press.

Marecek, J., Crawford, M., & Popp, D. (2004). The Construction of Gender, Sex and Sexualities. In A. H. Eagly, A. E. Beall, & R. J. Sternberg (Eds.), *The Psychology of Gender*, Second Edition (Second edition, pp. 192–216). The Guilford Press.

National Centre for Transgender Equality. (2018, October 5). Understanding Non-Binary People: How to Be Respectful and Supportive. <https://transequality.org/issues/resources/understanding-non-binary-people-how-to-be-respectful-and-supportive>

Patterson, C. J., & D'Augelli, A. R. (Eds.). (2013). *Handbook of Psychology and Sexual Orientation* (1st edition). Oxford University Press.

United Nations Free and Equal. (2014). *Sexual Orientation and Gender Identity Throughout History*. https://www.unfe.org/system/unfe-74-SEXUAL_ORIENTATION_AND_GENDER_IDENTITY_ARE_NOTHING_NEW_PDF.pdf

WHO (n.d.). Gender and health. Retrieved 29 September 2022, from <https://www.who.int/health-topics/gender2.1>

2.2. GENDEROVÉ VYJADŘOVÁNÍ



- Genderové sebevyjádření konkrétní osoby nemusí vždy odrážet její genderovou identitu, protože se necítí pohodlně / má strach z diskriminace.
- Společenské normy ohledně genderového vyjadřování jsou proměnlivé v čase a prostoru. Neexistuje žádné správné nebo špatné vyjádření genderu.

- Na každé škole jsou studující, kteří jsou trans, nebinární nebo nějakým způsobem vybočují ze stereotypních norem genderového vyjadřování. Proto by tuto skutečnost školy měly zohlednit při stanovování požadavků na přístupnost a sebevyjádření (např. oblečení ad.).

2.2.1. ÚVOD

Když člověk vstoupí do místnosti, jednou z prvních věcí, které si na něm všimneme, je jeho vzhled. A podle vzhledu často určujeme jeho gender. Často nás to napadne tak rychle, že si to možná ani nepripouštíme. Díky společenským vlivům jsme pochopili, že určité formy sebevyjádření souvisejí s určitým genderem (např. že ženy nosí šaty). Svět genderového vyjadřování je však rozmanitý a vnímání údajně tradičních genderových rolí a jejich vyjádření se v průběhu času stále mění.

2.2.2. ROZVOJ TÉMATU

2.2.2.1. Gender

Gender je společensky vytvořený soubor očekávání, chování a činností, které jsou spojovány s muži a ženami jen na základě toho, že jsou muži nebo ženy. Sociální očekávání od konkrétních genderových rolí jsou ovlivněna různými socioekonomickými, politickými a kulturními souvislostmi a dalšími vlivy včetně etnicity, společenské třídy, sexuální orientace a věku. Role, které ženy a muži hrají v lidské společnosti, jsou naučené, různorodé a neustále se mění. (Council of Europe, n.d.).

Od okamžiku narození jsme socializováni. Naše rodina, škola, pracoviště, média, nové informační technologie a populární kultura – to vše má významný vliv na to, jak se vyvíjíme, rosteme a jak se učíme chovat v souladu se společností, ve které žijeme. Socializace je klíčovým procesem pro to, abychom jako jednotlivci mohli být užitečnou součástí společnosti. Ale ne všechna sdělení, kterým jsme v rámci socializace vystaveni, však lze považovat za přínosná pro nás samotné nebo pro společnost. Pokud dětem omezujeme výběr možných zájmů, protože jim říkáme, že některé jsou jen pro holky a jiné jen pro kluky, nemusejí být schopny plně rozvinout svůj talent. Často nerealistická a protichůdná očekávání mohou vést k vnitřním konfliktům a psychickým problémům. Nesplnění těchto očekávání také může vést k určité formě trestu ze strany ostatních. (Council of Europe, n.d.)

2.2.2.2. Genderové vyjadřování / genderová exprese

Genderové vyjadřování (genderová exprese) může být projevem genderové identity dané osoby včetně používání jména, zájmen, oblečení, účesu, chování, hlasu nebo tělesných znaků.

Je důležité zdůraznit, že způsob, jakým někdo vyjadřuje svůj gender, nemusí vždy předznamenávat gender, se kterým se identifikuje. Mnoho lidí se snaží skrývat nebo potlačovat své genderové vyjadřování ze strachu z negativních reakcí nebo diskriminace, což může mít v obou případech závažné škodlivé důsledky pro jejich duševní zdraví. Ve skutečnosti mnoho problémů s duševním zdravím transgender lidí vzniká v důsledku obav nebo negativních reakcí na jejich genderové vyjádření. (O'Neill, 2021).

Vzhledem k tomu, že společnost má ustálené představy o tom, jak by měl muž nebo žena vypadat, může tento tlak vytvářet překážky pro mladé lidi (i dospělé) na cestě k pochopení vlastní identity a nalezení pohodlného místa ve společnosti.

2.2.2.3. Různé genderové vyjadřování

- **Androgynní:** Někdo, jehož genderové vyjadřování je genderově neutrální. Androgynní lidé vyjadřují feminní i maskuliní charakteristiky.
- **Cross-dressing:** Výraz popisující jev, kdy nějaký člověk nosí oblečení, které je obvykle či normativně asociováno s jiným genderem. To ale rozhodně nemusí znamenat, že je daná osoba transgender.
- **Butch:** Výraz primárně užívaný lesbami pro výrazně maskulině prezentující se lesby. Přeneseně se tento výraz používá i pro lidi jiných sexualit či genderů.

To je jen několik příkladů různých možností genderového vyjadřování. Pokud něčí genderové vyjadřování (genderová exprese) neodpovídá zapsanému pohlaví, může i nemusí jít o transgender osobu. To, jestli je někdo trans*, záleží vždy jen na sebeurčení dané osoby. Z toho, jaké oblečení někdo nosí, nemůžeme usuzovat, jestli je trans nebo cisgender.

Různá označení genderové identity nebo vyjadřování mohou pro lidi znamenat různé věci. To znamená, že pokud vám osoba sdělí svou genderovou identitu, můžete ji požádat, aby vysvětlila, co to pro ni znamená. V takovém případě pro vás jako vyučující nebo rodiče bude snazší být oporou.

2.2.2.4. Genderové vyjadřování v čase a v prostoru

Genderové vyjadřování se v průběhu času mění, protože souvisí s tím, jak společnost chápe maskulinitu a femininitu. Stejně jako se v čase a prostoru mění společnost, mění se i vnímání žen/femininity, mužů/maskulinity a genderu obecně.

Jako dobrý příklad můžeme uvést historii růžové a modré barvy, které jsou také často spojovány s genderem – dívky nosí růžové oblečení a chlapci modré. Nebylo tomu tak ale vždy. Na počátku 20. století začaly některé obchody navrhnout „genderově vhodné“ barvy. Původně byla růžová barva určená pro chlapce a modrá pro dívky, jelikož růžová, která je údernější, výraznější a silnější, je vhodnější pro chlapce, zatímco modrá, která je jemnější a něžnější, se hodí pro dívky.“ Až ve čtyřicátých letech 20. století se děti začaly oblékat do oblečení podle genderu – chlapci a dívky byli oblečeni jako miniaturní muži a ženy. Růžová se stala barvou dívek, modrá barvou chlapců (Grannan, 2016).

Nejen v čase, ale i v prostoru a různých kulturách se proměňuje, jak lidé chápou, co jsou mužské a ženské vlastnosti. V mnoha kulturách je například sukně pouze ženským oděvem, ale existují kultury, kde sukni nosí i muži, například Skotové nosí sukni (kilt) pro sváteční příležitosti, případně policisté na Fidži nosí sukni (sulu).

To, jak společnost vnímá gender (genderové role, genderové vyjadřování atd.), se v čase a prostoru mění. Přesto mají lidé stále potřebu penalizovat to, co se označuje jako „nenormální“ genderové vyjadřování a určovat tak, co je nebo není vhodné. Společnost by měla přijmout to, že genderové vyjadřování se měnilo, mění a bude se měnit. Není na tom nic špatného.

2.2.3. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Pokud chcete, aby se vaše dítě cítilo svobodně a mohlo vyjadřovat svůj gender jakkoliv, měli byste ho podporovat v experimentování s jeho genderovým vyjadřováním. Tato svoboda mu pomůže najít jeho pravé já, a vyrůst tak ve šťastného dospělého člověka. Jděte příkladem, mluve o genderové diverzitě, zkoumejte, diskutujte, hrajte si.

2.2.4. REFERENCE

Council of Europe. (n.d.). Gender. Manual for Human Rights Education with Young People. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.coe.int/en/web/compass/gender>

Grannan, C. (2016, August 30). Has Pink Always Been a “Girly” Color? | Britannica. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/story/has-pink-always-been-a-girly-color>

O’Neill, R. (2021, October 25). Gender Identity vs. Gender Expression: What’s the Difference? Talkspace. <https://www.talkspace.com/blog/gender-identity-vs-gender-expression/2.2.2>

2.3. CISNORMATIVITA



- Kvůli cisnormativitě společnosti čelí transgender děti a mládež celé řadě překážek, obtíží a nespravedlností.
- Nerovnosti ve vzdělávání vyplývající z identity trans studujících ovlivňují jejich emocionální a psychické zdraví a jejich schopnost aktivně se vzdělávat.
- Změnou perspektivy a vnímáním lidí jako rozmanitých lidských bytostí mohou (nejen) vyučující pozitivně ovlivnit to, jak dítě chápe svět a jak komunikuje se svým okolím.

2.3.1. ÚVOD

Postupem času se vytvořil názor, že heterosexuální a cisgender lidé jsou „normou“ a všechny ostatní projevy genderu a sexuality jsou vnímány jako „jiné“. Utvářejí to zavedené společenské zvyky, politické diskuze i mediální vyjadřování. Přitom svět kolem nás je plný rozmanitosti a tyto „normy“ zkrátka neodrážejí realitu.

2.3.2. ROZVOJ TÉMATU

2.3.2.1. Cisnormativita

Slovo cisnormativita bylo poprvé použito v roce 2000. Jedná se o kombinaci předpony cis-, jako ve slově cisgender, a přípony -normativita, jako doplněk k heteronormativitě. Termín cisnormativita byl vytvořen k popisu sociokulturních předpokladů a očekávání, že všichni lidé jsou cisgender (Bauer et al., 2009). Ačkoli je cisnormativita zřídka záměrná, je často vnímána jako zraňující a urážlivá pro trans* komunitu.

Cisnormativitu lze chápat jako systém přesvědčení, na němž je založena transfobie, která je popisována jako „iracionální strach nebo nenávisť vůči trans lidem.“ (Israel & Tarver, 1997).

2.3.2.2. Transnegativita and Transfobie

Transnegativita je soubor chování, předsudečných kognitivních návyků a negativních emočních reakcí týkajících se trans osob. Termín transnegativita by se dal definovat jako „jakýkoliv předsudečný postoj, diskriminační nebo viktimizující chování, ať už otevřeně, nebo skrytě zaměřené vůči člověku na základě (domnělé) transgender identity.“ (McDermott et al., 2018).

Transfobie je strach, nenávisť, nedůvěra nebo odpor vůči transgender lidem. Lidem, kteří jsou čtení jako transgender nebo jejichž genderové vyjadřování neodpovídá tradičním genderovým rolím. (Chrisler & McCreary, 2010). Může se projevovat v mnoha podobách, jako negativní postoje, averze a předsudky vůči transgender osobám, iracionální strach a nepochopení, hanlivé výrazy a nadávky, šikana, násilí atd. (Egale, 2019).

Vedle dlouhodobě používaného termínu „transfobie“ je nově zaveden termín „cissexismus“. Ten lze chápat jako formu útlaku a diskriminace ze strany těch, kteří se bojí, nevěří nebo nemají rádi lidi, kteří jsou genderově nekonformní (Zambon, 2021). Lékařský časopis *Medical News Today* popisuje, že lidé, kteří zažívají cissexismus, častěji zažívají deprese, úzkosti, posttraumatický stres a celkové psychické potíže. Tento jev může také ovlivnit samotné fyzické zdraví, protože tito lidé mají horší přístup ke zdravotní péči, zažívají násilí a zneužívání ze strany lékařského personálu. Dále mohou také pociťovat i přímé zdravotní následky, jako je vysoký krevní tlak, mrtvice, cukrovka atd.

2.3.2.3. Nespravedlnost ve vzdělávání

Je známo, že transgender děti a dospívající se ve škole potýkají s celou řadou překážek, obtíží a nespravedlností. Školní prostředí je totiž velmi císnormativní. Jedná se o normalizovaný předpoklad, že každý se identifikuje se svým zapsaným pohlavím a že genderová identita je

stanovena při narození a nemění se (Simmons & White, 2014). Cisgender studující jsou školní institucionalizovanou cisnormativitou privilegováni a odlišné genderové projevy nebývají vítány (Miller, 2016).

Školní politika není nastavena na explicitní podporu trans lidí, kteří na školách ani v učebních materiálech nemají žádnou reprezentaci. Celkově cisnormativní klima školy podporuje vznik transfobní šikany a dalších projevů násilí vůči trans lidem včetně předsudečného násilí ze strany vyučujících. To vše negativně ovlivňuje nejen vzdělání, ale i životy trans studujících. (Mcbride et al., 2020) Studie ukazují, že nerovnosti ve vzdělávání, nespravedlnosti vyplývající z trans* identity studujících ovlivňují jejich emocionální a psychické zdraví a schopnost vzdělávat se (Meyer et al., 2016).

Trans studující jsou příliš často nuceni k tomu, aby sami přinášeli do škol diskuze o trans tematice a snažili se bojovat o to, aby zbytek školy přijal jejich identitu, což je o to těžší, jelikož nejsou školy často dostatečně připraveny a vybaveny na přijetí trans studujících (Ullman, 2016). V jiných případech rodiče a opatrovníci často přebírají významnou roli při prosazování inkluze ve škole. Není ale správné, pokud trans dospívající nemají podporu rodiny, aby veškeré břímě prosazování tohoto tématu ve škole leželo na bedrech trans osob (Neary, 2019).

Každé dítě si zaslouží, aby se cítilo autenticky viděno a slyšeno a aby bylo v péči vnímavých dospělých, kteří mu chtějí pomoci cítit se bezpečně a vnímat sounáležitost se spolužáky a spolužačkami ve třídě. To vyžaduje, aby školy vytvářely prostředí, ve kterém se trans děti a mládež budou cítit vítány takové, jaké jsou ve vši (nejen) genderové rozmanitosti (Steele & Nicholson, 2020).

2.3.2.4. Dopady na mládež

Kvůli cisnormativitě je někdy pro lidi obtížné pochopit, že existuje více genderových identit a sebevyjádření, která jsou součástí rozmanitosti společnosti. To není žádná „fáze nebo výstřelek, který se nedá vyléčit, který rozděluje společnost a dává špatný příklad dětem“. Takové nepochopení může také vést ke strachu nebo dokonce ke hněvu vůči trans lidem.

Nesprávné vnímání genderu může u dospívajících vyvolat potíže a nejistotu při definování vlastní identity. Tyto vnější negativní faktory pak mohou vést k rizikovému chování, stresu, depresi nebo sebevraždě. Proto je nesmírně důležité, aby každý mladý člověk dostal informace o genderu.

Pro dítě, které není heterosexuální nebo cisgender, může mít prostředí, kde se necítí být zastoupeno nebo kde se cítí být nevítkáno či dokonce nenáviděno, destruktivní účinky. Negativní prostředí může mít vliv na duševní zdraví, schopnost učení, sebevědomí a pocit vlastní hodnoty. Děti vyrůstají v prostředí, kde se kluci a holky rozdělují na tělocvik nebo na rodinnou výchovu. Zde se navíc často učí, že neexistuje jiná forma rodiny, než je matka + otec + děti. Změnou perspektivy a vnímáním lidí jako rozmanitých lidských bytostí mohou vyučující i ostatní dospělí pozitivně ovlivnit to, jak dítě chápe svět a jak komunikuje se svým okolím. Doufejme, že výsledkem budou lidé, kteří přijímají a berou ohled na všechny lidi bez ohledu na jejich identitu (LGBTQ+ Primary Hub, n.d.).

2.3.3. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Malé změny mají velké dopady:

- Poslouchejte studující. Ptejte se a konverzujte s nimi, místo abyste si vytvářeli domněnky.
- Berte v potaz, že dítě nemusí být heterosexuální a/nebo cisgender, a nepředpokládejte, že rodiče dítěte jsou heterosexuální a cisgender.
- Buďte aktivním spojencem a buďte připraveni to vyjádřit, vzdělávejte se.
- Dejte zachtvu návod, jak se může vzdělávat v LGBTQ+ tematice.
- Pokládejte si stejné náročné otázky týkající se genderu a sexuality, jaké pokládáte dětem.
- Používejte genderově neutrální jazyk.
- Vytvořte inkluzivní učební plán, do kterého budou zahrnuta témata týkající se genderové rozmanitosti a různých sexuálních orientací.

2.3.4. REFERENCE

Bauer, G. R., Hammond, R., Travers, R., Kaay, M., Hohenadel, K. M., & Boyce, M. (2009). I don't think this is theoretical; this is our lives: How erasure impacts health care for transgender people. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care: JANAC*, 20(5), 348–361. <https://doi.org/10.1016/j.jana.2009.07.004>

Egale. (2019). What Constitutes Transphobic and Cisnormative Bullying and Harassment. https://www.gov.nl.ca/education/files/k12_safeandcaring_pdf_transphobic_cisnormative_bullying_harassment.pdf

Israel, G. E., & Tarver, D. E. (1997). *Transgender care: Recommended guidelines, practical information, and personal accounts*. Temple University Press. https://archive.org/details/transgendercarer0000isra_b7v2

LGBTQ+ Primary Hub. (n.d.). Heteronormativity & Cisnormativity. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.lgbtqprimaryhub.com/heteronormativity-cisnormativity>

Mcbride, R.-S., Neary, A., Gray, B., & Lacey, V. (2020). The post-primary school experiences of transgender and gender diverse youth in Ireland. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32011.52002>

McDermott, D. T., Brooks, A. S., Rohleder, P., Blair, K., Hoskin, R. A., & McDonagh, L. K. (2018). Ameliorating transnegativity: Assessing the immediate and extended efficacy of a pedagogic prejudice reduction intervention. *Psychology & Sexuality*, 9(1), 69–85. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1429487>

Meyer, E., Tilland-Stafford, A., & Airton, L. (2016). Transgender and Gender-Creative Students in PK–12 Schools: What We Can Learn from Their Teachers. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*, 118. <https://doi.org/10.1177/016146811611800806>

Miller, sj. (2016). Trans*+ing Classrooms: The Pedagogy of Refusal as Mediator for Learning. *Social Sciences*, 5, 34. <https://doi.org/10.3390/socsci5030034>

Neary, A. (2019). Complicating constructions: Middle-class parents of transgender and gender-diverse children. *Journal of Family Studies*, 27, 1–17. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1650799>

Steele, K., & Nicholson, J. (2020). *Radically listening to transgender children: Creating epistemic justice through critical reflection and resistant imaginations*. (pp. xii, 179). Lexington Books/Rowman & Littlefield.

Ullman, J. (2016). Teacher positivity towards gender diversity: Exploring relationships and school outcomes for transgender and gender-diverse students. *Sex Education*, 17, 1–14. <https://doi.org/10.1080/14681811.2016.1273104>

Zambon, V. (2021, February 5). What does 'transphobia' mean? *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/transphobia>

2.4. GENDEROVÁ ROVNOST



- Genderová rovnost (často nepřesně označována jako rovnost žen a mužů) odkazuje na rovná práva, povinnosti a příležitosti žen a mužů, dívek a chlapců (maskulinity a feminity).
- Rovnost žen a mužů ve společnosti nesouvisí přímo s otázkami identity, ale je vyvíjeno úsilí o snížení negativního dopadu genderové nerovnosti, mýtů a stereotypů, které ji udržují, na rozvoj jednotlivých osob.

- Odbourávání genderových stereotypů od útlého věku pomáhá zmírňovat negativní důsledky nerovnosti a diskriminace, protože může podpořit děti v tom, aby vyrostly v dospělé, kteří nejsou omezováni očekáváními založenými na jejich genderu.
- Vzhledem k tomu, že genderové role, odpovědnosti a identity jsou společensky naučené, lze je změnit také prostřednictvím vzdělávání.
- Když se mluví o rovnosti žen a mužů, je třeba mít na paměti, že rigidní genderové normy negativně ovlivňují lidi s různými identitami, kteří se často setkávají s násilím, hanobením a diskriminací. Proto je inkluzivnější a vhodnější používat označení „genderová rovnost“ než „rovnost žen a mužů“.

2.4.1. ÚVOD

Genderová rovnost ve společnosti přímo nesouvisí s otázkami identity. Genderová nerovnost, mýty a stereotypy, které ji udržují, mají negativní dopad na socializaci a vývoj jednotlivých osob a je důležité usilovat o jeho snížení.

Genderové vzdělávání by mělo být nezbytnou součástí učebních plánů na všech úrovních vzdělávacího systému. Umožnilo by všem dětem bez ohledu na jejich gender pochopit, jak konstrukce maskulinity a feminity a modely přidělování sociálních rolí, které utvářejí naši společnost, ovlivňují jejich životy, vztahy, životní volby, kariérní dráhy atd. (Rada Evropy, 2007).

2.4.2. ROZVOJ TÉMATU

2.4.2.1. Gender

Gender je v sociologickém kontextu definován jako společenský a kulturní konstrukt, který rozlišuje rozdíly ve vlastnostech mužů a žen, dívek a chlapců, a podle toho se vztahuje k domnělým rolím a povinnostem mužů a žen. Genderové role a další atributy se proto v průběhu času mění a liší se v závislosti na různých kulturních kontextech. Koncept genderu zahrnuje očekávání týkající se vlastností, schopností a pravděpodobného chování žen i mužů (femininita a maskulinita). Tento koncept je užitečný při analýze toho, jak společně sdílené praktiky legitimizují genderové rozdíly (UNICEF, 2017).

EIGE používá definici genderu, která odkazuje na sociální atributy a příležitosti spojené s tím, že je člověk mužem a ženou, dále na vztahy mezi ženami a muži a dívkami a chlapci stejně jako na vztahy mezi ženami a vztahy mezi muži. Tyto atributy, příležitosti a vztahy jsou sociálně konstruované a lidé se jim učí prostřednictvím socializačních procesů. Jsou specifické pro daný kontext a jsou proměnlivé. Gender určuje, co se v každém kontextu očekává, dovoluje a oceňuje u ženy nebo muže. Ve většině společností existují rozdíly a nerovnosti mezi ženami a muži v přidělených povinnostech, vykonávaných činnostech, přístupu ke zdrojům a kontrole nad nimi (jakož i v možnostech rozhodování). Gender je součástí širšího sociokulturního kontextu. Mezi další důležitá kritéria sociokulturní analýzy patří třída, etnicita, finanční kapitál nebo věk (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, b.d.-a).

V této příručce obecně nevnímáme gender jako striktně binární kategorií, ale vnímáme, že gender je spíše spektrem identit zahrnující ženy, muže i nebinární lidi stejně tak jako cis i trans lidi. Nicméně starší vědecké texty nebo národní i mezinárodní legislativy obvykle pracují jen s binárním pojetím genderu a mluví pouze o ženách a o mužích. Pro práci s genderovými stereotypy a normami ve společnosti je důležitý i tento binární pohled, proto zde neupravujeme binární definice genderu.

2.4.2.2. Co je genderová rovnost?

Genderová rovnost (rovnost žen a mužů) znamená rovná práva, povinnosti a příležitosti bez ohledu na genderovou identitu. Rovnost neznamená stejnost. Rovnost znamená, že práva, povinnosti a příležitosti nebudou záviset na genderu dané osoby. Genderová rovnost znamená, že budou zohledněny zájmy, potřeby a priority žen, mužů i nebinárních lidí, přičemž je zohledněna rozmanitost i uvnitř těchto skupin. Genderová rovnost není pouze bojem za ženská práva, ale měla by se týkat lidí všech genderů. Genderová rovnost je vnímána jako otázka lidských práv i jako předpoklad a ukazatel udržitelného rozvoje zaměřeného na lidi (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, b.d.-a).

Pokrok v dosahování genderové rovnosti se měří na základě údajů o zastoupení mužů a žen v různých rolích v ekonomické, kulturní a sociální sféře. Legislativní úpravy momentálně nezohledňují nebinární lidi, protože většina států na úrovni EU neuznává nebinární genderovou identitu.

Evropský institut pro rovnost žen a mužů (EIGE) používá tzv. EU Gender Equality Index (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, b.d.-b) poskytuje snadno interpretovatelné měřítko rovnosti žen a mužů v EU v 6 klíčových oblastech – práce, peníze, znalosti, čas, moc a zdraví – a ve dvou přidružených oblastech (násilí a vzájemně se vrstvicí nerovnosti). Existuje také řada mezinárodních srovnávacích indexů rovnosti žen a mužů, které ukazují rozdíly v situaci žen a mužů a nabízejí způsob jak porovnat dosažené výsledky jednotlivých zemí.

Statistické údaje poskytované podle úředního pohlaví umožňují poukázat na rozdíly v životě žen a mužů, dívek a chlapců. Při analýze příčin nerovnosti na základě statistických (faktických) rozdílů mezi ženami a muži je třeba vzít v úvahu rozdílné společenské normy, pravidla, genderové role, postoje, stereotypní očekávání, které se vztahují na ženy a muže. Statistické údaje ale nezahrnují informace o trans a nebinárních lidech.

Pojem pohlaví je biologický, zatímco gender je kulturní nebo sociální interpretace pohlaví (Cole, 2019). V každé společnosti jsou očekávání genderových norem a rolí odlišná, tj. liší se to, co se očekává, co je dovoleno a oceňováno u žen, a to, co se očekává, co je dovoleno a oceňováno u mužů.

Rovnost neznamená, že se ženy a muži stanou stejnými, ale že práva, povinnosti a příležitosti žen a mužů nebudou záviset na tom, zda se narodily jako ženy, nebo jako muži. Opačným pojmem genderové rovnosti je nerovnost.

Genderová nerovnost se týká legislativních i společenských situací, kdy lidé nemají rovná práva a příležitosti na základě jejich genderu. To se odráží v jejich nerovném přístupu k právům nebo jejich užívání stejně jako v přejímání stereotypních sociálních a kulturních rolí. Ty ovlivňují jejich postavení ve všech oblastech života ve společnosti, ať už ve veřejné nebo soukromé sféře, v rodině nebo na trhu práce, v ekonomickém nebo politickém životě, v oblasti moci a rozhodování (stejně i ve vztazích mezi lidmi různých genderů). Prakticky ve všech společnostech jsou ženy v podřízeném postavení vůči mužům (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, b.d.-c).

Rozdíly v chování žen a mužů, jejich sociálních rolích, právech, povinnostech, odpovědnosti a příležitostech nevyplývají z neměnných biologicko-fyziologických rozdílů, ale jsou sociálně konstruovány – lze tedy říci, že jak jednotlivci tak všechny společenské instituce, procesy, praktiky, symboly a další faktory vytvářejí a udržují genderové rozdíly a často i genderové nerovnosti.

Rozdíly mezi dívkami a chlapci nejsou vrozené a předem dané, ale jsou vytvářeny odlišnými životními zkušenostmi. Například chlapcům je poskytována větší svoboda v chování a sebevyjádření. Pokroky dívek jsou vysvětlovány jejich pílí a pokroky chlapců jejich talentem. Neúspěch dívek je interpretován jako nedostatek talentu, zatímco neúspěch nebo slabý výkon chlapců může být přičítán lenosti. Chlapci jsou častěji spojováni se stereotypními charakteristikami, jako je aktivita, touha po úspěchu, agresivita, hlučnost atd. Dívky jsou naopak vnímány jako poslušné, laskavé, citlivé a více poslouchající pokyny vyučujících. Tato očekávání vnímají i děti, které se podle nich chovají (Haridus ja sugu, n.d.).

Například způsob, jakým vyučující mluví se žáky a zákyněmi, hraje roli v tom, jak se dívky a chlapci učí vnímat jeden druhého. Podřadné postavení žen ve společnosti se často odráží prostřednictvím jazyka. Sexistický jazyk může být otevřeně sexistický, jako například ve větě: „Chlape, vzmuz se.“ nebo když se chlapci či dívky řekne, že běhají, pláčou nebo házejí „jako holka“. Často je ale sexismus v jazyce jemnější a někdy i dobře míněný (např. pochvala dívkám za jejich vzhled nebo zdůrazňování statečnosti u chlapců). Tak jako tak může být stejně škodlivý (Gestetner, 2015).

Když například řekneme (nebo si pomyslíme) „kluci jsou kluci“, znamená to, že od celé skupiny všech kluků máme určitá stejná očekávání, kterým ospravedlňujeme případně hrubé nebo agresivní chování chlapců. Nikdy se nepoužívá, když se chlapec chová vstřícně nebo laskavě. Jeho účinky jsou škodlivé a nespravedlivé, protože naznačuje, že chlapci nemohou za špatné chování, potlačuje individualitu mnoha chlapců, kteří se takto nechovají, a předpokládá, že „dívky“ (opět jako homogenní skupina) se budou chovat lépe (Gestetner, 2015).

Genderová socializace je proces, v němž se jedinci (zejména děti a dospívající) vyvíjejí, reflektují a učí se „dělat“ gender prostřednictvím zvnitřnění genderových norem a rolí při interakci s klíčovými body socializace, jako je rodina, škola, vrstevnické skupiny a masmédiá, sociální sítě a další společenské instituce (Hoominfar, 2019). Během tohoto procesu si děti a dospívající aktivně utvářejí vlastní genderovou identitu, a to pod vlivem genderových stereotypů, norem a očekávání z nich vyplývajících (Vinney, 2019).

Genderové normy jsou nepsaná pravidla a očekávání, jak se mají ženy a muži, chlapci a dívky „správně“ chovat (UN Department of Economic and Social Affairs Statistics Division, 2016). Genderové normy, internalizované v raném věku, vytvářejí celoživotní koloběh genderové socializace a stereotypizace. Genderové normy a stereotypy podporují nebo nutí dívky a chlapce jednat určitým způsobem. Už ve věku 10 let děti znají genderové stereotypy včetně mýtů (např. to, že dívky jsou zranitelné a chlapci silní a nezávislí), kterým věří (Luscombe, 2017).

Genderová socializace může omezovat chlapce a dívky v objevování plné škály jejich talentů a zájmů. Některá nerealistická a protichůdná očekávání mohou způsobovat vnitřní konflikty a psychické problémy (např. mladé dívky, které příliš dbají na ženskou krásu a „správné“ tělesné proporce, mohou mít poruchy příjmu potravy nebo chlapci, kteří jsou pod tlakem, aby mezi vrstevníky vypadali „mužně“ a silně, mohou být motivováni k násilnému chování a vyrůstají s mnohem menším důrazem na práci s emocemi než dívky).

Genderové stereotypy jsou společenské předpoklady o tom, jací jsou obvykle muži a ženy a jak by se ženy a muži měli „správně“ chovat. Stereotypy jsou do značné míry nevědomé a vnímané jako samozřejmost, protože jsou hluboce zakořeněné v kultuře. Genderové stereotypy přispívají k udržování genderových nerovností.

Většina stereotypů se zakládá na předpokladu, že všichni muži/chlapci budou stejní a budou mít rádi stejné věci a všechny ženy/dívky budou stejné a budou mít rády stejné věci. To může vést k omezování zájmů, dovedností a chování dětí.

Genderové stereotypy se často projevují v předpokladech o osobnostních rysech (např. ženy jsou emocionální a muži racionální), chování (např. dívky vstřícné a chlapci hluční), preferencích, povoláních, zaměstnáních a fyzickém vzhledu.

2.4.2.3. Jak stanovit cíle pro rozvoj dítěte

Pro podporu vývoje dětí jsou důležité tyto cíle:

- Znat rozdíly mezi pohlavím a genderem a umět na příkladech vysvětlit rozdíly mezi těmito pojmy a to, jak se mění významy pojmů „mužství“ a „ženství“ v čase a kultuře (jak se měnily genderové normy v průběhu dějin).
- Znat úlohu předsudků, kulturních genderových norem a tradičních genderových rolí při utváření chování lidí různého genderu (např. jak genderové role a genderové normy ovlivňují život lidí).
- Znat vliv rozdílných očekávání prostředí na volby, příležitosti a povinnosti dívek a chlapců a dokázat tyto faktory kriticky posoudit a také reflektovat sdělení, že od mužů a žen se očekává odlišné chování. Dále to, že genderové stereotypy mohou vést k předpokladům a nerovnosti.
- Oceňovat rovnost a zásady rovného zacházení s dívkami a chlapci, ženami a muži.

- Uvědomovat si, že dosažení rovnosti žen a mužů je rozvojovým cílem všech zemí, dále také vědět, kterých oblastí se rovnost žen a mužů týká.

2.4.2.4. Genderová rovnost a transgender lidé

Když se mluví o genderové rovnosti, je třeba mít na paměti, že striktní genderové normy negativně ovlivňují lidi s různými identitami, kteří se často setkávají s násilím, hanobením a diskriminací. Genderová diskriminace se může prolínat s dalšími faktory diskriminace, jako je etnický původ, socioekonomický status, zdravotní znevýhodnění, věk, geografická poloha, genderová identita a sexuální orientace.

Při definování pojmu „gender“ Evropský soudní dvůr při výkladu příslušných pramenů evropského práva použil široký pojem „gender“ (Ellis, 2005), který kromě biologických rozdílů zohledňuje i sociální, psychologické a kulturní aspekty, které ovlivňují identifikaci osob s různými genderovými identitami. V důsledku toho soud konstatoval, že méně nevhodné zacházení z důvodu transgender identity je rovněž genderovou diskriminací. (*K.B. v National Health Service Pensions Agency and Secretary of State for Health, 2004; P v S and Cornwall County Council. Equal treatment for men and women—Dismissal of a transsexual, 1996*)

2.4.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



2.4.4.1. Videá pro sebevzdělávání v probíraných tématech (anglicky)

- Genderová rovnost vysvětlená dětmi

<https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM>

- Genderová socializace

<https://www.youtube.com/watch?v=8QWfCrNHKYA>

- Genderové stereotypy a vzdělávání

<https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9l-0&t=6s>

- Genderové stereotypy

<https://www.youtube.com/watch?v=L1m3XR4Y7T8>

- Pohlaví a gender

<https://www.youtube.com/watch?v=msqi1qEPjc0>

- Problémy způsobené genderovou socializací

<https://www.youtube.com/watch?v=sZYJWPRYoGw>

2.4.5. REFERENCE

Cole, N. L. (2019, July 21). How Gender Differs From Sex. ThoughtCo. <https://www.thoughtco.com/gender-definition-3026335>

Council of Europe. (2007). Recommendation CM/Rec(2007)13 of the Committee of Ministers to member states on gender mainstreaming in education. https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectId=09000016805d5287

Ellis, E. (2005). EU Anti-Discrimination Law. Oxford University Press, UK.

European Institute for Gender Equality. (n.d.-a). Concepts and definitions. European Institute for Gender Equality. Retrieved 2 November 2022, from <https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/concepts-and-definitions>

European Institute for Gender Equality. (n.d.-c). Gender inequality. European Institute for Gender Equality. Retrieved 1 November 2022, from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1182>

Gestetner, C. (2015, March 15). Gendered Language in Schools. Gender Action. <https://www.genderraction.co.uk/latest-news/2019/3/14/gendered-language-in-schools>

Haridus ja sugu. (n.d.). Rahvusvahelistest uuringutest selgunud seaduspärasusi. Haridus ja sugu. Retrieved 2 November 2022, from <https://www.haridusjasugu.ee/uuringud/soouuringud-hariduses/rahvusvahelistest-uuringutest-selgunud-seadusparasusi/>

K.B. v National Health Service Pensions Agency and Secretary of State for Health, (European Court 7 January 2004). <https://curia.europa.eu/juris/liste.jsf?language=en&num=C-117/01>

Luscombe, B. (2017, September 20). Gender Stereotypes: Kids Believe Them By Age 10. Time. <https://time.com/4948607/gender-stereotypes-roles/>

P v S and Cornwall County Council. Equal treatment for men and women—Dismissal of a transsexual, (European Court 30 April 1996). <https://curia.europa.eu/juris/liste.jsf?num=C-13/94>

UN Department of Economic and Social Affairs Statistics Division. (2016). Integrating a Gender Perspective into Statistics—Integrating a Gender Perspective into Statistics. United Nations. <https://unstats.un.org/wiki/display/genderstatmanual/?preview=/79009569/85787258/Integrating-a-Gender-Perspective-into-Statistics-E.pdf>

UNESCO and UN Women. (2016). Global guidance on addressing school-related gender-based violence. <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2016/12/global-guidance-on-addressing-school-related-gender-based-violence>

UNICEF. (2017). Gender equality: Glossary of Terms and Concepts. UNICEF Regional Office for South Asia. <https://www.unicef.org/rosa/media/1761/file/Gender>

Vinney, C. (2019, February 4). What Is Gender Socialization? Definition and Examples. ThoughtCo. <https://www.thoughtco.com/gender-socialization-definition-examples-4582435>

2.5. SOCIÁLNÍ KATEGORIZACE (ŠKATULKOVÁNÍ)



- Sociální kategorizace je proces, při kterém lidé zařazují sebe i ostatní do odlišných skupin.
- Genderové rozdíly samy o sobě nepředstavují problém, ale stávají se problematickými, když zahrnují genderovou polarizaci a genderové stereotypy.
- Genderové stereotypy přehlížejí lidi, kteří nespádají do kategorie muž/žena.

2.5.1. ÚVOD

Sociální kategorizace (škatulkování) je proces, při kterém lidé zařazují sebe i ostatní do odlišných skupin. Škatulkování zjednodušuje poznávání společnosti a okolního světa tím, že hledá vztahy a podobnosti a vytváří jejich strukturu. Hlavní adaptivní funkcí sociální kategorizace je, že omezuje jinak chaotické induktivní závěry a umožňuje snazší orientaci ve světě. Lidé přisuzují skupinové rysy jednotlivcům (stereotypizace) a (méně silně) zobecňují individuální rysy na skupinu. Síla těchto dvou druhů induktivních závěrů závisí na předpokládané stejnosti uvnitř skupiny (homogenitě). V míře, v jaké se sociální kategorie opírají o zjištěné vzorce podobnosti rysů, je jejich soudržnost záležitostí rodinné podobnosti.

Kategorie rodinné podobnosti zahrnují členy s různou typičností, mají nejasné hranice (a tudíž mají tendenci se překrývat) a znaky, které obsahují, a mají tendenci být vzájemně korelovány. Některé sociální kategorie jsou však „řídke“, protože jejich koherence spočívá pouze na libovolných nebo sociálně konstruovaných nálepkách. Oba typy kategorií (rodinná podobnost a sociální konstrukce) dávají vzniknout dvěma běžným a sociálně problematickým předpoklům: (a) upřednostňování vnitřní skupiny a (b) vnímání homogenity vnější skupiny (Krueger, 2001).

2.5.2. ROZVOJ TÉMATU

Většina genderových rozdílů není dána biologicky nebo geneticky, ale spíše sociálně. Genderové rozdíly samy o sobě nepředstavují problém, ale stávají se problematickými, pokud zahrnují genderovou polarizaci a genderové stereotypy. Ambicióznějšími a smyslupnějšími cíli by bylo, aby všechny děti neohledně na jejich gender po nástupu do školy zažily kvalitní učení a výuku. Důležité je, aby rovnost ve školství byla spojena s pozitivními změnami směrem k rovnosti v širší společnosti (Kütt & Papp, 2022).

Vyučující jsou obecně přesvědčeni, že ve škole zacházejí se všemi dětmi spravedlivě a stejně. Studie však ukazují, že tomu tak vždy není a vyučující se k dětem a dospívajícím chovají odlišně v závislosti na jejich genderu.

K genderové socializaci přispívají svými odlišnými očekáváními a interakcemi s dívkami a chlapci, metodami výuky, výběrem vzdělávacích materiálů, které pomáhají posilovat nebo bořit genderové stereotypy apod. „Nejčastějším cílem politiky genderové rovnosti v základním vzdělávání je zpochybnit tradiční genderové role a stereotypy“ (Kütt & Papp, 2022).

2.5.2.1. Genderové stereotypy

Genderový stereotyp je zobecněný názor nebo předpoklad o vlastnostech nebo charakteristikách, které mají nebo by měly mít ženy a muži, a dále o rolích, které by ženy a muži měli. Genderové stereotypy zahrnují také přesvědčení o tom, co muži a ženy **obvykle dělají** (tedy popisné složky). Obsahují však také silné preskriptivní složky, tedy přesvědčení o tom, co by muži a ženy **měli dělat**. Mezi ženské stereotypní role patří být emocionální, pečující a potřebovat ochranu. Mezi mužské stereotypní role patří být racionální, orientovaný na kariéru a silný. Tyto předpoklady mohou být negativní (např. ženy jsou iracionální, muži jsou necitliví) nebo zdánlivě vlídné (např. ženy jsou pečující, muži jsou vůdci) (Kütt & Papp, 2022).

Genderové stereotypy také přehlížejí lidi, kteří nespádají do kategorie muž nebo žena.

Stereotypy jsou přirozené, protože lidem pomáhají rychle se orientovat v informacích, které získáváme z okolí. Na úrovni jednotlivce se o kategorizaci hovoří jako o kognitivním procesu (většinou založeném na stereotypizaci). Může ale vést k nežádoucí diskriminaci, tj. nerovnému zacházení s určitou osobou, na základě přisuzování vlastností podle předpoklady nebo stereotypů k určité skupině lidí. Diskriminace může být přímá i nepřímá a její odhalování je často řešeno soudně. Pokud někdo vnímá, že je diskriminován, může se právně chránit, protože diskriminace je právně zakázána.

Nepřímo diskriminační mohou být společenské jevy, které znevýhodňují určité osoby na základě příslušnosti k určité skupině.

🏠 – 2.5.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏠

Problémy nastávají, pokud lidé za stěnou stereotypů nevidí konkrétního člověka. Existují lidé, kteří nesplňují společensky utvářené generové role. Tito lidé jsou kvůli své odlišnosti častěji diskriminováni.

2.5.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



- Teorie sociální identity – kategorizace, identifikace, srovnávání – VIDEO
- Sociální kategorizace – VIDEO
- Genderové stereotypy – VIDEO
- Genderové stereotypy (holčičí vs klučičí hračky: Experiment – BBC Stories) – VIDEO

2.5.5. REFERENCE

Krueger, J. (2001). Social Categorization, Psychology of. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 14219–14223). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01751-4>

Kütt, R., & Papp, Ü.-M. (2022). *Gender-Sensitive Education for Primary School Teachers. Self-Study Course in 16 Modules. Fair Play at Schools.*

2.6. RAPID ONSET GENDER DISPHORIA („Náhlý vzestup výskytu genderového nesouladu“)

Tento koncept se nezakládá na vědeckých výzkumech, ale na internetu je hodně užívaný.

Zkratka ROGD (Rapid Onset Gender Dysphoria), tedy (volně přeloženo) jako „náhlý vzestup výskytu genderového nesouladu“ se začala šířit internetem v roce 2016. Jedná se o tvrzení, že mladí lidé (většinou dívky) v období puberty nejsou kvůli společenskému vlivu spokojeni se svým genderem. Protože k tomu prý dochází náhle a současně v malých skupinách, používá se termín „syndrom“ (Serano, 2019).

Před rokem 2016 o možném „společensky nakažlivém“ chování nikdo na internetu nemluvil. V roce 2016 tyto pojmy přinesly tři americké webové stránky, které se kriticky vyjadřují k transgender lidem a trans problematice. Stejně webové stránky na sebe často odkazují a sdílejí příběhy a názory údajných výzkumníků o tom, jak jsou děti na sociálních médiích ovlivňovány, aby byly trans. Tyto webové stránky si pak vymyslely termín ROGD a odtud jej začaly prezentovat jako reálný lékařský syndrom. Tuto informaci rychle převzaly a rozšířily konzervativní a extremistické média a odborníci z praxe, kteří nepodporují genderovou diverzitu (Serano, 2019).

Nic jako ROGD neexistuje

V roce 2016 začala výzkumnice Lisa Littman toto téma zkoumat a v roce 2018 zveřejnila svou studii, v níž ROGD také popisuje jako syndrom. V rámci konceptu ROGD vyslovila hypotézu o „potenciální nové podkategorii“ genderového nesouladu – tísnivém pocitu, že se gender a zapsané pohlaví neshodují. Littman ve své teorii uvedla, že mladí lidé s ROGD zažívají příznaky genderové dysforie a sami se identifikují (hlavně v online prostředí) jako transgender kvůli vrstevnickému vlivu, místo aby řešili své jiné problémy.

Jedním z nedostatků výzkumu bylo, že Littman se snažila potvrdit to, že ve společnosti se transgender děti nevyskytovaly a že jde o nové téma. Jules Gill-Peterson (Kessler, 2022), docentka historie na Univerzitě Johnse Hopkinse a autorka knihy *The History of the Transgender Child* (Historie transgender dětí), však tvrdí, že ačkoliv se o problematice transgender dětí začalo v mainstreamových médiích hovořit teprve nedávno, trans děti existovaly a definovaly se na základě své genderové identity bez lékařského či právního zásahu již dlouho předtím, než se objevily možnosti tranzice.

Výzkumný článek Littman byl přijat do recenzovaného vědeckého časopisu, což se okamžitě setkalo s rozsáhlou kritikou. Týden po zveřejnění článku vědecký časopis uznal, že musel vydat omluvu za zveřejnění práce a revidovanou verzi článku, přičemž zdůraznil, že práce Littman byla „popisná, průzkumná“ a nebyla klinicky ověřena (Littman, 2019). Tvrdí, že Littman není oprávněna na základě své práce tvrdit, že ROGD je nemoc, porucha nebo zdravotní stav. Zdá se, že neověřovala platnost hypotézy, ale spíše hledala důkazy, které by její hypotézu potvrdily.

umožňuje žít plnohodnotný život a zabraňuje to dalšímu šíření viru, což je součástí strategie TasP (Treatment as Prevention - léčba jako prevence).

- Uvědomění si, že u výroků typu „muži mající sex s muži mají vyšší výskyt infekce HIV“ je důležité brát v potaz důležité sociální, historické, rasové a kulturní faktory, aby se zabránilo stigmatizaci a vytrhávání z kontextu.
- Spojování nebo zmiňování LGBTQ+ identit pouze v souvislosti s pohlavně přenosnými chorobami, STI a HIV je vysoce stigmatizující.

3.1. ÚVOD

Naše sexualita, pohoda a fyzické zdraví jsou úzce propojeny. Většina z nás o tom ani nepřemýšlí, zejména pokud jsme zdraví. Pokud se setkáme s obtížemi a problémy souvisejícími s naším fyzickým a duševním zdravím, mnohé z nich mohou mít významný dopad také na náš sexuální život.

Abychom těmto problémům mohli předcházet nebo je adekvátně řešit, musíme o nich nejprve něco zjistit. Zde je několik otázek, které nám mohou na začátku pomoci:

- Jaké máme postoje a pocity k našemu tělu, jak jsou tyto postoje a pocity ovlivněny kulturou a médií a jak se to promítá do toho, jak vypadá náš sexuální život?
- Jak naše vnímání vlastního těla (body image) ovlivňuje náš sexuální život?
- Jak a proč jsou alkohol a drogy součástí sexuálního života lidí?
- Jak mohou konkrétní nemoci ovlivnit náš sexuální život po fyzické a emocionální stránce?
- Čelí LGBTQ+ lidé specifickým výzvám, pokud jde o jejich sexuální zdraví?

Sexuální zdraví je komplexní stav pohody a zahrnuje více než jen nepřítomnost pohlavně přenosných chorob nebo infekcí. Podle WHO (n.d.) je vhodné mluvit o sexuálním zdraví s pozitivním a respektujícím přístupem, dávat důraz na možnost mít sexuální interakce, které jsou bezpečné a probíhají bez nátlaku, diskriminace a násilí, a které přinášejí příjemné zážitky. K naplňování sexuálního zdraví je také zapotřebí **naplnění určitých lidských práv** (reprodukční práva a práva v oblasti zdraví). Na sexuální zdraví má vliv také naše duševní zdraví a komunikační dovednosti (například určování vlastních hranic, schopnost se zeptat na souhlas k sexuálním aktivitám a sami ho vyjádřit nebo společně rozhodování o antikoncepčních metodách). Fyzické aspekty sexuálního zdraví jsou spojeny se stavy, jako jsou pohlavně přenosné choroby, RTI (infekce reprodukčního traktu) a celkový zdravotní stav.

Další definice sexuálního zdraví mohou zahrnovat (1) roli sexuality a vztahů (romantických a/nebo sexuálních) v našem životě a (2) roli pozitivních zkušeností jednotlivců a jejich partnerů a partnerek.

Pro dobré zdraví je nezbytné znát a chápat své tělo a být s ním v pohodě. Znalost fungování lidského těla a interindividuálních odlišností je také zásadní pro sexuální zdraví. Doporučuje se učit děti a mladé lidi o reprodukci, hygieně, nemocech a možnostech prevence/ochrany. Stejně důležité je také to, aby znali své vlastní tělo a jeho hranice a uměli pochopit různorodé prožitky těl jiných lidí. Díky tomu pak mohou lidé diskutovat svých hranicích (a hranicích jiných osob) a respektovat je.

Některé výzvy týkající se sexuálního zdraví mohou být také v rozporu s různými kulturními normami včetně reprezentace mužství a ženství. Normy maskulinity mohou například motivovat muže, aby si nevšímali své bolesti a trpěli v tichosti, zatímco sexuální zdraví lidí všech pohlaví vyžaduje, aby byli sami k sobě upřímní, znalí a zodpovědní vůči svému tělu a dbali na jeho vztah ke své sexualitě.

3.2.1. Sexuální zdraví a touha

Rozdílné touhy a jejich míra, kolik touhy je „normální“?

Sexuální touha může být ovlivněna mnoha faktory a je naprosto normální, že se v průběhu času mění. Zde je několik faktorů, které mohou ovlivnit naši sexuální touhu:

- Fyzické a psychické příčiny, stres a vztahové prožitky u lidí všech genderů.
- Zdravotní problémy, jako je cukrovka a zneužívání alkoholu, mohou způsobit problémy s erekcí.
- Léky na předpis mohou ovlivnit sexuální reaktivitu.
- Mnohé psychologické faktory, včetně individuálních specifíků, zahrnující také:
 - Únavu a stres, sexuální úzkost, nadměrnou potřebu uspokojit partnerku či partnera.
 - Vnitřní konflikty způsobené náboženskou naukou, pocity viny, internalizovanou homofobií mohou přispívat k neuspokojení, stejně jako konflikty ve vztazích.

Úzkost a stres mohou také vést k potenciálním problémům s erekcí a orgasmem a k předčasné ejakulaci. Další formou změny míry sexuální touhy, která může být pro člověka škodlivá, je **hypersexualita**.

Jak bylo uvedeno výše, sexuální zdraví se prolíná s mnoha dalšími oblastmi a faktory souvisejícími s naším celkovým zdravím. Některé z nich nyní prozkoumáme.

3.2.2. Chování, které zvyšuje náchylnost k onemocnění (neboli „rizikové chování“)

- Užívání návykových látek

Alkohol a drogy jsou běžně ve společnosti vnímány jako prostředky k posílení, odvaze nebo k prolomení ledů. Skutečnost je ale často velmi odlišná. Někteří lidé užívají alkohol, aby sami sobě dovolili být sexuální, méně užívání alkoholu nebo drog může vést k rizikovým sexuálním situacím, mít tlumící účinky nebo zvyšovat riziko získání sexuálně přenosných infekcí. K poslední jmenovanému může dojít ve chvíli, kdy si osoba pod vlivem drog nebo alkoholu nemusí být jista a vědoma svých potřeb, může mít tak změněné hranice ohledně sexuálního zdraví. Také může vynechat rozhovory o antikoncepci a/nebo bezpečnějších praktikách.

- **Chemsex**

Chemsex lze definovat jako provozování sexuálních aktivit pod vlivem specifických rekreačních drog obvykle za účelem udržení, posílení, prodloužení sexuální aktivity, za účelem odstranění zábran nebo usnadnění sexuálního prožitku (Drysdale, 2021). Dále lze chemsex definovat jako užívání drog speciálně s účelem mít sex nebo užívání těchto látek během sexu (Maxwell, Shahmanesh a Gafos, 2019). Mezi využívané drogy obvykle patří různé nelegální stimulanty, které lze souhrnně označit jako **fourchemy** (Uholyeva & Pitoňák, 2022).

Alkohol, marihuana a poppers jsou z definice chemsexu obvykle vyloučeny. Se chemsexem jsou obvykle spojovány látky jako metamfetamin, mefedron (nebo jiné silné stimulanty), g-hydroxybutyrát (GHB)/γ-butyrolakton (GBL) nebo ketamin – souhrnně označované jako **fourchemy**. Chemsex praktiky zvyšují počet sexuálních partnerů a jsou obvykle spojeny s vyšší náchylností k onemocnění pohlavně přenosnými nemocemi. Chemsex může zvyšovat riziko nákazy virem HIV nebo jinou pohlavně přenosnou chorobou a je typický spíše pro muže, kteří mají sex s muži (MSM). Tito muži se mohou, ale nemusejí identifikovat jako gayové, bisexuálové, heterosexuálové atd. Účast na chemsexu dosahuje vrcholu mezi třicátým a čtyřicátým rokem života, ale je patrná v každém věku (Maxwell, Shahmanesh, & Gafos, 2019; Blomquist et al., 2020). K šíření kultury chemsexu významně přispívá využívání digitálních technologií a aplikací pro sexuální seznamování (Drysdale et al., 2020). Psychosociální intervence jsou účinné, ale musejí se zabývat jak negativními následky souvisejícími s užíváním drog tak s těmi v sexuální oblasti (Knight et al., 2019).

Zařazení témat užívání a zneužívání návykových látek je cenným faktorem při rozhovorech o sexuálním zdraví a souhlasu, protože je důležité učit, že každý člověk reaguje na drogy/alkohol jinak. Zároveň je odlišná i míra, která může u konzumace drog změnit vnímání reality u každého jinak. Při konzumaci alkoholu a/nebo drog může být obtížnější zůstat v bezpečí jak fyzicky (prevence přenosu pohlavně přenosných chorob a vyhýbání se sexuálnímu násilí) tak psychicky (schopnost vyjádřit souhlas, udržet si hranice, věnovat se pouze preferovaným činnostem) atd.

3.2.3. Sexuálně přenosné infekce (STI) a sexuálně přenosné nemoci (STD)

Za prvé je důležité si uvědomit rozdíl mezi pohlavně přenosnými infekcemi (STI) a pohlavně přenosnými chorobami (STD). **STI** jsou infekce, které se mohou přenášet pohlavním stykem dvou osob, v případě, že jsou do těchto praktik zahrnuty slizniční sekrety, krev, sliny, sperma a tření kůže. Pokud se neléčí, mohou se některé pohlavně přenosné infekce změnit v pohlavně přenosné choroby **STD**. Například můžete mít v těle pohlavně přenosnou infekci, aniž byste měli jakékoliv příznaky. Můžete ji také dále přenést nechráněným pohlavním stykem. Tato infekce se pak může projevit fyzickými příznaky u osoby, na kterou byla přenesena, a změnit se tak v pohlavně přenosnou chorobu. Mezi nejčastější pohlavně přenosné infekce patří chlamydie, kapavka, trichomoniáza, genitální bradavice, genitální herpes, pubické vši a syfilis. Nejčastějšími pohlavně přenosnými nemocemi jsou hepatitida B a C, syfilis a HIV/AIDS.

Podle Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (2021) je lidský papilomavirus (HPV) jednou z pohlavně přenosných infekcí (většinou zůstává neodhalena), kterou se někdy v životě nakazí zhruba 75 % sexuálně aktivních lidí. Děje se tak proto, že HPV se může přenášet i chráněným pohlavním stykem. Podle výše uvedeného centra však HPV zůstane v 9 z 10 případů neodhalen a naše tělo ho do dvou let vyloučí. K dispozici jsou různé typy očkování, která mohou chránit před některými kmeny HPV. Některé netestované a neléčené kmeny HPV s sebou nesou vysoké riziko vzniku rakoviny děložního čípku (u lidí s dělohou) a genitálních bradavic (u kohokoliv).

Jak již bylo zmíněno výše, lidé, kteří mají pohlavně přenosnou infekci, nemusejí mít žádné příznaky, což usnadňuje přenos na jinou osobu. Nejjednodušším způsobem, jak této situaci zabránit, je **nechat se pravidelně testovat a vést rozhovory o sexuálním zdraví se sexuálními partnery**. Pokud má infekce příznaky, mohou se projevit bolestí při močení, neobvyklým výtokem z pochvy, penisu nebo konečníku, kožními změnami v okolí genitálií a konečníku, vyrážkou a dalšími příznaky (NHS – National Health Service, 2021). Nejspolehlivějším způsobem, jak zabránit nákaze pohlavně přenosnou chorobou, je vždy používat ochranu (například kondom při vaginálním, orálním a análním sexu).

Některé infekce, jako například HIV, však mohou být v těle infikovaného jedince přítomny, jsou přesto pro testování neviditelné, pro což se používá pojem **diagnostické okénko**. Například virus HIV může být pro testování nezjistitelný ještě 4-12 týdnů po kontaktu, zatímco jedinci již mohou být infekční. Pokud existuje podezření na potenciální rizikový sexuální kontakt, je pak nejbezpečnější vyčkat, zdržet se nových sexuálních kontaktů a nechat se testovat až po uplynutí této doby.

Proto je důležité si uvědomit, že pokud jsme sexuálně aktivní, jsou pohlavně přenosné infekce a nemoci součástí našeho života. Pohlavně přenosné choroby nejsou něčím, čeho bychom se měli bát, ale spíše tím, o čem bychom měli být informováni, aby každý z nás mohl o své sexuální zdraví pečovat, předcházet STI a STD, léčit je a vést spokojený sexuální zdravý život. Nechat se testovat a mluvit o tomto tématu se sexuálními partnery a partnery jsou dva postupy, které mohou každému pomoci toho dosáhnout. Dalším může být rozhovor s lékařem nebo pravidelné informování a vzdělávání se namísto udržování strachu, dezinformací nebo mýtů souvisejících se sexuálním zdravím.

Mladí lidé mohou být zvláště zranitelní vůči pohlavně přenosným chorobám, protože jsou sexuálně aktivní a mají také vyšší sklon k chování, které je může činit zranitelnějšími vzhledem k jejich psychosociálnímu a neurologickému vývoji (Berenbaum, Beltz & Corley, 2015; Hazen, Schlozman & Beresin, 2008). K tomu může docházet z důvodu nedostatečných znalostí nebo přetrvávajících mýtů a dezinformací o sexuálním zdraví, které jsou důsledkem toho, že sexuální a reprodukční zdraví je tabuizované téma.

- **HIV (z angl. Human Immunodeficiency Virus, virus lidské imunitní nedostatečnosti)**

HIV je jednou z nejvíce stigmatizovaných pohlavně přenosných chorob, k čemuž přispívá šíření dezinformací a strachu namísto osvěty. Pokud se virus neléčí nebo není odhalen, může se vyvinout v život ohrožující onemocnění známé jako **AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)** čili **syndrom získané imunitní nedostatečnosti**. Při odhalení a léčbě antiretrovirovou léčbou (ART) se však virus může stát nepřenositelným, a osoba tak může vést spokojený a plnohodnotný život. Virus HIV se rozšířil zejména mezi MSM (muži, kteří mají sex s muži) – takto jsou nazýváni epidemiology, kteří chápou, že MSM se mohou identifikovat různě (gay, bisexuál, heterosexuál atd.). Důvody, proč jsou MSM obzvláště náchylnější k HIV, jsou komplexní. Nejeefektivněji je popisuje tzv. **syndemie HIV** – synergický vliv více epidemií včetně častých souběžných infekcí nebo zdravotních stavů (např. s jinými pohlavně přenosnými chorobami, jako je syfilis), ale i dalších behaviorálních faktorů a společenských podmínek (Pitoňák, 2018). Mezi syndemické faktory patří např.:

- **Biologické faktory:**

- Nechráněný anální styk (UAI – unprotected anal intercourse) je v této skupině častější sexuální praktikou a zároveň je UAI praktikou s vyšší pravděpodobností přenosu HIV (Patel, et. al., 2014), která má přibližně dvacetkrát vyšší pravděpodobnost přenosu než vaginální styk (Baggaley, White, & Boily, 2010). Přesto je důležité si uvědomit, že anální styk získává na popularitě mezi páry různého pohlaví, což je důležitým faktorem, který je třeba zmínit při informování o prevenci HIV a přenosu obecně.
- MSM jako skupina s vyšší prevalencí infekce HIV pak automaticky generuje vyšší riziko, že se při sexuálním styku nakazí i jednotlivý muž mající sex s muži.

- **Sociální a kulturní faktory:**

- Společenská stigmatizace neheterosexuálních osob a **menšinový stres**, které způsobují vyšší výskyt problémů s duševním zdravím u neheterosexuálních osob.
- Stigmatizace také systémově znevýhodňuje gaye a lesby, například pokud jde o jejich praktiky při hledání vztahů (např. jsou jejich šance na seznámení s partnerem nebo hledání partnera v cisheteronormativní společnosti stejné?) nebo prostřednictvím přístupu k preventivním nástrojům, jako je PrEP nebo PEP (např. mohou být obtížně dostupné, drahé) nebo stigmatizace ovlivňuje jejich socioekonomický status.
- Stigmatizace HIV/AIDS obecně – informace o viru jsou sdíleny se záměrem vyvolat strach a moralizovat lidi, což může vést k méně otevřené komunikaci a chování spočívajícímu v zatajování a také k nižší ochotě nechat se testovat (např. kvůli strachu ze studu apod.).

- **U = U (Undetectable=Untransmittable, v češtině N = N Nedetekovatelný = Nepřenositelný)**

Důležitým faktorem, který je třeba zmínit v souvislosti s HIV, je zásada založená na konceptu léčby jako prevence (TasP = Treatment as Prevention), která předpokládá, že ART (intiretrovirová léčba) je účinnou formou léčby, která omezuje přítomnost viru v krevním řečišti a dalších tělesných tekutinách do té míry, že je prakticky nedetekovatelná. Navzdory skutečnosti, že moderní technologie dokáží odhalit i velmi nízký počet částic HIV v těle, bylo vědecky prokázáno, že tzv. nedetekovatelná virová zátěž účinně blokuje možnost přenosu na nulu (0), a proto je ztotožňována se slovem nepřenositelná. Význam této zkratky je nedetekovatelný = nepřenositelný (Leahy, 2018). Existují robustní vědecky podložené důkazy, které prokazují platnost U=U. Tento princip se stal nástrojem destigmatizace. U=U má význam v prevenci dalšího přenosu viru, protože snižuje stigmatizaci života s HIV a také získávání dalších informací o něm. Dosažení a udržení nedetekovatelné virové nálože závisí na důsledném užívání antiretrovirové medikace podle předpisu (Eisinger, Dieffenbach, & Fauci, 2019).

- **Pre-expoziční profylaxe HIV (PrEP)**

Pre-expoziční profylaxe je lék (druh antiretrovirové léčby), který užívají osoby, jež nejsou HIV pozitivní, proto, aby se chránily před nákazou HIV při pohlavním styku nebo injekčním užívání drog. PrEP obvykle užívají ti jedinci, kteří by jinak byli náchylnější k nákaze virem HIV a kde tradiční metody, jako je používání kondomů, nemusí představovat dostatečně spolehlivou možnost (např. jedinci si mohou být vědomi toho, že nemohou nebo nechtějí používat kondomy ve všech situacích, např. v situacích během užívání návykových látek). PrEP je obvykle lék na předpis, ale v některých zemích může být snadno dostupný. PrEP je však vždy vhodné užívat v rámci pravidelných kontrol. PrEP dokáže s velmi vysokou účinností zabránit tomu, aby se HIV v těle uchytil a šířil se po těle (Desai et al., 2017). Neposkytuje však ochranu před jinými pohlavně přenosnými chorobami. Dostupnost PrEP je pro některé skupiny lidí omezená (například kvůli jeho ceně nebo procesu jeho získání).

- **Bariérová ochrana**

Bariérová ochrana je nástroj, který snižuje riziko přenosu pohlavně přenosných chorob.

Nejznámější a nejpoužívanější je kondom, který se navlékne na penis. Existují však i další metody ochrany, jako je vaginální kondom (pro zavedení do pochvy, viz obrázek 2) nebo latexová rouška „dam“ (zakrývá vulvu nebo konečník, takže je užitečná i při orálním sexu – viz obrázek 3). Tyto typy bariérové ochrany bohužel nejsou tak běžně dostupné, ale určitě je lze koupit ve většině sexshopů. Více informací o ochranných metodách si můžete přečíst v kapitole 7 související s evropskými zákony (v sekci o sexuálním a reprodukčním zdraví).

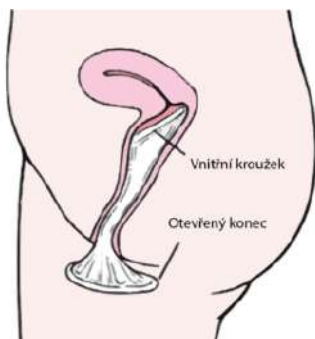


Figure 2. Vaginální kondom



Figure 3. Dentální hráz

Jedním z nejčastějších důvodů, proč lidé provozují nechráněný sex, je nedostatek informací o formě šíření pohlavně přenosných infekcí a chorob. Často se stává, že jeden z partnerů z různých důvodů odmítá používat kondom, což může ztěžovat sdělování vlastní potřeby mít bezpečný sex. Co můžete v těchto situacích udělat, je promluvit si s partnerem o vlastních potřebách, hranicích a preferovaných metodách ochrany, a tak najít společné řešení, díky kterému se všichni zúčastnění budou cítit bezpečně. Partneři a partnerky se někdy dobrovolně rozhodnou kondom nepoužívat (například často docházejí na testy, mají stabilní vztah, používají jiné antikoncepční prostředky atd.), vždy by to však mělo být po vzájemné domluvě.

- **Typy antikoncepčních metod pro prevenci nechtěného těhotenství (NHS, 2021):**

- **Hormonální antikoncepce – pilulky:** Jedná se o pilulky obsahující hormony, většina obsahuje kombinaci estrogenu a progesteronu, a mohou je užívat osoby s dělohou, protože zabraňují uvolnění vajíčka. Obvykle se předepisuje užívání 1 pilulky denně (každý den přibližně ve stejnou hodinu) po dobu 21 dní v měsíci. V následujících 7 dnech, kdy se žádná pilulka neužívá, by se mělo objevit krvácení. Po těchto 7 dnech začíná dalších 21 dní každodenního užívání tablet. Pilulka může mít mnoho nežádoucích účinků a také se může vzájemně ovlivňovat s jinými léky, proto by měla být řádně konzultována s gynekologem a praktickým lékařem. Nežádoucí účinky mohou být různé, ale nejčastěji se vyskytuje zvýšené riziko vzniku žilní trombózy, akné, bolesti hlavy, nadýmání, únava a změny nálad (Teal & Edelman, 2021). Mnoho lidí také uvádí změny ve způsobu prožívání (například změny hladin energie, ztráta sexuálního libida a změny týkající se menstruace). Užívání pilulek je třeba vždy promyslet a zároveň pečlivě zvážit všechna pro a proti. Při správném užívání může mít pilulka 99% účinnost v prevenci těhotenství. Dalšími typy hormonálních pilulek jsou pilulky s progestagenem, které se užívají každý den bez přestávky. Ostatní pravidla užívání (užívání pilulky přibližně ve stejnou dobu denně) jsou stejná a účinnost je podobná. Účinnost hormonálních pilulek může být ovlivněna při žaludečních potížích, zvracení nebo průjmu.
- **Kondomy:** existují dva typy kondomů, a to a) vnější kondomy, které se nasazují na ztopořený penis, a b) vnitřní kondomy, které se zavádějí do pochvy nebo konečníku. Oba typy kondomů, pokud jsou správně používány, zabraňují nechtěnému otěhotnění i přenosu většiny pohlavně přenosných chorob. Kondomy jsou nejbezpečnější a neúčinnější metodou, která vás ochrání před přenosem pohlavně přenosných chorob při penetračním sexu.
- **Vnější kondomy** jsou obvykle vyrobeny z latexu, ale v případě alergie na latex je lze sehnat i z jiných materiálů. S kondomy lze používat lubrikanty, které by ale měly být na vodní bázi, aby neovlivňovaly funkci kondomu. Každý kondom lze použít pouze jednou. Při dalším sexu je třeba použít nový. Kondomy by měly být ideálně skladovány na nepřímém horkém a slunném místě, neměly by přijít do styku s ostrými předměty a měly by být použity před uplynutím doby expirace. Při rozbalování kondomu je dobré být opatrný a opatrní při jeho otevření, aby nedošlo k jeho propíchnutí nebo k jinému poškození. Poté jej položte na vrchol ztopořeného penisu a srolujte jej až k jeho kořenu. Ujistěte se, že dobře drží. Jednou za čas můžete zkontrolovat, zda kondom dobře drží. Při vytahování penisu z pochvy/anusu dávejte pozor, abyste kondom drželi u kořenu, abyste zabránili případnému sklouznutí, Kondomy jsou účinné na 98 %.
- **Vaginální kondomy** fungují na stejném principu jako vnější kondomy, protože vytvářejí bariéru na vnitřní straně, takže se sperma nemůže dostat k vajíčku, a způsobit tak těhotenství. Kondom by měl být před sexem vložen do pochvy, přičemž je třeba dbát na to, aby se ho penis předtím nedotýkal. Při otvírání kondomu dávejte pozor, abyste nepoužili zuby nebo ostrý předmět. Důležité je se vyhnout riziku jeho roztržení. Menší kroužek umístíte dovnitř vagíny a větší kroužek kondomu na otvor vagíny. Jedním z rizik při použití ženského kondomu je, že penis může vklouznout mezi kondom a stěnu pochvy, nebo pokud se kondom zasune příliš hluboko, existuje možnost, že se zasekne uvnitř pochvy. Vaginální kondomy jsou účinné z 95 %.
- **Nitroděložní tělísko** je malý předmět určený k zavedení do dělohy, který může být hormonální nebo nehormonální. Nitroděložní tělísko může být zavedeno pouze gynekologem. Každý typ nitroděložního tělíska má jiná specifika, chránit před otěhotněním může až po dobu 5 let. Pro některé lidi to může být výhodná forma antikoncepce, protože nevyžaduje velké úsilí a je vysoce účinná v prevenci otěhotnění (99 %). Přesto mohou některé osoby při užívání nitroděložního tělíska pociťovat zvýšenou bolest a silné krvácení během menstruace. Nitroděložní tělísko nechrání před pohlavně přenosnými chorobami.

- **Antikoncepční náplast** je podobná jiným náplastem a uvolňuje do těla hormony přes kůži. Obsahuje stejné hormony jako pilulky (progesteron a estrogen), a je vyrobena tak, aby ji mohly používat osoby s dělohou. Náplast je nutné používat podle pokynů na obalu. Jedna náplast by se měla nosit přibližně jeden týden, poté se vymění za novou. Náplasti se také používají v cyklu 4 týdnů, 3 týdny s náplastí (každý týden nová) a jeden týden bez náplasti. Náplast by měla být odolná vůči vodě a potu, takže není nutné žádné omezení režimu. Možné nežádoucí účinky mohou být podobné jako u hormonálních tablet (včetně zvýšeného krevního tlaku).
- **Pesar** je silikonová membrána, která se zavádí do pochvy před pohlavním stykem. Pesar zakrývá děložní hrdlo a vytváří bariéru, takže spermie nemohou proniknout do dělohy, a tak oplodnit vajíčko. Aby byl pesar účinný, musí zůstat nasazený nejméně 6 hodin po pohlavním styku a doporučuje se používat společně se spermicidním gelem, který má přibližně 94% účinnost při prevenci otěhotnění. Pesary mají různé velikosti, takže může chvíli trvat, než najdete tu správnou velikost pro vás a naučíte se je správně používat. Jeden pesar lze používat opakovaně přibližně 1-2 roky.
- **Vasektomie** je chirurgický zákrok u lidí s varlaty, při kterém se přeruší nebo utěsní trubice vedoucí spermie do penisu (chámovody), a tím se zabrání otěhotnění. Vasektomií lze opět zvrátit chirurgickým opětovným spojením těchto kanálků, úspěšnost zpětné operace však není zaručena, zejména čím delší doba od provedení vasektomie uplynula. Prvních několik týdnů (8-12) po zákroku by se měly používat jiné antikoncepční metody, protože v chámovodech mohou být stále přítomny spermie. Po vasektomii stále dochází k ejakulaci, ale sperma neobsahuje spermie. Někteří lidé mohou mít po tomto zákroku problémy s bolestivými varlaty.
- **Ženská sterilizace** u lidí s dělohou znamená zablokování nebo uzavření vejcovodů, aby se zabránilo tomu, že se vajíčka dostanou ke spermii, a budou tak oplodněna. Většina zákroků podvázání vejcovodů je nevratná. Pokud se o zpětnou operaci pokusíme, vyžaduje to rozsáhlý chirurgický zákrok, který není vždy účinný.

Vaginální kroužek je měkký plastový kroužek, který se zavádí do pochvy a který uvolňuje estrogen a progesteron, aby zabránil otěhotnění. Kroužek funguje po dobu jednoho měsíce, pokud je správně umístěn uvnitř pochvy. Pokud se kroužek dostane ven, lze jej omýt teplou vodou a znovu umístit dovnitř. Je účinný z více než 99 %.

3.2.4. Sexuální zdraví a naše tělo

Sexuální zdraví závisí také na tom, jaký máme vztah k vlastnímu tělu a jakou máme body image (více se můžete dočíst v tématu **Sexuální zrání**). Vnímání vlastního těla může být značně ovlivněno, pokud jsou přítomny některé formy poruch příjmu potravy. Negativní vnímání vlastního těla může také posilovat držení restriktivních diet, extrémní cvičení či jiné dietní chování. Naše body image i poruchy příjmu potravy jsou značně ovlivněny sociálními médii (Hogan & Strasburger, 2008). Negativní body image může vést také k touze po tělesných úpravách k dosažení štíhlé postavy, pořízení tetování, piercingu nebo jiného ozdobného atributu, ale může se projevat i prostřednictvím oblečení, používáním přípravků proti stárnutí nebo podstupováním plastických operací (Antonova et al., 2019; Song, & Kim, 2005).

• Sex by neměl bolet

Bolest signalizuje, že něco není v pořádku. Může být způsobena nedostatečnou lubrikací nebo třeba stresem. Když sex bolí (a nejde o součást konsenzuálních BDSM praktik), měli bychom přestat nebo zpomalit. Pokud je příčinou stres nebo strach, což je velmi časté zejména při prvním sexu nebo s novou osobou, je důležité to partnerovi sdělit a dělat věci, které uklidňují a uvolňují svaly. Pokud je příčinou nedostatečná lubrikace, je možné použít lubrikační gel. To je nutné zejména při análních sexu. Bolest při sexu může mít i závažnější příčiny, jako je **vaginismus**, **endometrióza** nebo **fimóza**. V takových případech je důležité kontaktovat odborníka – gynekologa nebo urologa.

• Rakovina prsu

Přestože je rakovina prsu u dospívajících velmi vzácná, riziko u dospívajících a mladých dospělých se zvyšuje, proto je dobré zmínit preventivní samovyšetření nebo zdroje informací pro budoucí použití (mamografické vyšetření a úhrada ze zdravotního pojištění), hovořit o nejčastějších příznacích, jako je nová bulka (bulky) v prsu nebo podpaží, změna tvaru a velikosti prsu, otok a další. Samovyšetření je ideální provádět jednou měsíčně.

- Jak se samovyšetřovat (přesnější návod najdete [zde](#)).
- Nejlepší doba pro samovyšetření je 1-2 týdny po menstruaci.
- Vizuálně si prsa zkontrolujte ve stoje před zrcadlem, a to jak s rukama dolů, tak s rukama nad hlavou, aby šly vidět případné změny.
- Poté v poloze vleže na zádech lehkým tlakem dvěma nebo třemi prsty krouživými pohyby obkružte prsní tkáň, a to jak na povrchu, tak i trochu hlouběji. Všimněte si případných bulek nebo tvrdosti.

• Rakovina varlat

Rakovina varlat postihuje mladé lidi od 15 let, proto je důležité o ní informovat dospívající. Typickými příznaky jsou nebolestivý otok nebo bulka v jednom z varlat, jakákoliv změna tvaru nebo struktury varlat a změna pevnosti varlete. Nejlepším preventivním opatřením je také samovyšetření, nejlépe prováděné jednou měsíčně.

Jak provádět samovyšetření (přesnější návod najdete [zde](#)):

- Uchopte horní část jednoho varlete mezi palec a ukazováček a druhou rukou si přidržte spodní část varlete.
- Lehkým stiskem varle jemně převalujte a vnímejte, zda na něm nejsou tvrdé bulky nebo hrbolky.

• Ženská obřízka

Obvykle lze ženskou obřízku definovat jako postup odstraňování zdravých vnějších pohlavních orgánů dívek/žen ze sociokulturních důvodů v zemích mimo Evropu (často bez jejich souhlasu nebo plného pochopení důsledků těchto zákroků). Takové zmrzačení pohlavních orgánů může v nehorších případech vést až k náhlé smrti. Dalšími bezprostředními následky může být silné krvácení, intenzivní bolest, infekce, poranění sousedních orgánů, zadržování moči a obrovský šok. Dlouhodobými následky může být tvorba cyst, vznik abscesu, dlouhotrvající

infekce a mnoho dalších. To má také obrovský negativní dopad na potěšení a sexuální život osob, které tento zázrak podstoupily (WHO, 1998). Po tomto zázroku se běžně vyskytují psychické potíže, především posttraumatická stresová porucha (PTSD) a afektivní poruchy. Tuto oblast je však třeba více zkoumat, protože většina dosavadních studií se zaměřovala pouze na fyzické aspekty ženské obřízky. Zapojení informací o ženské obřízce může být součástí diskuze o kulturních standardech či ideálu krásy v různých kulturách a o tom, jak poškozují zdravá těla (Mulongo, Hollins, & McAndrew, 2014). Více o těchto tématech si můžete přečíst v [sekci o pohlavním zrání](#).

3.2.5. Provázanost s duševním zdravím

Problémy s duševním zdravím lidí s menšinou sexuální orientací a osob s rozmanitou genderovou identitou je třeba nejprve zasadit do kontextu historické (avšak na některých místech stále přetrvávající) patologizace a medikalizace „homosexuality“ nebo „transsexuality“, která zavedla přetrvávající formy stigmatu, jež mohou komplikovat i současné pozitivní a destigmatizační rozhovory o duševním zdraví a pohodě LGBTQ+ mládeže a dospělých. Až do vydání desátého vydání Mezinárodní klasifikace nemocí v roce 1990 mohla být „homosexualita“ patologizována jako jedna z diagnostických kategorií. Teprve v roce 2019 byl zastaralý a stigmatizující pojem „transsexualismus“ nahrazen „genderovou inkongruencí“, která umožňuje depatologizovat normální lidskou genderovou rozmanitost.

Nicméně i přes tuto nedávnou depatologizaci, která jasně ukazuje, že na tom, že je člověk LGBTQ+, není nic špatného a nejde o onemocnění, výzkumy týkající se pohody a duševního zdraví LGBTQ+ lidí nadále dokazují, že život ve světě, který prosazuje různé cisheteronormativní formy marginalizace, diskriminace a stigmatizace, představuje další výzvy, které mohou způsobovat psychické potíže a vést ke zdravotním rozdílům. Tyto dodatečné výzvy jsou často zahrnuty do pojmu **menšinový stres** (včetně stigmatizace, diskriminace, nesouhlasu rodiny, společenského odmítnutí, násilí a dalších forem viktimizace a marginalizace), Například mezinárodní výzkumy ukazují, že pravděpodobnost sexuálního napadení, násilí při randění a šikany je u LGBTQ+ studujících mnohem vyšší než u jejich heterosexuálních vrstevníků (Pitoňák, 2017; Plöderl, & Tremblay, 2015). V důsledku menšinového stresu mezinárodní výzkumy dokládají, že LGBTQ+ jedinci čelí dodatečnému a významnému stresu, který se může projevat několikanásobně vyšší mírou úzkosti nebo deprese, několikanásobně vyšší mírou sebevražedných myšlenek a pokusů o sebevraždu, častějším užíváním návykových látek, jakož i vyšší mírou zameškání školní docházky, například z důvodu obav o vlastní bezpečí. Kromě toho strach z diskriminace v rodině a v systému zdravotní péče způsobuje, že se mnoho LGBTQ+ lidí vyhýbá vyhledání odpovídající péče.

Důležitost informovanosti o dopadech stigmatizace, marginalizace a diskriminace na duševní zdraví však nekončí poznáním jejich neblahých účinků. Musíme si být vědomi také strategií, které mohou pomoci jejich dopady zmírnit. Školy mohou například zavést pravidla a metodiky, které berou v potaz rozmanitost a inkluzi ve školním prostředí, a ujistit se, že tato pravidla jsou jasně ke všem komunikována (např. včetně potenciálních šikanujících). Výzkum prokázal, že studenti ve školách, které taková pravidla zavedly, měli nižší sebevražednost ve srovnání se studenty ve školách, které taková pravidla neměly (Hatzembuhler, 2011). Více se dočtete v [tématu Identita: Sexuální rozmanitost](#).

☞ – 3.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

Mnoho stereotypů a předsudků může být zraňujících, včetně:

- Očekávání, že muži jsou vždy připraveni na sex.
- Homosexuální muži nedokážou navázat stabilní a pečující vztah a zajímají se pouze o příležitostný sex.
- Dobře vychované dívky nemají zájem o sex.

Situace, kdy je přednáška a informace o HIV vždy spojena s debatou o LGBTQ+ lidech. Je to příklad stigmatizace LGBTQ+ lidí (zejména gay komunity).

- Gayové a queer LGBTQ+ lidé jsou automaticky spojováni s vyšším výskytem pohlavně přenosných chorob.
- Stigma kolem léků, jako je PrEP – např. zacházení s lidmi, kteří je chtějí užívat, jako s lidmi, kteří chtějí být nezodpovědní ve svém sexuálním chování.
- Zahanbování lidí za to, že žijí bohatým sexuálním životem.

3.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



3.4.1. Tipy týkající se sexuálního zdraví obecně

Uvědomte si a přijměte skutečnost, že jednotlivci procházejí stadii fyzického, emocionálního, sexuálního a sociálního vývoje různým tempem.

Nemusíte se obávat, že byste svým dětem říkali něco, na co si myslíte, že ještě nejsou dost staré. Pokud se vás na to zeptají, pak je na místě pravdivě a věku přiměřeně odpovědět na jejich otázky.

Pamatujte, že sexuální zdraví se nerovná nepřítomnosti nemoci, je mnohem komplexnější, protože zahrnuje také emoce a psychickou pohodu, včetně stresových faktorů a společenských norem vůči sexualitě. Hovořte o škále různých způsobů chování v rámci sexuálního projevu a poskytněte informace o tom, co může znamenat sexuálně zdravé jednání a volba.

Když mluvíte o sexuálním zdraví, zahrňte definici a diskuzi o vlivu vrstevníků a také o tom, jak může ovlivnit sexuální chování člověka a jak ho ovlivňují také společenské normy týkající se pohlaví a genderu. Procvičujte rozhodování o vlastních hranicích a sexuálním zdraví a také o tom, jak může vypadat racionální rozhodování. Lze provádět i aktivity zaměřené na nácvik asertivní komunikace, odmítání a vyjednávání (Women, U. N., & UNICEF, 2018).

Doporučujeme začít s diskuzí o zdraví našeho těla obecně – jak můžeme pečovat o své sexuální zdraví a zdůraznit jeho pozitivní stránky, jak můžeme cítit potěšení, rozkoš apod.

3.4.3. Tipy týkající se duševního zdraví

Umožněte žákům prozkoumat a pochopit význam jejich potřeb, práv a jejich vlivu na duševní pohodu. Uveďte, co znamená duševní zdraví, a popište některé faktory, které mohou vést ke špatnému duševnímu zdraví. Zařaďte diskuzi o možných způsobech prevence a podpory duševního zdraví sebe i druhých, diskutujte zároveň o psychosociální podpoře a péči o duševní zdraví a také o tom, jak ji získat (FHI360 Open Doors Project, 2019).

3.5. REFERENCE

Alberta (n.d.). Ground rules. Available from: <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/ground-rules/>

APA (n.d.). Masturbation. Available from <https://dictionary.apa.org/masturbation>

Antonova, N., Merenkov, A., Gurarii, A., & Grunt, E. (2019, May). Body Image: Body Modification Practices. In 2019 International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019) (pp. 289-292). Atlantis Press.

Baggaley, R. F., White, R. G., & Boily, M. C. (2010). HIV transmission risk through anal intercourse: systematic review, meta-analysis and implications for HIV prevention. *International journal of epidemiology*, 39(4), 1048-1063. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq057>

Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: conceptualization and measurement. *Advances in child development and behaviour*, 48, 53-92.

Blomquist, P. B., Mohammed, H., Mikhail, A., Weatherburn, P., Reid, D., Wayal, S., ... & Mercer, C. H. (2020). Characteristics and sexual health service use of MSM engaging in chemsex: results from a large online survey in England. *Sexually transmitted infections*, 96(8), 590-595.

Centres for Disease Control and Prevention (2021). Sexually Transmitted Infections Prevalence, Incidence, and Cost Estimates in the United States. Available from <https://www.cdc.gov/std/statistics/prevalence-2020-at-a-glance.htm>

Desai, M., Field, N., Grant, R., & McCormack, S. (2017). Recent advances in pre-exposure prophylaxis for HIV. *BMJ*, j5011. doi:10.1136/bmj.j5011

Drysdale, K. (2021). 'Scene' as a critical framing device: Extending analysis of chemsex cultures. *Sexualities*, 1363460721995467.

Drysdale, K., Bryant, J., Hopwood, M., Dowsett, G. W., Holt, M., Lea, T., ... & Treloar, C. (2020). Destabilising the 'problem' of chemsex: Diversity in settings, relations and practices revealed in Australian gay and bisexual men's crystal methamphetamine use. *International Journal of Drug Policy*, 78, 102697.

Eisinger, R. W., Dieffenbach, C. W., & Fauci, A. S. (2019). HIV Viral Load and Transmissibility of HIV Infection. *JAMA*, 321(5), 451. doi:10.1001/jama.2018.21167.

FHI360 Open Doors Project (2019). Gender, sexuality, and sexual orientation. Training manual. Available from <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/resource-zambia-open-doors-gss-training-manual.pdf>

Hatzenbuehler, M. L. (2011). The Social Environment and Suicide Attempts in Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. *PEDIATRICS*. 127: 896-903.

Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). Adolescent psychological development: a review. *Pediatrics in review*, 29(5), 161-168.

Hogan, M. J., & Strasburger, V. C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolesc Med State Art Rev*, 19(3), 521-546.

Knight, R., Karamouzian, M., Carson, A., Edward, J., Carrieri, P., Shoveller, J., ... & Fast, D. (2019). Interventions to address substance use and sexual risk among gay, bisexual and other men who have sex with men who use methamphetamine: a systematic review. *Drug and Alcohol Dependence*, 194, 410-429.

Leahy, B. (2018). Language used to convey HIV infection risk is important. *The Lancet HIV*, 5(6), e272. [https://doi.org/10.1016/S2352-3018\(18\)30103-6](https://doi.org/10.1016/S2352-3018(18)30103-6)

Levin, R. J. (2007). Sexual activity, health and well-being – the beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(1), 135–148. doi:10.1080/14681990601149197

Maxwell, S., Shahmanesh, M., & Gafos, M. (2019). Chemsex behaviours among men who have sex with men: a systematic review of the literature. *International Journal of Drug Policy*, 63, 74-89.

Mon Kyaw Soe, N., Bird, Y., Schwandt, M., & Moraros, J. (2018). STI Health Disparities: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effectiveness of Preventive Interventions in Educational Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2819. doi:10.3390/ijerph15122819

Mulongo, P., Hollins, C., & McAndrew, S. (2014). The psychological impact of female genital mutilation/cutting (FGM/C) on girls/women's mental health: a narrative literature review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(5), 469-485.

NHS (2021). Sexually transmitted infections (STIs). Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis/> and <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

Patel, P., Borkowf, C. B., Brooks, J. T., Lasry, A., Lansky, A., & Mermin, J. (2014). Estimating per-act HIV transmission risk: a systematic review. *AIDS (London, England)*, 28(10), 1509. doi: 10.1097/QAD.0000000000000298

Plöderl, M., & Tremblay, P. (2015). Mental health of sexual minorities. A systematic review. *International review of psychiatry*, 27(5), 367-385.

Pitoňák, M. (2018). Rozostření příčin a následků Syndemie HIV mezi ne-heterosexuálními muži. *Biograf*, 67, 68.

Pitoňák, M. (2017). Mental health in non-heterosexuals: Minority stress theory and related explanation frameworks review. *Mental Health & Prevention*, 5, 63-73.

Rullo, J. E., Lorenz, T., Ziegelmann, M. J., Mehofer, L., Herbenick, D., & Faubion, S. S. (2018). Genital vibration for sexual function and enhancement: a review of evidence. *Sexual and Relationship Therapy*, 33(3), 263-274.

Song, K. J., & Kim, J. S. (2005). The effects of body-image measured by multi measurements on body modification, self-concept, and clothing behaviour. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 29(3_4), 391-402.

Teal, S., & Edelman, A. (2021). Contraception selection, effectiveness, and adverse effects: a review. *JAMA*, 326(24), 2507-2518.

Uholyeva, X., & Pitoňák, M. (2022). Chemsex users in Czechia: EMIS survey. *Central European Journal of Public Health*, 30(2), 86-92.

Women, U. N., & UNICEF. (2018). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach. UNESCO Publishing.

WHO (1998). Female genital mutilation: an overview. WHO.

WHO (n.d.). Sexual health. Available from: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1 and https://www.who.int/health-topics/sexual-ghealth#tab=tab_3

Zaneva, M., Philpott, A., Singh, A., Larsson, G., & Gonsalves, L. (2022). What is the added value of incorporating pleasure in sexual health interventions? A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 17(2), e0261034.

4. NÁSILÍ



Násilí bylo pravděpodobně vždy součástí lidské zkušenosti. V různých podobách se s ním setkáváme ve všech částech světa. Každý rok přijde o život více než milion lidí a mnoho dalších utrpí zranění v důsledku násilí, které si způsobí sami, mezilidského násilí nebo kolektivního násilí. Celkově patří násilí mezi hlavní příčiny úmrtí lidí ve věku 15-44 let na celém světě (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi, & Lozano, 2002).

Násilí je závažným porušením lidských práv, které omezuje právo lidí na život, svobodu, bezpečnost, důstojnost, duševní a tělesnou integritu a nediskriminaci (Krug et al., 2002). WHO definuje násilí jako „záměrné použití nebo hrozba použití fyzické síly proti sobě samému, jiné osobě nebo skupině či společnosti osob, které působí nebo má vysokou pravděpodobnost způsobit zranění, smrt, psychické poškození, strádání nebo újmu“.

Násilí může být založeno na rase, národnosti, náboženství, rodinném stavu, sexuální orientaci, finanční situaci, věku a genderu. Pokud násilí směřuje k některým neměnným charakteristikám, je považováno za zločin z nenávisti.

Násilí je závažným problémem veřejného zdraví. Každoročně ovlivňuje životy miliard lidí, a to prostřednictvím úmrtí, zranění a škodlivých dopadů na systém neurologický, kardiovaskulární, imunitní a další biologické systémy. Nebezpečný sex, rizikové užívání alkoholu a drog a kouření jsou častější u obětí násilí, mezi nimiž přispívají k celoživotnímu špatnému zdravotnímu stavu a předčasné úmrtí. Jedinci, s nimiž bylo v dětství špatně zacházeno, v dospělosti častěji páchají násilí nebo mají sebevražedné jednání (WHO, 2022).

Druhy násilí

Uvedená typologie rozděluje násilí do tří širokých kategorií podle charakteristik osob, které se násilných činů dopouštějí (Butchart, Phinney, Check, & Villaveces, 2004; Krug et al., 2002):

- **Násilí zaměřené na vlastní osobu:** označuje násilí, při němž je pachatelem/pachatelkou i obětí tatáž osoba. Dělí se na sebepoškození a sebevraždu.
- **Mezilidské násilí:** se týká násilí mezi jednotlivci a dělí se na dvě podkategorie:
 - Rodinné a partnerské násilí: zahrnuje špatné zacházení s dětmi, násilí v partnerských vztazích a týrání starších osob.
 - Komunitní násilí: je rozděleno na násilí známých a cizích osob a zahrnuje násilí mládeže, napadení cizími osobami, násilí související s majetkovými trestnými činy a násilí na pracovištích a v jiných institucích.
- **Kolektivní násilí:** označuje násilí páchané většími skupinami jednotlivců a lze jej rozdělit na sociální, politické a ekonomické násilí.

Povaha násilných činů

Povaha násilných činů může být (Krug et al., 2002; Soo, Kalmus, & Ainsaar, 2015):

- **Fyzická:** úmyslné použití fyzické síly proti jiné osobě, které může způsobit fyzickou bolest, zranění nebo dokonce smrt, jakož i psychickou újmu. Fyzické násilí je nejsnáze rozpoznatelnou formou násilí, protože oběť má často viditelná fyzická zranění.
- **Sexuální:** proti dospělé osobě je jakékoliv jednání se sexuálním obsahem, kterým je jiná osoba ovládána, manipulována nebo ponižována. Příčiny sexuálního násilí ve vztazích spočívají v dlouhodobě zakořeněných patriarchálních představách, podle nichž být v manželství nebo ve vztahu znamená povinné podřízení se sexuálním touhám partnera (více informací viz [téma 4.4](#)).
- **Psychická:** soustavný verbální nebo neverbální útok, který druhého člověka emocionálně poškozuje a snižuje jeho pocit vlastní hodnoty. Jde o úmyslné ubližování druhé osobě, zacházení s ní jako s bezcennou, nedostatečnou, nemilovanou a nepotřebnou.

Přestože násilí bylo vždy přítomné, svět ho nemusí přijímat jako nevyhnutelnou součást lidského života. Dokud existovalo násilí, existovaly také systémy – náboženské, filozofické, právní a komunitní – které se mu snažily zabránit nebo ho omezit. Žádný z nich nebyl zcela úspěšný, ale všechny přispěly k tomuto charakteristickému znaku civilizace (Krug et al., 2002).

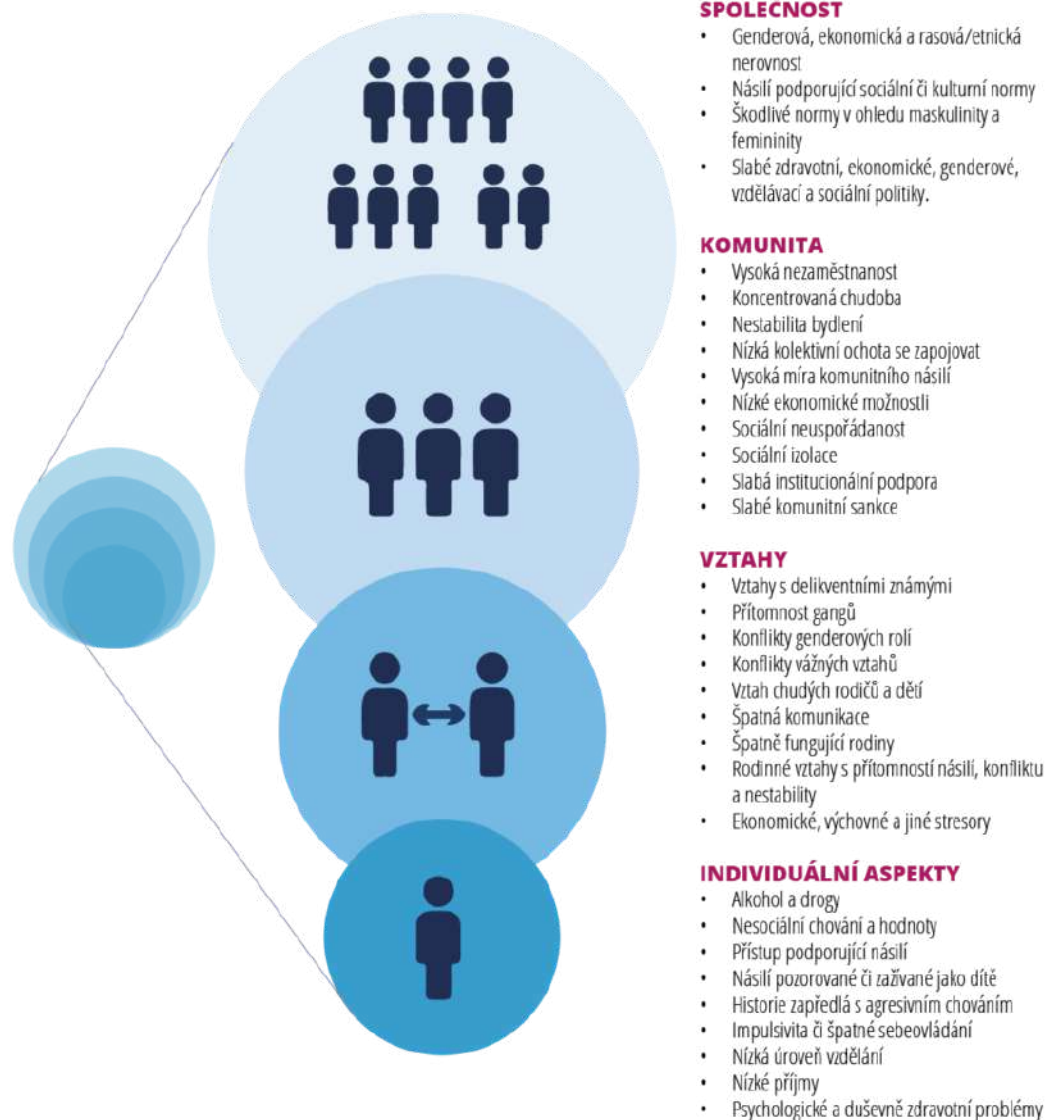
Proč se lidé chovají násilně?

Podle WHO (Butchart et al., 2004; Krug et al., 2002) žádný jednotlivý faktor nevysvětluje motivy, proč se někteří jedinci chovají násilně vůči ostatním nebo proč je násilí v některých komunitách častější než v jiných. Násilí je výsledkem složité souhry individuálních, mezilidských, sociálních, kulturních a dalších faktorů. Pochopení toho, jak tyto faktory souvisejí s násilím, je jedním z důležitých kroků v přístupu veřejného zdraví k prevenci násilí.

Abychom pochopili, proč jsou některé skupiny lidí vystaveny většímu riziku násilí, je důležité zabývat se všemi úrovněmi **sociální ekologie**, viz obrázek 1 v přístupu WHO, (WHO, 2022). Sociálně ekologický model vybízí k zamyšlení nad rizikovými a ochrannými faktory na úrovni **jednotlivců, vztahů, komunity a společnosti**, z nichž každý ovlivňuje a je ovlivňován ostatními.

- **Individuální úroveň:** osobní historie a biologické faktory ovlivňují chování jedince a pravděpodobnost, že se stane obětí nebo pachatelem/pachatelkou násilí. Mezi tyto faktory patří například to, že se někdo stal obětí týrání dětí, psychické poruchy nebo poruchy osobnosti, zneužívání alkoholu a/nebo jiných návykových látek, agresivního chování v minulosti nebo má zkušenosti se zneužíváním.
- **Osobní vztahy**, jako jsou vztahy s rodinou, přáteli, intimními partnery/partnerkami a vrstevníky/vrstevnicemi, mohou také ovlivnit riziko, že se někdo stane obětí nebo pachatelem/pachatelkou násilí. Například špatné vztahy s rodiči a násilní přátelé mohou ovlivnit to, zda se mladý člověk zapojí do násilí nebo se stane jeho obětí.
- Pravděpodobnost výskytu násilí ovlivňuje také **komunitní prostředí**, v němž se odehrávají sociální vztahy (např. školy, sousedství a pracoviště). Mezi rizikové faktory zde může patřit míra nezaměstnanosti, hustota a mobilita obyvatelstva a existence místního obchodu s drogami nebo se zbraněmi.
- **Společenské faktory** ovlivňují, zda je násilí podporováno nebo potlačováno. Patří mezi ně ekonomická a sociální politika, která udržuje socioekonomické nerovnosti mezi lidmi, dostupnost zbraní a sociální a kulturní normy, jako jsou normy týkající se nadvlády mužů nad ženami, nadvlády rodičů nad dětmi a kulturní normy, které podporují násilí jako přijatelnou metodu řešení konfliktů (Butchart et al., 2004).

Jedním z cílů příručky je poskytnout vyučujícím a rodinám účinné zdroje pro zvýšení povědomí o hodnotách, které se vztahují k sexualitě a vztahům, jako je genderová rovnost. V této kapitole jsme se zaměřili na mezilidské násilí, přesněji řečeno na násilí, které je založeno na diskriminaci na základě pohlaví nebo genderu, a jak se uvádí v takzvané Istanbulské úmluvě, „historicky nerovné mocenské vztahy mezi ženami a muži, které vedly k nadvládě mužů nad ženami a k diskriminaci žen“ (Rada Evropy, 2011), a také na šikanu jako akt diskriminace z důvodu odlišnosti.



Obrázek 4: Sociálně ekologický model pro porozumění násilí a jeho prevenci (WHO, 2022)

V Úmluvě o právech dítěte (OSN, 1989) se uvádí, že všichni máme povinnost chránit děti před násilím: „Smluvní strany přijmou veškerá vhodná legislativní, správní, sociální a výchovná opatření na ochranu dítěte před všemi formami fyzického nebo psychického násilí, zranění nebo zneužívání, zanedbávání nebo nedbalého zacházení, špatného zacházení nebo vykořisťování, včetně sexuálního zneužívání, v době, kdy je v péči rodičů, zákonných zástupců nebo jiné osoby, která má dítě v péči“.

Světová zdravotnická organizace uvádí klíčové okolnosti pro násilí na dětech (WHO, n.d.-a):

- Násilí na dětech zahrnuje všechny formy násilí na osobách mladších 18 let, ať už je páchají rodiče nebo jiní pečovatelé, vrstevníci, partneři/partnerky nebo cizí osoby.
- Odhaduje se, že celosvětově zažila v uplynulém roce fyzické, sexuální nebo emocionální násilí nebo zanedbávání až 1 miliarda dětí ve věku 2-17 let).
- Zkušenost s násilím v dětství ovlivňuje celoživotní zdraví a wellbeing.
- Cílem 16.2 Agendy pro udržitelný rozvoj 2030 je „ukončit zneužívání, vykořisťování, obchodování s dětmi a všechny formy násilí na dětech a jejich mučení“.
- Důkazy z celého světa ukazují, že násilí na dětech lze předcházet.

Druhy násilí na dětech jsou stejné jako druhy násilí na dospělých nebo mezi dospělými, ale děti jsou z důvodu své fyzické a duševní nezralosti vystaveny vyššímu riziku zneužívání (Krug et al., 2002; WHO, n.d.-a):

- **Špatné zacházení** (včetně násilných trestů): zahrnuje fyzické, sexuální a psychické/emocionální násilí a zanedbávání kojenců, dětí a dospívajících ze strany rodičů, opatrovníků a jiných autorit nejčastěji v domácnostech, ale také ve školách a v dětských domovech.
- **Šikana** (včetně kyberšikany): je nežádoucí agresivní chování ze strany jiného dítěte nebo skupiny dětí, které nejsou sourozenci ani nejsou v romantickém vztahu s obětí. Zahrnuje opakované fyzické a psychické ubližování nebo společenské zesměšňování. Často k němu dochází ve školách a v dalších jiných prostředích, kde se děti shromažďují, a také na internetu.
- **Násilí mezi mládeží**: se vyskytuje především u dětí a mladých dospělých ve věku 10-29 let. Nejčastěji k němu dochází v komunitním prostředí mezi známými i cizími lidmi, zahrnuje šikanu a fyzické napadení se zbraní nebo bez ní (např. pistolemi a noži) a může zahrnovat násilí v gangu.
- **Partnerské násilí** (nebo domácí násilí): zahrnuje fyzické, sexuální a emocionální násilí ze strany intimního partnera nebo partnerky, případně bývalého partnera nebo bývalé partnerky. Ačkoli se oběti mohou stát i muži, partnerské násilí postihuje v nepoměrně větší míře ženy. Běžně k němu dochází na dívkách v rámci dětských manželství a předčasných/vynucených sňatků. Mezi romanticky spřízněnými, ale nesezdanými dospívajícími, se někdy nazývá „násilí na rande“.
- **Sexuální násilí**: zahrnuje nedobrovolný dokončený sexuální kontakt nebo pokus o něj a činy sexuální povahy, které nezahrnují fyzický kontakt (jako je voyeurství nebo sexuální obtěžování, kybergrooming, stalking, doxing, revenge porn); činy sexuálního obchodování spáchané na osobě, která není schopna dát souhlas nebo odmítnout, a vykořisťování na internetu.
- **Emocionní nebo psychické násilí**: zahrnuje omezování pohybu dítěte, ponižování, zesměšňování, vyhrožování a zastrasování, diskriminaci, odmítání a další nefyzické formy nevráživého zacházení.

Pokud je násilí namířeno proti dívkám nebo chlapcům kvůli jejich biologickému pohlaví nebo genderové identitě, může kterýkoliv z těchto typů násilí rovněž představovat genderově podmíněné násilí.

REFERENCE

Butchart, A., Phinney, A., Check, P., & Villaveces, A. (Eds.). (2004). *Preventing violence: A guide to implementing the recommendations of the World report on violence and health*. Geneva: Department of Injuries and Violence Prevention, WHO. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241592079>

Council of Europe. (2011). *Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence* [Data set]. https://doi.org/10.1163/2210-7975_HRD-9953-2014005

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

Soo, K., Kalmus, V., & Ainsaar, M. (2015). Eesti õpetajate roll laste internetikasutuse sotsiaalses vahendamises. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 3(2), 156–185. <https://doi.org/10.12697/eha.2015.3.2.06>

United Nations. (2014). *Guidelines for Producing Statistics on Violence against Women—Statistical Surveys*. New York: United Nations. Retrieved from https://unstats.un.org/unsd/gender/docs/guidelines_statistics_vaw.pdf

WHO. (n.d.-a). Violence against children. Retrieved 29 September 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>

WHO. (2022). *WHO Violence Prevention Unit: Approach, Objectives and Activities 2022-2026*. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/publications/m/item/who-violence-prevention-unit-approach-objectives-and-activities-2022-2026>

Articles

4.1. ŠIKANANA



- Šikana je skupinový jev. K šikaně dochází ve skupině (a v jejím okolí), ve které mají jednotliví lidé různé a různě viditelné role (oběť, agresor/ka, přihlížejíci, zastánce/zastánkyně).
- Šikana je systematická. Činnosti se opakují nebo jsou součástí určitého vzorce, který se odehrává během delšího období.
- Šikana je záměrná. Činnosti jsou vědomě uspořádány tak, aby poškodily oběť. Nejedná se o ojedinělé případy, které se objevují spontánně.
- Šikana zahrnuje nerovné mocenské postavení. Předpokladem šikany je situace, kdy mocenské vztahy nejsou vyvážené.
- Šikana může být viditelná nebo skrytá. Na jedné straně může šikana zahrnovat provokování nebo fyzické násilí. Na druhé straně může probíhat skrytě, jedná se např. o ignorování, vylučování z kolektivu (ostrakizaci) nebo šíření pomluvy. Takovou šikanu je obtížnější odhalit.
- K šikaně dochází v prostředí, které aktéři/aktérky nemohou opustit. Takovým prostředím je například školka nebo škola, které jsou pro většinu dětí povinné nebo také volnočasové aktivity, které dítě vnímá jako povinné.

4.1.1. ÚVOD

Člověk potřebuje po svém boku dobré přátele a touží patřit do nějaké skupiny nebo party, aby mohl rozvíjet svou identitu, růst, cítit se bezpečně a nacházet smysl svého osobního života. Pro každého člověka je důležité mít ve své blízkosti někoho, s kým může sdílet své radosti, kdo ho dokáže utěšit v těžkých chvílích, a díky němuž se můžeme cítit ceněni. V komunitách se lidé učí, jak spolu vycházet, a právě ve vrstevnických skupinách získávají sociální dovednosti nezbytné pro úspěšný život. Není nic horšího než sociální vyloučení a nechtěná samota doma, ve škole, v zájmovém kroužku nebo ve společnosti obecně (Knoop et al., 2017).

Když člověk začne pochybovat o tom, kam patří nebo zda vůbec někam patří, může to vyvolat nepříjemné pocity, protože vlastní existenci vnímá jako ohroženou. Pocit sounáležitosti dětí může být znejištěn, pokud jsou skupiny, ve kterých se pohybují, spíše netolerantní. Děti mohou zažívat nestabilitu, i když se ve dříve stabilním životě začnou odehrávat rušivé změny, například když onemocní nebo odejde oblíbená učitelka. Rovnováhu může narušit i příchod nových dětí do třídy.

Jednou z možností, jak zmírnit nepříjemné pocity, může být nalezení nového způsobu vytváření pocitu jistoty, například vytvořením nové party, jejímž hlavním cílem a účelem je někoho **šikanovat**. Jinými slovy, šikanu lze interpretovat jako projev strachu z osamělosti a jako způsob vytvoření nové party, když neexistují žádné pozitivní aktivity, které by bylo možné sdílet jako společný zájem (Rabøl Hansen, 2016).

4.1.2. ROZVOJ TÉMATU

4.1.2.1. Definice šikany

Pro prevenci šikany a její úspěšné řešení je důležité mít její jasnou definici. To je však obtížné, protože nepanuje shoda na přesné a všeobshující definici šikany. Norský výzkumník Dan Olweus, který začínal s raným výzkumem šikany, prováděl výzkum související se šikanou po mnoho let. Jeho definice šikany je dodnes stěžejní. V roce 1978 Olweus definoval šikanu jako opakované používání psychického a fyzického násilí vůči člověku, a to jak samostatně, tak ve skupině. Později tuto definici rozšířil o to, že obětí je obvykle osoba, která je buď fyzicky, nebo psychicky slabší, a chování projevované vůči této oběti jí způsobuje dlouhodobý stres (Olweus, 2013). Také další výzkumníci a výzkumnice potvrzují, že šikanu je opakující se a systémová činnost a že šikanózní chování lze rozpoznat pouze tehdy, pokud se jeho znaky vyskytují často (Pellegrini, 2002; Smith, Madsen a Moody, 1999).

V posledních letech se obraz šikany v rámci veřejnosti mění. Už není zkoumána jako izolovaný problém, ale jako sociální, kulturní a vztahový fenomén. Před lety byli vyučující i rodiče zvyklí považovat šikanu za problém související s vlastnostmi jednotlivých dětí a vysvětlovali situaci tvrzeními jako např. „když on opravdu zrovna dvakrát nevoní“, „je nějaká přecitlivělá“ a „kdybyste viděli jejich otce, pochopili byste proč to dělají“. Dnes by taková vysvětlení měla být důvodem k obavám. Šikanu nelze ospravedlňovat.

Díky velkému množství výzkumů už dnes poměrně jistě víme, že šikanu je skupinový jev a je problémem dynamiky třídního kolektivu. Je tedy silně vázána na kontext, ve kterém se odehrává. To je v protikladu vůči dřívějšímu chápání šikany, které se zaměřovalo na vlastnosti jednotlivých zúčastněných osob. Pozornost proto musíme věnovat všem zúčastněným stranám a způsobu, jakým společně tráví čas. Pro lepší zvládnutí (prevenci i řešení) šikany je třeba věnovat pozornost chování, třídním normám a způsobu, jakým spolu děti komunikují, nikoliv jednotlivým dětem (Kofoed & Søndergaard, 2009). Tento přístup podporuje i výzkum provedený v Austrálii, jehož výsledky ukazují, že pro účinné zvládnutí šikany je třeba zaměřit se na skupinovou dynamiku a hodnoty. Je zásadní podporovat přihlížející k aktivní účasti na zastavení šikany – např. zastávání se obětí nebo říkání si o pomoc dospělým (McGrath & Noble, 2006).

Závěrem lze shrnout, že v současné době definujeme šikanu takto: **Šikanu je systematické a úmyslné ubližování nebo zneuznávání konkrétní osoby, a to ve skupině, kterou tato osoba nemůže snadno opustit, tedy v situaci, kterou daná osoba nemůže snadno změnit nebo ovlivnit a je pro ni obtížné se v dané situaci bránit.** Podívejme se na chvíli na jednotlivé charakteristiky šikany a podrobněji je popíšeme.

Šikanu je skupinový jev. K šikaně dochází ve skupině, kde mají zúčastnění rozdané, byť různě viditelné či pojmenované, role (oběť, agresor/ka, svědek/svědka, zastávající, zastávající).

Šikanu je systematická. Činnosti se opakují nebo jsou součástí určitého vzorce, který se odehrává během delšího časového období.

Šikanu je záměrná. Činnosti jsou vědomě uspořádány tak, aby se oběť cítila špatně. Nejedná se o ojedinělé případy, které se objevují spontánně.

Šikanu zahrnuje nerovné mocenské postavení. Předpokladem šikany je situace, kdy mocenské vztahy nejsou vyvážené.

Šikanu může být viditelná nebo skrytá. Na jedné straně může šikanu zahrnovat „poštuchování“ nebo fyzické násilí. Na druhé straně může probíhat skrytě, např. tím, že je oběť ignorována, vylučována z kolektivu nebo jsou o ní šířeny pomluvy. Kvůli tomu je pak šikanu obtížnější odhalit.

K šikaně dochází v sociální situaci, kterou dítě nebo dospívající není schop opustit. Takovou sociální situaci může být například školka nebo škola, kde je dítě nuceno být přítomno nebo volnočasová aktivita, kterou dítě považuje jako povinnou.

4.1.2.2. Druhy šikany

Šikanu má mnoho různých forem. Jednotlivé formy se mohou proměňovat i s měnící se věkovou skupinou, ale podstata a důsledky jednání zůstávají stejné – úmyslné způsobení újmy druhé osobě je znakem, který nezávisí na typu šikany. Šikanu se dělí do následujících kategorií:

- **Slovní:** posmívání se, zesměšňování, vyhrožování, zastrašování atd.
- **Fyzické:** bití, strkání, blokování cesty, bránění v činnosti, schovávání věcí atd.
- **Sociální:** vyloučení ze skupiny nebo skupinových akcí, odmítání, úšklebky, ignorování, šíření pomluv, nepřátelská řeč těla atd.
- **Kyberšikanu:** nevhodné příspěvky na internetu, nahrávání fotografií bez povolení, falešné účty nebo krádeže účtů, vyhrožování a urážení prostřednictvím SMS a na sociálních sítích.

4.1.2.3. Role u šikany

Dánský výzkumný tým Exploring Bullying in Schools (eXbus) (Danish School of Education (DPU), Aarhus University, n.d.) přistupuje k šikaně jako ke skupinovému jevu, kde mají všechny děti ve skupině konkrétní role – nejen oběť a agresor/ka. Šikany se určitým způsobem účastní všichni v dané skupině, ale velká část zúčastněných zůstává v pozici pasivních přihlížejících. Ve skupině, ve které probíhá šikanu, se objevuje mnoho rolí. V jaké roli se osoby ocitnou, závisí na tom, jaké sociální vazby (vztahy) dané osoby mají.

Následuje seznam různých rolí (Danish School of Education (DPU), Aarhus University, n.d.):

- **Oběť:** dítě, které je šikanováno.
- **Agresor/ka:** dítě, které si vybírá oběť a začíná ji šikanovat.
- **Agresor/ka-oběť:** dítě, které je šikanováno, ale zároveň šikanuje ostatní.
- **Spolupachatel/ka:** dítě, které spolupracuje s agresorem/agresorkou a podporuje či povzbuzuje ho/ji (například tím, že se směje nebo ho/ji poplácá po rameni).
- **Pasivní přihlížející:** dítě, které je svědkem/svědka šikany, ale zůstává stranou a nezasahuje do dění.
- **Zastávající/zastávající:** dítě, které dokáže překonat svůj strach a aktivně zasáhne, aby šikanu zastavilo.

V kolektivu zasaženém šikanou mohou jednotlivé děti či dospívající hrát mnoho různých rolí, které se mění v závislosti na čase a konkrétní situaci. Není tedy vhodné dělat rychlé soudy a považovat je hned buď za agresory/agresorky, nebo za pouhé přihlížející. To potvrzuje i skutečnost, že třetina šikanujících může skončit jako oběť šikany. Taková situace odpovídá roli „agresor/ka-oběť“ (viz výše).

Výzkumníci/výzkumnice se domnívají, že děti přijímají různé role kvůli své potřebě uniknout ponižující roli oběti, a tím pádem si vybíjejí svou bolest na druhých skrze jejich šikanování (Rabøl Hansen, 2016). Pozitivní, příkladem změny rolí je, že se z pasivních přihlížejících stanou zastánci/zastánkyně, kteří soucítí s obětí a dokážou zasáhnout a zastat se jí.

Dospělí proto nemohou dětem přisuzovat konkrétní role ani předpokládat, že děti budou vždy reagovat určitým způsobem. To by ve skupině dětí mohlo jen posílit negativní vzorce chování a vzít dětem příležitost ukázat jinou stránku sebe sama. Povinností vyučujících a rodičů je vždy dítě podpořit, ale nikdy ne podporovat šikanu. Pokud nikdo nezasáhne nebo neukončí šikanu, vytváří to dojem, že se jedná o povolenou činnost, a šikana se tak normalizuje. Pasivní přihlížející se pak mohou v budoucnu sami stát agresory/agresorkami.

4.1.2.4. Pasivní přihlížející musejí zasáhnout

Většina dětí ve skupinách, ve kterých dochází k šikaně, zastává roli přihlížejících. Chápu, co se děje, ale nijak proti tomu nezasahují. Protože takové děti vědí lépe než dospělí, co se v dětském kolektivu odehrává, jsou důležitým přínosem v rámci šetření a následném řešení šikany. Pokud přihlížející – mezi něž mohou patřit i vyučující a rodiče – v případech šikany nezasáhnou, mohou to oběti vnímat jako schvalování toho, co se děje. Oběti tak nabydou dojmu, že se celá skupina skládá z agresorů či agresorek, protože se jich nikdo nezastane. Jinými slovy: i když se přihlížející šikany přímo neúčastní a upřímně se považují za pouhé diváky, jejich pasivní postoj naznačuje, že šikanu akceptují. Je důležité ukončit pasivitu přihlížejících a povzbudit je, aby pomáhali kamarádům či kamarádkám, kteří jsou oběťmi šikany. Podpora ze strany kamarádů je často tou nejlepší pomocí, které se dítěti může dostat. Navíc samy oběti tvrdí, že přesně takovou pomoc očekávají.

Někdy děti přiznávají, že nechtějí šikanu nahlásit nebo říct o ní dospělému, i když jim to někdo poradí. Proto je zásadní, abychom podporovali ty, kteří se druhých zastávají a svým pozitivním a podpůrným chováním umožňují, aby si každé dítě našlo své místo v kolektivu. Je důležité mluvit o tom, že nahlášení šikany není „bonzování“, ale postavení se za svá práva i práva ostatních je vhodné a přínosné.

4.1.2.5. Následky šikany

Šikana jako podskupina násilí poškozuje celou skupinu, protože ovlivňuje zdravý vývoj a vnímání norem všech zúčastněných. Proto je třeba při prevenci šikany nebo při zásahu do ní jednat s celou skupinou nebo třídou společně. Následky šikany na zúčastněné strany mohou být následující:

- **Oběť:** hněv, pocit osamělosti, bolesti hlavy a žaludku, stud a pocit viny, špatné vzpomínky na celý život, nízké sebevědomí, pocit křivdy, stres, zhoršení studijních výsledků, deprese, sebepoškozování.
- **Agresor/ka:** rizikové chování, agresivita, kriminalita.
- **Zbytek skupiny:** stud a pocit viny, morální úpadek, pasivita, strach, snížení wellbeingu, pocit nespravedlnosti, stres, zhoršení studijních výsledků.

4.1.2.6. Ne všechno je šikana

Pro vyučující i rodiče je důležité si uvědomit, že ne každé negativní či agresivní chování je šikana. Hierarchie vzniká v každé skupině. Někdo se musí ujmout vedení a dát věci do pohybu. Zatímco někdo dává přednost vedoucí pozici, jiný se raději vyhýbá zaujímání postojů a považuje za dostačující prostě vědět, co se děje. Jako dospělí si musíme všimnout, zda je hra nebo činnost otevřená všem dětem. Musíme děti naučit pozitivnímu vůdčímu chování, aby mohly vzniknout hierarchie, ve kterých je místo pro všechny. Nezapomínejme také, že přátelské poštuchování a drobné konflikty ještě nejsou automaticky šikanou.

Přátelské škádlení slouží k socializaci a ke vzájemnému rozvoji zábavnou formou. Je důležité naučit děti, kde je hranice zábavy – například to, že je něco vtipné, se určuje podle pocitu a vnímání toho, na koho je legrace namířena. Je třeba jasně rozlišovat mezi přátelským škádlením z legrace a záměrným posmíváním se nebo šikanou. Pokud je humor upřímný a všechny strany se skutečně baví, pak to dětem dělá radost. Pokud však humorná slova nakonec některé z dětí zraní, je třeba se okamžitě omluvit a v budoucnu se podobného chování vyvarovat. Případy, kdy je dítě neustále záměrně škádleno a z nějakého důvodu se nemůže bránit, lze kvalifikovat jako šikanu.

Konflikty jsou přirozenou součástí lidského vývoje a společné činnosti a objevuje se ve všech skupinách. Normální konflikty se vyznačují vypjatými situacemi mezi lidmi nebo skupinami, které jsou rovnoměrně vyvážené, a nevzniká tak výrazná mocenská převaha jedné strany. Naproti tomu v případech šikany nejsou poměry sil vyvážené a cílem je konkrétní dítě. Podstatou konfliktu je střet zájmů. Různí lidé chtějí různé věci a situace může být vyhrocená, protože do hry vstupují emoce. Konfliktem mohou být ojedinělé incidenty, které vyvolaly nepříjemné pocity, ať už prostřednictvím slovní nebo dokonce fyzické agrese. Konflikt se může rychle změnit v šikanu, pokud dospělí situaci neřeší. Děti pak vytvoří aliance, které začnou oběť systémově vylučovat z kolektivu nebo jinak šikanovat.

4.1.2.7. Klíčový význam má tolerance

Běžně panuje mylná představa, že příčinou šikany je buď fyzický vzhled, odlišnost od ostatních lidí, nebo to, že je člověk z nějakého důvodu nápadný. To není přesné. Děti samy uvádějí jako příčiny šikany například nudu, moc, pomstu, žárlivost, oblíbenost a strach z vyloučení ze skupiny.

Nízký práh tolerance skupiny a přísná „pravidla“, co považovat za „správné“ a „špatné“, jsou příčinou šikany. Naopak skupina dětí, kde k šikaně nedochází, má vysoký práh tolerance. Identita, vzhled, důležitost, role a schopnosti všech jsou akceptovány a považuje se za samozřejmé, že

každý má ve skupině své místo. Práh tolerance a míra přijetí ve skupině určují, zda k šikaně dochází, či nikoli.

Práh tolerance každé skupiny je ovlivněn například rodiči, vyučujícími, historií skupiny, osobní historií dětí, konzumací médií, sociálními médií a vedením. Nejsilnější faktor může být v každé skupině jiný, a proto jsou metody řešení šikany pro každý případ jiné. Vše, co člověk skupině poskytuje, má svou hodnotu a ovlivňuje kulturu a atmosféru skupiny. Právě proto je důležité pracovat na posilování hodnot v dětských skupinách, zejména na zvýšení tolerance a podpoře respektujícího přístupu.

☪ – 4.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☪

- Všechny děti ze třídy jsou pozvané na narozeninovou oslavu, kromě jednoho. Případně je pozvané taky, ale nikdo se s ním nebaví.
- Jeden ze spolužáků je často terčem strkání a pošťuchování od ostatních. Jeho máma o tom, co se děje, mluvila s učiteli, ale ti s tím nic nedělají.
- Jedna spolužačka je vyčleněná z kolektivu a žádná ze skupin ve třídě se s ní nechce bavit. Dokonce ji začala přehlížet i její nejlepší kamarádka.
- Šli na procházku a najednou tři z nich prostě utekli a jednoho nechali za sebou.
- Ve třídě je nový spolužák a nikdo se s ním nebaví.
- Za nimi sedí další dvě děti, které si o nich povídají a smějí se jim, nebo si jen tak šeptají. Když se jich zeptají, o čem si povídají, řeknou: „O ničem!“.
- „My jsme si jen dělali legraci!“
- „Můžu se k vám přidat?“ -> „Ne, nemůžeš si s námi jít hrát!“
- Používání urážlivých slov nebo používání přezdívky popisujících vzhled jiných osob (vzhled, oblečení ad.).
- Dospělý položil otázku a jedno z dětí zvedlo ruku s úmyslem na ni odpovědět – v této chvíli se ostatní začnou smát.
- Vyfotila svou spolužačku a sdílela obrázek bez souhlasu.
- Jedno z dětí je terčem šikany a ostatní děti jen přihlížejí

4.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Videa pro snazší porozumění principům šikany:

- [Proč se šikana děje? \(anglicky\)](#)
- [Co je šikana? \(anglicky\)](#)

4.1.4.1. Sedm rad pro rodiče z programu „Bez šikany!“ (The Mary Foundation, Save the Children Denmark, 2021)

1. **Podporujte své dítě v interakci s ostatními dětmi ve škole i ve volném čase.** Když se děti dobře znají, posiluje to skupinového ducha a zabraňuje šikaně. Pokud na akci pozvete i ty, se kterými se vaše dítě běžně nestýká, pomůžete vytvořit pocit začlenění pro všechny a vaše dítě se naučí vycházet s různými lidmi.
2. **Chovejte se k ostatním dětem, jejich rodičům a vyučujícím slušně a nemluvte o nich špatně.** Buďte pro děti vzorem. Děti zrcadlí chování svých rodičů. Pokud tedy budete mít pozitivní přístup ke škole, vyučujícím, dětem ve třídě a jejich rodičům, bude ho mít i vaše dítě. Při vyzvedávání dítěte ze školy pozdravte a rozlučte se se všemi dětmi i dospělými a zapamatujte si jména ostatních dětí ve třídě svého dítěte.
3. **Vytvořte si zvyk oslavovat důležité události.** Dětské oslavy jsou pro všechny velmi důležité. Bolí, když nejste pozváni na narozeniny přátel nebo když někdo na vaši oslavu nepřišel, přestože byl pozván. Pokud chcete uspořádat narozeninovou oslavu svého dítěte nebo oslavit jinou důležitou událost, najděte způsob, jak pozvat buď celou třídu, nebo například jen spolužáky a spolužačky, se kterými vaše dítě chodí na nějaký kroužek, případně zda existuje jiný racionální důvod, proč některé děti pozvat a některé ne. Najděte způsob, jak událost oslavit, sdílet pozvánky a vyměňovat si dojmy, aby se ti, kteří zůstali stranou, necítili odstrčení. Pokud je vaše dítě pozváno na společné setkání, pokuste se mu umožnit účast, pokud to aspoň trochu půjde.
4. **Povzbuzujte své dítě, aby podporovalo a chránilo ty vrstevníky, kteří se sami chránit nemohou.** Děti, které jsou z nějakého důvodu vyčleněny z kolektivu, potřebují pomocnou ruku kamaráda, jenž je pomůže vtáhnout do party. Pochvalte dítě, když jde pomoci někomu,

kdo je vyčleněn, a podpoří někoho, kdo to potřebuje. Děti, které se odváží postavit se za sebe a říct to ostatním, když vidí nespravedlnost („Přestaň!“ nebo „Stop!“), rozvíjejí své dovednosti. Vždy děti povzbuzujte a oceňujte, když jsou starostlivé, tolerantní, odvážné a respektují druhé. Takto se upevňují zdravé vzorce chování.

- 5. Buďte součástí digitálního života svého dítěte.** Dětem je třeba vysvětlit, jak digitální prostředí funguje a jaká rizika jsou spojena s možnostmi, které internet přináší. Rodiče, kteří se chtějí aktivně podílet na životě svého dítěte, musejí mít zájem a potřebné dovednosti, aby mohli dítě ve virtuálním světě podporovat. V online prostředí rovněž platí všechny obecné poučky o tom, jak být dobrou oporou. Je třeba být uctivý, tolerantní, starostlivý a v případě potřeby odvážný, chránící ostatní ve chvíli, kdy se dítě nemůže samo bránit.
- 6. Mluvte s dítětem a podporujte ho, když se cítí smutné.** Konflikty jsou v mezilidských vztazích nevyhnutelné. Proto je nutné děti naučit je řešit, uvědomovat si je a zvládat své emoce spojené s konflikty. Respektujte emoce dítěte, naslouchejte mu a nechte ho o nich mluvit. Reflektujte emoce dítěte a podporujte ho ke společnému hledání řešení. Nezasahujte do konfliktu svého dítěte, aniž byste to s ním prodiskutovali. Myslete na to, že každá historka má vždy více stran. Pomozte dítěti uvědomit si, že ostatní, kteří v tom konfliktu jsou, mohou některé věci vidět jinak. Než zaujmete vlastní pevný názor, promluvte si s ostatními rodiči nebo vyučujícími. Vždy dítěti vysvětlete, že šikana není dovolena.
- 7. Otevřeně naslouchejte, když ostatní rodiče mluví o problémech svých dětí, a podporujte je.** Pro rodiče může být obtížné přiznat, že se jejich dítě ve škole cítí špatně a potřebuje podporu od spolužáků/spolužaček nebo kamarádů/kamarádek. Je snazší mluvit o svých obavách, pokud jsou ostatní otevření a přemýšlejí spolu s vámi.

4.1.5. REFERENCE

Danish School of Education (DPU), Aarhus Universit. (n.d.). Exploring Bullying in Schools (eXbus) (2007–2011). Retrieved from <https://www.exbus.dk/>

Knoop, H., Universitet, A., Holstein, B., Universitet, S., Viskum, H., Metropol, P., & Lindskov, J. (2017). *Elevernes faelleskab og trivsel i skolen*. Analyser af Den Nationale Trivselsmåling.

Kofoed, J., & Søndergaard, D. (2009). *Mobning. Sociale Processer på Afveje*.

McGrath, H., & Noble, T. (2006). *Bullying Solutions: Evidence-based Approaches to Bullying in Australian Schools*. Pearson Education Australia. Retrieved from <https://books.google.ee/books?id=HCCANgAACAAJ>

Olweus, D. (2013). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. John Wiley & Sons.

Pellegrini, A. D. (2002). Bullying, Victimization, and Sexual Harassment During the Transition to Middle School. *Educational Psychologist – EDUC PSYCHOL*, 37, 151–163. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3703_2

Rabøl Hansen, H. (2016). *Parentesmetoden – tænkestrategier mod mobning*. Dafolo.

Smith, P. K., Madsen, K. C., & Moody, J. C. (1999). What causes the age decline in reports of being bullied at school? Towards a developmental analysis of risks of being bullied. *Educational Research*, 41, 267–285. <https://doi.org/10.1080/00131889904103034.1>

4.2. SEXUÁLNÍ PRÁVA A TĚLESNÁ INTEGRITA



- Právo na tělesnou integritu je lidským právem a je součástí práva na soukromí, které spadá do oblasti ochrany ve článku 8 Úmluvy o ochraně lidských práv a základních svobod, který ustavuje právo na respektování soukromého a rodinného života.

- Sexuální práva člověka zahrnují povinnost respektovat sexuální práva jiných osob a partnerů/partnerky – práva jedné osoby nelze realizovat prostřednictvím nátlaku a násilí vůči jiné osobě.
- Základ tělesné integrity začíná již v dětství a souvisí se sexuální výchovou.

4.2.1. ÚVOD

Na úrovni jednotlivých států i na mezinárodní úrovni panuje shoda v tom, co jsou lidská práva, a ta jsou ukotvena v právních předpisech, mezinárodních dokumentech o lidských právech a dalších jiných dokumentech – včetně práva všech osob bez nátlaku, diskriminace a násilí na nejvyšší dosažitelnou úroveň zdraví v oblasti sexuality, včetně přístupu ke službám sexuální a reprodukční zdravotní péče; možnosti vyhledávat, přijímat a předávat informace v oblasti sexuality; přístupu k sexuální výchově; respektování tělesné integrity; svobodné volby partnera/partnerky; práva rozhodnout se, zda bude sexuálně aktivní, či nikoli; práva na dobrovolný sexuální styk, práva na dobrovolné manželství; práva rozhodnout se, zda a kdy mít děti a práva na uspokojivý, bezpečný a příjemný sexuální život (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, č. 1, s. 1. d.- a).

O definici sexuálních práv se stále vedou diskuze (Miller, Kismödi, Cottingham, & Gruskin, 2015) a respektování tělesné integrity je jedním z lidských práv.

Přesto však, ačkoli neexistuje jednotná konkrétní definice sexuálních práv, víme, že v posledních třech desetiletích došlo k rychlému rozšíření uplatňování lidských práv na otázky sexuality a sexuálního zdraví, zejména pokud jde o ochranu před diskriminací a násilím a ochranu svobody projevu a sdružování, soukromí a dalších práv, a to pro ženy, muže, transgender a intersexuální osoby, dospívající a další skupiny. To vedlo k tomu, že v rámci projektu Sexuální zdraví, lidská práva a právo byl vytvořen důležitý soubor lidskoprávních norem podporujících sexuální zdraví a lidská práva (WHO, 2015).

4.2.2. ROZVOJ TÉMATU

4.2.2.1. Sexuální práva a dětská práva

Panuje stále větší shoda na tom, že sexuálního zdraví nelze dosáhnout a udržet ho bez dodržování a ochrany dalších lidských práv. Níže uvedená pracovní definice sexuálních práv je příspěvkem k probíhajícímu dialogu o lidských právech souvisejících se sexuálním zdravím.

Naplnění sexuálního zdraví souvisí s tím, do jaké míry jsou lidská práva respektována, chráněna a naplňována. Sexuální práva zahrnují určitá lidská práva, která jsou již uznána v mezinárodních a regionálních dokumentech o lidských právech a dalších konsenzuálních dokumentech a ve vnitrostátních zákonech (WHO, n.d.).

Mezi práva, která mají zásadní význam pro realizaci sexuálního zdraví, patří (WHO, n.d.):

- Právo na rovnost a nediskriminaci
- Právo nebýt mučen nebo podrobován krutému, nelidskému nebo ponižujícímu zacházení nebo trestu
- Právo na soukromí
- Právo na nejvyšší možnou dosažitelnou úroveň zdraví (včetně sexuálního zdraví) a sociální zabezpečení
- Právo uzavřít manželství a založit rodinu a vstoupit do manželství se svobodným a úplným souhlasem nastávajících manželů a na rovnost při rozvodu a zániku manželství
- Právo rozhodovat o počtu svých dětí i v době jejich početí
- Právo na informace a vzdělání
- Právo na svobodu přesvědčení a projevu
- Právo na účinnou právní ochranu v případě porušení základních práv

Uplatňování lidských práv vyžaduje, aby všechny osoby respektovaly práva ostatních.

Uplatňování stávajících lidských práv na sexualitu a sexuální zdraví představují sexuální práva. Sexuální práva chrání práva všech lidí naplňovat a vyjadřovat svou sexualitu a těšit se sexuálnímu zdraví s náležitým ohledem na práva ostatních v rámci ochrany před diskriminací (WHO, n.d.).

Zde je však nutná určitá opatrnost. Některá ze zmíněných práv pocházejí od dospělých. To znamená, že ne všechna tato práva se automaticky vztahují na děti a dospívající. Například právo na konsenzuální manželství se na děti a dospívající nevztahuje. Ale například právo dítěte na informace uznává také Úmluva OSN o právech dítěte. Ta výslovně uvádí právo na svobodu projevu a svobodu vyhledávat, přijímat a rozšiřovat informace a myšlenky jakéhokoliv druhu (článek 13). Článek 19 odkazuje na povinnost členských států zajistit dětem vzdělání a ochranu mimo jiné před sexuálním zneužíváním.

4.2.2.2. Sexuální výchova a rozvoj dětí

Tělesný vývoj je součástí celkového vývoje dítěte. Sexuální výchova začíná poznáváním svého těla a pocitem blízkosti rodičů – bezpečného a podpůrného vztahu. Sexuální výchova dětí spočívá v prozkoumávání částí vlastního těla, v hledání hodnoty vlastního těla i těl ostatních, v rozpoznávání různých pohlaví či genderových identit, v učení se vyjadřovat své pocity a ve vnímání a chránění svého soukromí. Znalosti a dovednosti v této oblasti pomáhají dítěti stanovit hranice, vyjádřit svá přání, zažít radost z bezpečné fyzické intimity, navázat přátelství, chránit svůj osobní prostor, rozpoznat (sexuální) násilí a v případě potřeby vyhledat pomoc. Sexuální výchova přiměřená věku umožňuje dětem porozumět vlastní sexualitě, chovat se k sobě i ke druhým tolerantně, pozitivně a s respektem, dále vytvářet blízké vztahy založené na rovnosti

a souhlasu a převzít odpovědnost za své i partnerovo (sexuální) zdraví. Dospělí hrají velmi důležitou roli, protože jejich postoje, chování a slova formují sexualitu dětí (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Jedna z hlavních zásad holistické sexuální výchovy je přístup založený na (sexuálních a reprodukčních) lidských právech a je pevně založena na genderové rovnosti, sebeurčení a akceptaci rozmanitosti (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Podvědomý či přirozený způsob vzdělávání a učení o sexualitě lze doplnit otevřenými či interaktivními způsoby výuky a dalším vzděláváním. Přínosem tohoto přístupu je normalizace tématu sexuality. Dětem se na jejich otázky odpovídá způsobem přiměřeným jejich věku a ukazuje se jim, že otázky související se sexualitou nejsou negativní, nepříjemné ani nevhodné. Mohou si tak také vytvořit pozitivní vztah ke svému tělu a naučit se vhodným komunikačním dovednostem (například správně pojmenovat části těla). Zároveň se dítě učí, že existují individuální hranice a společenská pravidla, která je třeba respektovat (nemůžeš se dotýkat, koho chceš). Ještě důležitější je, že se dítě učí uvědomovat si a vyjadřovat své vlastní hranice (můžeš říct ne, můžeš požádat o pomoc). V tomto smyslu je sexuální výchova také sociální výchovou a přispívá k prevenci sexuálního zneužívání.

☞ – 4.2.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

- Jedna osoba se dotýká a objímá druhou osobu bez jejího souhlasu, a ta se necítí příjemně.
- Jedna osoba nereaguje na „ne“, které druhá osoba řekne na doteky nebo sexuální akty.

4.2.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Systém vlajek Sensoa (v angličtině) je vědecky podložený nástroj pro hodnocení přijatelného a nepřijatelného sexuálního chování dětí a mladých lidí ve věku 0-18 let. Systém vlajek se používá při podpoře zdravého sexuálního vývoje a při prevenci sexuálního nátlaku. Poskytuje náhled na sexualitu, touhy, hranice, kritéria a odstupňování sexuálního chování, čímž se tato témata stávají „otevřenými“, a proto se o nich lépe mluví.

Komplexní sexuální výchova (anglicky) Prostřednictvím komplexní sexuální výchovy člověk získává znalosti a dovednosti, díky nimž může přemýšlet o svých vlastních postojích v otázkách souvisejících se sexualitou. Na základě těchto informací se člověk sám rozhoduje o realizaci své vlastní sexuality co nejlépe.

- [Vzdělávací materiál o těle a emocích \(anglicky\)](#)
- [Podpora rozvoje dítěte. Sexuální výchova přiměřená věku dítěte a zaměřená na jeho potřeby \(anglicky\)](#)
- [Zásady tělesného bezpečí. Znalosti, dovednosti a přístup \(anglicky\)](#)

4.2.5. REFERENCE

European Institute for Gender Equality. (n.d.). *Sexual Rights*. Retrieved from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1381>

Miller, A. M., Kismödi, E., Cottingham, J., & Gruskin, S. (2015). Sexual rights as human rights: A guide to authoritative sources and principles for applying human rights to sexuality and sexual health. *Reproductive Health Matters*, 23(46), 16–30.
<https://doi.org/10.1016/j.rhm.2015.11.007>

Part, K., & Kull, M. (Eds.). (2018). *Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: Keha, tunded ja turvalisus Metoodiline materjal lapse seksuaalse arengu toetamiseks*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Retrieved from https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf

Rutgers (2015). *Spring Fever: Relationships and Sexual Health Education* (2015). Rutgers ja Public Health Warwickshire.

WHO. (n.d.). Sexual health. Retrieved 29 September 2022, from <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>

4.3. PARTNERSKÉ NEBO DOMÁCÍ NÁSILÍ



- Násilí v intimním vztahu je nezákonné, stejně tak zneužívání ze strany bývalého nebo stávajícího partnera.
- Jakákoliv forma partnerského násilí (fyzického, sexuálního, psychického nebo ekonomického) představuje zneužití moci a stav, kdy má agresor/ka kontrolu nad svou obětí.
- Intimní partnerské násilí je porušením lidských práv, a protože postihuje ženy proporcionalně více než muže, je také považováno za formu diskriminace žen.
- Zdravé a bezpečné vztahy jsou ROVNOCENNÉ vztahy.

4.3.1. ÚVOD

Násilí v partnerských vztazích je velmi rozšířené a má zásadní negativní dopad na dospělé, děti, rodiny, mezilidské vztahy i na celou společnost. Způsobuje také obrovské ekonomické ztráty. Jedním z charakteristických znaků partnerského násilí je jeho skrytá povaha. Mnoho obětí partnerského násilí totiž nemá odvahu nebo možnost vyhledat pomoc, a oznámit tak zneužívání orgánům činným v trestním řízení.

Partnerské a domácí násilí označuje chování, kdy partner/ka (i bývalý/bývalá) způsobuje fyzickou, sexuální nebo psychickou újmu, včetně fyzické agrese, sexuálního nátlaku, psychického týrání a manipulace (Krug et al., 2002).

Podle Evropského institutu pro rovnost žen a mužů (EIGE) je partnerské násilí „jakýkoli akt fyzického, sexuálního, psychického nebo ekonomického násilí, ke kterému dochází mezi bývalými nebo současnými manžely nebo partnery, bez ohledu na to, zda pachatel sdílí nebo sdílí s obětí stejné bydliště“ (European Institute for Gender Equality, 2017).

Přestože i ženy mohou být násilné ve vztazích s muži, často se tak děje v sebeobraně. K násilí někdy dochází i v partnerstvích osob stejného pohlaví, nejčastějšími pachateli násilí na ženách jsou mužští intimní partneři nebo bývalí partneři. Naopak u mužů je mnohem pravděpodobnější, že se násilných činů dočkají od cizích osob nebo vzdálenějších známých, než od někoho blízkého (Krug et al., 2002).

Násilí ze strany intimních partnerů se týká čtyř různých forem násilí (fyzické, sexuální, psychické a ekonomické násilí), které jsou vysvětleny níže. Zvláště uvádíme i seznamovací násilí, které se vyskytuje hlavně mezi mladými lidmi.

4.3.2. ROZVOJ TÉMATU

4.3.2.1. Jaké jsou rizikové faktory partnerského násilí?

Partnerské a také sexuální násilí je výsledkem vlivů, které se vyskytují na úrovni jednotlivců, rodiny, komunity a širší společnosti. Tyto úrovně se vzájemně ovlivňují a riziko zvyšují (rizikové faktory) nebo snižují (ochranné faktory). Některé z nich vedou k tomu, že se člověk snáze stane pachatelem násilí, jiné zase k tomu, že násilí zažívá, případně další vedou k obojímu (Krug et al., 2002; WHO, b.d.-b).

Mezi rizikové faktory partnerského i sexuálního násilí patří např.:

- Nižší úroveň vzdělání (páchání sexuálního násilí a zkušenosti se sexuálním násilím).
- Zažívání špatnému zacházení s dětmi (pachatelství a zkušenost).

- Zažívání násilí v rodině (páchání a zkušenost).
- Antisociální porucha osobnosti (páchání).
- Škodlivé užívání alkoholu (páchání a zkušenost).
- Škodlivé maskulinní chování zahrnující střídaní partnerů/partnerek nebo postoje schvalující (páchání) násilí
- Společenské normy, které upřednostňují muže, respektive přisuzují vyšší postavení mužům a nižší postavení ženám.
- Nízká možnost přístupu žen k placenému zaměstnání.
- Špatná úroveň rovnosti žen a mužů (diskriminační zákony atd.).

Mezi faktory specificky spojené s **partnerským násilím** patří:

- Vystavení násilí v minulosti.
- Manželské neshody a nespokojenost.
- Potíže v komunikaci uvnitř partnerství.
- Kontrolující/manipulující chování mužů vůči partnerkám.

Mezi faktory specificky spojené s **pácháním sexuálního násilí** patří:

- Víra v čest rodiny a sexuální čistotu.
- Ideologie mužského práva na sex.
- Slabé právní postihy za sexuální násilí.

Genderová nerovnost a společenské normalizování násilí na ženách jsou hlavními příčinami násilí páchaného na ženách (WHO, n.d.-b).

4.3.2.2. Fyzické násilí

Za **fyzické násilí** se považuje jakýkoliv čin, který způsobí fyzickou újmu současnému nebo bývalému partnerovi nebo partnerce v důsledku nezákonného fyzického násilí. Fyzické násilí může mít mimo jiné podobu vážného nebo lehkého ublížení na zdraví, zbavení osobní svobody nebo zabití (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, 2017).

V roce 2014 bylo v Pokynech OSN pro tvorbu výzkumných statistik (United Nations, 2014) uvedeno, že fyzické násilí může zahrnovat širokou škálu fyzických činů, jakými mohou být např.:

- fackování nebo házení něčeho, co by mohlo partnerku/partnera zranit.
- Strkání, tahání za vlasy.
- Udeření pěstí nebo čímkoliv jiným, co by mohlo intimního partnerku/partnera zranit.
- Kopání, tahání nebo bití.
- Úmyslné škrcení nebo pálení.
- Vyhrožování použitím zbraně, nože nebo jiné zbraně proti partnerce/partnerovi.

4.3.2.3. Sexuální násilí

Sexuální násilí je jakýkoliv sexuální akt provedený na oběti bez jejího souhlasu. Tento typ násilí může mít podobu znásilnění nebo sexuálního útoku (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, 2017).

OSN dodává (United Nations, 2014), že sexuální násilí je jakýkoliv druh škodlivého nebo nechtěného sexuálního chování, které je někomu vnucováno. Zahrnuje činy zneužívající sexuální kontakt, vynucené zapojení do sexuálních aktů, pokusy o sexuální akty nebo jejich dokončení bez souhlasu druhé osoby, sexuální obtěžování, slovní zneužívání, vyhrožování, obnažování, nechtěné doteky, incest atd.

Podrobnější informace o sexuálním násilí najdete v [kapitole 4.4.](#)

4.3.2.4. Psychické násilí

Psychické násilí zahrnuje celou škálu chování, které zahrnuje projevy emocionálního zneužívání a kontrolního a manipulativního chování. Často se vyskytují současně s fyzickým a sexuálním násilím ze strany partnerů/partnerek, ale i samy o sobě jsou násilím. Studie ukázaly, že používání více druhů psychického násilí je spojeno se zvýšeným rizikem fyzického a sexuálního násilí na partnerkách/partnerech a může mít na závažné dopady bez ohledu na to, zda došlo k jiným druhům násilí (OSN, 2014).

ELGE navrhuje definici psychického násilí jako „jakýkoliv čin nebo chování, které způsobuje partnerce/partnerovi (i těm bývalým) psychickou újmu. Psychické násilí může mít mimo jiné podobu nátlaku, pomluvy, slovní urážky nebo obtěžování“ (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, 2017).

Mezi příklady chování, které spadají do definice psychického násilí, patří následující:

- Emoční násilí:
 - Urážení nebo způsobování špatných pocitů a pocitů nedostatečnosti.
 - Znevažování nebo ponižování před ostatními lidmi.
 - Záměrné je strašení nebo zastrašování.
 - Vyhrožování přímým ublížením nebo ublížením jiným osobám, na kterých oběti záleží.
- Manipulace/kontrolování:
 - Izolování skrze zabraňování ve styku s rodinou nebo přáteli.

- Sledování pohybu a sociálních kontaktů.
- Ignorování nebo lhostejné zacházení, přehlížení.
- Rozčilování se, pokud partner/ka mluví s jinými osobami.
- Neoprávněné obviňování z nevěry.
- Kontrola přístupu ke zdravotní péči.
- Kontrola přístupu ke vzdělání nebo na trh práce.

4.3.2.5. Ekonomické násilí

O ekonomickém násilí mluvíme tehdy, když někdo upírá své partnerce či svému partnerovi přístup k finančním zdrojům, obvykle jako formu manipulace nebo kontroly, nebo aby oběť izoloval či jinak poškodil její well-being (United Nations, 2014).

EIGE popisuje ekonomické násilí jako „jakýkoliv čin nebo chování, které partnerce/partnerovi způsobuje ekonomickou újmu. Ekonomické násilí může mít mimo jiné podobu poškozování majetku, omezování přístupu k finančním zdrojům, vzdělání nebo na trh práce nebo se může také jednat o neplnění ekonomických povinností, jakými jsou např. alimenty (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, 2017).

Ekonomické násilí zahrnuje následující činy (United Nations, 2014):

- Odepření přístupu k finančním zdrojům.
- Odepření přístupu k majetku a zboží dlouhodobé spotřeby.
- Záměrné neplnění ekonomických povinností, jakými mohou být výživné nebo finanční podpora rodiny, čímž je oběť násilí vystavována chudobě a strádání.
- Odepření přístupu na trh práce a ke vzdělání.
- Odepírání účasti na rozhodování o ekonomickém postavení.

4.3.2.6. Seznamovací násilí

K domácímu násilí může docházet během randění, společného bydlení, mezi životními partnery nebo v manželství.

Děti a mladí lidé mohou být svědky/němi nebo mohou přímo trpět partnerským násilím mezi svými rodiči. Mladí lidé mohou zažívat partnerské násilí také ve svých vlastních vztazích – takové partnerské násilí mezi mladými lidmi se nazývá seznamovací násilí. Seznamovací násilí je prostředkem kontroly nad druhou osobou ve vztahu, který se vyznačuje mocí a kontrolou. Takové vztahy jsou nebezpečné a škodlivé. K seznamovacímu násilí přispívají genderové stereotypy, ale také nedostatečné kompetence v oblasti zvládnání emocí jako např. agresivity a v oblasti řešení konfliktů (Part & Kull, 2019).

Řešení problematiky seznamovacího násilí by nemělo opomíjet genderovou perspektivu, protože často souvisí s genderovými stereotypy a jejich dekonstrukce přispívá k pochopení a prevenci násilí na schůzkách. V předchozí studii bylo zjištěno, že genderově stereotypní postoje mládeže testované skupiny souvisely s postoji, které vedou k seznamovacímu násilí (Part & Kull, 2019).

☞ – 4.3.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

- Nucení k sexu, když ho druhá osoba nechce.
- Představa, že když někdo vezme někoho na rande, pozvaná osoba dluží za rande sex.
- Přehnaná žárlivost, včetně neustálého obviňování z nevěry.
- Extrémně kontrolující chování, jako je např. určování, co si druhý člověk (ne)smí oblékat, zákaz setkávat se s přáteli a rodinou nebo vyžadování kontroly telefonu, e-mailu a sociálních médií.
- Neustále kontrolování a hněv ve chvíli, kdy se druhá osoba nehlásí.
- Shazování a ponižování včetně negativních poznámek ke vzhledu (oblečení, líčení, vlasů, váhy), inteligenci a aktivitám.
- Snaha o izolaci od ostatních lidí včetně pomlouvání a shazování ostatních.
- Obviňování druhé osoby z vlastního násilného chování včetně vyjmenovávání konkrétních způsobů, které měly agresora/ku „donutit k agresivnímu chování“.
- Odmítání převzít odpovědnost za své činy.
- Omlouvání se za zneužívání a neustálé slibování, že se to už nebude opakovat.
- Výbušná povaha, kvůli které druhý člověk nikdy neví, co bude dalším problémem, ať už se jedná o chování nebo o to, co daná osoba agresorovi/ce řekne.
- Zamezování ukončení vztahu nebo vyvolání pocitu viny v druhé osobě za rozpad vztahu.
- Vyhrožování, že zavolá úřady (policii, OSPOD, atd.) jako způsob kontroly chování druhého člověka.
- Zabraňování v používání antikoncepce nebo v návštěvě lékařského zařízení.
- Páchání jakéhokoliv fyzického násilí, jako je bití, strkání nebo fackování.

4.3.4. REFERENCE

European Institute for Gender Equality (2017). Glossary of definitions of rape, femicide and intimate partner violence. European Institute for Gender Equality. Retrieved from

https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/ti_pubpdf_mh0417297enn_pdfweb_20170602161141.pdf

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

Part, K., & Kull, M. (Eds.). (2019). *Terved ja turvalised suhted. Noorte kohtinguvägivala ennetamine*. Tartu.

4.4. SEXUÁLNÍ NÁSILÍ



- Různé formy sexuálního násilí se vyskytují všude, ve všech sociálních vrstvách a také mezi páry, které spolu žijí.
- Sexuální násilí je například nechtěná sexuální motivovaná pozornost, včetně osahávání, nabízení sexuálních telefonátů, dopisů nebo pornografických materiálů, sexuální obtěžování na pracovišti, objektivizace ženy nebo muže (považování dané osoby za prostředek k získání sexuálního potěšení), vynucování sexu, pokus o znásilnění nebo znásilnění.
- Sexuální násilí je jakékoliv sexuální chování, které ovládá, manipuluje nebo ponižuje druhou osobu bez souhlasu dané osoby.
- Důvody spočívají v dlouhodobě zakořeněných patriarchálních představách, že být v manželství nebo ve vztahu znamená povinné podřízení se sexuálním touhám partnera.
- Znásilnění osoby, její zapojení do sexuální aktivity proti její vůli nebo donucení k pohlavnímu styku, porušuje jedno ze základních práv člověka – právo na sexuální sebeurčení. Jedná se o závažné trestné činy.

4.4.1. ÚVOD

Sexuální násilí je častým a závažným problémem veřejného zdraví, který každoročně postihuje miliony lidí na celém světě. Je způsobeno mnoha faktory, které působí v různých sociálních, kulturních a ekonomických souvislostech. Jádrem sexuálního násilí namířeného proti ženám je genderová nerovnost (Krug et al., 2002).

Sexuální násilí je jakýkoliv druh škodlivého nebo nevyžádaného sexuálního chování, které je někomu vnucováno. Zahrnuje činy zneužívající sexuální kontakt, nucené zapojení do sexuálních aktivit, pokusy o sex nebo dokonaný sex bez druhé osoby, sexuální obtěžování, slovní zneužívání, vyhrožování, obnažování, nechtěné doteky, incest atd. – minimální seznam činů sexuálního násilí, který by měl být rozšířen v závislosti na kontextu konkrétní země (OSN, 2014).

Sexuálním násilím tak může být znásilnění, vyhrožování, ale také například nucené dotyky. Sexuální násilí je také to, když někdo druhého člověka zastražuje pro vynucení sexu. Jinými slovy, sexuální násilí je, když „někdo někomu dělá proti vůli něco sexuálního“. O sexuální násilí se jedná také tehdy, pokud nebylo možné dát k sexu souhlas z důvodu strachu, bezvědomí, opilosti nebo spánku.

Je mýtem, že sexuální násilí ohrožuje pouze ženy. Obětí sexuálního násilí se mohou stát všichni lidé bez ohledu na gender, může se týkat dětí, dospívajících i dospělých stejně jako lidí s různou genderovou identitou nebo sexuální orientací.

Sexuální násilí útočí na právo na sexuální svobodu, autonomii, kontrolu, integritu a bezpečí stejně jako na právo prožívat rozkoš a vést zdravý, bezpečný a uspokojivý sexuální život. Tato práva zároveň úzce souvisí s reprodukčními právy, jako je svoboda a autonomie rozhodování o tom, kdy mít děti, kolik jich mít a jakou antikoncepci používat (Evropský institut pro rovnost žen a mužů, b.d.-b).

4.4.2. ROZVOJ TÉMATU

Sexuální zneužívání není novým problémem. Děti, ženy i muži byli po staletí sexuálně zneužíváni a umlčováni. Od 80. let 20. století se však toto téma začalo ostře otevírat, protože se stále více lidí odvažuje o problému mluvit. Kvůli studu a utajování sexuálního zneužívání je obtížné přesněji zjišťovat počet případů sexuálního násilí. Výsledky výzkumů provedených po celém světě se liší a je obtížné říci přesný počet obětí, jelikož se jedná o skrytý zločin.

Různé formy sexuálního násilí se vyskytují všude a ve všech společenských vrstvách i mezi páry, které spolu žijí.

Sexuální násilí zahrnuje mimo jiné (Krug et al., 2002; WHO, 2012):

- Znásilnění v manželství nebo v partnerském vztahu.
- Znásilnění cizími osobami nebo známými.
- Nevítané sexuální návrhy nebo sexuální obtěžování (ve škole, v práci atd.).
- Systematické znásilňování, sexuální otroctví a další formy násilí, které jsou zvláště časté v ozbrojených konfliktech (např. nucené oplodnění).
- Sexuální zneužívání duševně nebo tělesně znevýhodněných osob.
- Znásilnění a sexuální zneužívání dětí.
- Odepření práva na používání antikoncepce nebo používání pomůcek sloužících k ochraně před pohlavně přenosnými infekcemi.
- Vynucené potraty.
- „Zvykové“ formy sexuálního násilí, jako je nucený sňatek nebo soužití a dědění manželky.

4.4.2.1. Souhlas

Zatímco dobrovolná a partnerem chtěná sexuální aktivita se vyznačuje tím, že obě strany vzájemně zjišťují souhlas, vyjadřují svůj souhlas a posuzují schopnost partnera souhlasit, sexuální násilí se vyznačuje tím, že není založeno na vzájemné dohodě.

Rozhodně neplatí souhlas, kterého je dosaženo fyzickým násilím nebo častěji výhrůžkami, zastrasováním, psychickým nátlakem, manipulací, vydíráním nebo hrozbou zbavení výhod (např. zbavení možnosti povýšení v práci, neudělení dobré známky apod.).

Souhlas je při jakékoliv sexuální aktivitě nejdůležitější a člověk má vždy právo si vše rozmyslet a říci ne. Souhlas druhé strany musí být zajištěn jak při prvním sexu, tak při sexu v dlouhodobém vztahu.

Svobodný souhlas se sexuální aktivitou nemohou dát ani osoby, které nemají nebo mají omezenou schopnost souhlasu, jako jsou lidé v bezvědomí, osoby pod vlivem alkoholu nebo jiných drog, dále děti, osoby s demencí a osoby s mentálním znevýhodněním, které nechápou význam konkrétní sexuální aktivity a nejsou schopny vyjádřit svůj souhlas nebo odmítnutí. „Souhlas“ dosažený za těchto okolností není svobodným souhlasem a taková sexuální aktivita není konsensuální, tzn. není založená na vzájemné dohodě.

Více informací o souhlasu si můžete přečíst v [kapitole 5.6](#)

4.4.2.2. Stud a vina

Podle WHO (n.d.) zažije sexuální násilí během svého života přibližně čtvrtina žen na celém světě. Až třetina všech žen byla fyzicky napadena mužským partnerem. Ženy, které zažily násilí, své zkušenosti dostatečně neoznamují, protože se obávají, že je bude společnost a jejich okolí soudit. Obávají se také o svou bezpečnost a také toho, že příslušné instituce nepodniknou potřebné kroky k řešení dané situace.

Sexuální násilí je trestný čin a oběť se rozhodně nemá za co stydět!

4.4.2.3. Odpovědnost

Odpovědnost za sexuální násilí nese pachatel/ka, nikoliv oběť.

4.4.2.4. Důsledky sexuálního násilí

Zkušenost se sexuálním zneužíváním lze přirovnat k přežití katastrofy. Tato katastrofa může být jednorázová nebo se může opakovat několik let. Sexuální zneužívání má okamžité i dlouhodobé následky. Je prakticky nemožné ho řešit bez pomoci.

Při znásilnění nemusí být nutně použita fyzická síla, ne vždy jsou důsledkem fyzická zranění. Je známo, že v souvislosti se znásilněním dochází k úmrtím, ačkoliv výskyt smrtelných případů se ve světě značně liší. Mezi častější důsledky sexuálního násilí patří důsledky související s reprodukcí, duševním zdravím a sociální wellbeingem (Krug et al., 2002).

Někdy se oběť kvůli stresujícímu zážitku nemusí ani bránit a prostě „zamrzne“.

4.4.2.5. Prevence pomocí sexuální výchovy

Prevence začíná v prostředí, kde dítě vyrůstá. Člověk, který byl výchovou veden k péči a lásce ke svému tělu, k respektování hranic druhého člověka a ke schopnosti zhodnotit, kdy se situace stává násilnou, umí tuto lásku a pochopení nabídnout i ostatním. Sexuální výchova v rodině vytváří základ pro růst dětí v lidi, kteří umějí považovat své tělo za krásné a dobré a kteří také respektují právo druhých na tělesnou integritu.

Rodiče očekávají, že škola bude dětem poskytovat sexuální výchovu. A očekávají to oprávněně, neboť sexuální výchova je součástí vzdělávacích programů. Škola však sama nemůže nést odpovědnost za to, že z dítěte vyroste dospělý člověk, jehož hodnoty jsou v souladu s výše zmíněnými, a který vnímá svou vlastní identitu a respektuje sebe i ostatní kolem sebe. Formování postojů začíná v dětství a jsou za ně

zodpovědní rodiče, školy, centra pro mládež. Rodičovská odpovědnost se pak stává odpovědností společnou. Společně můžeme prolomit zakořeněné postoje a stereotypy, které podporují pokračování řetězce násilí. Je zásadní společně a jasně říkat, že vina je na straně pachatele/pachatelky a oběť není nikdy odpovědná za to, co se jí stalo.

☞ – 4.4.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

Jsou stejné jako v případě partnerského násilí:

- Posílání nežádoucích pornografických materiálů.
- Jedna osoba se dotýká druhé osoby, ale té je to nepříjemné.
- Vyhrožování, že pokud nebudou mít sex, nasdílejí ostatním nahé fotografie.

4.4.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Pokud se vaše dítě stalo obětí sexuálního násilí, vyhledejte pomoc ve specializovaném centru a nahlase incident policii nebo OSPoDu.

Na vaši žádost a s vaším souhlasem nabízejí krizová centra pomoci pro oběti sexuálního násilí odbornou nepřetržitou pomoc osobám, které zažily sexuální násilí, ale často i jejich okolí. Do tohoto typu center může přijít kdokoli sám nebo s dospělým doprovodem, a to kdykoliv během dne a bez doporučení. Nezáleží na tom, zda již byla kontaktována policie, zda se na ni chystáte obrátit nebo zda to nemáte v plánu. Vítání jsou všichni lidé bez ohledu na gender, děti, dospívající i dospělí, kteří zažili sexuální násilí nebo na něj mají podezření.

V případě sexuálního násilí na dětech nebo podezření na něj musí být vždy informována policie nebo OSPoD. Policie má speciální jednotky, které se zabývají sexuálními trestnými činy. Tím, že věc s pomocí policie oficiálně oznámíte, pomůžete zajistit, aby se oběti stejného pachatele/pachatelky nestal nikdo další.

4.4.4.1. Pomoc a informace:

- Při nouzových situacích volejte 112.
- Obraťte se na OSPoD.

4.4.5. REFERENCE

European Institute for Gender Equality. (n.d.). Sexual violence. *European Institute for Gender Equality*. Retrieved from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1384>

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

United Nations. (2014). *Guidelines for Producing Statistics on Violence against Women—Statistical Surveys*. New York: United Nations. Retrieved from https://unstats.un.org/unsd/gender/docs/guidelines_statistics_vaw.pdf

WHO. (2012). Understanding and addressing violence against women. Sexual Violence. Retrieved 29 September 2022, from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77432/WHO_RHR_12.36_eng.pdf

WHO. (n.d.). Sexual health. Retrieved 29 September 2022, from <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>

5. KOMUNIKACE



Articles

- ☰ 5.1. JAK KOMUNIKOVAT: RODIČ - DÍTĚ/DOSPÍVAJÍCÍ
- ☰ 5.2. IGNOROVÁNÍ OTÁZEK GENDEROVÉ IDENTITY
- ☰ 5.3. KOMUNIKACE S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI
- ☰ 5.4. ADULTCENTRISMUS
- ☰ 5.5. SOUHLAS A NEKONSENZUÁLNÍ CHOVÁNÍ
- ☰ 5.6. ZRAZENÍ DŮVĚRY
- ☰ 5.7. ONLINE BEZPEČNOST: SEXTING, RIZIKA

5.1. JAK KOMUNIKOVAT: RODIČ - DÍTĚ/DOSPÍVAJÍCÍ



- Vytvoření bezpečnějšího prostoru pro experimentování s genderovou identitou a s genderovým vyjádřením může mít velký vliv na život dospívajících.
- Vzdělávejte se v oblasti genderové rovnosti, genderové identity a genderového vyjádření, abyste mohli být svým dětem k dispozici, když objevují, kým jsou, a rostou.

- Je důležité vytvořit prostředí, ve kterém mohou vaše děti svobodně klást otázky týkající se pohlaví, genderových rolí/identity/vyjádření.
- Každé dítě má jiný styl komunikace. Čím dříve jej identifikujete, tím rychleji jim můžete být k dispozici a podpořit je způsobem, který je pro ně nejefektivnější.

5.1.1. ÚVOD

Rovnost pohlaví lze vyučovat a také jí dosáhnout, pokud existuje porozumění genderovým a sexuálním identitám. Abychom mohli mluvit o rovnosti, je třeba vědět, které skupiny v populaci nemají stejná privilegia či příležitosti jako jejich vrstevnice a vrstevníci. K tomu může pomoci pochopení procesu porozumění nebo objevování vlastního pohlaví a genderu, které pak napomáhá porozumění různorodosti genderových a sexuálních identit.

5.1.2. ROZVOJ TÉMATU

Vzhledem k tomu, že žijeme v heteronormativní společnosti, je pro děti velmi snadné být zmatené nebo začít mít pocit, že s nimi není něco v pořádku jen proto, že se nevejdou do binárních společenských konstruktů (viz slovníček – konstruktivismus). Tyto binární konstrukty jsou přítomny ve všem, co nás obklopuje, počínaje rodinou a okruhem přátel, sociálními médii, filmy, hrami atd. Z tohoto důvodu hrají rodiče a vyučující důležitou roli pro děti a jejich sebeobjevování.

V rodinném prostředí může být role rodičů zásadní pro dvě hlavní témata: otevřenou komunikaci a bezpečnost. Povzbuzování dětí k tomu, aby se na věci ptaly, vyjadřovaly je nahlas a stály si za tím, čemu věří, v kombinaci s vytvářením bezpečného prostoru, může hrát důležitou roli v jejich rozvoji, a to jak na osobní, tak na společenské úrovni.

Pokud chcete vytvořit genderově inkluzivní prostor pro každé dítě, může vám pomoci několik aspektů:

- Vytvoření bezpečného prostoru.
- Vytvoření prostředí přátelského k chybám.
- Posílení důvěry dětí v jejich vlastní schopnosti.
- Naučit je otevřeně komunikovat.

5.1.2.1. Sebevzdělávání

Prvním a nejdůležitějším krokem, který můžete učinit na cestě k poučení svých dětí o rovnosti pohlaví, je sebevzdělávání. Pokud si přejete, aby vaše děti zpochybňovaly mocenské struktury, nerovnosti a nespravedlnost a objevovaly svou identitu, pomůže jim, když uvidí, že to otevřeně děláte také. Jedním z nejlepších způsobů, jak se vzdělávat v daném tématu, bez ohledu na to, zda se jedná o genderovou identitu/sexualitu/souhlas k sexu/vztahy atd., je čerpat informace od lidí, kteří těmito procesy procházejí nebo mají žitou zkušenost s koncepty, o kterých se chcete dozvědět více. Dávejte si pozor na zdroje informací. Učení se přímo od aktivistů, lidí uvnitř LGBTQ+ komunity, zdrojů vytvořených lidmi, kterých se tyto nerovnosti (v tomto případě genderové nerovnosti) přímo dotýkají, je způsob, jak se ujistit, že obsah, který konzumujete a šíříte, je ukotven v realitě (ne pouze v teoriích nebo diskurzích od lidí bez zkušeností a/nebo lidí, kterých se to přímo netýká).

Při výzkumu genderové nerovnosti (a jakéhokoliv jiného tématu) je důležité získat různé pohledy na dané téma (pro získání uceleného pohledu). Když například čtete o genderové identitě, pokuste se přečíst si o osobních zkušenostech a praktikách v různých částech světa, různých náboženstvích a různých politických a sociálních prostředích, abyste pochopili, jak může být stejná situace vnímána odlišně, jakmile změníte kulturní a/nebo rasový kontext.

Výzkumy ukazují, že většina dětí se svými rodiči o sexu a sexualitě otevřeně nemluví. Vytvoření atmosféry důvěry může tuto situaci změnit. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je ukázat jim, že daným tématům rozumíte díky svému samovzdělávání.

5.1.2.2. Otevřená komunikace

Když s dětmi mluvíte o rovnosti pohlaví, sexu a sexualitě, je důležitou součástí procesu přizpůsobení se jejich úrovni chápání. Snažte se přizpůsobit svou řeč a aktivity v závislosti na jejich věku a kulturním zázemí. Zároveň jim poskytněte informace, které potřebují. Pokud neznáte odpověď na otázku, kterou vám položí, zkuste ji společně vyhledat. Tímto způsobem můžete děti také naučit, jak si vybírat důvěryhodné zdroje informací.

Snažte se mít na paměti, že rozhovor o genderu a sexu není sexualizací dětí. Než začnete s dětmi o těchto tématech mluvit, zkuste zapracovat na svých osobních hranicích, spouštěcích a přesvědčcích, abyste je nepromítali do dětí sdílením myšlenek a pocitů spojených s pocitem sexuální viny.

5.1.2.3. Utváření bezpečného prostoru

Dosáhnout prostoru, který je 100% bezpečný, se může zdát velmi náročné. Přesto můžeme vytvořit bezpečný prostor, kde se každý může cítit, že se může vyjádřit a sdílet své myšlenky, přání a potřeby beze strachu z odsouzení.

V procesu vytváření bezpečného prostoru:

- Snažte se uvědomit si privilegia a mocenské struktury.

- Berte v úvahu prostředí, ve kterém se děti nacházejí.
- Vytvářejte pro ně příležitosti k účasti na výměně znalostí. Využívejte hry/knihy/aktivity, které jim poskytnou nástroje k jednání.
- Buďte empatičtí a aktivně naslouchejte tomu, co mají na srdci.
- Dejte každému potřebný prostor a čas. Některým dětem trvá déle, než se cítí dostatečně pohodlně, aby se mohly aktivně zapojit do diskuze.
- Uznávejte a oceňujte přínos každého ve skupině.

Vytvoření bezpečného prostoru přímo souvisí s **řešením konfliktů**. Když dojde ke konfliktu, pamatujte, že konflikty jsou vyvolány emocemi. Pokud někdo pociťuje silné emoce, poskytněte mu prostor, aby se s těmito emocemi vypořádal, a možná mu během tohoto procesu nabídněte svou podporu. Pokuste se situaci deeskalovat nalezením společné vize a řešení problému. Buďte připraveni převzít roli prostředníka. Jako rodič se při řešení konfliktu snažte mít na paměti, že konflikt může být jak vnitřní (vnitřní konflikt jedince), tak interpersonální (mezi 2 a více lidmi/stranami).

Je důležité nejprve uznat emoce dotyčných dětí a dát jim najevo, že se snažíte pochopit jejich pohled na věc. Poté se můžete pokusit pomoci dětem zmapovat jejich potřeby a přesunout jejich pozornost z emocionální na racionální/logickou stránku.

Povzbuzujte je, aby otevřeně vyjádřili, co cítí a co potřebují. Jděte příkladem a vyjadřujte své vlastní pocity a potřeby.

5.1.2.4. Prostředí, kde je dovoleno chybovat

Děti a dospívající se často bojí dělat chyby a být za ně souzeni. Vytvořením prostředí, kde je dovoleno chybovat, je dobrým přístupem, který podporuje kladení otázek a učení. Neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi a každý je vítán, aby přispěl do diskuze. Chcete-li takové prostředí vytvořit, povzbuzujte děti k tomu, aby se ptaly, diskutovaly a vyměňovaly si názory. Tímto způsobem budou cítit podporu, aby se dělily o další a další poznatky. Přenesete tak pozornost spíše na samotné znalosti než na osobu, která je sdílí.

Některé věci, které vám mohou pomoci takové prostředí vytvořit, jsou následující:

- Povzbuzujte děti, aby nepřerušovaly, když mluví někdo druhý (patří sem i slovní reakce souhlasu/nesouhlasu).
- Podporujte používání řeči těla, pokud se někomu líbí nějaký nápad. Například potřesení dlaněmi znamená souhlas/podporu nápadu.
- Když někdo udělá chybu, povzbudte ho, aby se omluvil a poučil se z ní.
- Používání trestů jako řešení nemá na proces učení dětí pozitivní vliv. Co můžete udělat místo toho, je zaměřit se spíše na budoucí činy než na okamžik, kdy byla chyba udělána.
- Připomínejte dětem, že všichni jsme lidé a že se nevyhnutelně dopouštíme chyb, a díky nim se učíme. Je důležité, abychom se z chyb poučili, než abychom se v nich zasekli.

5.1.2.5. Komunikace – Jazyky lásky

Každý člověk má jiný způsob vyjadřování a prožívání vděčnosti, lásky a uznání. Čím dříve poznáte ten svůj a svého dítěte, tím snadněji můžete pracovat na zlepšení vaší komunikace. Majíce základy v psychologii, je definováno 5 různých jazyků lásky, které lidé používají k vyjadřování/přijímání lásky a uznání. Jsou jimi slova ujištění, pozornost, fyzický dotek, skutky služby a dávání/přijímání dárků (Chapman & Campbell, 2008).

Tyto jazyky mohou být ukazatelem toho, jak vaše děti vnímají, že jsou oceňovány a počítá se s nimi, a mohou usnadnit proces komunikace. Lze si jich snadno všimnout, pokud budete po několik dní pozorovat své děti a jejich reakce na různé interakce. Případně si můžete udělat [online test](#), abyste zjistili, jak si stojíte.

1. **Slova ujištění** jsou směřována k verbální komunikaci, což znamená buď slovní projevy (např. pochvala, nabídka ujištění, pozitivní komentáře atd.), nebo prostřednictvím psaných vzkazů, dopisů apod.
2. **Pozornost** je definována pospolitostí a vyjadřuje se prostřednictvím společně stráveného času s vašimi blízkými. Zatímco činnosti nemusejí hrát v interakci tak významnou roli, společné trávení času je upřednostňováno a vnímáno jako forma vyjádření/přijetí lásky a/nebo uznání. Budování pevných vztahů přímo souvisí se smysluplnými vazbami, které se vytvářejí prostřednictvím společně stráveného času tvář v tvář.
3. **Fyzický dotek** je neverbálním vyjádřením lásky a je prostředkem neverbální komunikace zaměřené na vytváření intimity. Může být vyjádřen objímáním, hlazením, položením hlavy na něčí rameno nebo jakýmkoliv jiným typem fyzického (oboustranně chtěného) kontaktu. Vzhledem k tomu, že dotek je prvním smyslem, který si osvojujeme při vývoji v kojeneckém a raném dětství, někteří lidé jej vnímají jako schopnost vysílat a přijímat emocionální signály od lidí ve svém okolí.
4. **Skutky služby** je způsob, jak vyjádřit své ocenění skrze činy. Jedná se například o způsob, jakým pro osobu, které chcete projevit lásku, uznání nebo vděčnost, něco uděláte. Spočívá v drobnostech, o kterých víte, že by se dané osobě líbily (například pro ni něco uvaříte, vyřešíte jeden z jejích úkolů toho dne, něco jí přinesete, něco pro ni uklidíte atd.).
5. **Dávání/přijímání dárků** je mezi jazyky lásky nejoblíbenější. Je také dalším způsobem, jak někomu projevit svou náklonnost. I když je zaměřeno na samotný dárek, je to způsob, jak ukázat úsilí a čas, který jste věnovali přípravě/vyhledání dárku, a také ukázat dané osobě, že jste vyslechli její přání a věnovali jí pozornost.

Lidé se obvykle cítí milováni a/nebo oceňováni, pokud mají pocit, že o ně někdo pečuje. Bez ohledu na věk se lidé chtějí cítit vyslyšeni a podporováni. Dobrým začátkem je zjistit, které projevy lidem mohou tyto pocity nabídnout.

🏠 – 5.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏠

Představte si, že za vámi jednoho dne přijde vaše čtrnáctileté dítě a řekne vám, že si našlo nového kamaráda, který má více milostných (a konsenzuálních) vztahů najednou. Vaše dítě se také zmíní, že si myslí, že monogamie pro ně nemusí být dobrá volba. Vy, jako monogamní

rodič, který s nenormativními praktikami nebo jinými vztahovými strukturami nepřichází příliš do styku, se vyděsíte a začnete s ním mluvit o všech rizicích, která tyto praktiky zahrnují. Zmíníte se o všech negativních aspektech a také o tom, jak to může ovlivnit způsob, jakým lidé vaše dítě vnímají. Můžete vidět, jak se jejich tvář mění a jak začínají pochybovat o svém kamarádovi. Dostávají tak strach ze všeho negativního, co by se mohlo stát.

V této souvislosti můžete místo jednání na základě svých emocí aktivně naslouchat tomu, co vám dítě říká. Pokud toho o daném tématu moc nevíte, ale rádi byste je podpořili a vedli s nimi produktivní rozhovor, můžete ustoupit o krok zpět a říct jim, že potřebujete trochu času, abyste si o tom zjistili více informací, než si s nimi o tom budete moci promluvit. Snažte se vyhnout odmítnutí nápadu hned na začátku, i když nesdílíte stejný názor. Naslouchejte argumentům, které vaše dítě říká, a pamatujte, že pokud se rozhoduje na základě informací, je každá možnost platná.

Kromě toho se můžete zamyslet, zda byste situaci posuzovali jinak podle pohlaví výše zmíněného kamaráda (pokud by to byla např. dívka). Genderové stereotypy mohou být v naší mysli přítomny, i když si to neuvědomujeme. Aktivní přemýšlení o nich napomáhá procesu dosažení rovnosti pohlaví.

5.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



5.1.4.1. Nenásilná komunikace (NK)

NK je forma komunikace založená na napojení na sebe sama, upřímném vyjadřování, empatické přítomnosti, empatii sám/a se sebou a využívání moci (Rosenberg, 2012). Když hovoříme o používání moci, máme na mysli schopnost a možnost řídit nebo ovlivňovat chování druhých nebo dění.

Nenásilná komunikace může být osobní (pro vnitřní konflikty nebo osvobození se od kulturních podmínek/viny/ostudy atd.), mezilidská (používaná ke vcítění se do druhých) nebo společenská (váš vztah ke společnosti) (Rosenberg, 2012).

Pět hlavních prvků NK podle Rosenberga (2012) je následujících:

- **Vědomí** – Vyjadřuji se otevřeně a upřímně? Naslouchám aktivně a oceňuji potřeby druhých? Jsem propojen*a sam*a se sebou?
- **Myšlení** – Vynáším soudy nebo obviňuji?
- **Jazyk** – Jsou má slova neutrální/bez kritiky a obviňování?
- **Komunikace** – Vyjadřuje moje neverbální komunikace totéž, co moje slova?
- **Používání moci** – Snažím se tuto osobu ovládnout, abych získal to, co chci? Vyjadřuji žádost nebo skrytý požadavek?

Při komunikaci s dětmi (nebo s kýmkoliv jiným) se snažte přemýšlet o těchto prvcích a o sdělení, které se snažíte předat. Zamyslete se nad tím, jak se vyjadřujete, jakou máte řeč těla, jaká slova volíte a zda či jak v rozhovoru využíváte svou moc.

5.1.4.2. Aktivní naslouchání

Dobrým postupem je aktivně naslouchat dětem, místo abyste naslouchali s cílem nějak odpovědět. Aktivní naslouchání znamená, že tomu, kdo mluví, věnujete plnou pozornost a všímáte si verbální i neverbální komunikace (řeči těla). Vyvarujte se přerušování, vytváření domněnek nebo posuzování mluvčího. Při odpovídání můžete projevit zájem tím, že zopakujete sdělení vlastními slovy nebo položíte otázky, abyste se ujistili, že jste porozuměli sdělení, které chtěl řečník předat. Pokuste se do něj vcítit, vžít se do jeho situace a podívat se na ni z jeho perspektivy.

Je také užitečné zeptat se daného člověka, zda by chtěl poradit, nebo zda se chce jen vypovídat/být vyslechnut. Vyhněte se tak zbytečným názorům nebo radám a zaměřte se na to, co od vás dítě skutečně potřebuje.

5.1.5. REFERENCE

Chapman, G., & Campbell, R. (2008). The Five Love Languages of Children. In Google Books. Moody Publishers. Retrieved from [https://books.google.es/books?](https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=ORBIZ94Uu7YC&oi=fnd&pg=PA5&dq=teaching+love+languages+to+kids&ots=Dqo5yDhcfB&sig=HbaF-MdtPGMx6WkjmeNGL7v5UO8&redir_esc=y#v=onepage&q=teaching%20love%20languages%20to%20kids&f=false)

https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=ORBIZ94Uu7YC&oi=fnd&pg=PA5&dq=teaching+love+languages+to+kids&ots=Dqo5yDhcfB&sig=HbaF-MdtPGMx6WkjmeNGL7v5UO8&redir_esc=y#v=onepage&q=teaching%20love%20languages%20to%20kids&f=false

Rosenberg, M. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skilfully in Every Situation. In Google Books. Retrieved from [https://books.google.es/books?](https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=U4N5CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=non+violent+communication+tools&ots=7dhC4nssU3&sig=2XBP6DwaspbQ3ttPk-ROXDVunuQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=U4N5CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=non+violent+communication+tools&ots=7dhC4nssU3&sig=2XBP6DwaspbQ3ttPk-ROXDVunuQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Mehta, A. (2019). Teaching Gender, Race, Sexuality: Reflections on Feminist Pedagogy. Kohljournal.press..Retrieved from <https://kohljournal.press/reflections-feminist-pedagogy>.

SCI Italy (2022). The Gender Effect. Retrieved from [2022_toolkit_booklet_thegendereffect-italy.pdf](https://www.sci.it/2022_toolkit_booklet_thegendereffect-italy.pdf) (sci.ngo).

5.2. IGNOROVÁNÍ OTÁZEK GENDEROVÉ IDENTITY



- Gender je sociální konstrukt, zatímco genderová identita je pocit příslušnosti k jedné (nebo žádné) z genderových kategorií.
- Genderová identita není totéž co genderové vyjádření (exprese).
- Heteronormativita není jedinou platnou možností.
- Je normální a důležité zkoumat a zpochybňovat svou genderovou identitu.
- Ignorování otázek genderové identity může vést k potenciálnímu ublížení/sebevraždě.

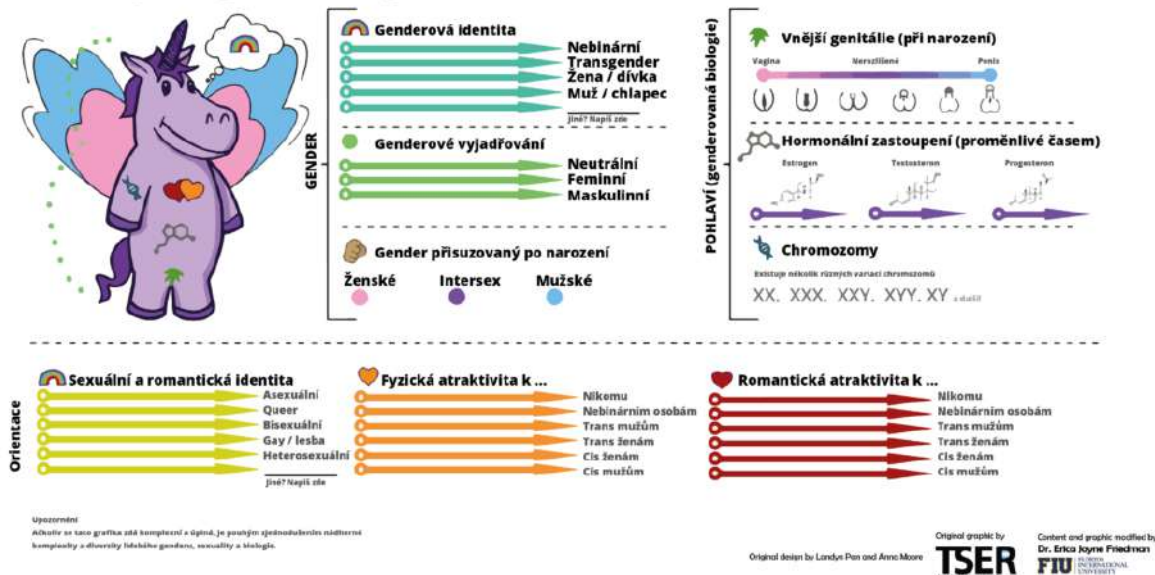
5.2.1. ÚVOD

WHO (2022) popisuje gender jako něco, co se týká charakteristik žen, mužů, dívek a chlapců. Patří sem normy, chování a role, které jsou spojeny s tím, že je člověk ženou, mužem, dívkou nebo chlapcem. Všechny tyto charakteristiky jsou sociálně konstruované, což znamená, že se mohou lišit mezi různými kulturami, v různých zeměpisných lokalitách a mohou se také měnit v čase. Gender však nezahrnuje pouze muže a ženy, ale je spíše představován jako spektrum plné různých možností, jako je agender, nebinární atd. Objevování vlastní genderové identity je proces, stejně jako je procesem objevování vlastní sexuality.

5.2.2. ROZVOJ TÉMATU

Výchozím bodem může být genderový létající jednorozec, který je znázorněn na obrázku 2. Tento obrázek shrnuje rozdíly mezi biologickým pohlavím, genderem a přitažlivostí.

Létající gender jednorozec



Obrázek 5. Létající gender jednorozec
Trans Student Educational Resources (TSER), 2015 & Ph.D. Erica Jayne Friedman

Když mluvíme o genderové identitě, je třeba si ujasnit několik pojmů, které jsou často spojovány s identitou osob. Těmito pojmy jsou genderová identita, genderové vyjádření a pohlaví přidělené při narození. Přestože tyto tři pojmy spolu mohou v některých případech souviset (například osoba, které byla při narození označena jako žena, může mít ženské genderové vyjádření – výběr oblečení, účes atd.), existují také případy, kdy spolu takto nesouvisí (například osoba, která byla při narození označena jako muž, se může identifikovat jako nebinární osoba a mít ženský genderový výraz). Kvůli heteronormativní mentalitě, která je v naší společnosti rozšířená, si většina lidí zvykla na genderovou binárnost – muž & žena – a na předpoklad, že pohlaví přidělené při narození by mělo odpovídat genderové identitě a genderovému projevu dané osoby. Abychom toto mohli dekonstruovat a uvědomit si rozmanitost, která nás obklopuje, musíme si několik těchto pojmů objasnit.

5.2.2.1. Jaký je rozdíl mezi pohlavím a genderem?

Pohlaví se týká biologických aspektů mužství a ženskosti. Když se lidé narodí, je jim na základě jejich fyzických tělesných znaků přiřazeno určité pohlaví. Intersex lidé se rodí s tělesnými znaky, které jsou spojeny s oběma pohlavími. V některých zemích mohou být označeni jako intersex, zatímco v jiných mohou lékaři provádět u dětí operaci ke změně pohlaví odstraněním určitých částí těla a ponechat pouze ty, které jsou spojovány pouze s jedním z binárních pohlaví.

5.2.2.2. Genderové identity

Genderová identita, která je osobě přiřazena při narození, nemusí nutně odpovídat identitě, se kterou se tato osoba identifikuje. Osobní pocit příslušnosti k jedné (nebo žádné) z genderových kategorií se nazývá **genderová identita** této osoby. Osoba, které byla při narození označena jako žena, se může například cítit jako muž (nebo jako jiný gender z široké řady možností na genderovém spektru). Neztotožnění se s pohlavím, které vám bylo přiděleno při narození, se nazývá **genderová dysforie** (Psych Control, 2022).

Pokud se člověk identifikuje s pohlavím, které mu bylo přiděleno při narození, je považován za **cisgender** osobu. Pokud pohlaví, které jim bylo přiděleno, neodpovídá jejich genderové identitě, jsou považováni za **transgender**, protože „mění“ gender, který jim byl přidělen nebo který se od nich očekává, že budou naplňovat. Existuje mnoho různých forem a způsobů, jak se lidé identifikují, a to je třeba při práci s lidmi vždy zohlednit.

I když se člověk může identifikovat jako muž, žena, nebo mít jinou genderovou identitu, může se mezi nimi také pohybovat fluidním způsobem. Tomu říkáme **genderová fluidita**. Genderově fluidní osoba se identifikuje s více gendery a kolísá mezi nimi, protože nemá pocit, že by mohla zcela zapadnout do jedné z genderových škatulek.

Osoba, která se necítí být zařazena do žádné z těchto kategorií, se může identifikovat jako **nebinární**.

Pohlaví i gender jsou zastoupeny ve spektru. Lidé mohou být nebo se cítit více či méně femininní nebo maskulinní a mohou to vyjadřovat různými způsoby.

Rozvíjení osobní genderové a/nebo sexuální identity může být dlouhý proces, který bude vyžadovat sebeuvědomění, potlačení a přijetí. Je spojen s rozvíjením intimity, zkoumáním různých možností a hledáním komunity, která vás během této cesty může podpořit. Může také zahrnovat sdílení osobní identity s přáteli a rodinou, což z něj činí citlivý proces, který staví osobu, jež se se svou identitou svěřil/zkoumal ji, do zranitelné pozice.

Více informací o genderové identitě si můžete přečíst v [tématu 2.1.](#)

5.2.2.3. Genderové vyjádření (expresie)

Genderové vyjadřování se týká způsobu, jakým se lidé vyjadřují prostřednictvím oblečení, líčení, účesu atd. V průběhu historie společnosti spojovaly určité způsoby oblékání, účesů nebo nošení doplňků s určitým genderem a pohlavím. Například líčení nebo nošení velkého množství šperků je spojováno se ženami, krátké vlasy s muži. V dnešní době lidé tyto normy stále více zpochybňují a normalizují různé druhy genderového projevu. Nejběžnějším příkladem může být to, že někdo, kdo se identifikuje jako muž, nosí šaty nebo se líčí, protože jeho genderový projev nemusí být spojen se stereotypními očekáváními od jeho genderové identity.

Více informací o genderovém vyjádření si můžete přečíst v [tématu 2.2.](#)

5.2.2.4. Genderové role

Důležitou součástí genderu jsou role, které s nimi společnost spojuje. Po dlouhou dobu byly pečovatelské práce (úklid, vaření, péče o děti nebo starší lidi atd.) považovány za „ženskou práci“ a od mužů se očekávalo, že budou zodpovědní za přinášení peněz do domácnosti. Přestože se toto vnímání mění, genderové role jsou v naší společnosti i v nás samých hluboce zakořeněny. Je důležité si uvědomit, jaká očekávání máme a jaké různé role lidem přisuzujeme (například při delegování úkolů).

Být citliví k našim osobním genderovým očekáváním a při práci s každým zadávat stejné úkoly a povinnosti, to je několik věcí, které nám mohou pomoci orientovat se v problematice genderových rolí. Tímto způsobem může každý přispět ke všemu a nebude existovat určité očekávání, že určité pohlaví musí plnit určité úkoly (např. ženy musejí vařit). Genderové role jsou také spojeny s genderovými identitami vzhledem k tomu, že jakmile máte přiřazenou určitou genderovou identitu, očekává se od vás také to, že budete plnit určitou roli a prezentovat se světu určitým způsobem. Kromě toho, že se jedná o praxi zakořeněnou v patriarchátu, může přidělování genderových rolí (které jsou rovněž založeny na genderové binárnosti a automaticky odmítají jiné gendery) způsobit problémy s genderovou identitou v sobě samém nebo v lidech, se kterými pracujete.

Více informací o genderových rolích si můžete přečíst v [tématu 9.3.](#)

5.2.2.5. Heteronormativita

Heteronormativita je pojem, který popisuje heterosexuálnost jako normu v naší společnosti. Předpokládá heterosexuálnost každého člověka a genderovou binaritu (muž/žena). Tento předpoklad s sebou nese také očekávání týkající se genderového projevu, rozdělení úkolů, společenského postavení atd.

Máme tendenci nahlížet na svět heteronormativním způsobem. Například ve většině našich příběhů, filmů, seriálů je zobrazována heterosexuální orientace. Princové si berou princezny a děti mají matku a otce. Heterosexuálnost vnímáme jako „normu“ a heterosexuální lidé jsou považováni za „normu“. Při práci s mládeží bychom na to měli být citliví a snažit se do své práce zahrnout vše, co tomuto „standardu“ neodpovídá. Existuje spousta dalších sexuálních orientací a my bychom o nich všech měli vědět. Lidé se mohou identifikovat jako gayové, lesby, bisexuální, ale také jako pansexuální (přitahují je všechna pohlaví), asexuální (nikdo je sexuálně nepřitahuje) nebo jako lidé s jinou sexuální orientací z tohoto spektra. Některé lidi romanticky přitahuje jeden gender a fyzicky je přitahuje jiný.

Více informací o heteronormativitě si můžete přečíst v [tématu 2.3.](#)

5.2.2.6. Co se stane, když budete ignorovat otázky genderové identity

Mnoho aktivistů a organizací usilujících o zviditelnění genderové rozmanitosti uvádí, že většina problémů, s nimiž se lidé s genderovou dysforií nebo odlišnou genderovou identitou setkávají, není způsobena jejich identitou, ale spíše problémy, které vznikají při řešení sociálních problémů, které s ní souvisejí. Mezi ně patří šikana, deprese, úzkost a zneužívání návykových látek, což jsou jedny z nejčastějších důsledků ignorování něčí genderové identity (Psychologist Anywhere Anytime, 2019).

Když ignorujete něčí genderovou identitu, říkáte mu, že neexistuje. Že verze genderu, kterou cítí, a ve které jsou sami sebou a kterou chtějí prezentovat světu, není platná, protože nezapadá do jedné z binárních škatulek, o kterých nás učili, nebo do škatulky, která jim byla přidělena při narození. To často vede k omezení sociálních kontaktů nebo dokonce k izolaci na základě společenského odmítnutí, s nímž se setkávají.

🏠 – 5.2.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏠

Situace diskriminace se může rychle vyhroutit. Řekněme, že jdete vyzvednout své dítě ze školy a všimnete si nového spolužáka, který má na sobě oblečení, které je spojováno se ženami (například sukni nebo šaty), ale jeho tělo vypadá mužsky. Vaše dítě za vámi přijde a začne vám o tomto spolužákově vyprávět, že je divný a zmatený, protože nezná své pohlaví. Nový spolužák vás uslyší a začne se od skupiny odtahovat a raději zůstane sám v izolovanějším prostoru, než aby slyšel zlé poznámky nebo šeptání od ostatních dětí.

V této situaci můžete dítěti vysvětlit, že genderová identita je u každého jiná a že bez ohledu na to, jak se člověk prezentuje nebo jakou má genderovou identitu, je třeba ho respektovat. Můžete mu vysvětlit, že na odlišnosti není nic špatného a že uvědomění si této odlišnosti je důležité, abychom ji mohli respektovat.

5.2.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Případy diskriminace a řešení otázek genderové identity mohou být velmi složité. Níže najdete několik postupů, které mohou být užitečné.

5.2.4.1. Vlastní vzdělávání

Přečtěte si o tématu genderové identity a informujte se o různých aspektech, rozměrech a možnostech, které existují. Nejlepší zdroje jsou často vytvořené lidmi, kteří procházejí situací, o kterou se zajímáte. Pokud se tedy chcete dozvědět více o genderových identitách, bylo by vhodné číst články/blogy/knihy napsané a vytvořené lidmi, kteří se neshodují s genderovou binární strukturou. Mohou to být například queer/nebinární/agenderové/genderfluidní osoby, abychom zmínili alespoň některé.

Tím, že se vzděláváte, pomáháte také vzdělávat ostatní lidi. Otevření konverzace, zpochybňování genderové binárnosti nebo představy, že „platné“ jsou jen určité genderové identity, které musejí odpovídat určitému pohlaví, je jen několik věcí, které mohou pomoci problém zviditelnit a vzdělávat o něm ostatní.

5.2.4.2. Ptejte se, nepředpokládejte

Při setkání s novou osobou se vždy můžete zeptat na její zájmena nebo na to, jak se identifikuje, abyste se vyhnuli nesprávnému označení. Je opravdu běžné, že lidé místo dotazu předpokládají něčí genderovou identitu, což může vést k nedorozumění, nepříjemným okamžikům, a pokud se jedná o opakující se situaci, tak i k vážnějším problémům (např. psychické problémy osoby, která neodpovídá genderové binárnosti).

5.2.4.3. Jděte ostatním příkladem

Dodržováním prvních dvou postupů již jdete příkladem. Bez ohledu na to, zda jste či nejste v souladu s genderovou binárností, uvědomění si sociálních konstruktů a spektra nekonečného množství pohlaví již nyní přináší změnu pro lidi, kteří buď pochybují o své genderové identitě, nebo nejsou v souladu s identitou, která se od nich očekává.

Jednoduché úkony, jako je informovanost a představování se svými zájmeny, když potkáte někoho nového, nás již posouvají o krok blíže k normalizaci pro ostatní.

5.2.5. REFERENCE

Psych Central (2022). *Sex vs. Gender: What's the Difference and Why Does it Matter?* Retrieved from <https://psychcentral.com/health/sex-vs-gender#identity-vs-expression>.

WHO (2022). *Gender*. Retrieved from [Gender \(who.int\)](https://www.who.int/gender).

5.3. KOMUNIKACE S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI



- Uvědomte si kontext, ve kterém žijete a privilegia, která můžete mít.
- Zkoumání a učení je součástí cesty sebepoznání.
- Každý má právo být tím, kým chce být. My bychom to měli respektovat.
- Je v pořádku dělat chyby, pokud se z nich poučíte.

5.3.1. ÚVOD

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, rovnost žen a mužů není izolované téma, ale spíše průřezové, protože je spojeno s genderovou a sexuální identitou, třídou, rasou, kulturou atd. V důsledku toho je zkoumání a poznávání sebe sama, své identity a toho, jak můžete přispět k inkluzivnějšímu prostředí pro všechny (a pomoci při dosahování genderové rovnosti), proces, který u každého z nás vypadá jinak. Důležité je, abychom si zachovali otevřenou mysl a snažili se uvědomit si své předsudky a pocity, které promítáme do ostatních.

5.3.2. ROZVOJ TÉMATU

5.3.2.1. Uvědomte si kontext, ve kterém žijete

Když mluvíme o složitých tématech, jako je rovnost žen a mužů, je důležité vzít v úvahu naši výchozí pozici. To představuje náš výchozí bod: kde jsme se narodili a jaká privilegia máme z rasového, kulturního a sociálního pohledu. Jinými slovy, je to kontext, který leží v pozadí naší analýzy daného tématu. To jsou věci, se kterými se rodíme a nad kterými nemáme žádnou moc. Co však můžete udělat, je uznat, že můžete mít určité výhody (privilegia), a využít je k vytvoření rovnosti pro všechny. Je důležité si tento výchozí bod přiznat, protože na jeho základě filtrujeme informace a vnímáme téma z určitého úhlu pohledu. Naše názory jsou ovlivněny naším prostředím a tím, jak moc jsme daným tématem ovlivněni.

Když mluvíme o genderové rovnosti, pohled bílého muže ze střední třídy ze západoevropské země nebude stejný jako pohled queer dělníka z asijské země, protože jejich zkušenosti mohou být extrémně odlišné. Zatímco některým lidem se zdá, že genderové rovnosti je dosaženo, jiní ji vnímají jako utopický svět, a proto je důležité zohlednit aspekty, jako je sociální třída, rasa, náboženství atd. Abyste získali ucelený pohled na dané téma, mějte na paměti, že utváření pohledu s ohledem na různé geografické části světa, sociální kontexty, náboženské prostředí atd. je součástí tohoto procesu. Tento přístup poskytne obraz, který se blíží obecné realitě (spíše než aby se zaměřoval na malý výsek).

5.3.2.2. Poznávání vlastní identity

Měli jste někdy pocit, že se stoprocentně vejdete do jedné z binárních genderových škatulek? (Identity Education, 2022)

Měli jste někdy pocit, že vás stoprocentně přitahuje určité pohlaví a nic jiného?

Měli jste někdy pocit, že můžete být s něčím stoprocentně v souladu?

Velká část aktivistů a organizací usilujících o genderovou rovnost a osvětu ohledně genderové identity došla k závěru, že většině dětí není nikdy položena ani jedna z těchto otázek. Nejsou k tomu totiž vedeny.

Neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi. Odhalení vlastní identity, ať už se jedná o genderovou nebo sexuální (či jakoukoliv jinou), je složitý proces, který vyžaduje čas a trpělivost. Když tímto procesem procházíte, Dara Hoffman-Foxová (2021), odbornice na zvyšování povědomí o trans lidech, navrhuje několik věcí, které by mohly tento proces usnadnit:

- **Zbavte se nálepek**

Pokud se necítíte pohodlně, když chcete označit svou genderovou nebo sexuální identitu (například transgender, bisexuální, muž/žena/nebinární osoba atd.), nemusíte to dělat. Není to třeba a není kam spěchat, abyste měli slovo, které popisuje, jak se cítíte uvnitř. Pokud je pro vás označení něčím, co vám vyhovuje, jděte do toho! Pokud tomu tak není, nemusíte na sebe tláčit a snažit se urychlit proces sebepoznání jen proto, abyste se dostali do bodu, kdy budete moci tuto nálepkou umístit. Důležité je, že si kladete otázky, abyste zjistili, co vám vyhovuje a co ve vás vyvolává nepohodlí. Kdy tento diskomfort zažíváte? Je to za určitých okolností?

- **Vytvořte si podpůrnou síť**

Obklopení lidmi, kteří důvěřují vám a vašemu hledání a respektují je, je během vašeho objevování klíčové. Těmito lidmi mohou být členové rodiny, přátelé, školní poradci, podpůrné skupiny atd. Je důležité mít možnost hovořit o svém hledání s lidmi, kteří jsou ochotni vás vyslechnout a podpořit vás na emocionální a duševní úrovni. Pokud vám tento typ podpory v současné době chybí, dobrým začátkem podpůrné skupiny na internetu (skupiny na sociálních sítích).

- **Dělejte, co sedí vašemu chápání genderu**

Uvědomit si, že se necítíte být v souladu s pohlavím, které vám bylo přiděleno při narození, je prvním krokem k tomu, abyste začali zkoumat věci, které vám více sedí. Několik možností, které můžete vyzkoušet, může být vytvoření účtu na sociálních sítích se jménem a/nebo zájmeny, s nimiž se cítíte být v souladu, hraní si s vyjádřením genderu prostřednictvím oblečení a doplňků v intimitě vlastního pokoje nebo požádání blízkých kamarádek a kamarádů, aby používali jméno/zájmena, s nimiž se cítíte být v souladu.

Jakmile začnete zkoušet různé možnosti, zjistíte, co je vám příjemnější a co bylo jen experimentem v procesu. Takto se buduje vaše identita.

Nejdůležitější je, abyste si udělali čas a položili si tyto otázky a povzbudili ostatní, aby udělali totéž.

Zkoumání a učení se jsou dvě cenné součásti procesu sebezdokonalování. Je v pořádku, když si nejste jisti svým pohlavím, genderem nebo sexuální orientací. Když vyrůstáme, jsme vychováni k binárnímu myšlení, protože většina reprezentací, které vidíme a slyšíme, je binární, heteronormativní a monogamní. Jinými slovy je „normální“ (nebo lépe řečeno „normalizovaná“). Vše ostatní, co do těchto škatulek nezapadá, je většinou považováno za divné nebo špatné.

Je zcela normální pochybovat o své identitě, pohlaví a sexualitě, i když jste si předtím mysleli, že jste si tím stoprocentně jisti. Bez zkoumání nemůžete objevovat nové věci a může se stát, že uvíznete ve stejné rutině a stejných starých návycích a činnostech, což vám ztěžuje růst. Změna prostředí může k tomuto růstu přispět. Opakování stejných vzorců a setrvávání ve stejném prostředí a se stejnými lidmi, aniž byste se na cokoli ptali nebo si kladli otázku, zda je to to, co chcete nebo co je pro vás nejlepší, vám nepomůže objevit, kdo skutečně jste a co skutečně potřebujete.

🏳️ – 5.3.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏳️

Q, dvanáctiletý mladý člověk ze střední školy, prochází procesem objevování své identity. Přestože jim bylo při narození přiděleno mužské pohlaví, necítí se s touto identitou dobře a snaží se zjistit, kým skutečně je. Poté, co si trochu zapátrali, přečetli pár knih a zhlédli několik videí na sociálních sítích, narazili na termín „nebinární“ a začali si o něm číst. Poměrně rychle se cítili opravdu v souladu a ztotožňovali se se vším, co četli, takže se rozhodli to zkusit a zjistit, jestli to je to, kým byli celou dobu. Při čtení o genderovém vyjadřování, zájmenech a genderově neutrálním jazyce se rozhodli vyzkoušet zájmena oni a požádali několik blízkých přátel, aby tato zájmena začali používat, když o nich mluví. Přestože to i pro ně bylo něco nového, kamarádi se snažili vyhovět potřebám svého kamaráda*ky Q a začali zájmena „oni“ používat ve všech rozhovorech.

Jednoho dne při rozhovoru o Q zaslechl jejich rozhovor jiný kolega a začal se jim smát a posmívat se jim, že používají zájmena, která „neodpovídají jejich genderu“. Ostatní kolegové to zaslechl také a začali se smát. Během několika dalších dnů se začali Q vyhýbat. Q se nechtěl vrátit k zájmenu on, protože neměli pocit, že by se s nimi mohli ztotožnit, takže místo toho se začali izolovat od lidí, kteří se k jejich procesu objevování stavěli odmítavě.

5.3.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



5.3.4.1. Conflict resolution

Bez ohledu na to, jakou roli v konfliktu vaše děti hrají, je opravdu důležité, když si všimnete, že se něco takového děje, a nebudete to ignorovat či nechávat vlastnímu osudu. Dobrým postupem je vytvořit prostor speciálně věnovaný tomuto tématu, kde si můžete s dětmi sednout a diskutovat o něm.

Můžete to udělat formou informativního sezení tak, že se jich zeptáte, co o daném tématu vědí, a pak tyto znalosti doplníte informacemi z vaší strany. Můžete je povzbudit, aby kladly otázky, a připomenout jim, že respekt si zaslouží každý bez ohledu na rasu, třídu, identitu nebo jiné okolnosti.

Můžete vysvětlit, jak může šikana a diskriminace někoho ovlivnit. Přitom se snažte vyhnout zahanbování nebo promítání pocitů a zaměřte se na vzdělávací aspekt rozhovoru.

Tímto téma dostane otevřeně pozornost a vytvoří se prostor pro výměnu informací a kladení otázek. Uvnitř tohoto prostoru můžete vysvětlit, co je to genderová identita, jak fungují zájmena a že je v pořádku experimentovat s různými identitami, které podle vás mohou lépe odpovídat tomu, co cítíte uvnitř.

Kromě toho můžete dítě povzbudit k dalšímu bádání na vlastní pěst a můžete ho upozornit na některé zdroje, s nimiž může začít.

5.3.4.2. Komunikujte srozumitelně

Při komunikaci s dětmi je dobré být co nejjasnější a nejpřímější, aby nedošlo k nedorozumění. Snažte se vyvarovat používání zástupných slov či metafor pro skutečné životní zkušenosti nebo části těla, vyvarujte se také mluvení kolem horké kaše v naději, že dítě pochopí, co máte na mysli. Místo toho pojmenujte zážitky a části těla tak, jak jsou, a pokuste se vysvětlit, že vše je součástí života a že není třeba nic z těchto rozhovorů skrývat nebo mluvit v názncích. Mluvení v názncích nebo pomocí zástupných slov by děti vystavilo nedorozumění, skrývání nebo vyhýbání se otázkám a udržování tajemství před dospělými, protože by si mohly všimnout, že dospělým je nepříjemné, když se toto téma otevře. Bez ohledu na to, zda se rozhovor týká sexu, pohlaví, identity, vztahů nebo čehokoliv jiného, mluvení o všem tak, jak to je (a používání vysvětlení přiměřených věku), podpoří vaše děti v tom, aby byly zvědavé a informované, místo aby se bály otevřít konverzaci, u které vidí, že by vám mohla být nepříjemná.

Tento přístup také dětem a dospívajícím ukáže, že na tom není nic divného a není se za co stydět, a bude je informovat (místo udržování tajemství a tabuizování některých témat).

5.3.5. REFERENCE

Hoffman-Fox, D. (2021). What Is My Gender Identity & How Do I Know I'm Transgender? Meetmonarch.com. Retrieved from <https://meetmonarch.com/health-resources/articles/gender-identity/discover-your-gender-identity-4-tips-to-help-you-find-your-authentic-self>

5.4. ADULTCENTRISMUS



- Adultcentrismus znehodnocuje realitu dětí.
- K důsledkům adultcentrismu patří odcizení dětí a omezení komunikace na povrchní úroveň.
- Potřeby, emoce a rozhodování jsou důležité a platné v každém věku.
- K osvědčeným postupům v případě adultcentrismu patří aktivní naslouchání, uznávání potřeb dětí a zvládání emocí.

5.4.1. ÚVOD

Každý člověk má svou vlastní realitu, kterou si vytváří prostřednictvím svých zkušeností, vztahových vazeb, pocitů a myšlenek. Dospělí sice mohou mít dojem, že díky svému věku a životním zkušenostem rozumí světu lépe, ale ve skutečnosti ho chápou jen jinak než děti a dospívající.

Děti mají jiné vnímání světa a mohou mít jiný soubor hodnot než dospělí, a proto mohou svět kolem sebe (a situace, které se v něm odehrávají) vnímat jinak. To neznamená, že by jim chybělo porozumění nebo že by jejich vnímání bylo neúplné či neplatné. Zapojení dětí do rozhodovacího procesu a naslouchání jejich potřebám a emocím je důležité v každém věku.

5.4.2. ROZVOJ TÉMATU

5.4.2.1. Co je adultcentrismus?

Adultcentrismus je přesvědčení, že dospělý člověk je ze své podstaty nadřazen mladším lidem, a ví, jak lépe řešit situaci, a to výhradně kvůli věkovému rozdílu. Jedná se o proces, který zahrnuje systematické ignorování, utlačování nebo znevažování lidí, protože jsou mladší (Psychology Spot, 2021).

Předpokládá se, že děti nemohou dosáhnout dostatečně vysoké úrovně porozumění nebo vyspělosti, aby mohly rovnocenně přispět k rozhovoru a/nebo rozhodování. Adultcentrismus je forma egocentrismu transformovaná do předpokladu založeného na věku.

Žitá realita, rozhodovací pravomoci a kontext, ve kterém děti žijí, jsou kvůli tomuto věkovému rozdílu zcela odsunuty stranou. Není cílem zpochybňovat, že dospělí mají jinou škálu zkušeností a/nebo znalostí a že děti a dospívající potřebují poradenství. Adultcentrismus může poškodit komunikaci mezi dospělými a dětmi, ať už v rodinném, nebo školním kontextu. Vytváří hierarchii tím, že dospělí staví do vyšší pozice a automaticky začíná rozhovor z předpokladu, že mají více zkušeností a znalostí, a proto jejich slovo bude mít v rozhodovacím procesu větší váhu. Tím se přenáší zpráva, že zúčastněné děti s nimi nikdy nedosáhnou rovnocenné úrovně.

Navíc tím říká, že dospělí budou mít v diskuzi s dětmi vždy pravdu, a to kvůli věkovému rozdílu a předsudkům, které mají kolem úrovně porozumění dětí.

5.4.2.2. Následky adultcentrismu

Když děti vidí, že v rozhovoru s dospělými nemají stejnou výchozí pozici, mohou se začít chovat určitým způsobem, aby na dospělé zapůsobily a získaly si větší respekt v naději, že dosáhnou stavu rovnocennosti. Pokud si všimnou, že ať už dělají cokoli, nepřibližuje je to k tomuto cíli, existuje riziko, že se od spojení s dospělými pomalu odtáhnou a začnou ztrácet zájem s vědomím, že ať se stane cokoli, jejich slovo nebude mít stejnou hodnotu jako slovo jejich protějšku.

Pokud se tento jev vyskytuje často a stane se součástí stylu výuky rodičů a/nebo vyučujících, může mít psychologické důsledky do dospělého života dětí, které adultcentrismus budou zažívat.

Důsledkem adultcentrismu může být:

- **Větší submisivita**

Pokud je dětem neustále dávano najevo, že jejich názory, myšlenky a potřeby nejsou tak důležité jako názory, myšlenky a potřeby dospělých v jejich okolí, mohou si zvyknout zaujímat submisivní postoj a nechat na sebe ostatní tlačit. To na ně bude mít celoživotní dopad, protože tento druh přístupu budou pravděpodobně nevědomky používat i v dalších interakcích.

- **Větší zranitelnost vůči útlaku**

Pokud jsou jejich potřeby a pocity neustále ignorovány (nebo jsou upřednostňovány potřeby dospělých), mohou děti vyrůstat a učit se, že je v pořádku upřednostňovat potřeby někoho jiného před svými vlastními, což je činí zranitelnějšími vůči psychickému týrání. Děti, které vyrůstají v prostředí zaměřeném na dospělé, však mohou skončit i na opačném konci. Mohou se tak stát sami dospělými, kteří takové chování praktikují.

- **Slabé sebevědomí**

Adultcentrismus může u dětí vyvolávat rostoucí negativní sebepojetí, což může vést k oslabení sebevědomí (Psychology Spot, 2021).

5.4.2.3. Jak se vyvarovat adultcentrismu

Pokud se chcete adultcentrismu vyvarovat, zde je několik věcí, kterým byste mohli věnovat pozornost:

- **Dávejte si pozor na jazyk, který používáte**

Místo toho, abyste říkali, že děti něčemu nemohou rozumět, snažte se používat jazyk, kterému rozumíte. Hledejte způsoby, jak jim situaci vysvětlit. Úroveň porozumění se liší od povrchních po hlubší, takže neexistuje nic jako děti, které nerozumí, ale spíše dospělí, kteří nedokážou něco vysvětlit.

- **Dávejte si pozor na nálepky, které dáváte**

Udělejte si chvilku času a přiznejte si předsudky, které můžete mít, a nálepky, které lidem dáváte (například že mladší lidé mají v některých předmětech menší znalosti než starší). Úroveň vyspělosti a porozumění nepřichází s věkem, ale se zkušenostmi. Zkuste si to příště uvědomit, až budete mluvit s dětmi.

- **Reflektujte své vlastní chování**

5.4.2.4. Děti jsou přítomnost, ne budoucnost

Pokud s dětmi jednáte z pozice moci nebo autority v domněnku, že dospělí mohou přinést více, tyto děti se v určitém okamžiku přestanou snažit před dospělými prosadit. To je může tlačit k tomu, aby dospělí vnímaly jako nepřístupné.

Běžně se říká, že děti jsou budoucností naší planety, ale podle Globálního fondu pro děti nejsou budoucností, ale přítomností. Je důležité uznat realitu dětí a dát jim prostor, aby se o tuto realitu podělily a naučily se ji lépe utvářet (Global Fund for Children, 2020). Dospělí by mohli dětem nabídnout více prostoru, aby mohli lépe porozumět hodnotám, souvislostem a způsobu myšlení dětí a mládeže. Tím potvrdí dětskou realitu a naučí je, že na jejich slovech záleží a že by se za sebe měly zasazovat i ve vnějším světě.

🗨️ – 5.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🗨️

Otec se pohádá se svou patnáctiletou dcerou kvůli osobě, se kterou jeho dcera chodí. Otec viděl na dceřině telefonu zprávu od dotyčného člověka. Protože se mu nelíbilo, co četl, začal se s ní hádat a řekl jí, že člověk, se kterým chodí, pro ni není dost dobrý. Uprostřed vzájemného házení rozzlobených poznámek a obhajování svých názorů najednou otec prostě přestane mluvit, odejde a dceru ignoruje. Vzal si poznámky osobně a nebral ohled na realitu své dcery, protože si myslel, že je teprve teenager a že toho neví tolik jako on a jeho manželka. Několik dalších dní se k dceři chová mlčky, neosloví ji jediným slovem a ani se na ni nepodívá. Dcera se domnívá, že se otci nelíbila jedna z poznámek, které byly vyměněny během vypjaté diskuze, a snaží se s ním promluvit, aby rozhovor otec znovu otevřel. Otec dceru nadále ignoruje a zachovává vůči ní mlčení. Se svým druhým dítětem a s manželkou však před dcerou mluví dál.

Tato situace je jasným příkladem vyloučení, protože otec vylučuje svou patnáctiletou dceru jak ze svého života, tak z rodinných interakcí, čímž dává dceři najevo, že je za své chování trestána. Při takovém zacházení bude dcera jen zmatená a může si vůči sobě vypěstovat negativní pocity a snažit se přijít na to, co udělala špatně.

V tomto případě nebyl otcův přístup založen na hledání řešení nebo dosažení dohody, ale na emocionální reakci za chování, s nímž nesouhlasil, čímž se stal formou kontroly nad dcerou.

Vhodným způsobem, jak k tomuto konfliktu přistupovat, by mohlo být vzít si volno na zklidnění, když se diskuze opravdu rozhoří. Obě strany tak dostanou šanci se uklidnit a uvažovat logičtěji než na základě emocí. Poté, co se zamyslí, může každý z nich vyjádřit svůj pohled na věc a najít dohody, které by oběma pomohly cítit se vyslyšeni. Například otec by se mohl dohodnout, že bude respektovat soukromí své dcery a nebude jí nahlížet do telefonu. Dcera se může dohodnout, že bude otce informovat o tom, jak se její vztah vyvíjí (a přitom bude respektovat své soukromí).

5.4.3. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



5.4.3.1. Aktivní naslouchání & uznávání potřeb

Dobrým postupem je aktivně naslouchat dětem a jejich potřebám, které se vám snaží sdělit. Snažte se vyhnout naslouchání jen proto, abyste mohli reagovat. Aktivní naslouchání znamená, že jim nabídnete svou plnou pozornost tím, že budete věnovat pozornost verbální i neverbální komunikaci (řeči těla).

Vyvarujte se přerušování, vytváření domněnek nebo jejich posuzování. Místo toho se jim zkuste podívat do očí a dát jim najevo, že jste tu pro ně, ať už potřebují cokoli. Při odpovědi můžete projevit zájem tím, že zopakujete sdělení vlastními slovy nebo položíte otázky, abyste se ujistili, že jste porozuměli sdělení, které chtěli předat. Pokuste se do nich vcítit, vžít se do jejich situace a podívat se na ni z jejich perspektivy. Může být také užitečné zeptat se jich, zda chtějí poradit, nebo zda jen chtějí, aby je někdo vyslechl. Vyhněte se tak zbytečnému sdělování názorů nebo rad a zaměřte se na to, co od vás dítě skutečně potřebuje. Tím, že to uděláte a zeptáte se, jak jim můžete v dané situaci přispět/pomáhat, jim dáváte najevo, že uznáváte jejich potřeby (místo toho, abyste předpokládali, jaké by mohly být) a dáváte jim pocit, že je slyšíte.

Když uvidíte, že vás zajímá, co mají na srdci, může se zvýšit jejich odvaha a chuť se s vámi více svěřovat. Může se také posílit důvěrné pouto mezi vámi a jimi.

5.4.3.2. Zpracovávání vlastních emocí

Než začneme pomáhat druhým, aby si uvědomovali a regulovali své emoce, je nezbytné, abychom si uvědomili své vlastní emoce a věděli, jak je můžeme bezpečně vyjádřit a zpracovat tak, aby nás neovládaly a neovládaly naše reakce.

Děti a dospívající si z vás jako z dospělého berou příklad. Pokud uvidí, že své emoce nedokážete vyjádřit zdravým způsobem, nemusejí mít potřebu to dělat samy. Na druhou stranu můžete jít příkladem a zavést několik strategií pro zpracování emocí do svého každodenního života. To vám pomůže být v kontaktu se svými pocity a také vás naučí, jak se můžete regulovat, aby nad vámi nepřevzaly kontrolu.

Několik strategií k tomu může být např.:

- **Hluboké dýchání**

Kdykoliv pocítujete intenzivní emoce (příjemné i těžké), může být opravdu obtížné naslouchat lidem nebo zpracovávat vlastní myšlenky a emoce. Zkuste přestat s tím, co právě děláte, a několikrát se zhluboka nadechnout. Můžete počítat, kdy se nadechnete, zadržujete a vydechujete vzduch, nebo to můžete dělat na základě pocitů. Pokud provedete alespoň několik hlubokých nádechů a výdechů, může tato krátká aktivita pomoci aktivovat parasympatický nervový systém, který pomůže vašemu tělu se uvolnit.

- **Nácvik mindfulness**

Pokud si během dne vyhradíte několik minut na meditaci a budete během ní přítomni, pomůže vám to zvýšit soustředění a regulovat své emoce. Jejím každodenním praktikováním můžete dosáhnout lepšího porozumění svým pocitům a také lepší kontroly nad nimi.

- **Přijetí vlastních emocí**

Označování emocí za negativní nebo špatné s sebou přináší jen jiné pocity, jakými je vina nebo stud. To jen zvyšuje váš emoční náboj, místo aby vám to pomohlo se s ním vyrovnat. Co můžete udělat, je uznat pocit, který máte, a skutečnost, že každý pocit je dočasný a že se v určitém okamžiku změní nebo zmizí. Tímto způsobem budete schopni zpracovat emoce, které máte, aniž byste jim dávali moc nad svým jednáním nebo se jich drželi. Uznejte je a snažte se z této zkušenosti něco naučit, bez ohledu na to, zda to něco bude způsob, jak ji v budoucnu lépe zvládnout (nebo pochopení toho, odkud se vzala).

Pokud chcete, aby děti dokázaly zvládat své emoce, podpořte je tím, že budete zvládat ty své.

5.4.4. REFERENCE

Global Fund for Children (2020). Youth are the present, not the future. Retrieved from <https://globalfundforchildren.org/story/youth-are-the-present-not-the-future/>.

Psychology Spot (2021). Adultcentrism: What is it and how does it affect children? Retrieved from <https://psychology-spot.com/adultcentrism-adultism-examples/>.

5.5. SOUHLAS A NEKONSENZUÁLNÍ CHOVÁNÍ



- Tělesná autonomie je důležitá v každém věku.
- Vždy je nutné ptát se na souhlas.
- Je naprosto v pořádku změnit názor nebo s něčím nesouhlasit.
- Je důležité naučit se stanovit si vlastní hranice stejně jako respektovat hranice ostatních lidí.
- Vaše osobní hranice ukazují ostatním lidem, jak se k vám mají chovat.

5.5.1. ÚVOD

Tělesná autonomie je pojem, který by měl znát každý člověk bez ohledu na věk. Představuje kontrolu a rozhodování o vlastním těle, a to za jakýchkoliv okolností. Tělesná autonomie představuje možnost volby, kterou máte v tom, co se svým tělem v dané situaci děláte. O souhlasu (konsentu) tedy mluvíme např. v situacích, kdy chcete, aby byla autonomie vašeho těla respektována nebo když vy máte respektovat autonomii a přání lidí ve vašem okolí. Když se ptáme/udělujeme souhlas před fyzicky a/nebo psychicky intimními činnostmi, vytváříme bezpečnější prostředí, kde každý může vyjádřit své potřeby. Pokud si vytyčíte vlastní hranice, můžete i ostatním pomoci lépe komunikovat, jak se k vám mají chovat, a také ukazujete, jak se chováte sami k sobě. Tyto hranice vás mohou chránit a informovat ostatní o vašich fyzických a/nebo emocionálních schopnostech a potřebách.

5.5.2. ROZVOJ TÉMATU

5.5.2.1. Co je souhlas (konsenzus)?

Podle McGuirea (2021) je to, o čem vlastně mluvíme, když hovoříme o souhlasu a **konsenzuálním chování**, tak jednoduché jako respekt. Ať už se jedná o **respekt** vůči druhé osobě a jejímu rozhodnutí, nebo o respekt vůči sobě samému a svým přáním, vše se odvíjí od moci rozhodovat o vlastním těle, a tedy základní lidskou důstojností, lidskostí a osobní autonomií. Kdy je tedy důležité začít děti učit o souhlasu a tělesné autonomii?

Vědci/vědkyně zabývající se vývojevou psychologií, jako například Jean Piaget, dospěli k závěru, že děti pozorují a kategorizují vzorce chování ještě předtím, než si začnou vytvářet pocit vlastního já. Jinými slovy, vstřebávají vše, co vidí a slyší kolem sebe, a začínají to kategorizovat do škatulek, které mohou používat v různých sociálních interakcích. V dnešní společnosti představují dvě hlavní konverzace o souhlasu, o nichž se mluví, sexuální a sociální skripty normativity, které nás obklopují (McGuire, 2021). My (rodiče, vychovatelé, děti) jsme toto chování slyšeli a viděli tolikrát, že jsme je nakonec normalizovali a přijali, aniž bychom se někdy ptali, zda je to pro nás to nejlepší. Jako bychom se řídili

scénářem. Chceme-li vytvořit kulturu souhlasu, bylo by prvním krokem tohoto procesu uznání existence problematického vzorce, zatímco druhým krokem by bylo praktikování nového souhlasného chování, které by nás přiblížilo společnosti, v níž bychom chtěli žít.

Jděte příkladem tím, že budete mít jasně stanovené hranice a budete je respektovat jak u sebe, tak u lidí ve svém okolí. Děti si to velmi rychle uvědomí a když uvidí, že rodiče/vychovatelé mají pevné hranice, nabídnou jim to pocit bezpečí a důležitosti tělesné autonomie.

5.5.2.2. Žádost o souhlas

Souhlas je jasný, trvalý, ucelený a dobrovolný (Healthline Guide to Consent). Aby se zabránilo nekonsenzuálnímu chování (chování bez souhlasu), je zásadní na jedné straně požádat o souhlas a na druhé souhlas udělit. Jak ale o souhlas požádat?

Bez ohledu na prostředí, ve kterém se nacházíte, a věk osoby, se kterou komunikujete, hraje souhlas klíčovou roli v tom, jak interakce proběhne a jak se po ní budete cítit. Některé způsoby, jak o souhlas požádat, jsou následující:

- **Zeptejte se přímo:**
 - Mohu tě obejmout, políbit nebo se tě dotknout? (Pokud se interakce týká fyzické aktivity).
 - Mohu s tebou mluvit o...? (Pokud se interakce týká duševní aktivity).
- **Zarámujte to jako otázku na preference:**
 - Co chceš teď dělat? Co chceš, abych teď udělal/a?
 - Na základě odpovědi se pak můžete ptát tak dlouho, dokud bezpečně nedojdete do bodu, kdy se budou všichni zúčastnění cítit spokojeni s tím, co se děje.

Pokud dostanete odpověď „ne“, respektujte přání dotyčné osoby a **nenaléhejte** na ni.

Pokud na otázku týkající se souhlasu odpovíte „ne“, nemáte povinnost podávat žádné vysvětlení ani se vymlouvat, protože souhlasné chování je volba, kterou můžete svobodně vyjádřit bez jakéhokoliv dalšího vysvětlování. Tato volba platí v každém věku a hraje velkou roli při rozvoji zdravých sociálních vzorců a smyslu pro sebeuvědomění a respekt u dětí a dospívajících.

Tím, že jsme tak ponořeni do normativního světa, který mezi námi vytvořila společnost, máme někdy tendenci zapomínat na to, že každý člověk je jiný, a proto má i jiné potřeby. Ať už jsou lidé queer, neurodivergentní, nemají úplně jasno ve své identitě, mají různá znevýhodnění nebo s odlišná kulturní zázemí, je důležité si uvědomit, že vlivem naší odlišných životních zkušeností můžeme mít i různé spouštěče nepříjemných emocí. Předpokládat souhlas není v pořádku, protože nikdy nemůžeme vědět, co se odehrává v mysli osoby před námi (a jaké potřeby může mít, pokud se jí přímo nezeptáme).

Změnit názor poté, co jste s něčím souhlasili, je zcela v pořádku. Svůj názor můžete změnit v kterémkoliv okamžiku jakéhokoliv typu interakce a sdělit ho osobě/skupině lidí, se kterými jste. Jako příklad můžeme uvést, že pokud souhlasíte s tím, aby se vás člen rodiny dotýkal na ruce nebo vás objal, a v určitém okamžiku se začnete cítit nepříjemně, můžete to sdělit a situaci změnit. Smyslem konsenzuálního chování je, abyste se během interakce cítili příjemně a aby byl respektován váš osobní prostor i prostor lidí, se kterými komunikujete.

5.5.2.3. Nastavování hranic

Nastavení hranic pomáhá lidem orientovat se v souhlasu a různých úrovních interakcí, které jim mohou být příjemné. Hranice lze stanovit na individuální úrovni i v jakémkoliv druhu vztahu, ať už se jedná o vztah romantický, sexuální, přátelský, rodinný, pracovní nebo jakýkoliv jiný. Hranice bychom měli umět jasně komunikovat a hlavně vzájemně respektovat.

Hranice se mohou vztahovat ke konkrétnímu času, sociálním interakcím, fyzicky i psychicky angažovaných aktivitám (Selva, 2018). Individuální hranice mohou vypadat například takto: „Rád se objímám s přáteli, ale není mi příjemné objímat cizí lidi“ nebo „Po večeři s rodinou potřebuji strávit hodinu o samotě“. V rodinném kontextu je důležité mít na paměti, že každý člen rodiny (rodiče i děti) může mít jiné hranice související s tím, jak by chtěl vzájemně komunikovat.

Mezi výhody zdravých hranic patří lepší duševní a fyzické zdraví, rozvoj autonomie, rozvoj identity, předcházení vyhoření a možnost ovlivnit chování ostatních.

🏠 – 5.5.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏠

Velmi častým příkladem nekonsenzuálního chování jsou například velká rodinná setkání. Řekněme, že se setkáváte s příbuznými, které jste dlouho neviděli. Nyní se sešla celá rodina. Vidíte tety, strýce, bratrance a sestřenicu a další osoby, které nejsou součástí vašeho každodenního života. Jako rodič řeknete své dceři, aby šla obejmout všechny své příbuzné a dala jim pusy (nebo aby dovolila těmto příbuzným políbit/objemout ji), protože už dlouho nebyli v kontaktu. Vaše dcera s tím souhlasí a dovolí těmto příbuzným, aby ji políbili a objali, ale jasně při tom vyjadřuje nepříjemné pocity. Vy se jí snažíte utěšit tím, že jí říkáte, že to nevyžaduje velké úsilí, že je důležité, aby všichni členové rodiny měli pocit, že mohou mít možnost s ní komunikovat, a že by toho mohla později litovat, pokud to neudělá a/nebo že to příbuzní očekávají a budou naštvaní, pokud odmítne.

Takovým chováním dáváte svým dětem najevo následující věci:

Zprvu, že v určitých souvislostech nemají kontrolu nad vlastním tělem, protože se od nich očekává, že dovolí členům rodiny, aby se jich dotýkali, i když jim to není příjemné.

Za druhé jim ukazujete, že emoce a záměry druhé osoby mají přednost před jejich vlastními, pokud by je jejich chování (nedovolení příbuzným, aby se jich dotýkali nebo je políbili) mohlo rozrušit.

V takové situaci se ideálně můžete zachovat tak, že řeknete dětem, že mají na výběr, zda chtějí příbuzným dovolit, aby se jich dotýkali/libali, a že je v pořádku, pokud to nechtějí udělat. Je důležité, aby vaše děti měly kontrolu nad vlastním tělem, protože rozhodnutí, která učiní v rodinném kruhu, formují také rozhodnutí, která budou dělat i mezi jinými lidmi a v jiných kolektivech. Jak již bylo zmíněno, děti kopírují vzory dospělých tím, že pozorují a vstřebávají informace týkající se jejich aktivit a chování. Tyto informace pak zařazují do škatulek. Pokud chcete, aby si děti dokázaly stanovit hranice ve svých budoucích milostných/sexuálních/pracovních atd. vztazích, můžete začít tím, že s nimi budete o hranicích v rodinném kontextu mluvit a budete jimi stanovené hranice respektovat, i když pak nemusí být vždy 100 % po vašem.

5.5.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Vycházíme-li z teoretických principů Selvy (2018), můžeme nastavování hranic rozdělit do čtyř kroků:

- **Identifikace/vymezení**

Prvním krokem tohoto procesu je určení vašich potřeb a hranic, které vám je pomohou ochránit.

- **Komunikace**

Jakmile jste schopni vyjádřit svou osobní hranici slovy, druhým krokem je její sdílení s lidmi kolem vás. Pokud lidé vaše hranice neznají, nemohou je respektovat, a proto je důležité vždy říci, co potřebujete.

- **Zachování jednoduchosti**

Další zásadou, která pomůže vám i lidem, kteří s vámi komunikují, je jednoduchost. Nemusíte nic přehnaně vysvětlovat ani se vymlouvat. Stačí, když jasně uvedete své hranice.

- **Stanovení důsledků**

V neposlední řadě je důležité jasně vytyčit, co by znamenalo překročení hranic. Řekněte otevřeně, proč je pro vás tato hranice důležitá a jak by ovlivnila vaše vnímání nebo chování, kdyby nebyla respektována. Nemůžete kontrolovat chování druhých lidí, ale můžete kontrolovat, jak na něj reagujete. Stanovením důsledků dáváte lidem najevo, že tyto hranice jsou pro vás důležité, a pokud nebudou respektovány, váš způsob interakce s těmito lidmi se tomu přizpůsobí.

Řekněme například, že vám nevyhovuje daný druh fyzického dotyku. Zmíníte se, že nechcete, aby vás lidé objímali, když se setkáte se skupinou přátel, a že je to pro vás důležité, protože ten den potřebujete více osobního prostoru. Uvádíte svou hranici (že nechcete objetí/fyzický dotek), vysvětlujete proč (ten den potřebujete více osobního prostoru) a říkáte to hned na začátku, aby si toho byli všichni vědomi. Pokud k vám přesto přijde nějaká osoba ze skupiny a obejmě vás nebo se vás dotkne, i když jste uvedli, že vám to není příjemné, vaší reakcí by mohlo být, že si od této osoby uděláte určitý odstup, abyste se takovému kontaktu vyhnuli. V takovém případě by odstup od dotyčné osoby byl důsledkem, který byste stanovili, abyste jí dali najevo, že potřebujete, aby vaše hranice byla respektována.

Je důležité znát tyto čtyři fáze, abychom mohli dětem v tomto ohledu pomoci.

5.5.5. REFERENCE

McGuire, L. (2021). Creating Cultures of Consent: A Guide for Parents and Educators. In Google Books. Rowman & Littlefield. Retrieved from <https://books.google.es/books?>

id=drAPEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=teaching+consent+in+schools&hl=en&sa=X&vTurned=2ahUKewiRx621vbr5AhUJRBoKHXLcuUQ6AF6BAgBEAI#v=one

5.6. ZRAZENÍ DŮVĚRY



- Důvěra je extrémně důležitá, a to na úrovni jednotlivců, vztahů i v celé společnosti.
- Zrazování důvěry může mít podobu lhaní, manipulace, překračování hranic, sdílení něčích osobních informací atd.
- Důsledkem zrazení důvěry může být např. stres, ztráta důvěry i do budoucna, pochybnosti o sobě samém, pocit zranitelnosti, izolace.
- Zrazení důvěry má dopad jak na psychické, tak na fyzické zdraví.

5.6.1. ÚVOD

Zrazení důvěry je čin, kdy se vůči někomu dopustíme něčeho špatného nebo zraňujícího, čímž ztratíme důvěru, kterou k nám daným člověk cítil. Ke zrazení důvěry může dojít mezi dvěma lidmi, mezi skupinou nebo dokonce na celospolečenské úrovni. Může k němu dojít v jakémkoliv kontextu (Psychology Today, 2014). To, jak se se ztrátou důvěry vypořádáme, utváří naši mentalitu a naše budoucí vazby.

5.6.2. ROZVOJ TÉMATU

Nedávná studie analyzující souvislost mezi genderovou rovností a důvěrou došla k závěru, že výsledky v oblasti genderové rovnosti jsou důležité pro důvěru ve společnost (Cho, 2016). Jinými slovy, společnosti, které se zabývají genderovou rovností, upozorovaly, že genderová rovnost (a např. spravedlnost s ní spojená) je důležitým faktorem společenské důvěry. Na druhou stranu společnosti, kde genderová rovnost nebyla prioritou a kde hodnoty související s genderovou rovností nebyly důležitým faktorem sociální důvěry, byly náchylnější k obecné sociální nedůvěře a vyšší míře diskriminace. Studie ukázala, že genderově diskriminační hodnoty negativně ovlivňují celou společnost (nejen ženy).

5.6.2.1. Jak můžete zradit něčí důvěru?

Zrazení důvěry může mít nejrůznější podoby a může mít různé důsledky jak pro osobu, jejíž důvěra byla zrazena, tak pro vztah mezi zúčastněnými stranami. Může k tomu dojít na úrovni jednotlivce, na úrovni vztahu nebo na úrovni skupiny/společnosti.

- **Překročení hranic**

Při stanovení určitých hranic ve vztahu (přátelství, milostný vztah nebo jakýkoliv jiný typ vztahu mezi dvěma či více lidmi) znamená jejich respektování vytvoření bezpečnějšího prostoru pro všechny zúčastněné, aby se všichni mohli v daném vztahu cítit dobře. Překročení těchto hranic, bez ohledu na to, zda se jedná o hranice psychické/emoční/fyzické, je formou zrady důvěry, protože zbavuje pocitu bezpečí a jistoty, že interakce v daném vztahu jsou vedeny způsobem, který by zúčastněné osoby chránil. Osobní hranice jsou stanoveny proto, aby chránily osobu, která je stanovila. Jejich překročením se této osobě bere osobní prostor a pocit bezpečí uvnitř situace. Dokonce i malá fyzická gesta nebo otevírání konkrétních témat, která překračují něčí hranice, mohou mít velký dopad kvůli tomu, co představují – odtržení od společné dohody a převzetí kontroly nad interakcí.

- **Sdílení osobních informací**

Sdílení některých osobních informací, zvláště těch, které jsou tajemstvím, může být velmi nebezpečné, zvláště v otázkách genderu a procesu sebepoznávání a hledání identity. Záleží na zranitelnosti a míře odhalení, kterou tyto informace přináší, ale může jít i o projev genderově podmíněného násilí, **LGBTQ+ fobie** nebo fobie vůči nenormativnímu chování. Sdílení takových informací nejenže poškozuje vztah mezi vámi a osobou, která vám je svěřila, ale existuje možnost, že vaše rozhodnutí může ohrozit její bezpečnost (psychickou i fyzickou).

- **Lhaní a manipulace**

Další formou zrazení důvěry je lhaní nebo manipulace s konverzací, která překračuje stanovené hranice. Jakákoliv forma lhaní, včetně nezáměrného lhaní opomenutím, je formou zrazování důvěry, protože osoba, která informaci přijímá, nemůže mít úplný přehled o tom, co se děje, a proto je její rozhodnutí (o tom, jak bude komunikovat nebo co chce udělat) manipulováno tím, že jí chybějí některé informace, které by mohly změnit celý výsledek situace.

5.6.2.2. Následky zklamání důvěry

Následky zklamání důvěry se mohou projevit nejen na psychické, ale i na fyzické úrovni. Zklamání důvěry může přinést stres, pocit zranitelnosti a vyzrazení, ztrátu důvěry v druhé, osamělost a dokonce i pochybnosti o sobě samém/m (Psychology Today, 2014). Pokud je něčí důvěra neustále zrazována, existuje možnost, že výše uvedené následky mohou mít na lidskou psychiku takový dopad, že se začne izolovat, protože nabyde dojmu, že nemůže nikomu věřit. Pokud jsou lidé často nuceni překračovat své hranice, často o sobě časem začínou pochybovat a ztratit důvěru sami v sebe. Začnou se ptát, zda je s nimi něco v nepořádku, nebo si možná myslí, že nejsou hodni důvěry lidí. To vede k pocitům méněcennosti, nedostatečnosti a neplnohodnotnosti.

5.6.2.3. Co dělat, když jste zradili něčí důvěru nebo byla zrazena vaše důvěra?

- **Dejte si čas na zpracování**

Pokud někdo zradil vaši důvěru, věnujte čas přehodnocení svých potřeb v dané situaci. Tímto postupem také zajistíte, že vaše reakce vůči dané osobě budou založeny spíše na racionálním než na emocionálním zvážení. Pokud si dáte čas na zpracování toho, co se stalo, můžete také přehodnotit své hranice a způsob, jakým byste chtěli případný konflikt řešit.

- **Mluvte o tom**

Promluvit si s člověkem, který zradil vaši důvěru, pokud je to tedy možné, může pomoci při vyjasnění toho, jaká byla vaše očekávání a jak vás jeho chování ovlivnilo. Ne každá zrada má v pozadí negativní úmysl a rozhovorem o ní si můžete vyjasnit řadu nedorozumění.

🔗 – 5.6.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🔗

Y je čtrnáctiletá dospívající, která začíná chodit na střední školu a právě dostala k narozeninám nový telefon. Při přenášení dat ze starého mobilu nechala oba telefony píchle na nabíječce na kuchyňské lince a odešla do svého pokoje. Její máma byla mezitím v kuchyni a četla si knížku. Během přenosu dat začala na novém telefonu vibrovat upozornění na přenášené zprávy. Když to mamka uslyšela, šla zkontrolovat, co se děje, a zahlédla otevřenou konverzaci se zprávou, která se jí nelíbila. Zpráva byla od přítele Y, který komentoval vztah Y s jejími rodiči. To zaujalo pozornost mámy, která se chtěla dozvědět více. Otevřela konverzaci v telefonu Y a začala listovat zprávami a číst všechno, co v nich bylo, a to včetně fotek a intimních zpráv.

Po chvíli vyšla Y z pokoje, viděla, co se děje, a vzala mámě telefon. Y začala mámě vytykat, že narušila její soukromí a že jí nerespektuje, zatímco máma na ni křičela, že to, co dělá, je úplně špatně, a obhajovala se tím, že jediný způsob, jak ji chránit, je si ty zprávy číst. Tato situace byla pro čtrnáctiletou Y zlomová, protože zažila ztrátu důvěry a nerespektování soukromí.

K takovým situacím dochází často a je důležité vědět, jak se při nich zachovat. Pro zdravý vývoj dětí a dospívajících je důležité naučit se jim věřit a respektovat jejich soukromí.

Co se dalo v této situaci udělat? Když matka viděla první zprávu na telefonu Y, mohla telefon odložit, jít za Y a požádat ho, aby si o tom promluvili. Tímto způsobem by dala najevo, že by chtěla mít důvěrnější a otevřenější vztah. Dále by dala Y šanci situaci vysvětlit, než by udělala ukvapené závěry nebo narušila její soukromí. Narušováním soukromí dítěte a/nebo vyhýbáním se tématu byste mohli dítě dostat do zranitelnější a nebezpečnější pozice, což by přispělo k tomu, že se vám nebude důvěřovat a bude před vámi tajit informace.

5.6.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



5.6.4.1. Jak nezklamat něčí důvěru

- Požádejte o souhlas

Bez ohledu na to, zda se jedná o fyzickou hranici, nebo zda se jedná o sdílení informací, zeptejte se, než začnete cokoli podnikat.

- Buďte ve své komunikaci upřímní

Snažte se vyhnout sdílení neúplných informací týkajících se dané situace, protože by to vedlo k manipulaci konverzace ve váš prospěch. Místo toho buďte v komunikaci upřímní a otevření.

- Nastavte hranice

Včasné a jasné nastavení hranic může být velmi užitečné (zejména při seznamování s novými lidmi). Hranice mohou být vyjádřeny jako přání, například „chtěl/a bych, aby informace, které s tebou sdílím, zůstaly mezi námi“, nebo mohou mít podobu nabídky možností, například „pokud chceš sdílet tyto informace o mně/nás, zeptej se mě, prosím, než to uděláš“. Druhá možnost se nezaměřuje na to, co konkrétně bude sdíleno, ale spíše na to jak a s kým.

- Jasně sdělujte své záměry

Pokud víte, že se vám něco nelíbí nebo nechcete, aby se to dělo, snažte se své potřeby jasně sdělit. Nikdo z nás neumí číst myšlenky a vlastně bychom se o to ani neměli pokoušet. Je naprosto v pořádku, že hned od začátku třeba přesně nevíte, co chcete, ale i tak je důležité to s ostatními komunikovat. Takové sdílení může vypadat například takto: „Nejsem si úplně jistý, zda chci tuto informaci sdílet s ostatními. Budu o tom přemýšlet, zatímco si budeme povídat“ nebo „Zatím mi to vyhovuje, ale nejsem si jistá, jestli je to směr, kterým chci, aby se rozhovor ubíral. Můžeme ještě chvíli pokračovat a já vám dám vědět, pokud mi to nebude vyhovovat?“. Důležité je, že i když si nejste jisti tím, co chcete, že si to postupně ujasníte. To pak pomůže všem zúčastněným.

5.6.5. REFERENCE

Cho, S.-Y. (2016). Does Gender Equality Promote Social Trust? An Empirical Analysis. *World Development*, 88, 175–187. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2016.07.019>.

Psychology Today (2014). Trust and Betrayal. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201401/trust-and-betrayal>.

5.7. ONLINE BEZPEČNOST: SEXTING, RIZIKA



- Vzdělávat, ne zakazovat.
- Stanovení a posilování hranic v kyberprostoru přispívá ke zdravému používání internetu.
- Pokud provozujete sexting, pište si s lidmi, které znáte osobně. Nezapomeňte se nejprve zeptat na souhlas.
- Mezi rizika sextingu patří kyberšikana, pornografie z pomsty, sexuální predátoři, odtržení sexuality od tělesnosti, právní problémy a další.
- Namísto demonizace sextingu by mohlo být pro dospívající přínosnější přesunout důraz na to, aby se naučili, jak sexting provádět se souhlasem (a jak si uvědomit možná rizika).

5.7.1. ÚVOD

Digitalizovaný svět, ve kterém žijeme, nás nutí přizpůsobovat se neustále se měnícím technickým parametrům online bezpečnosti. Internet je sice atraktivní zdroj, který nabízí přístup k informacím a zábavě, ale znalost toho, jak chránit sebe a své zájmy, je cennou dovedností. Při vzdělávání v kyberbezpečnosti (např. kyberšikane, sextingu) pro děti/dospívající se věnujte rozvíjení schopnosti zdravého a bezpečného používání internetu.

Znalost přínosů a rizik internetu může dětem/dospívajícím pomoci vyvážit informace, lépe a vědomě se rozhodovat, jak budou online svět používat.

5.7.2. ROZVOJ TÉMATU

5.7.2.1. Na internetu navždy

Jednou z prvních věcí, které by děti a dospívající měli vědět předtím, než se zapojí do jakýchkoliv online aktivit, je, že internet je věčný. Vše, co vyhledají, zveřejní nebo okomentují, bude uloženo někde v databázi, což je vystavuje riziku, že to v určitém okamžiku může vyjít najevo a dostat je do zranitelné pozice. To platí i pro sdílené fotografie, osobní údaje, které uvedli při vytváření účtu na webové stránce, nebo jakoukoliv náhodnou zprávu, kterou poslali kamarádovi prostřednictvím aplikace. Všechno se ukládá, uchovává a nějakým způsobem používá, bez ohledu na to, zda je to pro marketingové účely (například cílené reklamy), pro analýzu zákaznického chování nebo jakýkoliv jiný typ analýzy dat. Tyto informace mohou být použity buď přímo proti nim (například prostřednictvím kyberšikany), nebo k manipulaci, aby se chovali určitým způsobem nebo si koupili něco, o čem by byli přesvědčeni, že potřebují. Prostřednictvím behaviorální psychologie mohou tvůrci sociálních médií používat specifické barvy, jazyk, obrázky nebo pohyby, aby nenápadně manipulovali uživatele a uživatelky k určitému rozhodnutí. Je to velmi zjednodušující pohled na fungování internetu, ale zjednodušeně si můžeme představit, že všechno, co děláme online, je k něčemu využito, a proto bychom si měli dvakrát rozmyslet, než budeme chtít něco vyhledat nebo zveřejnit.

Kyberšikana, kyberstalking, obscénost, phishing, dezinformace a pirátství jsou jen některá z nebezpečí, která hrozí na internetu. Vzdělávání o ochraně soukromí znamená porozumět těmto nebezpečím. Pokud jde o neznámé situace, to, co je na nich děsivé nebo co je vnímáno jako hrozba, se obvykle zaměřuje na nedostatek porozumění. Když něčemu nerozumíme, nemůžeme se před tím chránit. Totéž se děje u dětí/dospívajících.

Je odvážné předpokládat, že budou poslouchat vyučující, kteří jim říkají, že internet je nebezpečný, aniž by jim vysvětlili důvody, proč a jak jim tato nebezpečí mohou ublížit. Pomocí jazyka přiměřeného věku byste se mohli pokusit vysvětlit, jak může jakákoliv aktivita na internetu ovlivnit jejich skutečný život.

Mohli byste začít tím, že jim vysvětlíte, jak funguje **soukromí na internetu**, jak se mohou na internetu pohybovat bezpečněji a jak je může ovlivnit sdílení osobních údajů na webových stránkách nebo s lidmi, které neznají. Zkuste uvést konkrétní příklady, aniž byste internet

démonizovali. I když internet může být skvělým zdrojem informací, hodnoty, které přináší (a to jak pozitivní, tak negativní), leží v ruce uživatele.

Pokud je vaším cílem, aby děti a dospívající byli obezřetní v používání internetu, ale nebáli se ho úplně, máme pro vás několik tipů:

- Pořídte si krytku na kameru u vašich notebooků.
- Podívejte se spolu s nimi na několik online stránek.
- Diskutujte o tom, jaké informace je v pořádku sdílet, a co by se sdílet nemělo (například se vyhněte adrese, informacím o bankovním účtu atd.).
- Ukažte jim, jak rozpoznat spolehlivé zdroje informací.
- Zúčastněte se seminářů nebo aktivit, které učí, jak bezpečněji pracovat na internetu (zejména na sociálních sítích), nebo je zorganizujte.

Všechny tyto situace mohou mít ještě škodlivější dopad, pokud mluvíme o sextingu.

(Nedostatek) soukromí

Sexting je zaslání sexuálně explicitního obsahu prostřednictvím soukromých zpráv. Jedná se o fotografie, videa a zprávy (písemné i zvukové). Tato praktika se rozšířila s rozvojem chytrých telefonů a stala se normalizovaným chováním dospívajících. Nejčastěji si však lidé nejsou zcela vědomi možných rizik, která sexting zahrnuje.

Rizika spojená se sextingem:

- **Sdílení explicitního obsahu bez souhlasu (zprávy, audiovizuální obsah)**

Jedním z nejčastějších rizik spojených se sextingem je šíření obsahu bez souhlasu dané osoby. K tomu může dojít preposíláním zpráv, pořizováním snímků obrazovky bez souhlasu a/nebo zveřejňováním obsahu na internetu.

- **Revenge porn/Porno z pomsty**

Pornografie z pomsty je akt, kdy bývalý partner/partnerka sdílí explicitní sexuální obsah bez souhlasu dané osoby. Jeho cílem je způsobit rozpaky a utrpení. Může k němu dojít po rozchodu, přičemž jeho motivem je pomsta (Psych Central, 2018).

- **Kyberšikana/sexuální obtěžování**

Kyberšikana je využívání online komunikace k zastrašování nebo obtěžování osob prostřednictvím např. sdílení negativního nebo nenávislného obsahu a výhrůžek. Lidé, kteří procházejí kyberšikanou, mohou mít nižší sebevědomí a cítit izolaci. Mohou také přebrat jinou online identitu (vytvářejí si falešný obraz svého života), mají negativní emocionální reakce (strach, zranitelnost, frustraci atd.) a sklony k sebepoškozování.

Podle studie, kterou provedlo Centrum pro výzkum kyberšikany v USA na vzorku 13-17letých, 42 % dospívajících uvedlo, že se v životě setkala s kyberšikanou. Navíc ji častěji zažily dospívající dívky (50,9 %), dospívající chlapi ji zažili celkem v 37,8 % (Patchin, 2021).

Nejenže se jedná o možné riziko, ale je také pravděpodobnější, že se stane lidem, kteří se neidentifikují jako muži, čímž se stává součástí i problému genderové nerovnosti, protože tyto lidi mohou být zranitelnější a více vystaveni podobným hrozbám.

- **Oddělení sexuality od tělesnosti (emocionální vliv)**

Tím, že trávíme hodně času v digitalizovaném světě, může riziko online aktivit a konkrétně sextingu měnit naše vnímání sexuality ve vztahu k tělesnosti (Smith, 2021). Pokud jde o objevování vlastní sexuality, praktiky, které si člověk vybírá, ovlivňují citové pouto, které se mezi zúčastněnými osobami vytváří, a tím i jejich vnímání sexuality a intimity. Zvýšené množství sextingu může vést k odtržení sexuality od tělesnosti, což může způsobit, že dospívající nebudou spojovat fyzický dotek se sexuální touhou nebo sexualitou. To může formovat celé jejich vnímání toho, jak budovat zdravé intimní vztahy s partnery/partnerkami, a může je to ovlivňovat po celý život.

- **Sexuální predátoři**

Sexuální predátoři jsou lidé, kteří vyhledávají sexuální kontakt nekonsenzuálním nebo predátorským způsobem. Sexuální predátoři se mohou dopouštět činů, jako je obtěžování, napadení, znásilnění nebo jakákoliv jiná sexuální aktivita, která nezahrnuje souhlas druhých zúčastněných osob. Takové jednání může být vyhodnoceno jako trestný čin. Sexting může sexuálním predátorům usnadnit kontext prostřednictvím tzv. catfishingu, což je praktika, při níž se predátor skrývá za falešnou identitu. V takovém případě jedná skrytě a anonymně a je hůře dohledatelná jako pravá identita, což mu dodává pocit bezpečí.

- **Právní otázky**

Vzhledem k rychlému vývoji sextingu se pro orgány činné v trestním řízení stalo prioritní otázkou rozpoznání dobrovolného sextingu od nedobrovolného sextingu a dětské pornografie. Prostřednictvím sextingu, zejména s osobami, které osobně neznají, hrozí, že se děti/dospívající stanou předmětem sexuálního vykořisťování na internetu.

Při vysvětlování těchto rizik, bez ohledu na to, zda se jedná o rodinné nebo školní prostředí, jde o to, aby si děti/náčítelí uvědomili rizika, nikoliv o to, aby se báli chodit na internet nebo si se svými partnery a partnerkami psát zprávy s intimním obsahem. Můžete se pokusit předat myšlenku, že přijímání preventivních opatření a otevřená komunikace o tom, co se děje v rámci jejich online aktivit (při zachování respektování jejich soukromí), může být v jejich prospěch. Je dobré společně probrat možná opatření, na která je důležité myslet, kdyby někdy došlo k

takové situaci, abyste jim mohli pomoci být v bezpečí, ale zároveň nenarušovali jejich soukromí. Snažte se k sextingu přistupovat vyváženě a mluvit i o tom, že sexting může být zábavný, vzrušující a může nějak obohacovat jejich vztahy a lépe poznávat vlastní intimitu.

5.7.2.3. Souhlas

Vrstevnický tlak může zásadně ovlivnit chování člověka (zejména pokud jde o sociální začlenění a pocit sounáležitosti). Udělejte si čas a ukažte dětem/dospívajícím, že je v pořádku vybočit ze skupiny a nedělat něco, co je trochu mimo komfortní zónu. I když to platí pro všechny věkové kategorie, děti/dospívající jsou vůči vrstevnickému tlaku zranitelnější, protože jde o období, kdy procházejí procesem sebepoznávání a snaží se najít skupinu, do které by mohli patřit.

Vysvětlení toho, co je to souhlas a že by ho dospívající neměli dávat, pokud se necítí dobře, může být velmi užitečné. Souhlas je oboustranný. Rozhodujete o tom, zda a kdy jej dáte, ale také zvažte, jak o něj požádat.

Pokud jde o sexting, může žádost o souhlas vypadat takto:

- Bylo by v pořádku poslat obrázek/video, na kterém bude...?
- Chceš, abych pokračoval/a?
- Vyhovuje ti, když píšu tohle?
- Jak se ti líbí, když si píšeme takto?

To je jen několik příkladů, jak se můžete ujistit, že osoba, se kterou si píšete, je spokojená se směrem, kterým se rozhovor ubírá. Učit děti/dospívající o souhlasu, pokud jde o sexting, znamená také učit je, jak se ujistit, že o souhlas požádají. Zaměřte se na vysvětlení, že zaslání explicitního obsahu bez souhlasu je narušením soukromí druhé osoby a že budování intimity s někým vyžaduje důvěru, bez ohledu na to, zda se tak děje online nebo offline.

Více informací o souhlasu si můžete přečíst v [kapitole 5.6](#).

🌈 – 5.7.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🌈

P je čtrnáct let a má účet na sociální síti. Tam se seznámili s G. Ačkoli P a G žijí ve stejné zemi, jsou každý v jiném městě a nikdy se osobně nesetkali. Viděli vzájemně své fotky a začali si chatovat, až si vybudovali určitou úroveň důvěrnosti. Tehdy začal G posílat P zprávy se sexuálně explicitním obsahem a nabádal P, aby dělal totéž. P se v tom necítil dobře a G se mu začal posmívat a říkat mu, že posílat sexuálně explicitní obsah dělá dneska v jejich věku každý druhý.

V tomto případě existuje několik rizik. P by se mohl stát obětí vrstevnického tlaku a udělat něco, co ve skutečnosti udělat nechce. Také by se mohl stát obětí kyberšikany, sexuálního násilí, a pokud by osoba na druhém konci konverzace nebyla tím, za koho se vydává, rizika by mohla zahrnovat sexuální predátory, šíření dětské pornografie nebo jiné nebezpečné situace.

Pokud jako rodiče vytvoříte atmosféru důvěry a budete se tématu sextingu a online bezpečnosti věnovat místo toho, abyste se mu vyhýbali, můžete dětem a dospívajícím pomoci, aby se v situacích, kdy mohou potřebovat pomoc, cítili pohodlněji a reálně si o případnou pomoc řekli.

5.7.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



5.7.4.1. Vytvoření bezpečné atmosféry

Vytvoření bezpečné atmosféry, ve které panuje důvěra, zvyšuje pravděpodobnost, že se na vás děti či dospívající obrátí pro pomoc v případě možných nebezpečných situací. Snažte se otevřeně hovořit o bezpečnosti na internetu, odpovídejte upřímně na jejich otázky a ukažte jim, jak se na internetu pohybovat bezpečněji. Přitom se snažte respektovat i jejich soukromí.

Povzbuzujte je, aby si uvědomovali, jaké informace sdělují, a hlavně komu je sdělují. Povzbuzujte je, aby se bavili pouze s lidmi, které osobně znají. Mluvte s nimi o soukromí a intimitě.

5.7.4.2. Diskutujte místo vyhýbání se

Diskutujte o tomto tématu a najděte společnou řeč a postupy, které mohou pomoci dětem i vám (jako jejich vzoru) při zajišťování jejich bezpečnosti. Vysvětlete rizika sextingu, aniž byste tento akt demonizovali, ale spíše se zaměřte na konkrétní nebezpečí a možnosti, jak se jich vyvarovat. Pokud budete tuto činnost zcela přehlížet a prezentovat ji jako něco, co je podle vás naprosto špatné, dost možná dětem nepomůžete, aby se jí vyhnuly, ale pravděpodobně je připravíte o příležitost k učení, protože by za vámi nemusely přijít v případě, že se něco pokazí.

5.7.5. REFERENCE

Patchin, J. W. (2021). 2019 Cyberbullying Data. Cyberbullying Research Centre. Retrieved from <https://cyberbullying.org/2021-cyberbullying-data>.

Psych Central (2018). *What Is Revenge Porn?* Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/what-is-revenge-porn#1>.

Smith, D. (2021). *What are the risks associated with sexting?* Dtek Customs. Retrieved from <https://www.dtekcustoms.com/what-are-the-risks-associated-with-sexting/>.

6. LÁSKA, ROMANTIKA A ROZMANITOST VZTAHŮ



Articles

- 📖 6.1. SEXUÁLNÍ POTĚŠENÍ
- 📖 6.2. KINK
- 📖 6.3. NE-NORMATIVNÍ PRAKTIKY
- 📖 6.4. POLYAMORIE
- 📖 6.5. ANALNÍ SEX

6.1. SEXUÁLNÍ POTĚŠENÍ



- Důraz na sexuální potěšení by měl být podporován, nikoliv odsuzován.
- Sexuální potěšení je důležité pro sebepoznání a může přispívat k tělesnému i duševnímu zdraví.
- Každý člověk je odlišný a neexistuje obecné pravidlo, které by fungovalo pro všechny, proto je důležité experimentovat.
- Nastavení hranic a informovanost může přispívat k vytváření bezpečnějšího prostředí, které podporuje sexuální potěšení.
- Výuka o ohleduplném a respektujícím chování a fantaziích může pomáhat v prevenci pokračujícího zneužívání.

6.1.1. ÚVOD

V dnešní společnosti v mnoha zemích chybí výchova zaměřená na sex a vztahy, to se odráží v počtu otěhotnělých mladistvých stejně jako na pocitech studu a viny, když se mluví o sexu. Vyhýbáním se tomuto tématu problém nemizí ani se nepřibližuje k řešení. V současné sexuální výchově postrádáme diskuzi o touze a rozkoši (Allen, 2007). Když se rozhodneme o sexu nebo sexuální rozkoši nevyučovat, dosáhneme jedině toho, že děti a dospívající vystavíme zranitelným a možná i nebezpečným situacím (psychicky i fyzicky), jelikož jim tím dáváme najevo, že mají získávat informace z jiných zdrojů.

6.1.2. ROZVOJ TÉMATU

6.1.2.1. Zdravý vztah k tělu

Zdravý vztah k tělu napomáhá k dosažení zdravého duševního zdraví. Poznávání a přijímání svého těla může v různých kulturách, náboženstvích a sociálních vrstvách probíhat různě. Mějme na paměti, že každý má své vlastní tempo, ale myšlenka, že porozumění svému tělu nám velmi prospívá na duševní i fyzické úrovni, by měla mít v každé společnosti vysokou hodnotu. Zatímco jsou kultury, které za sexuální aktivní nebo schopné rozhodovat o svém těle nepovažují ani část své populace, jiné kultury se naopak zaměřují především na potěšení lidí, kteří se identifikují jako muži. Cílem následujících stránek je ukázat, že každý člověk má právo na sexuální potěšení (a s ním spojené bezpečí plynoucí z informovanosti a sebevědomění) bez ohledu na jeho pohlaví, gender, sexuální orientaci, typ vztahu, schopnosti či jiné faktory.

6.1.2.2. Přístup k informacím

Správný výběr zdrojů informací je rozhodujícím faktorem toho, jak budou děti a dospívající vnímat sex a sexuální potěšení. Informace by měly být srozumitelné a přiměřené věku. Vzdělávání, které je dostupné ve státních školách, se často nezaměřuje na sex a sexuální potěšení a učí pouze biologické aspekty sexu a reprodukčního systému. Kromě toho je s tímto tématem často spojován pocit viny nebo studu, což může dětem/dospívajícím naznačovat, že se jedná o tabuizované téma, o kterém by se měli stydět mluvit.

Tím, že se dospělí tomuto tématu vyhýbají, odvádějí děti/dospívající k jiným zdrojům informací, kterými pro ně může být skupina vrstevníků, časopisy, pornostránky atd. Problematické je, že se tak mohou dozvědět a šířit dezinformace, a tím se dostat do zranitelného postavení. S tím současně se také zvyšuje riziko možných nebezpečných situací a/nebo sexuálního zneužívání či vykořisťování.

Jestliže se necítíte komfortně při poskytování potřebných informací týkajících se sexu a sexuálního potěšení pro všechny, můžete dospívající odkázat na důvěryhodné zdroje (blogy, webové stránky, účty na sociálních sítích atd.) nebo zorganizovat setkání s lektory sexuální výchovy, na kterém by se dozvěděli, co je to sexuální potěšení, jak ho mohou dosahovat bezpečnějším způsobem a čemu by mohli věnovat pozornost.

Vědomosti znamenají hodně. Čím více toho budou mladiství vědět o svém těle a jeho fungování, tím lépe budou připraveni na případné choulostivé nebo nebezpečné situace. Pocit vlastního pohodlí a experimentování s vlastním tělem (což už pravděpodobně dělají) jim navíc může pomoci orientovat se v budoucích vztazích s dalšími sexuálními partnery.

6.1.2.3. Vytváření bezpečnějšího prostředí

Navození pocitu bezpečí může pomáhat při zkoumání a experimentování se sexuálním potěšením. Děti/dospívající by měly vědět, jak takové prostředí vytvářet, aby bylo jistější, že se budou potkávat jen s takovými zkušenostmi, při kterých budou vždy všichni zapojení vědomně souhlasit, a každý zúčastněný se tak bude cítit dobře. Poskytované informace by měly být úměrné jejich věku. Některá společná témata, která lze probírat v každém věku (s přihlédnutím k různé míře podrobností), jsou následující:

- **Rozhovor o sexuálním potěšení**

Diskuze o sexu a sexuálním potěšení by měla být jedním z výchozích bodů rozhovoru. Na tom, že se zaměřujeme na sexuální potěšení, není nic zahanbujícího, a dospívající by si toho měli být vědomi. Při rozhovoru s dospívajícími se snažte vyvarovat používání různých metafor a jiných slov pro části těla nebo sexuální aktivity, protože mohou být matoucí a mohou posluchačům rozostřovat hranice, a tím je nechávat zranitelné a odhalené. Používáním jiných slov pro části těla a/nebo sexuální aktivity učíte děti/dospívající, aby se vyhýbali i těmto slovům nebo je nahrazovali jinými, čímž se téma sexu a sexuálního potěšení stane tabuizovaným a rozpačitým. Popisováním částí těla takových, jakými jsou, bez studu a pocitu viny, vytváříte prostředí, které může snižovat riziko sexuálního zneužívání a sexuálního obtěžování.

Pokud se jako rodiče necítíte pohodlně, pokuste se najít prostředí, kde by se mohly vaše děti o této problematice dozvědět (pečlivě vybraní odborníci, lektori sexuální výchovy, semináře sexuální výchovy apod.).

- **Jednoznačná komunikace a nastavování hranic**

Nastavování hranic pro objevování sexuality a sexuálního potěšení může pomoci dosáhnout pozitivních zkušeností. Když naučíme děti/dospívající jasně komunikovat, pomůžeme jim vyjadřovat, co se jim líbí nebo nelíbí, také v rozhovorech s jejich sexuálními partnery.

Když se naučí stanovovat hranice v každodenním životě, přispěje to k tomu, že to budou aktivně dělat i ve svém sexuálním životě. Ptát se na souhlas/udělovat souhlas je hodnotná součást každého objevování ve snaze dosáhnout sexuálního potěšení. Podněcujte děti k tomu, aby se vyhýbaly různým domněnkám, a vysvětlete jim, že souhlas s určitou činností / částí těla / při konkrétní aktivitě ještě nutně neznamená, že je obecně platný. Naopak je povzbudte, aby se na souhlas znovu ptaly, až se budou se svými sexuálními partnery věnovat jiné části těla a/nebo jiné činnosti.

- **Důležité připomenutí:**

Ujistěte se, že chápou to, že je vždy v pořádku změnit názor a nepotřebují k této změně žádný konkrétní důvod ani vysvětlení. Měly by vědět, že mají kontrolu nad svým vlastním tělem.

- **Používání ochrany:**

Experimentování s různými druhy ochrany (kondomy, rouška pro orální sex apod.) pro orální, vaginální a anální sex lze využít jako něco zábavného a užitečného. Ukažte dospívajícím, kde mohou získat informace o používání ochrany, vysvětlete jim, proč by ji měli používat a jakým způsobem se používá. Používání ochrany může být někdy vnímáno jako překážka pro sexuální potěšení, kvůli strachu nebo nedostatečným znalostem. Snažte se posilovat vědomí, že to může být zábavné a zároveň bezpečné.

Jako rodič se můžete pokusit vytvářet prostředí, ve kterém se vaše dítě/dospívající bude moct otevřeně bavit o různých typech ochranných prostředků. Pokud jim je nepříjemné se o tom s vámi bavit, můžete jim nabídnout zdroje informací a/nebo jim pomoci v průběhu diskuze s lektorem sexuální výchovy. Řada lektorů sexuální výchovy již vytváří online obsah, který nabízí přístup k informacím a zároveň vyvrací mýty týkající se sexu a sexuálního potěšení.

- **Vyhňte se studu a pocitům viny**

Vyvolávání pocitů studu u dětí a dospívajících za to, že pocíťují (nebo nepocíťují) sexuální přitažlivost k určitému pohlaví, genderu nebo praktikám, může vést k tomu, že se budou snažit tyto informace skrývat, cítit se provinile za své emoce a stydět se i sami za sebe. Stejně tak se může stát, že se někdo bude stydět nebo cítit vinu kvůli tomu, jakou míru sexuální přitažlivosti a sexuální touhy pocíťuje (nebo naopak nepocíťuje). Příkladem může být „slut shaming“, protože při něm se člověk stydí za to, že je sexuálně aktivní nebo má vyšší počet sexuálních partnerů než třeba vy.

Vyvolávání pocitů studu může přispívat k tomu, že se budou děti a dospívající vyhýbat rozhovorům nebo praktikám souvisejícím se sexem, a tím se utvrzovat v představě, že některé sexuální praktiky jsou tabu, zatímco o jiných se dá mluvit otevřeněji (například že mluvení o sexuálním potěšení mužů je normální, zatímco mluvení o sexuálním potěšení žen nebo osob jiných genderových identit nikoli). Tyto domněnky a klamné představy jsou často genderované, například, že „muži musejí mít rádi hodně sexu“, „ženy nemasturbují tolik jako muži“, „ženy by měly být neposkvrněné (panny) před sňatkem“ (v některých kulturách), a tím vším přispívají k udržování genderových nerovností. Vedle toho na základech takových genderových stereotypů a domnělých vlastností mohou být stejné situace prospěšné pro osoby identifikující se jako muži a naopak zahanbující pro osoby identifikující se jako ženy: například muž s velkým počtem sexuálních partnerů/partnerky je zkušený, zatímco žena s velkým počtem sexuálních partnerů/partnerky je poběhlá.

6.1.2.4. Rozkrývání mýtů

- **„Sexuální potěšení pocíťují více muži“**

Možnost sexuálního potěšení se týká všech a podpora bezpečného zkoumání a experimentování s vlastním tělem teenagerů je pro ně i jejich současné/budoucí sexuální partnery/partnerky přínosná.

- **„Pro ženy je těžší dosáhnout orgasmu“**

Anatomie ženských/intersex těl je odlišná od anatomie mužských těl. Jelikož sexuální rozkoš byla (a je) ve většině světových kultur a náboženství vnímána jako tabu pro osoby určitých genderových identit, máme k dispozici převážně studie o sexuální rozkoši, které se týkají mužských těl. Navzdory tomu lze experimentováním a zkoušením různých postupů, stimulů a aktivit stejně snadno dosáhnout orgasmu i u jiných typů těl.

- „Co funguje u jednoho člověka, by mělo fungovat u každého“

Jak jsme již zmínili dříve, každé tělo funguje jinak. Proto se snažte vyvarovat předpokladu, že když se něco líbí jednomu z vašich sexuálních partnerů/partnerek, musí to automaticky znamenat, že se to bude líbit i jiným vašim budoucím sexuálním partnerům/partnerkám. Sexuální aktivity a sexuální potěšení jsou u každého individuální a jejich součástí jsou hranice, sebeuvědomění a souhlas. Před tím, než vyzkoušíte něco nového, je vždy nejlepší se zeptat.

- „Nechtít sex znamená, že je se mnou něco špatné“

Někteří lidé nepovažují žádnou sexuální aktivitu nebo sexuální potěšení za lákavé (například asexuální osoby). Nezapomeňte, že obliba sexu či sexuální aktivity je osobní volba, nikoliv obecné pravidlo.

- „Očekávání dle pornografie versus skutečný život“

Sexuální život jako z pornofilmu nemusí být vaším cílem ani ideálem sexuálního prožitku. Pornografické filmy jsou natáčeny profesionály a mohou obsahovat velké množství hereckého výkonu, editací nebo experimentování s věcmi, které nemusejí být příjemné všem. Sex a sexuální potěšení by měly být především o tom, jak příjemně se cítíte, o zkoušení nových fantazií nebo o objevování různých dalších možností. Začínáte-li sledovat porno, je důležité si ujasnit, že sex a sexuální potěšení nemusí vypadat pouze určitým způsobem a že si je lidé, kteří se na sexuální potěšení podílejí, přizpůsobují sami sobě.

Další informace najdete v tématu o [sledování porna](#).

6.1.2.5. Vlastní zkoumání a zaměření na potěšení

Klíčem k hledání sexuálního potěšení je neustálé experimentování, při němž zjišťujete, co vašemu tělu nejlépe vyhovuje. Žádné obecné pravidlo nebo „správný“ způsob neexistuje, protože každé tělo je jiné a má své vlastní vnímání pocitů a stimulů.

Když s dětmi/dospívajícími mluvíte o sexuálním potěšení, snažte se jim předat myšlenku, že ne všechna těla fungují stejně, což je naprosto v pořádku. Je třeba, aby si uvědomili, že není nic špatného na tom, že jsou jiní nebo že cítí něco, co jiní lidé necítí.

Sexuální prožitek mohou přinášet nejrůznější sexuální aktivity, které můžete provozovat buď sami, nebo s partnery:

- Líbání
- Doteky
- Hlazení
- Masturbace
- Použití sexuálních hraček
- Orální/vaginální/anální sex
- Sexting/sex po telefonu ad.

Všechny tyto aktivity si můžete vyzkoušet sami nebo s partnerem/partnerkou. Zkoumáním sebe sama budete moci lépe komunikovat to, co se vám líbí a čemu byste se raději vyhnuli i během partnerských sexuálních aktivit.

Omezení sexu na jeho biologickou funkci rozmnožování znamená omezení (někdy dokonce úplné vymazání) příležitosti objevovat sexuální potěšení. Tím, že děti/dospívající naučíme, že poznávání vlastního těla a zaměření se na sexuální potěšení je pro ně prospěšné, budou si moci lépe vytvářet respektující a souhlasné sexuální vztahy, až budou starší. Navíc díky poznatkům o prozkoumávání a potěšení by mohly být schopny dále experimentovat s různými styly vztahů a kinky mnohem bezpečnější cestou.

🗨️ – 6.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🗨️

Po hodině sexuální výchovy vám váš dospívající přijde říct, že je učitel překvapil aktivitou zahrnující konverzaci o sexuálních potěšeních. Vaše dítě vám líčí, jak učitel požádal všechny, aby na papír napsali vše, co vědí o sexuálních aktivitách a sexuálním potěšení, a při hlasitém čtení papírů si všichni uvědomili, že větší část informací se zaměřuje na potěšení heterosexuálních mužů. Z toho usoudili, že zde existuje mezera v informacích souvisejících se sexuálním potěšením žen, queer lidí s odlišnými sexualitami a ostatních osob, které se neidentifikují jako heterosexuální muži.

Jako rodiče byste v této situaci mohli udělat to, že své dítě navedete ke zdrojům, kde může získat informace, a minimalizujete tak tuto mezeru ve znalostech. Mohli byste mu také navrhnout zdroje, které mají sekce věnované otázkám, ve kterých může získat odpovědi na své vlastní otázky, aniž by muselo přijít a mluvit přímo s vámi.

6.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



6.1.4.1. Vyhňte se stereotypům a vytváření pocitů hanby či viny.

Utvzování stereotypů, jako například „ženy jsou citlivější a emocionálnější“, zatímco „muži jsou drsní a mají rádi divoký/agresivní/dominantní sex“, normalizuje možný pocit studu, viny nebo snahu utvrdit tuto představu před svými sexuálními partnery. Namísto ostouzení nebo vyvolávání pocitu viny za to, jakým způsobem někdo praktikuje sex či zkoumá sexuální potěšení, se zkuste zeptat na to, co se dotýčným osobám líbí. Vyvarujte se domněnek založených na něčí povaze nebo fyzickém vzhledu a zkuste si osvojit zvyk ptát se každého nového sexuálního partnera/partnerky, co jim vyhovuje a jak rádi zkoumají své sexuální potěšení.

S vědomím toho, že někdy mohou mít děti/dospívající přístup k těmto informacím opravdu velmi brzy ve svém dospívání, zkuste přeformulovat informace, které se k nim dostanou tak, aby získaly pozitivní hodnotu. Například pokud za vámi dítě přijde a řekne vám, že slyšelo, že ženy jsou velmi emocionální a rády se ke svým partnerům upínají, zkuste mu vysvětlit, že každý člověk je jiný a má své vlastní potřeby. Zatímco některé osoby mohou cítit potřebu navázat silnější citové pouto před jakoukoli sexuální aktivitou, jiné mohou dávat přednost navázání vztahu prostřednictvím rozhovoru nebo jiným způsobem. Poté vybědňte k jednoznačné komunikaci a rozhovoru o hranicích, ochraně a bezpečném prozkoumávání.

Snažte se vysvětlit, že není ostudné mít odlišné názory na sexuální potěšení nebo se vzrušovat různými činnostmi a podněty.

Další informace najdete v tématu o [rolích a genderových stereotypech](#).

6.1.4.2. Anonymní schránka otázek

Kvůli studu a pocitu viny spojeným s tématem sexuálního potěšení, zejména pro každého, kdo se neidentifikuje jako muž, může být kladení otázek trochu zastráující, pokud vás všichni uslyší ptát se nahlas. Dobrým způsobem, jak tuto situaci vyřešit, je vytvoření anonymní schránky, kde mohou děti/dospívající pokládat otázky týkající se sexu a sexuálního potěšení. Schránku byste mohli pravidelně kontrolovat a pomáhat při poskytování těchto informací. Thomas Schallhart, zakladatel organizace Critical Queer Solidarity, radí učitelům, aby s sebou přivedli odborníky nebo sexuální pedagogy, kteří mohou na tyto otázky podrobně odpovědět, a usnadnit tak zapojení dětí/dospívajících do diskuze s vědomím, že osoba, která na tyto otázky odpovídá, nebude jejich každodenním učitelem. To by mělo děti/teenagery povzbudit k větší otevřenosti a menšímu strachu či studu klást otázky.

6.1.5. REFERENCE

Allen, L. (2007). "Pleasurable pedagogy": young people's ideas about teaching "pleasure" in sexuality education. *Twenty-First Century Society*, 2(3), 249–264. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17450140701631437>.

6.2. KINK



- Kink může být jak identitou, tak i sexuální orientací.
- Kink představuje vyjadřování se pomocí různých mocenských dynamik a zažívání sexuální přitažlivosti k jistým praktikám.
- Součástí kinku je dodržování hranic, souhlasu a tajného slova.
- Kink zahrnuje mimo jiné experimenty s bondáží a ukázněním (B&D), dominancí a podřízeností (D&S) a sadomasochismem (S&M).
- Když děti/dospívající seznamujete s kinkem, snažte se je seznámit s bezpečností, intimitou, souhlasem a sexuálním potěšením.

6.2.1. ÚVOD

Savin-Williams (2019) definuje kink jako identitu i jako sexuální orientaci a uvádí, že může být dotyčnou osobou buď akceptována a přijímána, nebo může být skrývána a nepraktikována. Nehledě na to, však nezaniká. Ve stejném článku autor zmiňuje, že pro mládež a mladé dospělé je kink formou vyjadřování, zkoušením různých mocenských dynamik a zakoušením náklonosti k určitým praktikám. Podle některých zdrojů lze dokonce říci, že kink může být natolik směřodatnou motivací, že může přebít koncept genderu tak, jak jej známe.

6.2.2. ROZVOJ TÉMAATU

6.2.2.1. co je to kink?

Podle Gemberlinga (2015) BDSM zahrnuje mimo jiné konsenzuální praktiky spojené s bondáží a ukázněním (B&D), dominancí a podřízeností (D&S) a sadomasochismem (S&M). Tyto praktiky zahrnují určitou mocenskou dynamiku mezi zúčastněnými osobami a mohou vypadat různě v závislosti na tom, kdo je praktikuje (Desai, 2019).

Kink je definován lidskou sexualitou a používáním takzvaných nekonvenčních sexuálních/smyslných/intimních praktik, fantazií a představ, a je tak nenormativní praktikou. Znamená to, že nezapadá do obrazu normality, který si dnešní společnost vytvořila, co se týče sexu a sexuálních aktivit. Z tohoto důvodu může být kink vnímán jako divný či špatný, přičemž toto stigma se pak připisuje každému, kdo jej praktikuje. Často se tak děje z důvodu nepochopení nebo špatné informovanosti a může vést k nesouhlasu a izolaci praxe samotné i jejích praktikujících. Studie, kterou provedli Kelsey et al. (2013), ukazuje, že i postoje terapeutů nebo jiných odborníků mohou být ovlivněny jejich předsudky vůči BDSM, a ovlivnit tak jejich postupy. Autoři jako Helfer, E. proto považují výuku o kinku za etickou povinnost, aby bylo možné tento způsob myšlení u zdravotníků posouvat, a učinit tak systém inkluzivnějším (Helfer, 2021).

6.2.2.2. Intimita

Je důležité mít na paměti, že kink je vždy konsenzuální. Není-li dobrovolný, nejde o kink, ale spíše o zneužití moci, násilí a/nebo o diskriminaci. Kink se neomezuje na sex a nemusí být jeho hlavním cílem. To, co naopak podporuje, je posilování intimity mezi partnery, přičemž jsou sexuální akty umocněné kombinací rozkoše, bolesti a intimity pocíťované mezi partnery (Desai, 2019).

Tím, že je kink jak fyzický, tak psychologický, nabízí možnost prozkoumat fyzické i psychické souvislosti, což posiluje intimní vztah mezi partnery. Experimentování s různou dynamikou moci může partnerům často nabídnout možnost vyzkoušet si různé role, přepínat mezi rolí v každodenním životě a rolí, kterou by si možná přáli hrát. Pokud se někdo ujme vedení při rozhodování v každodenním životě, může dostat příležitost vyzkoušet si, jaké to je být vedený a naopak (Sacred Eros, 2018). Kink nám vytváří rámec pro experimentování a nové definování dynamiky moci mezi zúčastněnými osobami. Zahrnuje tedy psychologickou složku, má v jádru intimitu a důvěru a zároveň zkoumá duševní a fyzické hranice každého partnera.

6.2.2.3. Komunikace a souhlas

Otevřeně si s partnerem řekněte, jaká jsou vaše očekávání a obavy. Sdělte mu/jí svá přání, fantazie, hranice a úroveň zkušeností s kinkem. To vám pomůže vyhnout se případným nedorozuměním.

Pokuste se společně vykreslit scénu, kterou byste chtěli uskutečnit, a přitom vezměte v úvahu úhel pohledu a očekávání vás obou. Diskutujte, dokud nedospějete k variantě, která bude vám oběma vyhovovat. Vzhledem k přítomnosti dynamiky moci se souhlas může měnit v závislosti na konkrétní aktivitě nebo na pocitech zúčastněných osob. Mějte na paměti, že v případě nepříjemných pocitů můžete aktivitu kdykoli zastavit či změnit. S partnerem či partnerkou komunikujte otevřeně a upřímně.

Stanovení hranic a jejich opětovné přehodnocování je součástí praktikování zvrácenosti. Vědět, co je vám příjemné, co byste mohli chtít prozkoumat a od čeho se chcete držet dál, je součástí vaší zkušenosti a může se měnit v závislosti na časovém období, partnerovi/partnerce nebo na prostředí. Mějte na paměti, že každý má své osobní a sexuální hranice. Ptát se svého sexuálního partnera/partnerky, kde tyto hranice jsou, je důležitou součástí toho, aby byl zážitek příjemný pro všechny.

Výuka dětí/dospívajících o kinku nemusí automaticky znamenat, že byste měli začít hned výukou o bondáži nebo hrátkách v rolích. Můžete začít tím, že budete mluvit o rozmanitosti sexuality, sexuální orientace a genderu a vysvětlíte, jak může vytvoření bezpečného prostředí pro experimentování a zkoumání všem zúčastněným prospět. Přistupte k tématu souhlasu a hranic a začněte vysvětlovat nebo uvádět příklady z aktů, které nemusejí nutně zahrnovat pohlavní styk, ale zahrnují fyzický dotek nebo změnu dynamiky moci (například svazování provazy/bondage).

Více o souhlasu se dočtete v tématu č. 5.6.

6.2.2.4. Experimentování

Kink nabízí prostor pro zkoumání různých pocitů, různých úrovní moci a dynamiky i nekonečné množství sexuálních aktivit. Mezi nejčastěji provozované kink praktiky (jak ukázala studie provedená v druhé polovině roku 2010) patří disciplinace, svazování, dominance, hraní rolí, podřízení, plácání, exhibicionismus, fetiš s oděvy a další (Desai, 2019).

Zkoumáním různých sexuálních praktik, dynamiky a aktů experimentujete nejen se svými sexuálními hranicemi, ale také s těmi emocionálními. Praktikování kinku přispívá k lepšímu poznávání vlastního těla, reakcí, které může mít na určité sexuální kontexty. Takové sebezpoznání často přispívá k lepšímu porozumění sobě samému a může vést ke zdravému a naplňujícímu životnímu stylu, a to jak v sexuální oblasti, tak i obecně. Kombinace výzev pro svou mysl a tělo v bezpečném prostředí (se souhlasem a hranicemi) pozitivně přispívá k sebezdokonalování.

Stigmatizace kinku může mít negativní dopad na duševní zdraví osob, jež jej praktikují. Stigmatizace a mlčení o kinku mohou vést ke zvnitřněnému studu, izolaci, depresi a případně i k sebevražedným úmyslům. Tato společenská stigmatizace může mít také negativní dopad na přístup praktikujících kink v rámci zdravotnických služeb ze strachu z odsouzení, což je může vystavit rizikovým situacím nebo zostuzení za jejich sexuální preference.

Na druhou stranu podporující prostředí kinku **může být pro osoby s nenormativními těly a/nebo touhami splněným snem** (Desai, 2019).

Možnost experimentovat a zároveň se uvnitř komunity cítit bezpečně a s podporou může být přínosem pro všechny, zejména pro ty, kdo se neztotožňují s heteronormativním způsobem života a s jeho sexuálními praktikami. Důvěryhodnost, péče, znalosti a sebedůvěra mohou vést k přesnějšímu sebevyměření a experimentování bez ostychu. Neexistují žádná normativní očekávání, žádné nálepky „divných“ činností, ale spíše neustálé prozkoumávání toho, co by mohlo vyvolávat různé pocity, vjemy a emoce.

6.2.2.5. Rozkrývání mýtů

- „Kink má kořeny v psychických traumatech (zneužívání v minulosti, špatná výchova atd.)“

Úchylka se může vyvinout jak v dětství, tak i v pozdějším věku. Desai (2019) uvádí, že perverzní chování, „jako je například touha nechat se zajmout při hře na policajty a lupiče“, může být prvotním znakem zájmu o kink. U některých může kink začít obecným pocitem odlišnosti (co se týče identity, projevování náklonnosti, sexuálních praktik atd.) nebo obavami z toho, že nesdílejí společné zájmy se svými vrstevníky, což často vede k sebezkoumání s cílem pochopit nebo označit to, co se s dotyčným člověkem děje (Desai, 2019).

Pro jiné může být kink něčím, s čím mají zkušenost v pozdějším věku z touhy prozkoumat jiný sexuální styl života či sexuální praktiky.

Studie provedená v roce 2008 (Richters et al., 2008) ukázala, že neexistují žádná důkazy o tom, že by příznivci BDSM trpěli nějakou zvláštní formou psychických poruch, což později potvrdily i další studie, podle nichž se příznivci BDSM zdají být „psychicky a emocionálně dobře přizpůsobení“ (Wismeijer & van Assen, 2013).

Z tohoto důvodu je důležité posílit myšlenku, že kink není nemoc nebo důsledek psychického traumatu, ale spíše forma zkoumání, identita nebo dokonce orientace.

- „Kink je to, co vidíte ve filmu *Padesát odstínů šedi*.“

Mediální zobrazení, jako je například film *Padesát odstínů šedi*, může poškodit obraz komunity kink kvůli dezinformacím a nesprávnému zobrazování, které šíří. Desai (2019) zmiňuje, že kromě společenského stigma, které tyto filmy přinášejí, mohou být nebezpečné kvůli povrchnímu chápání násilného sexu a nesprávnému/vnucenému zobrazování BDSM praktik. Kink praktiky vždy zahrnují vzájemný souhlas a

jsou způsobem, jak prozkoumat různé sexuální fantazie v bezpečném prostředí. Zahrnují komunikaci a souhlas, nikoliv vynucené chování nebo pouze násilné sexuální praktiky.

Při vysvětlování nebo výuce o mediálním zobrazování kink aktivit se snažte nabídnout alternativní zdroje, které mohou vysvětlit, jak mohou kink praktiky fungovat a co zahrnují.

☞ – 6.2.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

Po zhlédnutí filmu *Padesát odstínů šedi* byla čtrnáctiletá L. fascinována a předpokládala, že zobrazené sexuální akty se tak mají dít i v reálném životě a také to, že s tím budou všichni souhlasit. Když L. navázal*a vztah, snažil*a se aplikovat některé praktiky, které viděl*a během filmu, například být k partnerovi*ce dominantní nebo impulzivní (ne nutně v sexuálním kontextu), což vedlo k tomu, že jeho*její partner*ka začal*a pochybovat o tom, zda chce, aby se k němu*ni takto choval*a.

Kvůli scénám zobrazeným ve filmu, nedostatečnému vzdělání v oblasti kinku a nedostatku zdrojů si L. vytvořil*a mylnou představu o tom, co je BDSM, respektive kink praktiky, a také o tom, kdo má zájem je praktikovat. Jelikož neměl*a žádné reference, nemohl*a se zeptat na další informace, jeho*její jedinou možností, jak prozkoumat, co si myslí, bylo experimentovat s partnerem*partnerkou, což se ukázalo jako nepříjemná situace pro oba.

Jako pedagog nebo rodič můžete učit o důležitosti zobrazování sexu a kinku v médiích. Zkuste jí*mu vysvětlit, že každé tělo je jiné a že komunikace, souhlas a hranice jsou její*jeho nejlepšími přáteli, pokud jde o vztahy a sexuální praktiky. Nabídka zdrojů, vysvětlení a příkladů o kink praktikách může posunout pozornost od vnímání kinku jen čistě sexuálně k nabídce celistvějšího obrazu, který zahrnuje duševní, emocionální a fyzické spojení. Mluvte o budování intimity a bezpečných experimentech, při nichž je důležitý vzájemný souhlas a pocit bezpečí.

Vyhýbání se tomuto tématu nebo jeho označování za špatné či divné by pouze přispělo k negativnímu dopadu na duševní zdraví dětí/dospívajících a případně k jejich izolaci, depresím nebo v některých případech k sebevražedným myšlenkám.

6.2.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



6.2.4.1. Učte o bezpečnosti, souhlasu a sexuálním potěšení

Tato kombinace může být dobrým začátkem pro otevření tématu kinku. Zkuste dětem vysvětlit, proč se někteří lidé rozhodli pro tuto praktiku, a nasměrujte je na zdroje vhodné pro jejich věk. Poznanky o bezpečnosti při sexuálních aktivitách (prevence, ochrana, hranice, služby sexuální péče atd.) by mohly být prvním krokem k průzkumu a poznávání výchovy o kinku. Vzhledem k tomu, že každý člověk je jiný a může mít zcela odlišné názory a osobní hranice, je součástí praktikování kinku i rozhovor o souhlasu.

Zkuste jim vysvětlit, jak důležité je před praktikováním čehokoliv vést s protějšky konverzaci. Vyjádření očekávání, obav a osobních hranic učiní tuto zkušenost pro zúčastněné mnohem příjemnější. Po objasnění těchto dvou aspektů se můžete zkusit zaměřit na sexuální potěšení a dynamiku moci. Rozhovor o tom, že lidé mohou pociťovat sexuální potěšení z různých činností a také o dynamice moci, může pomoci při vytváření širšího obrazu o sexuálním potěšení a sexuálním zdraví.

6.2.4.2. Psychické a fyzické zkušenosti

Naučíme-li děti, že kink je prožíván jak na psychické a emocionální úrovni, tak na úrovni fyzické, můžeme jim nabídnout širší zkušenost, která přispívá k sebepoznání a sebezdokonalování. Ukazuje, že při sexuálních aktivitách hraje roli jak mysl, tak fyzické jednání, a může praktikující naučit posouvat hranice uvnitř bezpečného prostředí.

Pomocí jazyka a příkladů přiměřených věku se pokuste vysvětlit, jak mohou kink praktiky přispět k novému vymezení sexuality, sexuálního potěšení a sexuálních vztahů. Snažte se vyhnout používání metafor. Místo toho používejte jazyk přiměřený věku a vysvětlujte co

6.2.5. REFERENCE

Desai, R. (2019). What Is Kink? Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sex-sexuality-and-romance/201901/what-is-kink>.

Gemberling, T. M., Cramer, R., & Miller, R. S. (2015). BDSM as sexual orientation: A comparison to lesbian, gay, and bisexual sexuality. *Journal of Positive Sexuality*, 1, 56-62.

Helfer, E. (2021). Kink Education Is an Ethical Obligation. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/kink-outside-the-box/202101/kink-education-is-ethical-obligation>.

Kelsey, K., Stiles, B. L., Spiller, L., & Diekhoff, G. M. (2013). Assessment of therapists' attitudes towards BDSM. *Psychology and Sexuality*, 4(3), 255–267. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/19419899.2012.655255>.

Richters, J., de Visser, R.O., Rissel, C.E., Grulich A.E. & Smith A.M. (2008). Demographic and psychosocial features of participants in bondage and discipline, "somasochism" or dominance and submission (BDSM): data from a national survey. *J Sex Med*. 2008 Jul;5(7):1660-8. Retrieved from [Demographic and psychosocial features of participants in bondage and discipline, "somasochism" or dominance and submission \(BDSM\): data from a national survey – PubMed \(nih.gov\)](#).

Wismeijer, A. & van Assen, M. (2013). Psychological characteristics of BDSM practitioners. *Journal of Sexual Medicine*, 10, 1943–1952.

6.3. NE-NORMATIVNÍ PRAKTIKY



- Normativita označuje stav, kdy jsou některé činy, postoje nebo duševní stavy považovány za oprávněné, tedy za stav, ve kterém by se lidé měli nacházet.
- Mezi normativní praktiky patří struktura vztahů, genderové projevy, možnosti volby činností, rozdělování práce ad.
- Potlačování nenormativních genderových/sexuálních/vztahových struktur patřilo k nástrojům kolonialistických snah.
- Lidé patřící do nenormativní sféry nemají přístup ke stejným privilegiím a bezpečí jako lidé normativní.

6.3.1. ÚVOD

Každá společnost se řídí určitými hodnotami, postoji a mentalitou, čímž vytváří konvenční způsob myšlení a vnímání. Tyto praktiky se dělí na normativní, tedy takové, které jsou normalizované a vnímané jako součást každodenního života, a nenormativní, tedy takové, které jsou vnímány jako neobvyklé, někdy dokonce podivné nebo špatné. Geografické prostředí, náboženství a kulturní a sociální zázemí patří k faktorům, které ovlivňují, co je vnímáno jako normativní a co ne.

6.3.2. ROZVOJ TÉMATU

6.3.2.1. Normativní praXE

Normativita označuje stav, kdy jsou některé činy, postoje nebo duševní stavy považovány za oprávněné, tedy za stav, ve kterém by se lidé měli nacházet (Normative and non-normative influences, 2022). Normativní praktiky představují praktiky, o nichž se má za to, že zapadají do této normativity, zatímco vše ostatní, co kritériím neodpovídá, zůstává stranou. Koncept normativity často souvisí s etikou, díky níž lidé vnímají určité chování jako etičtější, protože zapadá do daných norem a kritérií, která jsou považována za správná. Dobrým příkladem normativní praxe a přístupu je to, jak lidé vnímají heterosexuálnost. Vzhledem k tomu, že spadá do kategorií, které lidé umísťují do škatulky normativity, bývá heterosexuálnost vnímána jako samozřejmost, jako „normální“, zatímco jakákoliv jiná sexuálnost je považována za vybočující z normy a zároveň se na ni váže stigma, protože neheterosexuální lidé by nespĺňovali kritéria pro normativní označení.

Dalším příkladem je vnímání neurodivergentních lidí. Neurodivergence označuje odlišný vývoj nebo fungování mozku a tím staví lidi s jakýmkoliv typem odlišného vývoje mimo normu a normativní zvyky. Často se na potřeby neurodivergentních lidí nebere ohled, protože se očekává, že se přizpůsobí normativním zvyklostem a postojům.

6.3.2.2. Heteronormativita

Heteronormativita je koncept, který v naší společnosti popisuje stav, při němž je heterosexuálnost chápána jako norma. Vychází z předpokladu, že heterosexuálnost každého člověka je pevně daná genderovou binárností (muž nebo žena). Zároveň je spojována s etickými koncepty, nesprávným chováním, ctností a blahobytem (Routledge Encyclopaedia of Philosophy). Součástí tohoto předpokladu jsou také očekávání spojená s genderovými projevy lidí, dělbou práce (pečovatelské činnosti, úkoly v zaměstnání, mužské vs ženské koníčky ad.), společenským postavením atd.

Vlivem konzumace médií se utváří náš pohled na svět, který nás vede k tomu, že jej vnímáme heteronormativně. Tato heteronormativita je v nás tak hluboce zakořeněná, že se stala součástí toho, co vnímáme jako normu, takže o praktikách, postojích a mentalitě, kterými se řídíme, téměř vůbec nepochybujeme.

Dobrym příkladem je mediální reprezentace. Ve většině příběhů, ve filmech, seriálech, na sociálních sítích i v dětských knihách je vyobrazena heterosexuální orientace. Princové si berou výhradně princezny a děti mají téměř vždy jen matku a otce. Heterosexuálnost vnímáme jako „normu“ a heterosexuální lidé jsou považováni za „normální“.

Málokdy se pozastavíme a pokládáme si otázku, proč jsou některé praktiky, jako například pečovatelské činnosti, přisuzovány pouze ženám nebo proč předpokládáme, že ženy bývají v nepřítomnosti mužů často bezmocné nebo zranitelnější. Ačkoli jsou kořeny všech těchto skutečností spjaty s koloniální historií a naším kulturním zázemím, je třeba začít zpochybňovat zažitá předpoklady a namísto toho, abychom se jimi řídili jen kvůli společenským konvencím.

Více informací o heteronormativitě si můžete přečíst na stránkách [tématu 2.3.](#)

6.3.2.3. Reprezentace

Normativní mentalita ovlivňuje každého, kdo nezapadá do normalizovaných vzorců chování. Patří sem lidé, kteří nejsou genderově binární, jejichž sexuálnost a sexuální/romantické praktiky nejsou normativní, osoby, které nenavazují monogamní vztahy a/nebo mají jiný životní styl, dále lidé, jejichž genderový projev se neshoduje s jejich genderovou identitou atd.

Upevňováním normativní mentality a normativních představ je vymazávána identita lidí, kteří nespádají do normativity. Děje se to vždy, když je uplatňován heteronormativní předpoklad. Například pokud předpokládáme, že ženy nosí sukně a muži kalhoty, mažeme tím nenormativitu, protože to vede k:

- Udržování genderové binarity (muž-žena).
- Utvzování myšlenky, že genderový projev musí odpovídat genderové identitě.
- Posilování představy, že sexuálnost je přisuzována na základě genderu a že heterosexuálnost je samozřejmostí – cokoli jiného se vymyká normálu.

Existuje spousta různých sexuálních orientací, forem vyjadřování genderu nebo způsobů, kterými je možné si nastavit své vztahy. Domněnky a mylné představy pouze šíří a podporují mylné informace.

6.3.2.4. Privilegium a bezpečí normativity

Privilegium je zvláštní právo, výhoda nebo prospěch omezené skupiny lidí na úkor zbytku společnosti. Přestože si nikdo nemůže svá privilegia vybrat, může je uznat a namísto předstírání, že neexistují, se k nim přiznat. Uvědomění si svých privilegií je způsob, jak zastavit jejich udržování a přispět k vytvoření rovnějšího světa.

Níže uvádíme některá privilegia, která můžeme považovat za samozřejmost a která bychom si měli uvědomovat, chceme-li žít ve spravedlivějším a rovnějším světě:

- **Privilegium nemuset procházet „coming outem“**

Coming out je proces odhalení jakéhokoliv jiného typu sexuálnosti, který není součástí běžné normy. Lidé z komunity LGBTQ+ obvykle musejí projít tímto procesem, když objeví, akceptují a sdílejí svou sexuálnost. Nejčastěji to zahrnuje psychicky i fyzicky nebezpečné situace v závislosti na geografické poloze, náboženském a kulturním zázemí, společenských normách a spoustě dalších faktorů, které oni sami nemohou ovlivnit. Procesem coming outu se lidé dostávají do zranitelné pozice, kdy musejí sdělovat osobní informace, aniž by měli záruku pozitivního výsledku

celého procesu. Zatímco někteří lidé mohou tuto skutečnost přijmout, a tak k ní být otevření, jiní mohou reagovat tak, že se od dané osoby distancují, izolují ji nebo ji psychicky a fyzicky ubližují.

Někdy se lidé z řad LGBTQ+ osob rozhodnou skrývat svou sexualitu nebo identitu před rodinou a/nebo přáteli kvůli vlastnímu bezpečí, zatímco heterosexuální osoby žádnou částí tohoto procesu procházet nemusí. Více na toto téma najdete v kapitole 1.1.

- **Privilegium projevovat náklonnost svému partnerovi na veřejnosti**

Projevovat náklonnost svému partnerovi na veřejných místech je výsadou, která je obvykle pod dohledem heterosexuálních osob. Lidé, kteří jsou neheterosexuální nebo provozují jiné než běžné praktiky, si nemohou dovolit luxus projevovat náklonnost svému partnerovi či partnerce na veřejnosti, aniž by riskovali své citové nebo fyzické bezpečí. V závislosti na místě, kde se tak děje, může hrát náboženství a kulturní prostředí mimořádně důležitou roli, co se týče cenzury chování.

- **Privilegium sdílení důležitých životních okamžiků s partnerem/partnerkou (partnery)**

Ať už je to kvůli jejich sexualitě, typu vztahu nebo jiným praktikám, nenormativní lidé nemají stejný přínos ze sdílení důležitých okamžiků se svými partnery jako lidé normativní. Například lidé, kteří se identifikují jako polyamorní (mají více vztahů), lidé, kteří se ke své sexualitě nehlásí otevřeně nebo lidé, jejichž sexualita nebyla přijata přáteli a/nebo rodinou, nemají privilegium mít své partnery po svém boku během důležitých okamžiků svého života, pokud se tyto události odehrávají na veřejných místech (promoce, oslavy, narozeniny atd.).

- **Privilegium, že můžete otevřeně mluvit o svém vztahu.**

Mluvit o svých vztazích a romantických/sexuálních partnerech může být výsadou, pokud skrýváte svou sexualitu nebo svůj typ vztahu. Osoby praktikující nemonogamní vztahy nebo mající jinou sexualitu (nebo asexuální/aromantické) mohou být někdy z těchto rozhovorů vynechávány. To může souviset se strachem z nepřijetí, nálepkování a/nebo izolace nebo z prostředí, které ohrožuje vaše zdraví (psychické či fyzické).

- **Privilegium mít vzory a cítit se ve společnosti reprezentován**

Pokud většina obsahu, který přijímáme, odpovídá hodnotám heteronormativity, je pro heterosexuální lidi snazší najít vzory a lidi, se kterými se mohou ztotožnit. Na druhou stranu queer lidé a lidé z řad LGBTQ+ osob mají větší problém cítit se reprezentováni, vidět ve filmech a/nebo knihách postavy, se kterými se mohou ztotožnit, nebo dokonce znát lidi, kteří vyjadřují podobné názory či vyznávají stejný životní styl. To může vést k tomu, že se od sebe distancují nebo se domnívají, že s nimi možná není něco v pořádku, protože jen stěží vidí někoho, kdo je jim podobný. Ať už se jedná o genderovou identitu, sexualitu, vyjadřování pohlaví, typ vztahu nebo jakoukoliv jinou nenormativní praxi, reprezentace hraje důležitou roli v tom, jak je daná praxe nebo postoj vnímán.

S přihlédnutím k výše uvedenému přispívá nesprávná nebo zkreslená reprezentace také k utváření stereotypů a mylných představ, což usnadňuje šíření mylných informací. K tomu může docházet například tehdy, když jsou LGBTQ+ postavy ve filmech zobrazovány stereotypním způsobem (a to heterosexuálními osobami, místo aby je zastupoval někdo, kdo se s danou postavou ztotožňuje).

- **Privilegium přístupu k informacím a zdrojům**

Když se seznamujete sami se sebou, se svou identitou, sexualitou a romantickými/sexuálními vztahy, přístup k informacím a zdrojům, z nichž si můžete vybírat, velmi přispívá k vašemu rozvoji. Většina dostupných zdrojů je interpretována z heterosexuální perspektivy (Sumara, 1999). Lidé, kteří nespádají do normativní kategorie, často nemají stejný přístup k informacím ani stejné množství zdrojů, z nichž by si mohli vybírat. Příkladem může být představení budování zdravých nemonogamních vztahů nebo učení se o sexuálním potěšení a sexuální výchově jako žena nebo jako queer osoba. Obtížnější vyhledávání spolehlivých informací a zdrojů může zpomalit proces poznávání a vystavit lidi nebezpečí či ohrozit jejich duševní a tělesnou pohodu.

Kromě toho, že normativita přispívá k životnímu stylu, který se nepotýká s výše uvedenými problémy, nabízí také bezpečí. Pokud chování nebo postoj zapadá do norem, není ohroženo bezpečí člověka. Proto je opravdu důležité si uvědomit, že toto bezpečí (tj. psychické, emocionální, fyzické) není pro nenormativní lidi samozřejmostí. Často si nenormativní lidé musejí vybrat mezi bezpečím a tím, že jsou sami sebou, a právě proto je normalizace nenormativních praktik a postojů cenným krokem k dosažení rovnosti.

– 6.3.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU –

S a R. jsou patnáctiletá dvojčata, která jedou společně na školní výlet. S. je heterosexuální, zatímco R. svoji sexualitu teprve zkoumá. Po pokusu promluvit si s jedním z rodičů o své sexualitě se R. dozvěděl, že je jen zmatený a že ho to přejde, když se zaměří na to, aby ho přitahovalo opačné pohlaví (v rámci normativní genderové binarity, která odmítá jiná pohlaví). Při cestě na výlet měla S. možnost prozkoumat vztah, který cítila k jednomu ze svých spolužáků, a otevřeně mluvit o své zamilovanosti, zatímco R. se styděl sdílet jakoukoliv z těchto informací.

Stydět se za určité pocity nemůže mít nad někým nikdy pozitivní výsledek. Nejpravděpodobnějším výsledkem by bylo, že by své pocity a prožitky skrýval, vynechával by je z rozhovorů a někdy by se dokonce dostal do izolace.

Co byste namísto toho mohli udělat, je pokusit se otevřít svou mysl a vést s dítětem/dospívajícím otevřenou komunikaci. Pokud potřebujete více informací o tomto tématu, můžete vždy využít zdroje nebo odborníky v této oblasti, kteří vám pomohou lépe porozumět problematice. Zkuste dítě/dospívajícího ujistit, že není nic špatného na tom, že má pocit, díky kterému nezapadá do konvenčních norem, a že diverzita a zkoumání jsou věci, které by se měly podporovat, nikoliv se jich obávat.

6.3.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



6.3.4.1. Raději se zeptat, než předpokládat

Při konverzaci se snažte vyvarovat domněnek týkajících se genderu, sexuality, preferencí typu vztahu, náboženského vyznání, používaných zájmen apod. To, že někdo zdánlivě splňuje některá kritéria, která jste zvyklí spojovat s určitou nálepkou (například pokud vypadá žensky, jeho pohlaví musí být ženské a sexualita heterosexuální), ještě neznamená, že se s touto nálepkou ztotožňuje. Tím, že o nich tyto věci předpokládáte, pouze utvrzujete heteronormativní mentalitu a stíráte jejich identitu tím, že ji neuznáváte a nedáváte jim prostor k seberealizaci.

6.3.4.2. Buďte inkluzivní jak v použití jazyka, tak ve svém chování

- Zachovejte si otevřenou mysl vůči různorodosti jakéhokoliv druhu (sexuální, genderové, vztahové atd.).
- Používejte genderově neutrální jazyk.
- V rozhovorech používejte rozmanité příklady, které nejsou vázány na heteronormativitu.
- Snažte se přemýšlet o tom, aby témata konverzace i hry byly inkluzivní pro všechny (neurodiverzní lidé, queer lidé atd.).
- Ptejte se lidí na jejich zájmena.

6.3.4.3. Květina privilegií/květina moci (Edactivismus: The power flower)

UPOZORNĚNÍ: Tato aktivita může být pro lidi bez privilegií provokativní a může také vyvolat pocit viny za případná privilegia. Mějte to na zřeteli a buďte připraveni nabídnout podporu.

Květina privilegií je aktivita, která ilustruje privilegia, moc a útlak uvnitř společnosti. Je to způsob, jakým se lidé mohou zamyslet nad svými vlastními privilegii.

Spočívá v tom, že požádáte účastníky/studenty, aby nakreslili květinu s 8 nebo více okvětními lístky, přičemž každý okvětní lístek zobrazuje kategorii související s nějakým privilegiem (vámi vybraným). Některé z těchto kategorií mohou být věk, rasa, schopnosti, pohlaví, biologické pohlaví, sexuální orientace, země bydliště, vzdělání, náboženství/spiritualita, jazyk, socioekonomický status atd. Kromě toho se mohou rozhodnout, že některé okvětní lístky nechají také prázdné pro případ, že by chtěli přidat další kategorie. Po zapsání kategorií musí každý napsat odpovědi, které jim odpovídají (například věk, jazyky, kterými mluví, pohlaví atd.). Posledním krokem aktivity je, aby každý vybarvil okvětní lístky do takové míry, jakou cítí, že jim jejich odpovědi nabízejí nějaké privilegium. Například u okvětního lístku schopnosti, pokud máte zdravé tělo, byste měli vybarvit celý okvětní lístek. To pak představuje, že máte privilegium, které lidé s postižením nemají. Takto postupujete s každým okvětním lístkem a po dokončení si můžete vzít několik chvil na zpracování a přiznání toho, co se během cvičení stalo, a emoci, které jste mohli cítit.

Odhalení: Cílem této aktivity není ostudovat osoby, obviňovat je nebo jim dávat za vinu jejich případná privilegia. Nicméně jejím účelem je pomoci lidem zamyslet se a pochopit privilegia, která mají a která možná dosud považovali za samozřejmé.

6.3.5. REFERENCE

Normative and Non-normative Influences (2022). Study.com. Retrieved from <https://study.com/learn/lesson/non-normative-life-events-overview-types-examples.html>.

Routledge Encyclopedia of Philosophy (n.d.). *Normativity*. Retrieved from <https://www.rep.routledge.com/articles/thematic/normativity/v-1>.

Sumara, D., & Davis, B. (1999). Interrupting Heteronormativity: Toward a Queer Curriculum Theory. *Curriculum Inquiry*, 29(2), 191–208. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/0362-6784.00121>.

6.4. POLYAMORIE



- Polyamorie je vztahová struktura stejně jako monogamie/otevřené vztahy/vztahová anarchie atd.
- Základní myšlenkou polyamorie je možnost mít více milostných a/nebo sexuálních vztahů najednou.
- Zdravé vztahy jsou založeny na jasné komunikaci, udržování a uplatňování hranic a přizpůsobování vztahů na základě vašich potřeb.
- Polyamorie může být skvělým urychlovačem osobnostního růstu.

6.4.1. ÚVOD

Vztahy jsou založeny na osobní volbě (přátelství, milostné/sexuální vztahy atd.) a struktura, kterou si pro tyto vztahy zvolíte, bez ohledu na jejich typ, přímo souvisí s vašimi hodnotami a zásadami, které považujete za důležité pro život, který chcete žít. Tyto struktury vztahů mohou ovlivňovat váš každodenní život tím, že ovlivňují způsob, jakým vnímáte různé typy vztahů (citových i fyzických), a prostředí, které pro sebe vytváříte.

Mnoho sociálních pedagogů se domnívá, že prioritou je naučit děti budovat zdravé vztahy bez ohledu na to, zda jsou monogamní, nebo polyamorní (Poly Philia, 2022).

6.4.2. ROZVOJ TÉMATU

6.4.2.1. Zdravé vztahy

Budování zdravých vztahů by mělo být jednou z hlavních priorit v životě každého člověka. Podle Leanne Yau, lektorky polyamorních vztahů, jsou zdravé vztahy založeny na jasné komunikaci, udržování a prosazování osobních hranic a přizpůsobování vztahů svým potřebám, nikoliv na dodržování společenských konvencí. Tato pedagožka se domnívá, že zejména mladé dívky by měly vědět, že nejsou definovány svým vztahem s mužem ani nejsou méněcenné, pokud nechtějí děti, manželství nebo společné soužití.

Tyto zásady lze uplatnit napříč různými styly a praktikami vztahů, od přátelství po romantické/rodinné/sexuální/pracovní vztahy. Úspěšné vztahy nejsou definovány tím, jak dlouho trvají nebo kolik hodnot společenských konvencí dodržují, ale tím, jak jsou prospěšné a zdravé pro zúčastněné osoby. Vztahový eskalátor („randění“ -> exkluzivita -> manželství -> dům -> děti) není nezbytný ke štěstí a není určující pro úspěch vztahu (Poly Philia, 2022).

6.4.2.2. Co je to Polyamorie

Polyamorie je vztahová struktura, která podporuje a podněcuje prozkoumávání vícenásobných vztahů, obvykle, ale ne pouze, romantických a/nebo sexuálních. Polyamorie zahrnuje kontakt se svými přáními a potřebami a osvojení si toho, jak je otevřeně sdělovat partnerovi/partnerce (partnerům/partnerkám). Normalizuje myšlenku, že je možný i jiný vývoj než v monogamním vztahu a že určité typy vztahů nečiní vztah více či méně hodnotným.

Přátelství/spolupracovníci mohou být stejně hodnotní jako romantičtí partneři a typ vztahu neurčuje jeho „vážnost“ (Poly Philia, 2022).

Polyamorní vztahy nejsou omezeny na určité typy vazeb, které jsou zařazeny do škatulek (manžel/ka, přítel, spolupracovník atd.). Naopak se přizpůsobují potřebám zúčastněných osob a mohou mít mnoho různých podob, jako je společné rodičovství, společné bydlení, sexuální

přátelství, romantické přátelství atd. Nejsou definovány společenskými hodnotami, ale hodnotami a přáními lidí, kteří jejich vztah spoluvytvářejí.

I když polyamorie může být pro některé lidi skvělou volbou, záleží opravdu na konkrétním člověku. Mějte na paměti, že vaše smýšlení/priority a přání se mohou časem změnit.

6.4.2.3. Nastavte si jasné hranice se svými protějšky

Protože nikdo neumí číst myšlenky (což je dobře), je zásadní naučit se stanovovat a sdělovat své hranice v jakémkoliv vztahu, ale v polyamorních strukturách to může mít velmi důležitý význam, protože do nich může být zapojeno více osob. Hranice jsou pravidla, která si stanovujete pro sebe a pro své interakce s lidmi, abyste ochránili svou duševní a/nebo fyzickou pohodu. Diskuze o tom, co definujete jako hranice a jak byste chtěli, aby byly vaše hranice respektovány, je velmi cenná (zejména na začátku vztahu).

6.4.2.4. Vztahy na míru

Výhodou polyamorních vztahů je, že vám umožňují uspokojovat vaše potřeby způsobem, který by pro vás dříve nemusel být dostupný. Často se má za to, že romantické a sexuální vztahy jsou buď stejné, nebo že by měly jít dohromady jako jeden balík, když lidé začínají nový vztah. I když to může být v některých případech pravda, nabízí polyamorie možnost prozkoumat romantické a sexuální vztahy i samostatně. Člověk tak může mít partnery, s nimiž je sexuálně aktivní, ale s nimiž by nechtěl „chodit“, a naopak. Jsou lidé, se kterými můžete mít sexuální chemii, ale které byste neviděli jako romantické partnery, třeba proto, že máte odlišné názory na život, nebo proto, že nemáte kapacitu na romantický vztah.

Ať už je důvod jakýkoliv, jde o to, aby se o vztahu a vzájemných očekáváních diskutovalo. Rovněž je důležité, aby se na nich obě strany dohodly. Možnost otevřeně hovořit o tom, co od osoby stojící před vámi očekáváte, vás zbavuje tlaku chtít a/nebo žádat to, aby jedna osoba naplnila všechny vaše potřeby.

Po sdělení svých potřeb se společně rozhodnete o typu vztahu a s ním spojených hranicích.

Každý má právo přizpůsobit si svůj vztah tak, jak uzná za vhodné. Vzhledem k výše uvedenému lze uvažovat o dvou hlavních strukturách, které vám mohou pomoci mít trochu jasno:

- **Oba/obě polyamorní**

Pokud jsou oba/obě zúčastnění polyamorní, mohou svobodně prozkoumat jakýkoliv druh romantického, sexuálního nebo přátelského vztahu s jinými partnery. Hloubce vztahu ani typu vztahu se meze nekladou. Není však nutné ani povinné mít více než jeden vztah jakéhokoliv typu.

Jelikož jsou oba/obě polyamorní, dohodli se na tom, že budou mít tuto svobodu. Nicméně nikdo z nich nemusí nutně mít jakýkoliv typ vztahu, pokud o něj nestojí nebo má pocit, že na něj nemá kapacitu. Jde o princip a o otevřenost myšlenky mít více než jeden vztah (sexuální, romantický atd.).

- **Mono-polyamorie**

Mono-polyamorie je struktura, ve které je jeden z partnerů monogamní, zatímco druhý je polyamorní. Tato struktura může být rovnocenně uspokojivá a přizpůsobená potřebám zúčastněných osob. Při praktikování tohoto typu polyamorie je jeden ze zúčastněných lidí monogamní z vlastní volby a druhý je polyamorní, opět z vlastní volby. Nejdůležitější je, že se na tom vzájemně shodnou.

Může to být možnost pro lidi, kteří mají pocit, že mají kapacitu pouze na jeden vztah.

I když se někomu může zdát, že jedna z těchto struktur je pro něj v určitém životním období vhodnější, není pevně daná po celou dobu trvání vztahu. Mohou se měnit a přizpůsobovat potřebám všech zúčastněných. Pokud byla mono-polyamorie pro někoho vhodnou volbou ve stresujícím období jeho života, může v méně stresujícím období přejít na strukturu, kde jsou oba partneři polyamorní, například pokud chce objevovat a zkoumat různé typy vztahů s jinými lidmi. Klíčem k polyamorii je komunikace a schopnost se přizpůsobit.

Přestože je každý vztah svým způsobem jiný a každý nový člověk přispívá do vašeho života způsobem, jakým nikdo před ním, snažte se vyhnout tomu, abyste lidi vnímali jako stroje na uspokojování svých potřeb.

6.4.2.5. Management zdrojů

Polyamorie vyžaduje upřímnost a plánování zdrojů. Zatímco láska je neomezený zdroj, čas a energie ne, takže polyamorie vyžaduje hodně otevřené a upřímné komunikace o zdrojích a dostupnosti, které člověk může nabídnout a/nebo přijmout. Je důležité, abyste byli upřímní sami k sobě i ke svým (potenciálním) partnerům/partnerkám v tom, kolik můžete do tohoto spojení skutečně investovat.

6.4.2.6. Akcelerátor růstu

Je běžné, že lidé uvnitř polyamorní komunity vnímají polyamorii jako urychlovač osobnostního růstu. Vzhledem k tomu, že polyamorie může zahrnovat spoustu způsobů adaptace, nutí vás vystoupit ze své komfortní zóny a může vás postavit do mnoha situací, které jste nikdy předtím nezažili. Může zahrnovat spoustu zkoumání a situací, se kterými byste se v jinak strukturovaném vztahu nesetkali. Proto vyžaduje hodně sebeuvědomění a také to, aby každý v takovém typu vztahu dokázal otevřeně sdělit své potřeby a preference. Čím více toho o sobě víte, tím lépe dokážete vyjádřit, co potřebujete, co vám vyhovuje a co byste chtěli uvnitř vztahu změnit. Protože okolnosti vás mohou tlačít k tomu,

abyste se přizpůsobili o něco rychleji než v monogamní struktuře, může to způsobit, že se o sobě mnohé dozvíte rychleji, a tím se urychlí proces vašeho osobnostního růstu.

6.4.2.7. Rozkrývání mýtů

Některé z nejčastějších mylných představ při učení/praktikování polyamorie jsou:

„Polyamorie je výmlouvou pro podvádění“

Podvádění je porušení určité domluvy. Může k němu dojít v jakémkoliv typu vztahu (monogamní, polyamorní, otevřený atd.) a zahrnuje skrývání informací, nepoctivost a/nebo jednání, které nebylo dohodnuto. Polyamorní lidé mohou podvádět také tehdy, pokud skrývají vztah, který mají s někým jiným, pokud skrývají své city nebo pokud praktikují určité věci, na kterých se dohodli, že je praktikovat nebudou. Polyamorie tedy neomlouvá podvádění. Naopak otevírá prostor pro upřímnou komunikaci tím, že jasně vyjádří své potřeby, například pokud lidem ve vztahu něco chybí nebo pokud mají pocit, že by se něco mělo změnit. Podtrhuje potřebu diskutovat s partnerem/partnerkou (partnery) o tom, co definují jako podvádění a zda se tato definice za určitých okolností mění.

„Polyamorní lidé nejsou ochotni/připraveni zavázat se jednomu partnerovi/partnerce.“

Polyamorie může zahrnovat závazek k více lidem, což automaticky vylučuje myšlenku, že polyamorní lidé nejsou připraveni zavázat se jednomu partnerovi. Být polyamorní neznámá, že nejste připraveni na závazky – znamená to pouze to, že byste rádi prozkoumali různé typy vztahů a závazků s různými lidmi. Tím, že máte více vztahů, se násobí i potřeby a hranice, které byste měli brát do úvahy (protože každý člověk má své vlastní potřeby), což znamená, že může růst i úroveň daného závazku.

„Polyamorní lidé jsou hypersexuální či chamtiví“

Obecně se má za to, že někteří lidé se rozhodnou pro polyamorii, protože jim jeden partner nedokáže uspokojit jejich sexuální potřeby. Zatímco pro některé to může být pravda, pro jiné to může být zcela zcestné prohlášení. Polyamorie otevírá možnost mít více sexuálních vztahů. Existují však také asexuální polyamorní lidé nebo lidé, kteří jednoduše nechtějí/nezakládají svůj vztah na sexuálním spojení.

🔗 – 6.4.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🔗

L je 15 let a rozhodl* se, že se před svými přáteli přizná k polyamornímu vztahu. Svým přátelům se svěřil* a, že zkouší různé typy vztahů, aby zjistil* a, který z nich pro něj*ni může fungovat, protože si uvědomil* a, že představa monogamie ho*ji vůbec neláká. Říkal* a, že během posledního roku, když všichni mluvili o vztazích, si buď přáli exkluzivitu, nebo mluvili o žárlivosti. L se nedokázal* a ztotožnit ani s jednou z těchto možností. Poté, co si něco málo přečetl* a o jiných typech vztahů, dospěl* a k názoru, že by mu*jí možná pomohlo nedávat vztahům nálepku, ale ve skutečnosti ho*ji to spíš mátl. Rozhodl* se tedy, že zkusí být polyamorní. Některé jeho*její přátele to zaujalo, zatímco jiní se začali od L. distancovat, protože se báli, že by L. mohl* a chtít něco mít se všemi z nich.

To je běžná mylná představa o polyamorii, která může být pro polyamorní lidi velmi škodlivá, protože je redukuje na počet známostí, které mají, a tyto známosti a lidi objektivizuje. Kromě toho také šíří mylné informace.

To, co byste v tomto případě mohli udělat jako vyučující nebo rodiče, je nejprve se o polyamorii vzdělávat. Díky tomu budete moci vést rozhovor z informovaného hlediska a nebudete se spoléhat na to, že vás polyamorní osoba bude vzdělávat a přinášet všechny informace na stůl. Můžete zkusit navést řeč na rozhovor se svým dítětem/dospívajícím a zjistit, zda se cítí příjemně, když se chce svěřit. Pokud ne, pokuste se respektovat jeho*její prostor a přání. Existuje však několik věcí, které by mohly procesu pomoci.

Jako rodič byste se mohli pokusit o zastoupení různých vztahových stylů v rodině, abyste normalizovali jiné vztahové struktury. Toho lze dosáhnout výběrem filmů, které zobrazují polyamorní vztahy, her či speciálně navržených aktivit, které můžete jako rodina společně podnikat apod.

6.4.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



6.4.4.1. Vyhňte se utvrzování mylných představ

Vzhledem k tomu, že naše myšlení je utvářeno prostředím a obsahem, který konzumujeme, je důležité se o daném tématu vzdělávat dříve, než o něm začneme hovořit nebo jej uplatňovat. Tím se vyhneme utvrzování mylných představ. Toho můžete dosáhnout moudrým výběrem obsahu a tím, že se budete průběžně informovat.

6.4.4.2. Informace o polyamorii čerpejte od polyamorních osob

Chceme-li se něco dozvědět o polyamorii (a jiných nenormativních praktikách), je opravdu důležité vybírat si zdroje s rozvahou. Učit se od lidí, kteří polyamorii zažívají a rozhodli se pro ni jako pro svůj životní styl nebo vztahovou strukturu, by mohlo být přínosnější jak pro vás, tak pro polyamorní komunitu. Sledováním obsahu vytvořeného polyamorními osobami získáváte přístup jak k logickým a racionálním principům, které tvoří základ polyamorie, tak k osobním zkušenostem, pocitům a zvládnání emocí lidí, kteří ji prožívají, což vám může pomoci se vyvarovat některých jejich chyb, případně se z nich poučit. Sledováním tvůrců polyamorního obsahu navíc také podporujete šíření informací konstruktivním a osvětovým způsobem, protože se vyhýbáte šíření dezinformací nebo upevňování stereotypů a mylných představ.

6.4.5. REFERENCE

Poly Philia (2022). *Frequently Asked Questions*. Poly Philia. Retrieved from <https://www.polyphilia.blog/faq>.

6.5. ANALNÍ SEX



- Anální sex je typem sexuální aktivity stejně tak jako například sex orální nebo vaginální.
- Je často předmětem stigmatizace, ale mohou ho praktikovat lidé všech sexuálních orientací, je-li jim to příjemné.

- Při diskuzi o análním sexu lze diskutovat o jeho bezpečnosti, souhlasu, hranicích a ochraně.
- K osvědčeným postupům ve vzdělávání o análním sexu patří: vyhýbání se jeho zahanbování či šíření mýtů, nabízení přístupu ke kvalitním výukovým materiálům a povzbuzování k testování na pohlavně přenosné nemoci a pohlavně přenosné infekce v rámci preventivních zdravotních prohlídek (platí pro sexuálně aktivní dospívající).

6.5.1. ÚVOD

Anální sex bývá často stigmatizován, patří však k jedné z forem sexuální aktivity. Pokud jde o různé druhy sexu, neexistuje nic jako dobrý nebo špatný sex, a přestože anální sex nevyhovuje každému, jsou lidé, kteří si ho užívají. Totéž platí pro orální a vaginální sex. Nemusí vyhovovat každému, ale každý má právo experimentovat a přesvědčit se o tom na vlastní kůži.

Anální sex označuje takovou sexuální aktivitu, která zahrnuje konečník. Nemusí nutně zahrnovat jeho penetraci a mohou ho praktikovat lidé jakéhokoliv genderu a sexuální orientace.

6.5.2. ROZVOJ TÉMATU

Studie provedená Hirst et al. (2022) uvádí, že dekonstruování přístupu k análnímu sexu, který je často založen na mylných informacích a hodnotících soudech, může podporovat a hájit zásady a postupy v oblasti sexuálního zdraví a sexuální výchovy. Ve stejné studii bylo uvedeno, že anální sex je často opomíjen, pokud jde o péči o sexuální zdraví žen a dívek ve Velké Británii (kde byl vzorek odebrán).

6.5.2.1. Bezpečnost

Pokud hovoříme o bezpečnosti v oblasti sexuálního života, můžeme uvažovat, jak o duševním/emočním, tak o fyzickém zdraví. Proto pojetí bezpečného análního sexu zahrnuje (ale neomezuje se pouze na):

Souhlas

Otázka souhlasu by měla být nezpochybnitelná. Otevřená komunikace s partnerem/kou o tom, jak moc se cítíte pohodlně a jak daleko jste případně ochotni zajít, je dobrým prvním krokem při otevírání tématu análního sexu. Existuje více možností, jak se zeptat na souhlas, přičemž některé z nich jsou zcela přímé (Chceš mít anální sex?), zatímco jiné mohou být obecnější (Chtěl/a bys prozkoumat i jiné druhy sexu?).

Ujistěni, že každý ze zúčastněných je na stejné vlně a že se na souhlas ptá a poskytuje ho vždy, když dojde ke změně praktiky nebo když existuje možnost, že by se mohla dostat dál, je to, co udržuje zážitek příjemný a pohodlný.

Když děti/dospívající učíme obecně o bezpečnosti a souhlasu, učíme je, v jakých situacích se cítí dobře a jakým by se vyhnuli, pomáhá jim to orientovat se i v sexuálním životě včetně análního sexu. Používáním jazyka úměrného věku a vyjádřením potřeby dávat a získávat souhlas před jakoukoliv sexuální praktikou podporujeme děti/mladistvé ve formování zdravého sexuálního života v budoucnu.

Více informací o souhlasu si můžete přečíst v [tématu 5.6](#).

Hranice

Nastavení hranic (po obdržení souhlasu) je cennou součástí bezpečných a příjemných sexuálních praktik. Co se týče análního sexu, jelikož je s ním spojeno stigma, může být stanovení hranic užitečné během jeho prozkoumávání (i po něm).

Otevřená diskuze o tom, které situace vám nevdají a ve kterých byste se cítili nepříjemně, může partnerovi/partnerce (partnerům) pomoci orientovat se ve vašich potřebách, zatímco vy se budete orientovat v jejich potřebách.

Když naučíte děti/dospívající diskutovat o vzájemných potřebách a vzájemně je zohledňovat v každodenním životě, pravděpodobně se tato praxe přenesí i do jejich sexuálního života. Poznání, že každý člověk má své vlastní hranice a komfortní zóny a že někteří jsou ochotni objevovat nové zkušenosti více než jiní, může vést k budování zdravých sexuálních návyků.

Nastavení hranic může vypadat následovně:

- „Anální sex by mi nevdal, pokud bychom se oba nechali otestovat na sexuálně přenosné nemoci a pohlavně přenosné infekce.“
- „Anální sex chci vyzkoušet až potom, co si promluvíme o ochraně.“
- „Momentálně se necítím na to, abych vyzkoušel/a anální sex, ale rád/a bych toto téma znovu otevřel/a za několik týdnů.“

Hranice se liší a jsou osobní. Zároveň je také dobře, když se mění. Pokud se ujistíte, že ostatní znají vaše osobní hranice (a vy jejich), bude to pro všechny zúčastněné příjemnější. Mějte na paměti, že si to můžete kdykoliv rozmyslet a přestat, pokud se začnete cítit nepříjemně.

Ochrana

Ochrana je důležitou součástí každého typu sexu, bez ohledu na sexuální orientaci nebo druh sexu (orální, vaginální, anální). Vzhledem k tomu, že konečník nemá schopnost samovolné lubrikace jako vagina, a vzhledem k jeho citlivosti je součástí ochrany lubrikant a kondom.

6.5.2.2. Prozkoumávání a potěšení

Uznání, že anální sex je sexuální praktika podobně jako vaginální a orální sex a že je praktikován i lidmi, kteří nejsou LGBTQ+, je výchozím bodem pro jeho destigmatizaci. Prozkoumávání a nalézání potěšení vypadá u každého jinak. Pokud je tato praktika prováděna se souhlasem

a dotyčná osoba se při ni cítí pohodlně, pak neexistuje jeden způsob, který by byl lepší než jiný. Někteří lidé považují zkoumání análních praktik za příjemné, když jsou v přijímající roli, zatímco jiní dávají přednost roli aktivní. Někteří nejsou vyhranění.

Zatímco některým lidem může vyhovovat jakýkoliv typ odsouhlaseného prozkoumání, jiní mohou mít preference související s:

- Přípravou těla.
- Tělesným ochlupením.
- Způsoby prozkoumávání.
- Sexuálními pomůckami a hrami.
- Souvisejícím povídáním.

Proto je třeba se ptát na hranice a žádat o souhlas, což jsou postupy, které by měly být součástí celého průběhu.

6.5.2.3. Odbourávání mylných představ a stereotypů

Anální sex je riskantní a špinavý

Anální sex s sebou nese určitá rizika, stejně jako vaginální a orální sex. Vzhledem k citlivosti konečnicku může být ohrožení pohlavně přenosnou chorobou vyšší. Toto riziko lze však výrazně snížit, pokud se správně používá ochrana a lubrikant. Co se týče označování análního sexu jako špinavého, bez ohledu na to, zda je tím myšlena pohlavně přenosná choroba a STI, nebo samotná praktika a její možné projevy, dezinformace se šíří mimořádně rychle.

Anální sex je jen pro gaye

Anální sex může být příjemný, jak pro lidi s prostatou, tak pro lidi, kteří prostatu nemají. Je to volba a praktika hojně rozšířená i mezi heterosexuálními lidmi. Průzkum, který v roce 2017 provedla agentura AMP jménem společností LifeStyles a SKYN Condoms, zjistil, že téměř 50 % zúčastněných osob (35 % žen, 15 % mužů) praktikuje anální sex (Skyn, 2017).

Anální sex oslabuje svaly a může trvale poškodit vaše tělo.

Neexistují žádné důkazy o tom, že by anální sex oslaboval svaly nebo trvale poškozoval tělo. Když budete své tělo nutit k něčemu, co vám není příjemné, nebo tomu nebudete věnovat pozornost, můžete si případně ublížit. Bezpečný, lubrikovaný anální sex ale není škodlivý a při ohleduplném praktikování nevyvolává trvalé fyzické poškození (Gilmour, 2017).

Dále je pro děti/dospívající, kteří se učí o sexuálním zdraví, přínosné znát základní informace o análním sexu, neboť se může jednat o metodu, kterou mohou chtít prozkoumat. Neinformovanost by je mohla přivést do zranitelných situací, ve kterých by nemusely mít potřebné informace o prevenci a ochraně a mohly by se obávat požádat o radu.

6.5.3. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



6.5.3.1. Vyhnete se vyvolávání pocitu hanby a rozšiřování mylných představ či mýtů

Předcházení šíření mýtů je důležitou součástí boření mylných představ ve výuce o bezpečnosti a sexuální rozmanitosti. Pokud o tomto tématu nemáte mnoho znalostí, zkuste si namísto vyvozování z vlastních domněnek prostudovat nějaké materiály na toto téma (pečlivě si ověřte zdroje). Až budete mít dostatek informací, vraťte se ke konverzaci. Tímto způsobem se můžete vyvarovat podporování mýtů nebo utvrzování stereotypů (například to, že anální sex se týká jen gayů) a můžete dospívající podpořit v tom, aby byli v otázce prevence a ochrany opatrní.

6.5.3.2. Nabídněte přístup k informacím

Ať už jste vyučující nebo rodič, pokud nemáte zkušenosti se sexuální výchovou, je možné, že se děti/dospívající budou cítit příliš trapně, než aby se vás ptali na otázky týkající se análního sexu. Účinným způsobem zajištění toho, aby se dostaly k informacím, které by mohly potřebovat, je zajistit, aby jim byly k dispozici kvalitní zdroje. Můžete dát dohromady seznam různých zdrojů, ze kterých mohou čerpat (blogy, sociální média, knihy, články atd.) a nabídnout jim, že s nimi proberete případné možnosti. Mezi tyto možnosti by mohla patřit beseda s odborníky, vyhledání webových stránek, které anonymně odpovídají na otázky (z pohledu vzdělávání), případně jakýkoliv jiný typ vzdělávání, který by odpovídal potřebám dítěte/dospívajícího.

6.5.3.3. Podporujte testování na pohlavně přenosné choroby a sexuálně přenosné infekce v rámci zdravotních prohlídek

U sexuálně aktivních dospívajících může podpora testování na pohlavně přenosné nemoci a pohlavně přenosné infekce pomoci destigmatizovat některé sexuální praktiky (např. anální sex) a může přispět k jejich zdravému sexuálnímu životu. Vzhledem k tomu, že diagnóza pohlavně přenosné nemoci nebo pohlavně přenosné infekce může mít dopad i na duševní zdraví, může normalizování testování a skutečnosti, že výskyt pohlavně přenosné nemoci může být součástí aktivního sexuálního života, přispět k pozitivnímu vnímání sexu a sexuálního zdraví.

6.5.4. REFERENCE

Gilmour, P. (2017). *5 anal sex myths that are totally wrong*. Cosmopolitan. Retrieved from <https://www.cosmopolitan.com/uk/love-sex/sex/a12118612/anal-sex-myths/>.

Hirst, J., Pickles, J., Kenny, M., Beresford, R., & Froggatt, C. (2022). A qualitative exploration of perceptions of anal sex: implications for sex education and sexual health services in England. *Culture, Health & Sexuality*, 1–15. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13691058.2022.2037020>.

Skyn (2017). LifeStyles, S. C. SKYN® Condoms Millennial Sex Survey Reveals Nearly 50% Of Respondents Sext At Least Once A Week. *Www.prnewswire.com*. Retrieved from <https://www.prnewswire.com/news-releases/2017-skyn-condoms-millennial-sex-survey-reveals-nearly-50-of-respondents-sext-at-least-once-a-week-300401985.html>. EFER/

7. EVROPSKÉ ZÁKONY



Articles

- ☰ 7.1. PRÁVA V OBLASTI SEXUÁLNÍHO ZDRAVÍ
- ☰ 7.2. REPRODUKTIVNÍ PRÁVA
- ☰ 7.3. SOCIÁLNÍ PODPORA, NEVLÁDNÍ ORGANIZACE, ZDRAVOTNICKÁ STŘEDISKA A LIDSKOPRÁVNÍ ORGANIZACE

7.1. PRÁVA V OBLASTI SEXUÁLNÍHO ZDRAVÍ



- Děti a dospívající by měli znát svá práva v oblasti sexuálního zdraví.
- Sexuální zdraví zahrnuje mimo jiné uznání a přijetí vlastní sexuality, přístup k sexuální výchově, informacím o sexuálním zdraví a péči o ně a uznání a respektování sexuálních práv.
- Práva na sexuální zdraví zahrnují mimo jiné zákony a politiku týkající se sexuální výchovy, sexuálního zdraví (duševního i fyzického), prevenci a léčbu pohlavně přenosných chorob a infekcí.

7.1.1. ÚVOD

Podle WHO (n.d.) sexuální zdraví vyžaduje pozitivní přístup k sexualitě a sexuálním vztahům a možnost zažívat bezpečné a příjemné sexuální zážitky bez jakékoliv diskriminace, násilí nebo nátlaku. Schopnost dosáhnout sexuálního zdraví závisí na přístupu ke komplexní a kvalitní sexuální výchově (o sexu a sexualitě), přístupu k informacím o bezpečném sexu, typech ochrany a možných následcích nechráněného sexu, přístupu k lékařské péči a životě v prostředí, které podporuje a chrání sexuální zdraví. WHO taktéž zmiňuje možné problémy související se sexem, které jsou důsledkem nedostatečného uplatňování práv na sexuální zdraví. Mezi tyto možné problémy patří nechtěné těhotenství a potraty, sexuální násilí, sexuální dysfunkce, škodlivé praktiky (např. ženská obřízka – tedy mrzačení ženských pohlavních orgánů), infekce HIV, pohlavně přenosné nemoci, pohlavně přenosné choroby a problémy s reprodukčním ústrojím.

7.1.2. ROZVOJ TÉMATU

7.1.2.1. Zákony a strategie v oblasti sexuálního zdraví

Zákony a strategie v oblasti sexuálního zdraví mohou zahrnovat:

- Strategie týkající se prevence a léčby pohlavně přenosných chorob a sexuálně přenosných infekcí.
- Strategie zajišťující přístup k informacím a službám sexuálního zdraví pro každého.
- Zákony týkající se reprodukčního zdraví a plánovaného rodičovství.
- Strategie týkající se prevence, destigmatizace a léčby pacientů s HIV.
- Strategie týkající se zdravotní péče (ne nutně péče o sexuální zdraví).

Pokud jde o práva v oblasti sexuálního zdraví, sexuální orientace je velkým faktorem, který může ovlivnit dostupnost těchto práv. Sociální, kulturní a právní zázemí mohou být prvky, které jedinci nabízejí nebo znemožňují přístup k péči o sexuální zdraví, prevenci a antikoncepci, přístup k informacím, manželství atd. V současné době je na světě 69 zemí, které homosexualitu považují za trestný čin, přičemž v některých z nich je trestána trestem smrti. Šest z těchto zemí je navíc součástí Organizace spojených národů (OSN) (Byrnes, 2019). Tato kriminalizace upírá lidem právo být sami sebou, mít přístup ke zdravotní péči a často může být spojena s dalšími formami diskriminace, jako je zákaz darovat krev/pracovat na určitém místě apod.

Gayové a lesby (a LGBTQ+ lidé) jsou v těchto zemích umlčováni tím, že jsou nuceni volit mezi vyjádřením své identity a základním bezpečím. Tyto komunity jsou nuceny skrývat svou identitu, a proto nejčastěji nemají přístup ke zdravotní péči v oblasti sexuálního zdraví, nebo přístup k

preventivním opatřením a informacím ze strachu, že budou odhaleni a posláni do vězení nebo odsouzeni k trestu smrti (v závislosti na zemi, ve které žijí). Tato izolace je může vést k nebezpečným praktikám a vystavuje je zranitelným situacím. I když se výše zmíněné případy mohou zdát jako extrémní a ojedinělé, jde o každodenní život LGBTQ+ osob v 69 zemích, který ukazuje, jak jsou denně porušována základní lidská práva (například v přístup ke zdravotní péči).

I když ve většině zemí nejsou nenormativní sexuální orientace a sexuální projevy technicky vzato nezákonné, jsou stigmatizovány a považovány za důvod k diskriminaci.

V 80. a 90. letech 20. století, kdy se epidemie HIV/AIDS šířila prostřednictvím nástrojů používaných při dárcovství krve, vytvořily zdravotnické orgány zvláštní politiku, která zakazovala, aby pacienti s „rizikovým chováním“ mohli darovat krev. Těmito pacienty, kteří byli vnímáni jako vysoce riziková, byli gay a bisexuální muži. Přestože od této události uplynulo již více než 40 let, v současné době existují země, kde je dárcovství krve gay nebo bisexuálními muži zakázáno/nelegální. Tato stigmatizace vznikla spojením gay komunity s virem HIV z nedostatku informací a strachu a také ukázala celému světu, do jaké izolace nás strach může dostat. Podle výzkumu Thomas Reuters Foundation (2020) patřily Chorvatsko, Ukrajina a Island mezi země, které zakázaly dárcovství krve pro homosexuální a bisexuální muže (Ohlen, 2020). Česká republika dárcovství gay a bisexuálním mužům umožňuje pouze pokud prohlásí, že v posledním roce žili v celibátu.

Tato stigmatizace a její udržování přispívají k nárůstu násilí vůči LGBTQ+ lidem po celém světě. Sled dezinformací (spočívající v šíření informací bez jejich ověření, diskriminaci/izolaci členů LGBTQ+ lidí a násilí) znemožňuje přístup k základním lidským právům a ke zdravotní péči v oblasti sexuálního zdraví.

Více informací o sexuálním zdraví si můžete přečíst v [tématu 3](#).

7.1.2.2. Duševní zdraví

Tato stigmatizace a izolace určitých skupin vytváří větší odstup mezi jednotlivými skupinami v rámci majority a lidí s menšinou sexuální orientací, protože často dochází k izolaci nenormativních praktik a lidí (například gayů od dárcovství krve) a k odepření přístupu ke komplexní sexuální zdravotní péči. Tím se prosazuje cisheteronormativita. Ta má pak dopad na duševní zdraví lidí, kteří jsou stigmatizováni nebo redukováni na stereotyp dané skupiny. Prožitek společenského odmítnutí a to, že něčí sexualita, sexuální orientace nebo pohlaví může změnit chování společnosti k dané osobě nebo může vést k tomu, že této osobě je odepřen přístup ke službám péče o sexuální zdraví, může mít negativní dopad na duševní zdraví. Úzkost, izolace a deprese mohou být jen některé z možných důsledků tohoto nastavení.

Při výuce dětí/dospívajících o právech v oblasti sexuálního zdraví je důležité objasnit, že přístup k těmto právům by měl mít každý bez ohledu na své pohlaví, sexuální orientaci, gender nebo jiné formy diskriminace, kterou mohou jedinci zažívat kvůli tomu kým jsou, do jaké sociální vrstvy patří, atd. Někdy čas ve výuce by mohl být věnován dekonstrukci stereotypů, sexuální stigmatizaci a nabídnutí zdrojů informací. Zkuste vysvětlit, jak šíření fám nebo neověřování informací může přispívat ke stigmatizaci a izolaci určitých skupin a jak by se tomu dalo s trochou snahy ze strany studujících předejít.

7.1.2.3. Dekonstrukce stigmatizace sexuality a sexuálního zdraví

Mýtus: HIV je totéž co AIDS.

Jak můžeme odvodit z anglického názvu, virus lidské imunodeficiency (HIV) je virus, zatímco syndrom získané imunodeficiency (AIDS) je nemoc (WHO, 2020). To, že vám byl diagnostikován virus HIV, neznamená automaticky, že máte AIDS. Ačkoliv byl tento virus během epidemie v 80. až 90. letech minulého století ve velké míře připisován gay a bisexuálním lidem, studie prokázaly, že mu může být vystaven kdokoliv, kdo provozuje orální, vaginální nebo anální sex. Po stanovení diagnózy mohou lidé s pomocí léků a pravidelných kontrol žít kvalitní život. Při pravidelném užívání léků se navíc nálož viru v těle výrazně sníží až do té míry, že se již nemůže přenášet. To znamená, že i když může být člověk diagnostikován s HIV, při chráněném sexu se virus nemůže přenášet. I název „syndrom získaného autoimunitního deficitu“ napovídá, že AIDS je získané onemocnění, které může být důsledkem toho, že se člověk nenechá vyšetřit nebo neužívá léky. Je tak možné se mu vyhnout.

Místo toho, abyste se nechali vést strachem nebo dezinformacemi, zkuste dětem/dospívajícím vysvětlit, jak a proč byl virus HIV tolik stigmatizován a že být informován a chodit na pravidelné prohlídky je věc, kterou může (a měl by) pro své sexuální zdraví udělat každý.

Mýtus: Testy pohlavně přenosných chorob jsou určeny jen pro ty, kteří mají více sexuálních partnerů.

Testy na pohlavně přenosné choroby a infekce jsou určeny všem sexuálně aktivním osobám. Počet sexuálních partnerů nemusí automaticky určovat pravděpodobnost nákazy pohlavně přenosnou chorobou (STD), riziko nákazy ale představuje provozování nebezpečného nebo nechráněného sexu. Na začátku sexuálního života může pravidelné testování na pohlavně přenosné nemoci prospět vám i vašemu partnerovi či partnerce.

Testování na pohlavně přenosné choroby lze považovat za formu péče o sebe, o své tělo a své duševní zdraví. Stigmatizace pohlavně přenosných chorob (protože sex je považován většinou společností za tabu), přispívá k přesvědčení, že pokud nevidíte či nepocítujete nic špatného, nemáte žádné pohlavně přenosné choroby nebo infekce. To ale není pravda, protože můžete být nositelem pohlavně přenosné choroby, aniž by se ve vašem těle aktivovala. To znamená, že může zůstat ve vašem těle po určitou dobu a může být předána dalším sexuálním partnerům, u kterých se může aktivovat a vyvolat u nich příznaky, nebo může být neaktivní. Dle typu pohlavně přenosné nemoci se liší inkubační doba. Je dobré si zapamatovat, že přítomnost pohlavní nemoci nemusí být nutně vidět, a že nepřítomnost fyzických příznaků neznamená, že žádnou nemáte. Proto jsou testy na pohlavně přenosné choroby a infekce důležitou součástí sexuální výchovy a péče o sexuální zdraví.

Testování na pohlavně přenosné nemoci a infekce lze provádět na venerologických odděleních v nemocnicích, u praktického lékaře, nízkoprahových služeb nebo i doma prostřednictvím souprav pro samovyšetření, které se poté odesílají k analýze do laboratoře.

Mýtus: Mít pohlavní chorobu z vás dělá „špínu“.

Studie ukázaly, že více než polovina lidí na světě někdy prodělala nebo prodělává pohlavní chorobu (STD Statistics, 2022), z čehož vyplývá, že pohlavní choroby jsou součástí našeho života. Často o tom tyto lidé ani nemusejí vědět, protože se u nich neprojevují fyzické příznaky. Testováním a praktikováním bezpečného sexu se šance na nákazu pohlavní chorobou a její šíření výrazně snižuje. Stále však existují některé pohlavně přenosné nemoci, které se mohou šířit i při chráněném sexu (např. lidský papilomavirus).

Výuka dětí/dospívajících o bezpečných praktikách zahrnuje poučení o pohlavně přenosných chorobách a infekcích a o tom, jak se mohou chránit. Stigmatizace těchto nemocí nebo infekcí jen proto, že souvisejí se sexem, může přispět k nebezpečnému prostředí šíření dezinformací.

Mýtus: Gayové a bisexuální lidé mají větší šanci, že se nakazí pohlavně přenosnou chorobou.

Sexuální orientace neurčuje pravděpodobnost nákazy pohlavní chorobou. Nicméně, jak již bylo zmíněno, nechráněný a nebezpečný sex to může způsobit. Bez ohledu na pohlaví a sexuální partnery mohou být prevence a ochrana vašimi nejlepšími přáteli, pokud jde o pohlavně přenosné choroby a infekce.

Vědět, co znamená sexuální zdraví, je pro děti/dospívající prvním krokem k tomu, aby si uvědomili svá práva na sexuální zdraví a zasazovali se o ně. Ujistění, že jsou dospívající informováni, přispívá k tomu, jak vnímají sex, sexuální zdraví a stigma spojené s některými nenormativními praktikami. To může později přispět k jejich obhajobě lepší péče o sexuální zdraví a respektování práv na sexuální zdraví všech.

🏳️ – 7.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏳️

Dospívající, který se identifikuje jako bisexuální a queer, nemá přístup k informacím týkajícím se sexuálního zdraví a ochrany, pokud jde o sexuální aktivitu s lidmi různého pohlaví. Ve škole nemají hodiny sexuální výchovy a veškerý materiál, který se snažil přecíst a ke kterému měli přístup, aniž by odhalili svou sexuální identitu, byl napsán z heteronormativního pohledu. Osobně neznal žádné jiné queer/bisexuální lidi, protože nejsou na veřejnosti otevření, pokud jde o tento aspekt jejich života, takže rozhovory s možnými partnery a partnerkami stále odkládá, protože se stydí za to, že neví, jak se může chránit.

Otevřený rozhovor o různých sexualitách a normalizace neheteronormativních sexuálních orientací je pro vás jako člena rodiny dobrým krokem k destigmatizaci a podpoře komunikace. Pokud například sledujete zprávy a objeví se v nich nějaké informace týkající se LGBTQ+ lidí, sexuální výchovy nebo zdraví obecně, pokuste se navázat spojení a otevřít rozhovory, které mohou nabídnout informace o těchto tématech.

7.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



7.1.4.1. Mluvte o právech v oblasti sexuálního zdraví a zasazujte se o ně

Možnosti, jak hovořit o právech v oblasti sexuálního zdraví a rozmanitosti sexuality a genderu mohou být následující:

Diskuze s odborníky

Učení se od odborníka a odborníků v této oblasti, či od aktivistů a lidí, kteří se denně zabývají rovností pohlaví a právy v oblasti sexuálního zdraví, může zvýšit zájem studentů o poznání a obhajobu svých práv tím, že se zároveň zvýší jejich motivace zasazovat se o dostupnost těchto práv pro všechny.

Semináře/hry k sexuální výchově

Výuku o právech v oblasti sexuálního zdraví lze provádět také prostřednictvím workshopů nebo her. Pomocí jazyka vhodného pro daný věk můžete začít učit o souhlasu se sexuálním stykem, zákonech a strategiích týkajících se sexu a sexuality, kontrole vlastního sexuálního zdraví atd.

Anonymní otázky

Umožněte žactvu psát anonymní otázky týkající se práv v oblasti sexuálního zdraví a následně je zodpovězte před třídou. Můžete dokonce uspořádat debatu nebo se zeptat lidí ve třídě, zda někdo zná odpovědi.

Nabídka přístupu ke zdrojům, snaha diskutovat o tématu sexu, sexuálního zdraví a práv na sexuální zdraví mohou být některá z opatření, která mohou pomoci vést děti/dospívající k odpovědím. Může se jednat o prostor vytvořený speciálně pro toto téma, nebo může být začleněno do každodenní konverzace.

7.1.5. REFERENCE

Byrnes, H. (2019). *13 countries where being gay is legally punishable by death*. USA TODAY. Retrieved from <https://eu.usatoday.com/story/money/2019/06/14/countries-where-being-gay-is-legally-punishable-by-death/39574685/>.

Ohlen, R. S. (2020). What are the blood donation rules globally for gay and bisexual men? Reuters. Retrieved from <https://www.reuters.com/article/us-global-lgbt-health-factbox-trfn-idUSKBN22N2GS>.

STD Statistics (2022). Retrieved from <https://www.stdwatch.com/learn/std-statistics#what-are-the-most-common-stds-by-percentage>.

WHO (2020). *HIV/AIDS*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/hiv-aids>.

WHO (n.d.). *Sexual health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_3.

7.2. REPRODUKTIVNÍ PRÁVA



- Reproduktivní zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody ve všech ohledech souvisejících s reprodukčním systémem.
- Reprodukční práva zahrnují zákony a strategie týkající se antikoncepce, potratů a přístupu k informacím (sexuální výchova, péče, systémy sociální podpory atd.).
- Dostupnost antikoncepce závisí na přístupu k péči, cenové dostupnosti a informovanosti o antikoncepčních metodách.
- Pokud jde o nouzovou antikoncepci nebo interrupci, Malta je jediným evropským státem, kde je tento zákrok zcela nezákonný.

7.2.1. ÚVOD

Reprodukční práva jsou práva kontroly nad vlastním tělem a rozhodování o antikoncepci a potratech. WHO (2018) definuje reprodukční práva takto:

Reprodukční práva spočívají v uznání základního práva všech párů a jednotlivců se svobodně a zodpovědně rozhodovat o počtu, časovém rozmezí a době narození dětí a mít k tomu informace a prostředky, jakož i práva na dosažení nejvyšší úrovně sexuálního a reprodukčního zdraví. Zahrnují také právo všech činit rozhodnutí týkající se reprodukce bez diskriminace, nátlaku a násilí (WHO, 2018).

Reprodukční práva zahrnují právo na přístup k informacím, právo na autonomii těla, právo činit rozhodnutí týkající se antikoncepce a reprodukce bez diskriminace. Každý stát se rozhoduje pro úpravu, která bude platit v jeho zemi.

Kromě toho WHO (n.d.) definuje reprodukční zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody ve všech ohledech souvisejících s reprodukčním systémem se všemi funkcemi a procesy, které zahrnuje.

7.2.2. ROZVOJ TÉMATU

7.2.2.1. Evropská práva a nařízení

Při diskuzi o reprodukčních právech je možné vzít v úvahu následující faktory:

- Přístup k informacím o antikoncepci.
- Přístup k sexuální výchově a vzdělávání o reprodukčním zdraví.
- Přístup k sexuálně-zdravotní péči a právům v oblasti sexuálního zdraví.
- Přístup k potratům (nouzová antikoncepce, bezpečné potraty).

Při rozhovoru s dětmi/dospívajícími na téma reprodukčního zdraví zdůrazněte skutečnost, že se jedná o komplexní pojem, který zahrnuje mimo jiné přístup k informacím, přístup k antikoncepci, zdravotnickým službám souvisejícím s reprodukčním zdravím a duševní a fyzické zdraví.

I když se evropské země mohou řídit vzorem nebo pokyny navrženými evropskými institucemi, způsob tvorby zákonů a politik je vždy ovlivněn sociálním, kulturním a ekonomickým zázemím dané země.

7.2.2.2. Antikoncepce

Na celém světě je vyvinuto na 14 typů antikoncepčních metod a nástrojů (v závislosti na části světa). Některé z nich jsou:

- Pesar
- Kondomy
- Antikoncepční implantát
- Antikoncepční injekce
- Antikoncepční pilulky
- Ženské kondomy
- Vaginální kroužek
- Vasektomie
- Nitroděložní tělísko hormonální či nehormonální

Když hovoříme o přístupu k moderním metodám antikoncepce, máme na mysli celkovou dostupnost, cenovou dostupnost a informovanost o těchto metodách – to vyplývá ze studie *Atlas antikoncepce 2020*, kterou provedlo Fórum evropských poslanců pro populaci a rozvoj (EPF) ve spolupráci se skupinou renomovaných odborníků v oblasti antikoncepce. Studie ukázala, že procento dostupnosti antikoncepce se v jednotlivých zemích liší, přičemž jako země s nejvyšší dostupností antikoncepce byla uvedena Belgie (96,4 %) a Polsko s nejmenší dostupností antikoncepce (35,1 %) (Statista, 2020).

Nouzová antikoncepce („pohotovostní antikoncepce“ nebo „pilulky po“) jsou formy antikoncepce, které jsou účinné, pokud jsou podány po určité době od pohlavního styku. Nejčastěji se nouzová antikoncepce vyskytuje ve formě pilulek a její regulace a dostupnost závisí na dané zemi. V některých zemích je k jejímu získání nutný lékařský předpis, který zahrnuje návštěvu lékaře, zatímco v jiných zemích je dostupná v lékárnách, drogeriích nebo jiných typech prodejen. Existují však země, které před prodejem této antikoncepce vyžadují těhotenský test, a také země, které ji vůbec nenabízejí jako možnost.

Z nejnovějších politik v Evropě vyplývá, že většina zemí zpřístupnila nouzovou antikoncepci v lékárnách (Rakousko, Rumunsko, Španělsko, Velká Británie, Nizozemsko atd.). Přesto některé země vyžadovaly minimální věk pro nákup, v Itálii a Chorvatsku alespoň 18 let, v Polsku nejméně 15 let. V posledních letech Itálie věkové omezení zrušila, zatímco Polsko znovu zavedlo dostupnost pouze na lékařský předpis po návštěvě lékaře. V Maďarsku a Polsku zůstala nouzová antikoncepce na předpis a na Maltě není registrována ani dostupná (European Consortium for Emergency Contraception, n.d.).

Více informací o antikoncepčních metodách si můžete přečíst v [tématu 3](#).

7.2.2.3. Interrupce (umělé přerušování těhotenství)

Interrupční zákony v Evropě platí od počátku 20. století, přičemž státy, které legalizovaly nebo dekriminalizovaly potraty (např. Polsko v roce 1932). Podle Centra pro reprodukční práva byly potraty legalizovány/dekriminalizovány ve většině evropských států do roku 1990. Existují však státy, které začaly interrupce regulovat mnohem později, například Irsko (2013) a Severní Irsko (2019). V současné době existuje pouze jeden evropský stát, který interrupce zakazuje za jakýchkoliv okolností. **Malta je jediným evropským státem s úplným zákazem tohoto zákroku.** Polsko je druhým evropským státem, který rozhodl ve prospěch zákona zakazujícího interrupce s výjimkou znásilnění, incestu nebo pokud by byl ohrožen život matky, což se blíží úplnému zákazu (Centre for Reproductive Rights, 2021).

Na společenské úrovni studie provedená v roce 2021 Centrem pro reprodukční práva (rozdělení populace na binární pohlaví, muže a ženy) ukázala, že pokud jde o názor na právo na interrupci, 43 % mužů a 56 % žen souhlasí s tím, že interrupce by měla být provedena, pokud se

žena rozhodne, že ji chce podstoupit. O něco více než 20 % v obou kategoriích (muži i ženy) souhlasilo s tím, že interrupce by měla být prováděna pouze za určitých okolností, a 10 % žen a 14 % mužů uvedlo, že by neměla být povolena vůbec (Centre for Reproductive Rights, 2021).

V posledním případě Polska si 33 % obyvatel myslí, že ženy mají právo volby, když chtějí podstoupit interrupci, zatímco 43 % se domnívá, že její provedení ospravedlňují pouze určité okolnosti (např. znásilnění). Zbytek populace (6 %) uvedl, že interrupce by neměla být povolena za žádných okolností, 8 % by jej povolilo pouze v případě ohrožení života matky a 12 % raději neodpovědělo vůbec.

Podle WHO (2018) lze zabránit 25 % úmrtí matek, pokud by všechny ženy, které se chtějí vyhnout těhotenství, měly přístup k moderním antikoncepčním metodám.

Přestože většina států v Evropě má zajistit přístup k bezpečným interrupcím, řada států, které interrupci na žádost poskytují, odmítá v realitě tyto služby poskytnout nebo vyžaduje dlouhý proces, který může zahrnovat zahanbení a vyvolání pocitu viny dotyčné osoby.

Děti/dospívající by měli znát své možnosti a dostupné zdravotnické služby, aby měli možnost naplňovat své sexuální zdraví a mít přístup k reprodukčním právům.

🏠 – 7.2.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏠

Patnáctiletá dívka zjistila, že je těhotná. Dostala strach a nevěděla, co má dělat. Nevěděla, kde požádat o pomoc. Žije v prostředí, kde je interrupce stigmatizována a člověk se stydí za jakoukoliv sexuální aktivitu, pokud není vdaná/ženatý. Neví, kde najít informace o těhotenství a interrupci, jak celý proces probíhá, jaká jsou s ním spojená rizika a všechny faktory, které by mohly ovlivnit její rozhodnutí a její duševní a fyzické zdraví. Mluvit s přáteli nepřipadalo v úvahu, protože o možných variantách nic nevěděla a kvůli obavě, že by se informace o jejím těhotenství rozšířila.

Protože žije na poměrně izolovaném místě, bez přístupu k sexuální výchově, řádné péči o sexuální zdraví nebo dokonce systému podpory, nevěděla, co má dělat, a snažila se najít řešení na internetu. Dočetla se, že pití některých čisticích prostředků může vyvolat reakci, která způsobí potrat. V domnění, že jí došly všechny ostatní možnosti, tak učinila.

Zkuste si jako rodiče promluvit o sexuální výchově, reprodukci a reprodukčních právech. Vysvětlíte základní principy, co by děti/dospívající měli vědět, aby byli v bezpečí (psychickém i fyzickém), jak funguje antikoncepce a jaké by byly důsledky nebo možnosti případného těhotenství v zemi, kde žijete. Pokuste se zamyslet nad přístupem k informacím, přístupem ke zdravotní péči, k nouzové antikoncepci a k lékařům, které lze kontaktovat kvůli sexuálnímu zdraví. Pokud o tomto tématu nemáte žádné znalosti, zkuste vyhledat zdroje informací od nevládních organizací ve vašem okolí, zdravotnických středisek, nebo vzdělavatelů v oblasti sexuality apod.

7.2.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



7.2.4.1. Vzdělávání v oblasti reprodukčních práv

Mějte na paměti, že děti/dospívající ve svém životě budou řešit situace související s reprodukčními právy (nebo budou znát někoho, kdo takovou situaci prochází), což může být cokoliv od nouzové antikoncepce, informací o těhotenství, emocionální podpory nebo jakéhokoliv typu péče, kterou mohou potřebovat. Z tohoto důvodu je lepší zabránit šíření dezinformací nebo mylných představ a otevřeně s nimi o tomto tématu hovořit. Některé informace týkající se reprodukčního zdraví se k nim dostanou tak či onak a je vhodné, aby pocházely z přesných zdrojů, které nestigmatizují, nezahanbují a nesnaží se v nich vyvolat pocit viny. Snažte se zaměřit na předávání přesných informací a na podporu, kterou můžete nabídnout.

7.2.4.2. Vyhněte se vyvolávání pocitu studu a viny

Vzhledem k tomu, že každá (nejen) evropská země má zákonnou pravomoc rozhodovat o zákonech a předpisech týkajících se reprodukce, může být přístup k informacím a odborníkům na reprodukční zdraví nějakým způsobem omezený. Při konfrontaci s takovou situací, bez ohledu na to, zda jste v roli vychovatele a/nebo učitele, se snažte vyhnout tomu, abyste dotyčnou osobu za to, co udělala, zahanbili, a zkuste se zaměřit na to, abyste jí nabídli svou podporu. Snaha vyvolat v dané osobě pocit viny nebo studu by měla pouze negativní účinek, případně by je přiměla k tomu, aby před vámi některé informace zatajily nebo aby se v budoucnu vyhnuly žádosti o pomoc. Nemůžete změnit to, co se stalo, ale co můžete udělat, je nabídnout podporu, aby příště tato osoba mohla být informovanější a mohla vědět, kde získat přístup ke službám nebo informacím, které by mohla potřebovat.

7.2.5. REFERENCE

Centre for Reproductive Rights (2021). The World's Abortion Laws. Centre for Reproductive Rights. Retrieved from <https://reproductiverights.org/maps/worlds-abortion-laws/>.

European Consortium of Emergency Contraception (n.d.). Emergency Contraception Availability in Europe. Retrieved from <https://www.ec-ec.org/emergency-contraception-in-europe/emergency-contraception-availability-in-europe/>.

NHS Inform (2022). *The different types of contraception*. Retrieved from <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/contraception/getting-started/the-different-types-of-contraception>.

Statista (2020). *Contraception accessibility in European countries*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/1268189/access-to-modern-contraception-in-europe-by-country/>.

WHO (2018). *Reproductive health*. Retrieved from <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health>.

WHO (n.d.). *Sexual health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_3.

7.3. SOCIÁLNÍ PODPORA, NEVLÁDNÍ ORGANIZACE, ZDRAVOTNICKÁ STŘEDISKA A LIDSKOPRÁVNÍ ORGANIZACE



- Ke zdrojům sociální podpory patří nevládní organizace, zdravotní střediska, místní/národní organizace, mezinárodní sítě, podpůrné skupiny, internetové komunity apod.
- Žádost o konkrétní formu podpory se liší podle potřeby (jde-li o informace, psychickou/emoční/fyzickou podporu atd.).
- Osvědčeným postupem pro zpřístupnění podpory je vytvoření celé struktury podpor, kde jednotlivé součásti poskytují informace v ucelené a srozumitelné formě.
- Mít kvalitní informace o sexuálním zdraví a reprodukčních právech (stejně jako o zdrojích sociální podpory) může být užitečné jak pro vás, tak pro osoby ve vašem okolí.

7.3.1. ÚVOD

Na ochranu základních lidských práv odkazuje Evropská unie prostřednictvím článku 21, který zní takto:

- Je zakázána jakákoliv diskriminace na základě pohlaví, rasy, barvy pleti, etnického nebo sociálního původu, genetických znaků, jazyka, náboženství nebo víry, politického nebo jiného smýšlení, příslušnosti k národnostní menšině, majetku, narození, zdravotního postižení, věku nebo sexuální orientace.
- V rámci působnosti Smluv a bez narušení jejich zvláštních ustanovení je zakázána jakákoliv diskriminace na základě státní příslušnosti (Official Journal of the European Union C 303/17, Discrimination Eurofund – 14.12.2007).

Co se ale stane, pokud tento článek nebude respektován?

Vyhledání podpory, čelíte-li diskriminaci na základě pohlaví, může vypadat mnoha různými způsoby a může mít podobu psychické či emocionální podpory, právních témat, přístupu k informacím, fyzické podpory nebo jiných typů poradenství.

7.3.2. ROZVOJ TÉMATU

Každá země má své vlastní instituce a organizace, které bojují za dosažení rovnosti žen a mužů. Ačkoliv tyto instituce a centra mohou v závislosti na zemi fungovat různě, existuje několik věcí, které mají všechny země společné:

7.3.2.1. Místní/národní úroveň

- **Zdravotní centra**

Místní zdravotní centra mohou sloužit jako informační a poradenská místa, pokud jde o objasnění aspektů souvisejících se sexuálním zdravím či reprodukci. Kromě toho obvykle existují nevládní organizace nebo přidružené programy, které spolupracují se zdravotními centry a s klinikami a nabízejí další právní/psychickou/emoční podporu v průběhu celého procesu.

- **Neziskové organizace**

Hledáte-li podporu, ale nevíte, kde začít, mohou vám být nevládní organizace velmi nápomocné. Zkuste vyhledat například feministické nevládní organizace, nevládní organizace pracující s komunitou LGBTQ+, s tématy sexuální výchovy/sexuálního zdraví/reprodukčního zdraví či organizace zabývající se právem atd. Vyhledejte ty, které se zabývají tématem, s nímž potřebujete pomoci. Tyto organizace mají na svých webových stránkách zpravidla mnoho zdrojů od průvodců či celých balíčků nástrojů, které vám pomohou lépe pochopit, čím byste mohli* a procházet. Často jejich stránky obsahují ucelené strategie, jak byste mohli* a najít podpůrnou skupinu či získat přístup ke specialistům nebo právním organizacím, které vás mohou v procesu doprovázet.

- **Aktivisté a mentoři/aktivistky a mentorky**

Práce aktivistů/aktivistek a mentorů/mentorek také představuje běžný způsob šíření informací týkajících se práv a pomoci. Tyto informace jsou obvykle dostupné v online podobě prostřednictvím účtů na sociálních sítích, webových stránek, blogů, skupin a komunit. Kromě přístupu k informacím mohou nabízet také přístup k budování komunity a k systému podpory.

7.3.2.2. Mezinárodní úroveň

Kromě místních institucí a organizací, které jsou k dispozici, pokud jde o informace a podporu v oblasti sexuálních a reprodukčních práv, existují instituce a mezinárodní sítě, které usilují o dosažení rovnosti žen a mužů ve všech jejich podobách na celosvětové úrovni. Na jejich webových stránkách také naleznete materiály, podpůrné skupiny, odborníky zabývající se sexuální a genderovou rovností a jiné zdroje.

Tyto organizace a sítě mohou být výchozím bodem při vysvětlování pojmů sexuálních a reprodukčních práv dětem/dospívajícím, čím se tyto organizace zabývají, proč je to důležité a jak mohou hrát roli v případě zranitelné situace.

Přístup k mezinárodní online komunitě, kde jsou lidé z různých kulturních, sociálních, náboženských a zeměpisných prostředí, může pomoci přiblížit, co jsou lidská práva a jak fungují v různých částech světa.

Některé z těchto organizací jsou např.:

- **UN Women (UN Women)**

Mezi priority OSN patří ochrana a prevence před všemi formami násilí na ženách (včetně genderového násilí), humanitární akce a systémy veřejné správy vedené ženami.

- **Sdružení pro práva žen v oblasti rozvoje (AWID)**

Tato organizace je mezinárodně etablovanou strukturou, která usiluje o rovnost žen a mužů, zabývá se lidskými právy žen na celém světě. Podporuje hnutí za genderovou spravedlnost, která se stávají hnací silou proti útlaku.

- **Centrum pro reprodukční práva (Centre for Reproductive Rights)**

Cílem Centra pro reprodukční práva je využívat právní prostředky k prosazování reprodukčních práv jako základních lidských práv. Tato organizace posílila politiky a zákony týkající se zdravotní péče, kontroly porodnosti, bezpečných potratů, prenatální a porodnické péče ve více než 50 zemích.

- **Plan International**

Plan International usiluje o dosažení rovnosti a prosazování lidských práv dětí a dívek na celém světě. Zabývá se tématy, která mají kořeny v diskriminaci, zranitelnosti a vyčleňování.

- **Amnesty International (Amnesty International)**

Amnesty International je celosvětové hnutí, které vede kampaně za uznání lidských práv po celém světě. Jedna z jejich klíčových aktivit se zaměřuje na boj proti násilí páchanému na ženách a prosazování rovnosti žen a mužů.

- **Evropský institut pro genderovou rovnost (European Institute for Gender Equality)**

Tato instituce se zabývá výhradně rovností žen a mužů a jejím posláním je shromažďovat a analyzovat informace o rovnosti žen a mužů, a pomáhat tak evropským státům zavádět politiky rovnosti žen a mužů a bojovat proti diskriminaci na základě pohlaví (Hasanagic, 2019).

Toto je jen několik příkladů organizací a mezinárodně uznávaných institucí, které mohou nabídnout informace, podporu a komunitu. Zkuste si s dětmi/dospívajícími promluvit o jejich roli a významu v dnešní společnosti a vysvětlete jim, jak mohou tyto zdroje velmi pomoci, pokud jde o znalosti o sexuálních a reprodukčních právech.

☞ – 7.3.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

Po nechráněném pohlavním styku se dva patnáctiletí pohádali a přestali spolu mluvit. Uplynulo několik týdnů a menstrující partnerka z páru si všimla, že v tomto měsíci nepřišla menstruace. Bojí se o tom mluvit s rodiči a stydí se to říct kamarádům, protože má strach, že by je mohli odsoudit. Při hledání pomoci na internetu narazili na účet jedné místní organizace, která se zabývá sexuálním zdravím a reprodukčními právy. Rozhodli se zanechat anonymní vzkaz, v němž vysvětlili svou situaci, a požádali o radu. Organizace respektovala anonymitu osoby, nabídla informace týkající se sexuálního zdraví, antikoncepce, pohlavně přenosných chorob, těhotenství a reprodukčních práv a zeptala se dotyčné osoby, jaký druh podpory potřebuje. Organizace je poté pozvala na rozhovor, zeptala se, zda se chtějí nechat otestovat na pohlavně přenosné choroby a těhotenství, a nabídla jim emocionální podporu v průběhu celého procesu. Když se vrátili výsledky, uvedla možnosti možných dalších kroků.

Vzhledem k tomu, že každá situace týkající se sexuálních a reprodukčních práv je osobní, je důležité vyhnout se sdílení informací bez souhlasu dotčených osob. Pokud není osoba v nebezpečí, respektujte její soukromí a přání.

Když se jako rodič setkáte s podobnou situací, je respektování soukromí dítěte/dospívajícího opravdu důležité, protože je třeba, aby důvěřoval vašemu úsudku. Snažte se nabídnout svou podporu a přístup k informacím, aniž byste si situaci brali osobně nebo ji vztahovali na sebe (například se ptali sami sebe, zda jste udělali něco špatně nebo jak se vás to může dotknout). Můžete se jich zkusit zeptat, co chtějí dělat. Vyhněte se zahanbování a svalování viny, protože by je to případně mohlo odradit od sdělení potřebných informací (ať už v současnosti či v budoucnu) a nechtěli by vás požádat o pomoc příště.

7.3.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



7.3.4.1. Systém podpory

Studie prokázaly, že systém sociální podpory může mít pozitivní vliv na celkové duševní zdraví člověka (Mental Health First Aid USA, 2020). Pociť, že vám někdo rozumí nebo že někam patříte, může zahnat pocity osamělosti a sociální izolace. Tento systém podpory mohou tvořit vrstevníci, učitelé/vychovatelé, online sítě/komunity, sociální pedagogové, rodinní příslušníci apod. Přítomností osob, které mohou nabídnout podporu, lze děti/dospívající povzbudit k tomu, aby se informovali, diskutovali o tématech sexuálních nebo reprodukčních práv a požádali o pomoc v případě, že by ji potřebovali.

7.3.4.2. Zpřístupnění a srozumitelnost informací

Snažte se zajistit, aby existující informace (webové stránky, sady nástrojů, hry, brožury, informační balíčky, příručky, kontrolní seznamy atd.) o sexuálních a reprodukčních právech a podpůrných centrech byly dostupné všem a všude. To se týká i osob z různých socioekonomických vrstev, osob z různých náboženských prostředí, osob různého pohlaví a sexuální orientace i osob s různými schopnostmi apod.

- **Jazyk**

Jazyk a používaná slova hrají důležitou roli při vytváření, chápání a používání prostředků. Aby byly informace srozumitelné, musí být zvolený jazyk srozumitelný pro jakéhokoliv posluchače. Pokud vytváříte zdroje informací, snažte se vyhnout používání vědeckých slov (nebo se ujistěte, že jsou vysvětlena), objasněte vše krok za krokem a nabídněte příklad, který vysvětlení demonstruje.

Při vysvětlování pojmů a situací týkajících se sexuality a sexuálních a reprodukčních práv je opravdu důležité nazývat vše pravým jménem. Nazývejte jednotlivé části těla pravými jmény, mluve o případných nebezpečných nebo matoucích situacích tak, že zachováte slova, která popisují daný akt. Přizpůsobte vysvětlení a příklady v závislosti na věku posluchačů. Při rozhovoru o právech a podpoře je důležité, aby děti/dospívající znali slovní zásobu, pojmenování určitých úkonů nebo situací, aby se mohli chránit a věděli, kdy a jak mají požádat o pomoc. Tato slovní zásoba zahrnuje mimo jiné slova používaná pro genitálie, těhotenství, sexuální aktivity atd.

7.3.5. REFERENCE

Hasanagic, A. (2019). 25 Organizations Fighting for Gender Equality. Human Rights Careers. Retrieved from <https://www.humanrightscareers.com/magazine/organizations-gender-equality/>.

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Mental Health First Aid. Retrieved from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>.

8. SEXUÁLNÍ DOSPÍVÁNÍ



- Sexuální vývoj je komplexní proces, který zahrnuje emocionální, sociální, kulturní a fyzické aspekty a začíná mnohem dříve než v pubertě, nicméně v pubertě je intenzivnější a viditelnější.
- Informovat děti o nadcházejících změnách v pubertě bezpečným a otevřeným způsobem již v raném věku je pro jejich vývoj přínosné.
- Mnoho témat souvisejících s naším tělem je stále tabuizováno nebo silně stereotypizováno (ochlupení, panenská blána, masturbace atd.), což škodí obrazu těla a sexuálnímu zdraví mladých lidí.
- Existuje celá řada antikoncepčních metod, které lze zvolit podle individuálních preferencí, přesto se kondomy ukázaly jako jedna z nejspolehlivějších metod, jak zabránit nechtěnému těhotenství i přenosu pohlavně přenosných chorob.

8.1. ÚVOD

Sexuální vývoj je složitý proces, který zahrnuje emocionální, sociální, kulturní a fyzické aspekty a začíná mnohem dříve než v pubertě, avšak v pubertě je intenzivnější a viditelnější. Nikdy není příliš brzy na to, abyste o sexuálním a reprodukčním zdraví s dětmi mluvili a odpovídali na jejich otázky – a přitom používali jazyk přiměřený jejich věku. Je to skvělá příležitost, jak nabídnout kvalitní informace a nastavit otevřenou a bezpečnou atmosféru, v níž mluvení o sexuálním zdraví není tabu.

Rychlé tělesné změny v období puberty mohou být pro mladé lidi matoucí a náročné na jejich tělesný obraz (kvůli normám krásy).

Je důležité, aby dospělí věděli, jak lidské tělo funguje. O intimních vztazích a sexu by se měli vzdělávat také učitelé a rodiče. To je ztíženo tím, že se tato témata postupem času stala tabu kvůli jejich vztahu k sexualitě a častým mýtům.

8.2. ROZVOJ TÉMATU

8.2.1. Fáze sexuálního vývoje

Způsob, jakým dospělí přemýšlejí o sexualitě, je poněkud odlišný od toho, jak ji vnímají děti, což však neznamená, že ji nevnímají vůbec. V kojeneckém a raném dětském věku (0-5 let) je normální, že jsou zvědavé ohledně vlastního těla, dotýkají se ho pro pocit uklidnění a nemají žádné zábrany ohledně nahoty. Kolem třetího roku věku může zvědavost vést ke hrám na „doktora“ nebo k dotazům, odkud se berou děti. Již v tomto věku děti dobře chápou genderové role ve společnosti, ve které žijí, a také začínají vnímat svůj vlastní gender. Jsou si také více vědomy společenských norem týkajících se sexuálního chování a jejich vlastní sexuální projevy začínají být skrytější (na rozdíl od velmi otevřených projevů v nižším věku). V předškolním a raném školním věku (5-8 let) je běžné, že děti vnímají genderové role ještě silněji, je také obvyklé, že se snaží masturbovat pro příjemné pocity. Mohou být také zvědavé na sexuální aktivity nebo zkoumání se svými vrstevníky.

V pozdním dětství a v pubertě se tělesné změny stávají výraznějšími a do hry vstupují sekundární pohlavní znaky v důsledku hormonálních změn. To zahrnuje růst do výšky, změny v rozložení tuku, změny hlasu, růst vlasů, růst prsou, rozšiřování ramen nebo boků atd. U lidí s vulvou přichází začátek měsíční menstruace a u lidí s penisem se začínají objevovat noční poluce a erekce. Věk puberty se u různých lidí značně liší, protože může začít již v sedmi letech, nebo mnohem později například ve 12 letech (National Child Traumatic Stress Network, 2009).

Odhaduje se, že věk, kdy děti začínají pociťovat sexuální přitažlivost, se může silně a jistě objevit kolem 10. roku věku, a to bez ohledu na jejich gender nebo sexualitu (Pattatucci, & Hamer, 1995). Již šestý rok života je považován za věk nárůstu sexuální subjektivity dětí v důsledku nástupu adrenarche (Herdt & McClintock, 2000). Adrenarche je proces zvýšené produkce androgenů v nadledvinách, který ovlivňuje emocionální a psychologický vývoj dětí. Věk uvědomění si sexuální přitažlivosti se však může značně lišit v důsledku různých dalších faktorů (individuální osobnost, rodinné prostředí atd.).

8.2.2. Anatomie: přechodová období, působení hormonů a další

Biologické pohlaví je tvořeno mnoha aspekty v lidském těle. Prvním znakem, který lze identifikovat již u lidského plodu, jsou chromozomy. Nejznámější pohlavní chromozomy jsou XY (mužské) a XX (ženské), existují ale i další varianty (například X0 nebo XXY). Všechny tyto chromozomy lze identifikovat pomocí genetického vyšetření.

Na začátku těhotenství má plod nediferencované gonády. V prvním trimestru prochází procesem zvaným pohlavní diferenciací, který je ovlivněn androgeny. Androgeny jsou klíčové hormony určující, jak se budou vyvíjet pohlavní orgány plodu (pokud je hladina androgenů vysoká, bude mít plod varlata). Tyto hormony ovlivňují také vývoj mozku (Smith et al., 2003). Když se genitálie vyvinou, začnou produkovat pohlavní hormony, které dále ovlivňují vývoj těla. Hlavními **pohlavními hormony** jsou estrogeny, progesterony a testosteron. Ačkoliv jsou estrogeny a progesterony považovány spíše za ženské hormony a testosteron za mužský hormon, jejich kombinace se vyskytuje ve všech tělech, ale v různých hladinách.

Dalším obdobím významných tělesných změn v důsledku vylučování hormonů je **puberta**. Pro lidi na ženské straně spektra to znamená růst prsou, nárůst procenta tuku v těle, zejména v oblasti boků a stehen, růst vulvy a nakonec menarché (první menstruaci). Pro lidi na mužské straně spektra to znamená růst varlat a penisu, nárůst svalové hmoty a viditelnou změnu hrtanu a barvy hlasu. Další změny, jako je viditelnější ochlupení těla, pubické ochlupení, růst kostry nebo výskyt akné, se vyskytují u lidí ve všech částech pohlavního spektra (Wheeler, 1991).

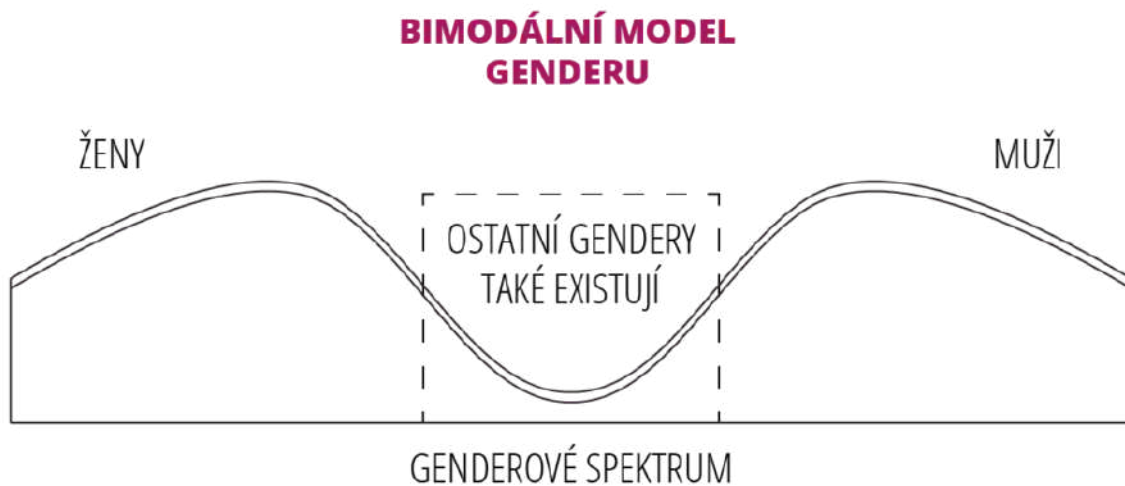
Lidé, kteří jsou **transgender** nebo nebinární, mohou chtít projít tranzicí, což je proces změny jejich prezentace vůči okolí a těla v souladu s jejich genderovou identitou. Tranzice má několik úrovní a ne všichni lidé chtějí a potřebují projít všemi z nich. Těmito úrovněmi jsou (Doležalová et al., 2021):

- Sociální tranzice (život v roli, která je v souladu s jejich genderovou identitou).
- Lékařská tranzice (hormonální terapie a případně operace).
- Úřední tranzice (změna jména, úředních dokumentů).

Maskulinizační hormonální terapie obvykle zahrnuje užívání testosteronu a vede k růstu většího ochlupení na obličeji a na těle obecně, prohloubení hlasu, zvětšení klitoris a zvýšení poměru svalové hmoty. Feminizační hormonální terapie obvykle zahrnuje estrogeny, progesteron a také blokátory testosteronu. Tato terapie vede ke zvětšení prsou, vyhlazení kůže a redistribuci tělesného tuku a změny stavby pánve.

Hormonální léčba se může lišit u dětí a mladých lidí, protože u nich ještě neproběhl proces puberty. Pro ně může být možností buď výše zmíněná hormonální léčba nebo blokátory puberty (obvykle analog gonadotropin uvolňujícího hormonu), které dávají mladému člověku více času na rozmyšlenou, aby se mohl rozhodnout ohledně své identity (Rew et al., 2021).

Vzhledem k výzkumu biologického pohlaví v posledním desetiletí můžeme dojít k závěru, že je přesnější popisovat biologické pohlaví u lidí jako bimodální než striktně binární. Bimodální znamená, že v kontinuu biologického pohlaví existují v podstatě dvě dimenze (dvě maxima), kam se vejde většina lidí, ale každý se nachází v jiné části spektra se svými jedinečnými hladinami hormonů a kombinací pohlavních znaků. Aby bylo pohlaví binární, musely by existovat dva oddělené, nepřekrývající se a jednoznačné konce tohoto kontinua, které však zjevně neexistují. Uprostřed se překrývají – jsou tedy bimodální, ne binární (Blackless et al., 2000) (viz obrázek 4).



Obrázek 6. "Pohlavní spektrum", zdroj: Cade Hildreth (2023) <https://cadehildreth.com/gender-spectrum>

8.2.3. Tělesné ochlupení

Tělesné ochlupení označuje viditelné ochlupení rostoucí na různých částech těla, jako je obličej, hrudník, nohy, ruce, podpaží nebo pubické okolí, a vzniká především během puberty. Dalším typem ochlupení jsou chloupky vellus, které jsou jemné, krátké a téměř nejsou vidět a jsou přítomny na většině těla již od raného dětství. Lidé se liší v množství, síle a viditelnosti jejich ochlupení, což je naprosto normální, protože ochlupení je ovlivněno mnoha faktory, včetně hladiny androgenů.

Ochlupení je naprosto přirozenou součástí lidského těla a má ochrannou funkci. Není na něm nic nehygienického (při dodržování základních hygienických návyků, jako je pravidelné mytí), jak se někdy může mylně tvrdit. Odstraňování ochlupení na těle je motivováno především společenskými normami atraktivity a genderovými stereotypy, jak by měla vypadat ženskost či mužnost. Pocity studu nebo znechucení z ochlupení jsou vyvolány společenskými normami, které například u žen vytvářejí pocit, že ženské tělo je nepřijatelné, pokud není upraveno (Williamson, 2015). Na druhou stranu tělo muže je považováno za neobvyklé nebo je označováno jako „gay“, pokud se rozhodne odstranit své ochlupení. O ochlupení na těle by se mělo otevřeně diskutovat a mělo by být přijímáno jako normální součást našeho těla, protože jde o osobní volbu, která se může časem změnit, ale která by měla zůstat osobní volbou. Nikdo by neměl být nucen nebo přesvědčován, aby si odstraňoval ochlupení jen proto, aby zapadl.

8.2.4. Body image

Vnímání vlastního těla neboli Body image je soubor myšlenek a pocitů člověka vůči vlastnímu tělu a tomu, jak vnímá jeho atraktivitu, schopnosti a jaký k němu má vztah. Body image může ovlivnit to, jak lidé své tělo vidí (což někdy neodpovídá tomu, jak skutečně vypadá) a jak se ve vztahu ke svému tělu cítí – což může být různé (od nespokojenosti až po štěstí).

Nespokojenost s tělem může vést k rizikovému chování, nadměrnému držení diet a vyhýbání se fyzické aktivitě (Kopčáková et al., 2014), trávení spousty času nad vzhledem a sebeobjektivizací.

Obraz těla je ovlivněn společenskými normami, médií, nerealistickými kulturními standardy krásy a chováním důležitých rodinných postav. Mladé ženy obvykle pociťují tlak na to, aby byly hubené a přitom měly křivky, zatímco mladí muži se drží ideálu muže, který je svalnatý a vysoký. Queer lidé a lidé BIPOC (Black, Indigenous, and People of Color – zkratka pro černochy, domorodé osoby a lidi s odlišnou barvou pleti) mohou mít také jedinečné a komplikované zkušenosti s tělesnou image, stejně i jako jiní lidé. Body image může být také negativně ovlivněna nerealistickými standardy krásy na sociálních sítích, kde se používají filtry, mění se proporce obličeje a/nebo těla a obrázky jsou obecně silně upravovány (Dakanalis et al., 2015). Dětské vnímání vlastního tělesného obrazu lze zlepšit pomocí programů zaměřených na oceňování těla a ztělesnění (Guest et al., 2022).

8.2.5. Mýty o panenské bláně

Panenská blána je tenká sliznice, která částečně uzavírá poševní vchod. Skládá se z kolagenní elastické tkáně a její elasticita roste během puberty. Panenská blána **není jednotná celoplošná membrána** oddělující pochvu od světa, ve skutečnosti pokrývá pouze část poševního vchodu a její tvar a velikost se u různých lidí značně liší. V mnoha kulturách převládá mýtus, že panenství je spojeno s neporušenou panenskou blánou, a je symbolem ženské cudnosti a hrdosti (Hegazy & Al-Rukban, 2012). Předpokládá se, že panenská blána „praskne“, když

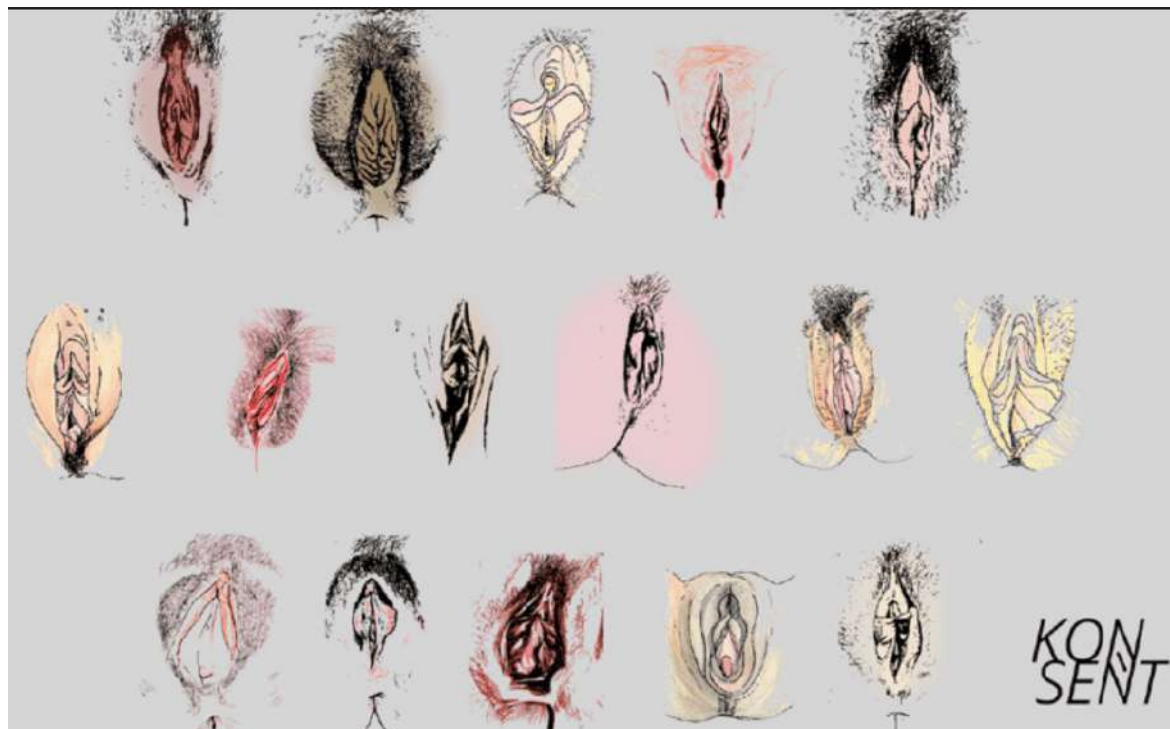
má člověk poprvé penetrační sex, a že tento akt vede ke krvácení. Nejenže se jedná o sociální konstrukt, který má mladým dívkám a ženám vnútit představu čistoty, ale je to také nepravdivé, protože panenská blána se může buď roztáhnout (zejména pokud je pochva lubrikovaná), nebo může dojít k jejímu protržení z jiných důvodů (např. při sportu, používáním tamponů atd.). Panenská blána není ukazatelem panenství a nemá žádný biologický účel (Cook & Dickens, 2009). V žádném případě neurčuje hodnotu osoby ani není ukazatelem jejího sexuálního chování.

Mýty o panenské bláně jsou založeny na mylných představách, dezinformacích o panenství a mohou být velmi škodlivé pro duševní a fyzické zdraví mladých dívek a žen. Kvůli studu a stigmatu spojenému s neporušenou panenskou blánou mohou lidé vyhledávat operace na její rekonstrukci, které jsou velmi kontroverzním zákrokem. Zahrnuje sešití částí panenské blány, aby se zajistilo, že osoba bude při příštím pohlavním styku krvácet. Mohli bychom se zamyslet nad tím, zda je to vůbec prospěšné a že to není nejlepší způsob, jak řešit zdroj problému (Saharso, 2022).

Zažitě kulturní normy mohou vést lidi k tomu, aby vyhledali rekonstrukci panenské blány.

8.2.6. Klitoris (funkce a historie)

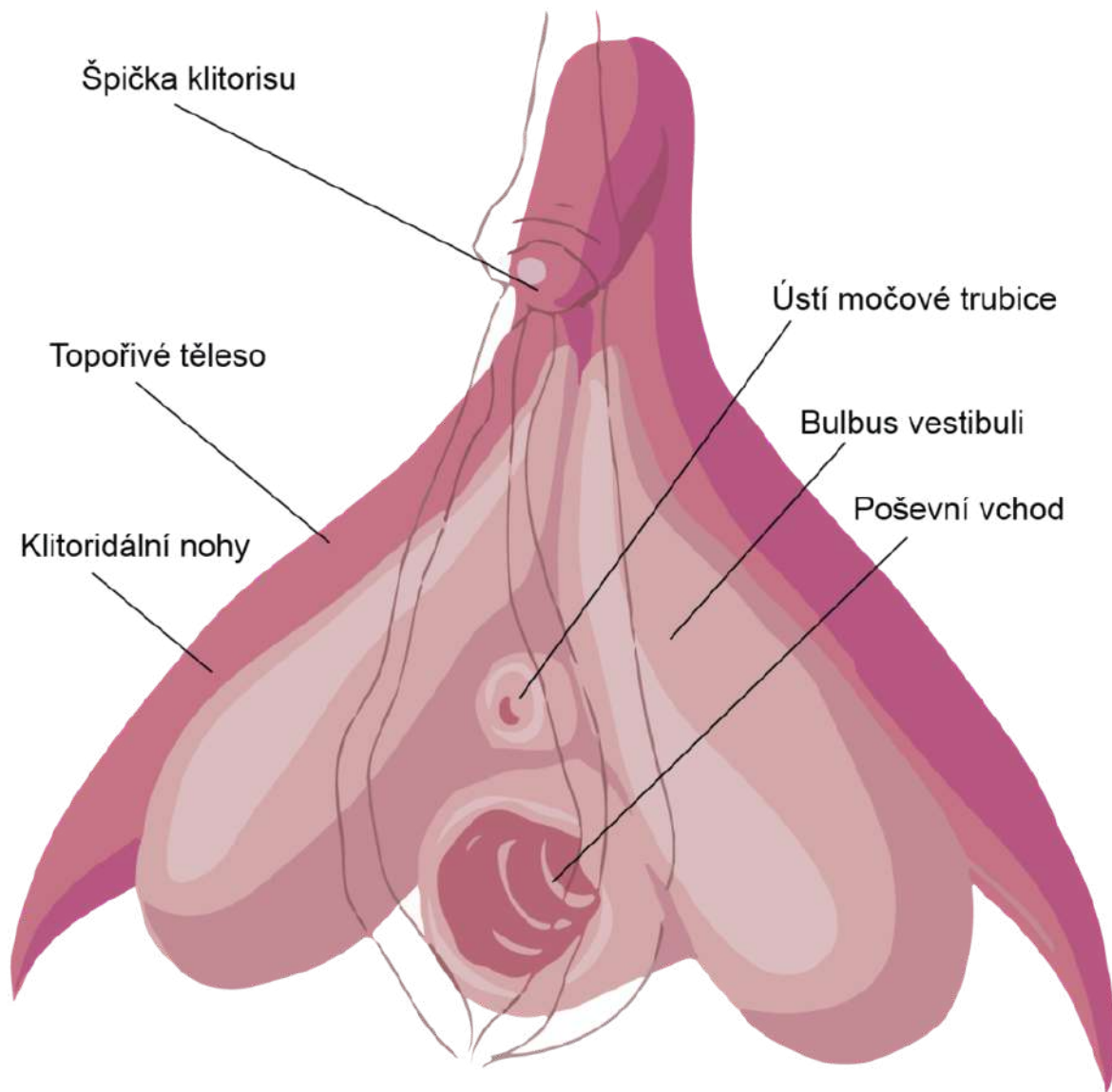
Klitoris je důležitá a nejcitlivější erotogenní část vulvy (viz obrázek 7 pro identifikaci různých typů vulvy), která je částečně viditelná svým žaludem nad poševním kanálem na spojnici vnitřních stydkých pysků, přičemž větší část klitorisu je pro oko skryta. Skládá se z nervově vysoce zásobené tkáně podobné té, která tvoří penis. Je spojena se sexuálním potěšením a většina lidí s vulvou může dosáhnout orgasmu prostřednictvím stimulace klitorisu.



Obrázek 6. Typy vulvy, zdroj: attachment of the lesson "Sexuality Myths and Sex Lessons for Education on Respectful Relationships" (originally in Czech: "Mýty o pohlavních orgánech a sexu Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích". Dagmar Křišová, Johana Nejedlová, Konsent, z.s., 2021)

Velká část vědecké obce, učebnic, učitelů a rodičů v minulosti i dnes o anatomii klitorisu a jeho funkci mlčí (Ogletree & Ginsburg, 2000). Klitoris byl plně prozkoumán až v roce 1998 (O'Connell et al., 1998), předtím si ho vědci spojovali se studem nebo se o něj nezajímali, protože se domnívali, že nemá reprodukční funkci. Ve skutečnosti vzrušení klitorisu způsobuje lubrikaci pochvy a také vyvolává stahy v děloze, které mohou napomáhat pohybu spermií vpřed, což zvyšuje šanci na otěhotnění. Popsanou anatomii si můžete prohlédnout na obrázku 5.

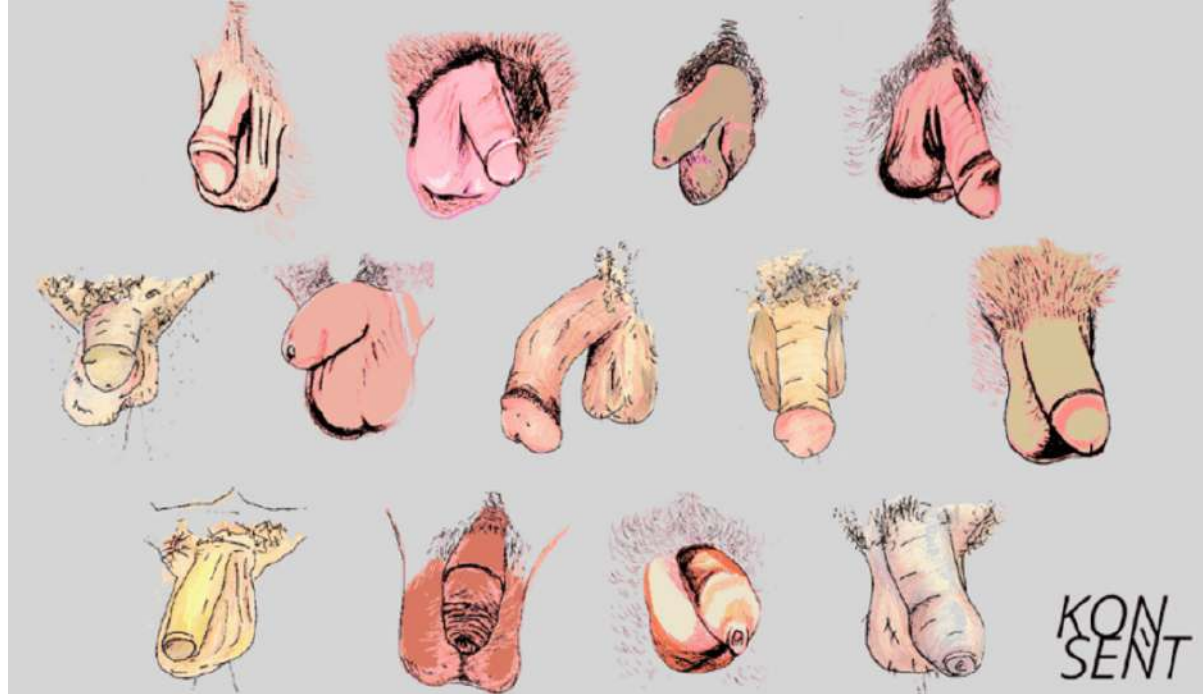
- **Špička klitoris** je nejvíce inervovaná část klitoris, plná volných nervových zakončení. Je to jediná okem viditelná strana klitoris, kterou lze snadno a přímo stimulovat pro dosažení rozkoše, tvoří pouze 1/5 celkové velikosti klitoris.
- **Topořivé těleso** je tvořeno erektilní tkání a navazuje na ramena pánve na každé straně vulvy, je pokryto svalem, takže je skryté, může dosahovat délky sedm centimetrů i více.
- **Klitoridální nohy** jsou dvě nožičky, které vystupují z těla klitoris. Jsou také nejdelší částí klitoris.
- **Ústí močové trubice**
- **Poševní vchod:** Pochva vychází z děložního hrdla, což je kus tkáně podobný krčku, který spojuje pochvu s dělohou. Pochva končí jako otvor mimo tělo, který se nazývá poševní vchod. Poševní otvor se nachází mezi ústím močové trubice a konečníkem.
- **Bulbus vestibuli** jsou dvě cibulky erektilní tkáně, které začínají v blízkosti spodní strany těla klitoris. Vestibulární cibulky se pak rozšiřují směrem k močové trubici a pochvě.



Obrázek 8. Diagram klitorisu, zdroj: Wikipedia
(https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sch%C3%A9ma_structure_L%C3%A9gend%C3%A9_du_clitoris.svg)

8.2.7. Penis (funkce)

Penis je zevní orgán se složitou anatomíí a kombinovanou funkcí (viz obrázek 9, kde jsou uvedeny různé typy penisu). Slouží k močení, sexu a reprodukčnímu chování. Anatomie penisu zahrnuje hlavičku (žalud), tělo penisu a předkožku. Tělo penisu je tvořeno erektilní tkání a také močovou trubicí, která odvádí moč z těla ven. Každý penis vypadá trochu jinak, zejména když je ztopořený v důsledku vzrušení – některé mohou být například zahnuté jako banán, zatímco jiné rovnější, směřující dolů nebo nahoru.



Obrázek 9. Typy penisů, Zdroj: "Mýty o pohlavních orgánech a sexu Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích". Dagmar Křišová, Johana Nejedlová, Konsent, z.s., 2021)

- Špička penisu neboli žalud

Žalud se také nazývá hlavička nebo špička penisu. Obsahuje ústí močové trubice – odtud těla s penisem močí a také z něj vycházejí další tekutiny, jako je preejakulát a sperma. Pro mnoho lidí je to nejcitlivější část penisu.

- Tělo penisu

Tělo penisu se táhne od špičky až k místu, kde jej spojuje s podbřiškem. Vypadá jako trubice a uvnitř obsahuje močovou trubici.

- Předkožka

Předkožka je část kůže, která pokrývá a chrání žalud. Když se penis ztopoří nebo ztvrdne v důsledku vzrušení, předkožka se obvykle stáhne a špička je odhalena. Někdy je předkožka obřezána (když lékař chirurgicky odstraní předkožku) brzy po narození, takže ne každý ji má. Obřízka někdy vychází z kulturních a náboženských tradic, ale někdy může být nezbytná, aby umožnila fungování penisu při erekci. Někdy, když lidé dospějí, může jejich předkožka zůstat příliš těsná na to, aby mohl být žalud normálně odkrytý, což může způsobit problémy s hygienou (mytím žaludu) nebo znemožnit normální funkci při ztopoření penisu během sexu – obřízka nebo částečná obřízka jsou snadnými chirurgickými nápravami těchto problémů.

- Uzdička

Uzdička je místo, kde je předkožka spojena se spodní stranou penisu. Obvykle má tvar písmene V a začíná těsně pod hlavičkou. Obvykle její část po obřízce zůstává a pro mnoho lidí je to velmi citlivé místo.

8.2.8. Masturbace

Masturbace je „manipulace s vlastními pohlavními orgány, obvykle penisem nebo klitorisem za účelem sexuálního uspokojení. Tento akt je obvykle doprovázen sexuálními fantaziemi nebo erotickou literaturou, obrázky či videy. Masturbace může zahrnovat také používání mechanických pomůcek (např. vibrátoru) nebo samostimulaci jiných orgánů, jako je anální otvor nebo bradavky“ (APA, n.d.).

Dodnes existuje mnoho mýtů o masturbaci, které nemají vědecký základ, např. mýtus o tom, že je masturbace škodlivá, snižuje citlivost pohlavních orgánů nebo způsobuje neplodnost. V rozporu s tím Rullo et al. (2018) dokládají, že vibrační stimulace může pomoci při léčbě erektilní dysfunkce, ejakulační dysfunkce a anorgasmie.

Obecně je **masturbace**, pokud není prováděna na veřejnosti nebo v nadměrném množství, **naprosto normální a zdravá činnost přinášející příjemné pocity**, a to jak dospívajícím, tak dospělým (Leung & Robson, 1993). Masturbace by neměla být vnímána jako náhrada za chybějícího sexuálního partnera, ale spíše jako nezávislý způsob získání sexuálního potěšení, protože může také zlepšit dosahování orgasmu (Kontula & Haavio-Mannila, 2003). Čím více víte o svém těle, o tom, co se vám líbí a co ne, tím lépe můžete svůj partnerský sexuální vztah postavit tak, aby vám přinášel větší potěšení. Je důležité o masturbaci mluvit a vyvracet mýty, které kolem ní panují, což může vést k pozitivnějšímu postoji k masturbaci (Lo Presto et al., 1985). Existuje více způsobů, jakými lze masturbaci provádět (Pla, 2020), a to s využitím předmětů, sexuálních hraček, samostatného nebo partnerského sexu atd.

8.2.9. Menstruační cyklus

Menstruační cyklus je hormonálně řízený cyklus, který může v závislosti na dalších tělesných procesech trvat 21 až 35 dní a je spojen s funkcí dělohy a vaječníků.

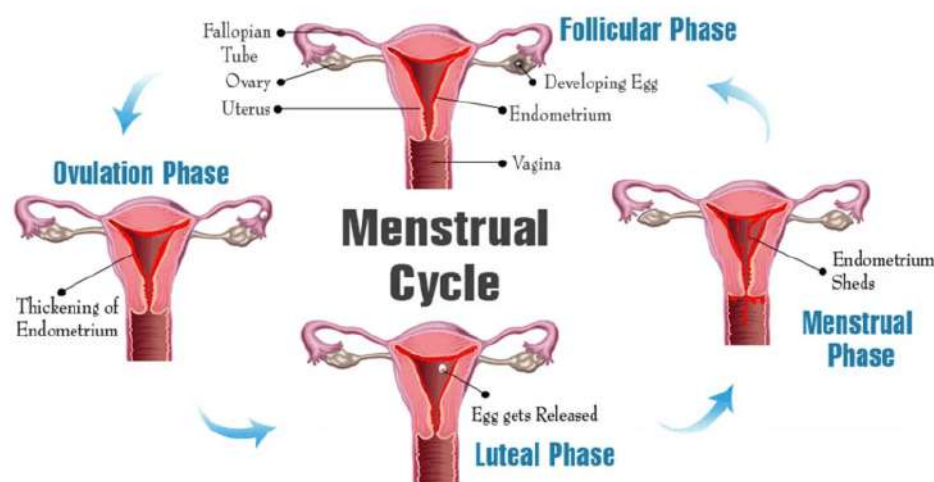
Nejprve přichází **folikulární fáze** – je řízena hormony uvolňujícími gonadotropiny a během této fáze dozrávají folikuly ve vaječniku.

Druhou fází je **ovulace** – dochází k zestupu hormonu estrogenu, který způsobí, že vaječnik uvolní vajíčko. V této fázi se začíná zesilovat sliznice dělohy.

Jako třetí přichází **luteální fáze**, kdy jsou vysoké hladiny hormonů progesteronu a estrogenu, během této doby se sliznice dělohy normálně zahušťuje, aby se připravila na případné těhotenství. Pokud k otěhotnění nedojde, vajíčko se znovu vstřebá do těla. Hladiny estrogenu a progesteronu klesají a děložní sliznice odchází a opouští tělo jako **menstruační krev**. Délka menstruačního krvácení je u každé osoby jiná, ale obvykle trvá někde mezi dvěma až sedmi dny.

Jeden nebo dva týdny před menstruačním proudem se může objevit **PMS = premenstruační syndrom**. Každý člověk ho prožívá jinak, ale běžnými příznaky jsou změny nálad, nadýmání, akné a únava. Během menstruačního krvácení mnoho lidí pociťuje bolestivé svalové křeče v břiše. Pokud je bolest příliš velká a vážně ovlivňuje vaši schopnost fungovat, vždy ji konzultujte s lékařem.

Přestože je menstruace přirozenou tělesnou funkcí a vždy byla, bývá stigmatizována a nemluví se o ní, což vede k šíření mýtů a nepravd. Lidé všech pohlaví by měli mít základní znalosti týkající se menstruace (viz obrázek 10). Poskytování informací bez vytváření pocitu studu je nesmírně důležité, protože mladí lidé by se měli naučit, jak pečovat o své tělo před menstruací, během ní i po ní. V rámci tohoto rozhovoru by se měla probírat a diskutovat témata, jako je duševní a fyzické zdraví, rozmanitost a používání různých menstruačních pomůcek a také mýty o menstruaci.



Obrázek 10. Menstruační cyklus

8.2.10.

Nechtěné těhotenství: interrupce a antikoncepce

Pokaždé, když penis pronikne do pochvy, existuje možnost početí. Existují různé možnosti antikoncepce – nejčastěji se používá kondom nebo hormonální pilulky (viz různé druhy antikoncepce níže). Pokud však dojde k nechtěnému těhotenství, existují další možnosti, jak takovou situaci řešit. Jednou z nich je nouzová antikoncepce známá také jako „pilulka po“. Byla vytvořena pro osoby s dělohou a měla by se užívat po nechráněném pohlavním styku. V závislosti na druhu pilulky ji lze užívat až pět dní po nechráněném pohlavním styku a může ve vašem těle vyvolat různé fyzické reakce. Funguje především tak, že zabraňuje ovulaci nebo oplodnění. Nelze ji však používat pravidelně jako druh antikoncepce. Vzhledem k obsaženým látkám a síle, kterou má na tělo, je vhodné mít mezi užitím další „pilulky po“ alespoň šestiměsíční odstup. Nutná délka rozestupu bude záviset také na pilulce a na konkrétním těle jedince, proto je nejlepší poradit se s lékařem nebo lékařkou a celou situaci vysvětlit. Vynechání podrobností ze studu může způsobit nesprávnou léčbu nebo negativní účinky na vaše tělo.

V případě pozdějšího zjištění lze nechtěné těhotenství ukončit interrupcí, která může být v každé zemi provedena za jiných podmínek (okolnosti početí, věk těhotné osoby, týden těhotenství, cena zákroku, forma zákroku). V závislosti na fázi těhotenství lze interrupci provést pomocí léků nebo chirurgickým zákrokem. Obvykle ji lze provést do třetího měsíce těhotenství. Některé země však ze společenských, kulturních nebo náboženských důvodů neposkytují žádné poradenství ani podporu související s nouzovou antikoncepcí nebo přerušením těhotenství. Jiné země některé z těchto možností nabízejí, ale přísně je regulují (např. k tomu, abyste si mohli zajít do lékárny a koupit nouzovou antikoncepci, potřebujete lékařský předpis) nebo zcela zakazují interrupci a neprovádějí žádný zákrok s ní spojený. Více informací o nouzové antikoncepci a o zákonech a politice v oblasti interrupcí naleznete v kapitole Evropské zákony, sexuální zdraví a reprodukční práva.

Zjištění případného těhotenství lze provést pomocí **těhotenského testu** – většina z nich je spolehlivá dva týdny po pohlavním styku, ale vždy je třeba přečíst si příbalový létařek testu. Někdy však mohou být testy falešně negativní nebo falešně pozitivní, proto je důležité se vždy poradit s lékařem.

Metodou, která není spolehlivou prevencí nechtěného těhotenství, je metoda „přerušované soulože“, kdy se penis vyndá z pochvy těsně před ejakulací. Tato technika nefunguje, protože ještě před samotnou ejakulací z penisu vytéká předejakulační tekutina, která může obsahovat spermie a může způsobit těhotenství.

8.2.11.

Hormonální antikoncepce – pilulky: Jedná se o pilulky obsahující hormony, většinou kombinaci estrogenu a progesteronu, a mohou je užívat osoby s dělohou, protože zabraňují uvolnění vajíčka. Obvykle se předepisuje užívání 1 pilulky denně (každý den přibližně ve stejnou hodinu) po dobu 21 dní v měsíci. V následujících 7 dnech, kdy se žádná pilulka neužívá, by se mělo objevit krvácení. Po těchto 7 dnech začíná dalších 21 dní každodenního užívání tablet. Pilulka může mít mnoho nežádoucích účinků a také se může vzájemně ovlivňovat s jinými léky, proto by měla být řádně konzultována s gynekologem a praktickým lékařem. Nežádoucí účinky mohou být různé, ale nejčastěji se vyskytuje zvýšené riziko vzniku žilní trombózy, akné, bolesti hlavy, dále se objevuje nadýmání, únava a změny nálad (Teal & Edelman, 2021). Mnoho lidí také uvádí změny ve způsobu prožívání, například změny hladin energie, ztráta sexuálního libida a změny týkající se menstruace. Užívání pilulek je třeba vždy promyslet a zároveň pečlivě zvážit všechna pro a proti. Při správném užívání může mít pilulka 99% účinnost v prevenci těhotenství. Dalšími typy hormonálních pilulek jsou pilulky s progestagenem, které se užívají každý den bez přestávky. Ostatní pravidla užívání (užívání pilulky přibližně ve stejnou dobu denně) jsou stejná a účinnost je podobná. Účinnost hormonálních pilulek může být ovlivněna při žaludečních potížích, zvracení nebo průjmu.

Kondomy: Existují dva typy kondomů, a to a) vnější kondomy, které se nasazují na ztopořený penis, a b) vnitřní kondomy, které se zavádějí do pochvy nebo konečníku. Oba typy kondomů, pokud jsou správně používány, zabraňují nechtěnému otěhotnění i přenosu většiny pohlavně přenosných chorob. Kondomy jsou nejbezpečnější a nejúčinnější metodou, která vás ochrání před přenosem pohlavně přenosných chorob při penetračním sexu.

- **Vnější kondomy** jsou obvykle vyrobeny z latexu, ale v případě alergie na latex je lze sehnat i z jiných materiálů. S kondomy lze používat lubrikanty, ale měly by být na vodní bázi, aby neovlivňovaly funkci kondomu. Každý kondom lze použít pouze jednou. Při dalším sexu je třeba použít nový. Kondomy by měly být ideálně skladovány na nepřímém světle a slunných místech, neměly by přijít do styku s ostrými předměty a měly by být použity před uplynutím doby expirace. Při rozbalování kondomu je dobré být opatrný při jeho otevírání, aby nedošlo k propíchnutí nebo k jinému poškození. Poté jej položte na vrchol ztopořeného penisu a srolujte jej až k jeho kořenu. Ujistěte se, že dobře drží. Jednou za čas můžete zkontrolovat, zda kondom dobře drží. Při vytahování penisu z pochvy/anusu dávejte pozor, abyste kondom drželi u kořenu. Je důležité zabránit případnému sklouznutí, Kondomy jsou účinné na 98 %.
- **Vaginální kondomy** fungují na stejném principu jako vnější kondomy, protože vytvářejí bariéru na vnitřní straně, takže sperma se nemůže dostat k vajíčku a způsobit těhotenství. Kondom by měl být před sexem vložen do pochvy, přičemž je třeba dbát na to, aby se ho penis předtím nedotýkal. Při otevírání kondomu dávejte pozor, abyste nepoužili zuby nebo ostrý předmět, a vyhnuli se tak riziku jeho roztržení. Menší kroužek umístíte dovnitř vagíny a větší kroužek kondomu na otvor vagíny. Jedním z rizik při použití ženského kondomu je, že penis může sklouznout mezi kondom a stěnu pochvy. Také, pokud se kondom zasune příliš hluboko, existuje možnost, že se zasekne uvnitř pochvy. Vaginální kondomy jsou účinné na 95 %.

Nitroděložní tělísko je malý předmět určený k zavedení do dělohy, který může být hormonální nebo nehormonální. Nitroděložní tělísko může být zavedeno pouze gynekologem. Každý typ nitroděložního tělíska má jiná specifika, chránit před otěhotněním může až po dobu 5 let. Pro některé lidi to může být výhodná forma antikoncepce, protože nevyžaduje velké úsilí a je vysoce účinná v prevenci otěhotnění (99 %). Přesto mohou některé osoby při užívání nitroděložního tělíska pociťovat zvýšenou bolest a silné krvácení během menstruace. Nitroděložní tělísko nechrání před pohlavně přenosnými chorobami.

Antikoncepční náplast je podobná jiným náplastem a uvolňuje do těla hormony přes kůži. Obsahuje stejné hormony jako pilulky (progesteron a estrogen) a je vyrobena tak, aby ji mohly používat osoby s dělohou. Náplast je nutné používat podle pokynů na obalu. Jedna náplast by se měla nosit přibližně jeden týden. Poté je ji třeba vyměnit za novou. Náplasti se také používají v cyklu 4 týdnů, 3 týdny s náplastí (každý týden nová) a jeden týden bez náplasti. Náplast by měla být odolná vůči vodě a potu, takže není nutné žádné omezení režimu. Možné nežádoucí účinky mohou být podobné jako u hormonálních tablet, včetně zvýšeného krevního tlaku.

Pesar je silikonová membrána, která se zavádí do pochvy před pohlavním stykem. Pesar zakrývá děložní hrdlo a vytváří bariéru, takže spermie nemohou proniknout do dělohy a oplodnit vajíčko. Aby byl pesar účinný, musí zůstat nasazený nejméně 6 hodin po pohlavním styku a doporučuje se používat společně se spermicidním gelem, který má přibližně 94% účinnost při prevenci otěhotnění. Pesary mají různé velikosti, takže může chvíli trvat, než najdete tu správnou velikost pro vás a naučíte se je správně používat. Jeden pesar lze používat opakovaně přibližně 1-2 roky.

Vasektomie je chirurgický zákrok u lidí s varlaty, při kterém se přeruší nebo utěsní trubice vedoucí spermie do penisu (chámovody), a tím se zabrání otěhotnění. Vasektomií lze opět zvrátit chirurgickým opětovným spojením těchto kanálků, úspěšnost zpětné operace však není zaručena, zejména čím delší doba od provedení vasektomie uplynula. Prvních několik týdnů (8-12) po zákroku by se měly používat jiné antikoncepční metody, protože v chámovodech mohou být stále spermie. Po vasektomii stále dochází k ejakulaci, ale sperma neobsahuje spermie. Někteří lidé mohou mít po tomto zákroku problémy s bolestivými varlaty.

Ženská sterilizace znamená u lidí s dělohou zablokování nebo uzavření vejcovodů, aby se zabránilo tomu, že se vajíčka dostanou ke spermii, a budou tak oplodněna. Většina zákroků podvázání vejcovodů je nevratná. Pokud se o zpětnou operaci pokusíme, vyžaduje to rozsáhlý chirurgický zákrok, který není vždy účinný.

Vaginální kroužek je měkký plastový kroužek, který se zavádí do pochvy a který uvolňuje estrogen a progesteron, aby zabránil otěhotnění. Kroužek funguje po dobu jednoho měsíce, pokud je správně umístěn uvnitř pochvy. Pokud se kroužek dostane ven, lze jej omýt teplou vodou a znovu umístit dovnitř. Je účinný z více než 99 %.

8.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU

- Mrzačení pohlavních orgánů – obřízky.

- Stud za to, že jste/nejste panna nebo panic.
- Obtěžování a nátlak na odstranění ochlupení kvůli společenským normám – říkat dívce, která má neoholené nohy/podpaží „vypadáš jako kluk“, „proč se o sebe nestaráš?“, „myslíš, že se takhle budeš někomu líbit?“, „je to nehygienické“.
- Nevhodné narážky a obtěžování chlapců, kteří nemají „dost“ vousů, necitlivé komentáře a tvrzení, že jsou „nedospělí“, pokud žádné nemají.
- Zahanbování dívek za to, že jsou sexuální bytosti – a obecný tlak na dívky, aby upřednostňovaly především svůj fyzický vzhled, aby „byly žádané“, ale také je učí, aby byly „skromné“ a pasivní a aby se vyhýbaly otevřenému vyjadřování své sexuality. Nazývání dívek „děvkami“ nebo „kurvami“, pokud ukazují svou kůži nebo se oblékají odhalujícím způsobem či pokud mají více sexuálních zkušeností.
- Zahanbování dívek (lidí obecně) za masturbaci, šíření nepravdivých tvrzení o masturbaci, jako například že by se tím jejich genitálie „přilíš opotřebovaly“, že je to „proti přírodě“ a „nesvaté“ -> vytváření atmosféry, v níž se lidé při masturbaci stydí.
- Zahanbování chlapců za to, že nejsou dostatečně sexuální nebo „mužní“. Existuje narativ, že muži musejí být sexuální a chtít sex pořád, jinak by byli vnímáni jako divní. Mohou být nazýváni „buzeranty“, pokud nemají zájem o dívky a nechodí „dostatečně“ na rande.
- Tlačít na brzký začátek sexuálního života (první sexuální zkušenost) a ztrapňovat a odsuzovat ty, kteří z jakéhokoliv důvodu čekají déle: „Je ti 15 a ještě jsi to nedělal? Co je s tebou?“.
- Body shaming – obtěžování a šikana lidí za některé aspekty jejich vzhledu. Může to být jejich váha, obličej, stehna, cokoliv. Neuctivé komentáře o vzhledu druhých a vymýšlení škodlivých urážek na jejich základě.
- Mluvit o antikoncepci a reprodukci pouze s dívkami, a tím je činit zodpovědnými, zatímco chlapce z této diskuse vynechat.
- Neinformování všech lidí ve třídě o všech tématech (příklad – rozdělení třídy na dívčí a chlapeckou a informování dívek o menstruaci a chlapců o erekci) – všichni by měli vědět vše!
- Předpoklad toho, že každý, kdo má penis, je chlapec, a každý, kdo má vulvu, je dívka – nepoužívání inkluzivního jazyka a nezahrnutí queer perspektivy, což způsobuje, že se LGBTQ+ studenti cítí odstrčeni a ještě více zmateni.
- Porno zobrazující převážně dlouhý penetrační sex, násilný sex a poskytující nerealistické a nezdravé vnímání sexu.
- Stigmatizace menstruace.

8.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Kanadské materiály pro výuku sexuálního zdraví nabízejí následující tipy (Alberta, n.d.):

- **Rozvíjejte otevřenou a pozitivní komunikaci o sexu a sexuálním vývoji.** Odpovídejte na otázky dětí způsobem přiměřeným jejich věku – vyhněte se tomu, abyste jim říkali, že jsou na něco příliš malí. Pokud se na něco ptají, je to v době, kdy je to zajímavá, a vy máte šanci jim poskytnout informace, aniž byste kolem tohoto tématu vytvářeli tabu. Dejte jim najevo, že se vás mohou kdykoliv přijít zeptat na otázky týkající se sexuality a vy se jim budete snažit odpovědět. Uvědomte si, že pokud jim informace neposkytnete, najdou si jiný způsob, jak je získat, a pravděpodobně budou horší kvality (informace z porna, od vrstevníků, z webu), nebo to budou nepravdy, mýty, tabuizující informace atd.
- **Informujte děti o pubertě a změnách v sexuálním vývoji, když jsou malé, dříve než je zažijí.** Budou se tak cítit připravenější a budou částečně vědět, co mohou očekávat, což by mohlo snížit stres a pomoci jim tyto změny zvládnout. To je povzbudí k bezpečnějším rozhodnutím.
- **Vyvarujte se zbytečných a škodlivých komentářů k tělesnému vzhledu a hmotnosti dětí, protože to může zhoršit jejich pocit vlastní hodnoty a snadno vést k rozvoji negativního obrazu těla.** Když mluvíte o těle obecně, ukazujte obrázky lidí různých tvarů a původu, které představují skutečné lidi a jsou pro ně bližší.
- **Podporujte děti v tom, aby měly pozitivní vztah ke svému tělu.** Toho můžete dosáhnout tím, že budete řešit a zpochybňovat hanlivé komentáře, nebudete uplatňovat stereotypní standardy krásy, oceníte schopnosti a silné stránky dětí a pomocí aktivit budete děti podporovat v tom, aby na svém těle nacházely pozitivní aspekty, které se jim líbí a které mají rády. Pozitivní přístup k tělu můžete podpořit také tím, že půjdete příkladem a budete si všimát vlastních postojů k jídlu, váze a atraktivitě. Vyvarujte se komentování fyzického vzhledu ostatních lidí a propagování extrémně omezujících diet a nadměrného cvičení.
- **Když mluvíte o částech těla, nevyhýbejte se pojmenování pohlavních orgánů jejich správnými anatomickými názvy.** Dětem prospěje, když budou umět pojmenovat části těla, jako je penis, varlata, vulva, klitoris atd. bez studu. Pomůže jim to lépe se vztahovat ke svému tělu a komunikovat o částech těla obecně. Nevynechávejte z rozhovoru klitoris, protože ten může být pro lidi s vulvou hlavním zdrojem rozkoše. Kromě možného vytvoření zdravějšího vztahu ke svému tělu přispívá znalost anatomických názvů částí těla k jejich duševnímu a fyzickému zdraví, protože podporuje informovanost a snižuje pravděpodobnost sexuálního obtěžování, napadení nebo zneužití. Používání

metafor pro části těla pouze přispívá k tomu, že děti mají ve svém těle a jeho funkcích větší zmatek, což je může stavět do zranitelné pozice, díky níž jsou pro ně hranice a limity nejasné a jsou náchylnější k manipulaci.

- **Vyvráťte mýty o tělesném vzhledu**, včetně ochlupení, studu spojeného s menstruací, falešného přesvědčení, že vulva musí být malá a růžová, že penis musí zůstat ve stavu erekce dlouho atd. Zabývejte se tím, že porno, sociální média a další zobrazení nejsou přesná, a zdůrazňujte krásu a normálnost variací tělesného vzhledu a tvarů.
- **Místo propagace abstinence informujte děti o různých formách sexu a typech antikoncepce** se zaměřením na praktické využití, výhody a nevýhody. Inspiraci, jak provést aktivitu o antikoncepci, najdete [zde](#).
- Nevynechávejte informace o masturbaci jako bezpečné, zdravé a nezávislé sexuální aktivitě.
- Když mluvíte o sexuálním vývoji a tělech, berte v úvahu rozmanitost těl, včetně queer identit, schopností, věku a dalších aspektů, které přesahují binární kategorie.

8.5. REFERENCE

Alberta (n.d.). Curriculum overview. Available from <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/curriculum-overview/>

Blackless, M., Charuvastra, A., Derryc, A., Fausto-Sterling, A., Lauzanne, K., & Lee, E. (2000). How sexually dimorphic are we? Review and synthesis. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 12(2), 151-166

Cook, R. J., & Dickens, B. M. (2009). Hymen reconstruction: ethical and legal issues. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 107(3), 266-269. doi: 10.1016/j.ijgo.2009.07.032

Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A., & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European child & adolescent psychiatry*, 24(8), 997-1010.

Doležalová, P., Heumann, V., Orliková, B., Hull-Rochelle, G., Pavlica, K., et al. (2021). Rozvoj duševní pohody u transgender klientů. Poznátky a holisticky orientovaný terapeutický přístup. Národní ústav duševního zdraví, Klecany. Available from: <https://www.nudz.cz/files/pdf/rozvoj-dusevni-pohody-u-transgender-klientu.pdf>

Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image*, 42, 58-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>

Hegazy, A. A., & Al-Rukban, M. O. (2012). Hymen: facts and conceptions. *The Health*, 3(4), 109-115.

Herd, G., & McClintock, M. (2000). The magical age of 10. *Archives of Sexual Behaviour*, 29(6), 587-606. <https://doi.org/10.1023/A:1002006521067>

Kontula, O., & Haavio-Mannila, E. (2003). Masturbation in a generational perspective. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 14(2-3), 49-83.

Kopcakova, J., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2014). Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 11(11), 11167-11176. <https://doi.org/10.3390/ijerph11111167>

Leung, A. K. C., & Robson, L. M. (1993). Childhood Masturbation. *Clinical Pediatrics*, 32(4), 238-241. <https://doi.org/10.1177/000992289303200410>

Lo Presto, C. T., Sherman, M. F., & Sherman, N. C. (1985). The effects of a masturbation seminar on high school males' attitudes, false beliefs, guilt, and behaviour. *The Journal of Sex Research*, 21(2), 142-156. doi:10.1080/00224498509551255

National Child Traumatic Stress Network.(2009). Sexual development and behaviour in children: Information for parents and caregivers.Retrieved from the Alaska Department of Health and Social Services, Office of Children's Services:<http://hss.state.ak.us/ocs/Publications/pdf/sexualdevelop-children.pdf>

NHS (2021). Your contraception guides. Available from <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

O'Connell, H. E., Hutson, J. M., Anderson, C. R., & Plenter, R. J. (1998). Anatomical relationship between urethra and clitoris. *The Journal of urology*, 159(6), 1892-1897.

Ogletree, S. M., & Ginsburg, H. J. (2000). Kept under the hood: Neglect of the clitoris in common vernacular. *Sex Roles*, 43(11), 917-926. <https://doi.org/10.1023/A:1011093123517>.

Pattatucci, A. M., & Hamer, D. H. (1995). Development and familiarity of sexual orientation in females. *Behaviour Genetics*, 25(5), 407-419. <https://doi.org/10.1007/BF02253370>

Pla, J. (2020). Bliss Club: Sex tips for creative lovers. Hardie Grant.

Rew, L., Young, C. C., Monge, M., & Bogucka, R. (2021). Puberty blockers for transgender and gender diverse youth—a critical review of the literature. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 3-14. <https://doi.org/10.1111/camh.12437>

Saharso, S. (2022). Hymen 'repair': Views from feminists, medical professionals and the women involved in the middle east, North Africa and Europe. *Ethnicities*, 22(2), 196-214. <https://doi.org/10.1177/14687968211061582>

9. VLIVY PROSTŘEDÍ



- Stereotypy nám umožňují interpretovat realitu prostřednictvím třídění skupin lidí, kteří mají určité společné charakteristiky. Jsou proto zodpovědné za důležitou část zpracování informací, které vnímáme. Pokud bychom stereotypy neuplatňovali, často bychom nebyli schopni věnovat pozornost tolika informacím, a to by nám ztěžovalo schopnost rozhodovat se a komunikovat s ostatními lidmi.
- Protože stereotypy ovlivňují naše vnímání, je nutné je umět rozpoznat, abychom je mohli v případě potřeby odbourávat.
- Jako předsudky označujeme postoje, které vycházejí ze stereotypů a které, ačkoliv mohou být pozitivní, se zpravidla vztahují k negativnímu hodnocení stereotypizovaných skupin.
- Předsudky mohou vést k diskriminaci osob patřících ke stereotypizovaným skupinám kvůli různým faktorům, například kvůli vnímané vřelosti a kompetencím nebo na základě konkurenční a konfliktní situace, ale nemusí tomu tak být vždy.
- Přítomnost stigmatizace a diskriminace namířená proti LGBTQ+ lidem může způsobit, že si příslušníci takovéto skupiny stigma zvnitřní, což u nich vyvolává pocity sebeodmítání a viny.

9.1. ÚVOD

Lidé jednají na základě jejich vnímání reality. Toto vnímání se liší v závislosti na mnoha faktorech, a proto lidé mohou na stejnou situaci reagovat velmi odlišně. Na individuální úrovni existuje velké množství kognitivních zkreslení, která nás ovlivňují každý den. Mezi ty nejběžnější patří například následující tři:

1. **Potvrzující zkreslení:** Označuje tendenci vyhledávat, upřednostňovat, interpretovat nebo připomínat si informace způsobem, který potvrdí něco, o čem jsme se již rozhodli, nebo který podpoří naše dlouhodobá přesvědčení a předpoklady.
2. **Selektivní zkreslení pozorování:** Dochází k němu, když svou pozornost zaměříme na něco na základě našich očekávání a zanedbáme tak ostatní informace.
3. **Dostupnostní heuristika:** Je tendence spoléhat se při vytváření úsudků na bezprostřední příklady, které nás napadnou.

Na skupinové úrovni jsou známy i další faktory, které významně ovlivňují naše vnímání reality a rozhodování, například působení konformity nebo sociálního nátlaku většiny na menšiny.

V tomto tématu příručky se zaměříme na tři klíčové pojmy, které nás také neustále ovlivňují ve vztahu ke vnímání našeho okolí a chování: stereotypy, předsudky a diskriminace. Nejprve se podíváme na to, jak nás ovlivňují na obecné rovině. Následně popíšeme, jak se uplatňují u konkrétních skupin lidí, což nám pomůže pochopit další pojmy, které jsou pro 9-15leté děti zásadní pro navazování zdravých mezilidských vztahů uvnitř jejich vrstevnických skupin.

9.2. ROZVOJ TÉMATU

9.2.1. Stereotypy

Z kognitivního hlediska se **stereotypy** skládají ze souboru sdílených přesvědčení o charakteristikách, osobních vlastnostech a chování, které mají členové skupiny (Hamilton & Sherman, 1994). Tato přesvědčení jsou proto vzájemně strukturovaná a propojená. Stereotypy se týkají jak osobnostních rysů, tak i chování, fyzických charakteristik, rolí, typů povolání apod. a jsou vnímány jako kategorie, které dodávají sociálnímu prostředí soudržnost (Tajfel, 1969). **Stereotypní předsudky** jsou považovány za důsledek omezenosti kognitivní kapacity pro zpracování informací.

Stereotypy nelze vytrhnout ze sociálního a kulturního kontextu, v němž existují. Jsou sdíleny velkým počtem lidí. Mimoto vycházejí ze vztahů mezi velkými sociálními skupinami nebo entitami a jsou jimi strukturovány. Navzdory individuálním odlišnostem jsou stereotypy v rámci kultury široce sdílené. Můžeme je proto chápat jako společensky sdílené kategorie, které přesahují rámec jednotlivců a které si osvojujeme především prostřednictvím socializace.

Stereotypy plní funkce na individuální i sociální úrovni. Individuální funkce (Tajfel, 1984) jsou následující:

1. **Systematizují a zjednodušují jinak složité a rozmanité podněty**, které přijímáme zvenčí (Huici, 1999; Morales & Moyá, 1996a). Proces kategorizace by vedl k tomu, že by lidé vnímali členy dalších skupin (outgroups) rozdílně než členy své vlastní skupiny (ingroup). To by vedlo k tomu, že členové vlastní skupiny by byli vnímáni jako sobě podobní, že mají řadu společných charakteristik, zatímco členové jiných skupin (outgroups) by byli vnímáni jako osoby, které mají značně odlišné charakteristiky od příslušníků vlastní skupiny. Fakt, že příslušníky vlastní skupiny vnímáme jako podobnější v porovnání s příslušníky outgroups, dává vzniknout tzv. ingroup favoritizmu, tj. tendenci upřednostňovat naši skupinu před lidmi z jiných skupin.
2. **Chrání a brání lidský hodnotový systém**. Skutečnost, že stereotypy jsou sdílené, znamená, že se snadno upevňují, a proto by bylo zapotřebí mnoha informací a důkazů k vyvrácení nebo dekonstrukci stereotypu, ale naopak málo informací k jejich potvrzení. Z toho vyplývá odpor ke změně stereotypů, zejména pokud se stereotyp vztahuje ke skupině nebo kategorii, které si jedinec vysoce cení (Campbell, 1967; Morales & Moyá, 1996b).

Jak je patrné z obrázku 11, sociální funkce stereotypů jsou následující (Tajfel, 1984):



obr 11. Sociální funkce stereotypů

1. **Umožňují vysvětlovat sociální realitu a její kauzalitu**, tj. slouží k vysvětlování a racionalizaci sociálních skutečností. Stereotypy jsou **sociálně konstruovány** za účelem přiřizování vlastností členům stejné skupiny na základě znaků, které jsou u nich alespoň povrchně obdobné.
2. **Ospravedlňují způsob chování vůči příslušníkům jiných skupin**. Pokud si myslíme, že určité sociální skupiny mají negativní vlastnosti (jsou negativně stereotypovány), začneme se k nim chovat podle tohoto stereotypu, a tedy ospravedlňovat své chování samotným stereotypem. Například pokud si myslíme, že dlouhodobý kontakt s homosexuální osobou může v jiné osobě vést k pocitu přitažlivosti k lidem stejného pohlaví, nebudeme s ní téměř komunikovat ani jí neposkytneme pomoc, pokud ji bude potřebovat, což ztěžuje její začlenění do společnosti. Toto chování spočívající v odmítnutí poskytnutí pomoci by bylo odůvodněno strachem z toho, že se z nás „stane“ homosexuál. Tímto způsobem bychom ospravedlňovali své postoje a chování vůči stereotypizované skupině homosexuálů.
3. **Zachování pozitivní identity vlastní skupiny**, zejména v situacích, kdy je ohrožen zavedený společenský řád, tj. status quo (Campbell, 1967). Dokonce i v situacích, ve kterých převládá rovnostářské smýšlení mezi skupinami, lze získat pozitivní sociální odlišnost mezi skupinami tím, že se upřednostňuje vlastní skupina (ingroup) v nejdůležitějších dimenzích a přiznává se pozitivita odlišných skupin (outgroups), ale v méně relevantních dimenzích, a to způsobem udržování nadřazenosti vlastní skupiny (ingroup).

Vnímání sociálních skupin na základě různých stereotypů lze vysvětlit pomocí tzv. modelu obsahu stereotypů. Podle tohoto modelu lidé hodnotí realitu na základě toho, co výzkum nazývá **vřelostí a kompetencí**. Vřelost nám umožňuje interpretovat záměry druhých lidí vůči nám a skládá se z vlastností, jako je důvěryhodnost, upřímnost, laskavost, náklonnost atd. Kompetence nám umožňuje kategorizovat ostatní z hlediska schopnosti dosáhnout jejich záměrů nebo cílů a skládá se z rysů, jako je efektivita, kompetence, sebedůvěra, inteligence atd. V závislosti na vnímané vřelosti a kompetentnosti členů skupiny budou lidé na tuto skupinu reagovat různě emocionálně. V části věnované předsudkům dále rozvádíme možné kombinace.

9.2.2. Předsudky

Předsudek je považován za postoj, který má především afektivní složku a vychází ze stereotypů o lidech. Většinou zahrnuje negativní hodnocení skupin, kterých se týká (Akrami, Ekehammar, & Araya, 2006; Allport, 1954; Devine, 1989), i když v některých případech může být takové hodnocení pozitivní, jako je tomu například u moderních (subtilních, skrytých) forem předsudků (Akrami, Ekehammar, & Araya, 2006; Allport, 1954; Devine, 1989), které vysvětlíme níže.

Novodobé hodnoty tolerance a nediskriminace prosazované demokratickým uspořádáním tedy způsobily, že dnes vedle klasických předsudků, které se vyznačují nepřátelským a zjevným chováním, existují i další, méně zjevné projevy. V souladu s tím Pettigrew a Meertens (1995) rozlišují pojmy subtilní a zjevné předsudky.

1. **Zjevné předsudky:** Všechny formy přímých a nepřátelských projevů negativních postojů vůči příslušníkům menšinových skupin, které se projevují například pocitem ohrožení a odmítání nebo odporem k navazování osobních kontaktů s příslušníky menšinových skupin.
2. **Subtilní předsudky:** Projevují se nepřímými, distancovanými a sociálně přizpůsobivějšími formami předsudečnosti, které se odvozují z obhajoby tradičních hodnot určité skupiny a zároveň z představy, že by je určité skupiny nerespektovaly. Zveličování kulturních rozdílů k ospravedlnění méněcenného postavení členů znevýhodněných sociálních skupin a odmítání pozitivních emocí vůči jejich členům jsou dalšími dvěma ústředními rysy tohoto typu předsudků. Někdy se subtilní předsudky projevují stereotypizací, která se na první pohled jeví jako pozitivní vůči lidem z jiné skupiny, nicméně je staví do menšinového nebo znehodnoceného postavení z pohledu společensky ceněných kvalit. Bylo prokázáno, že tatáž osoba může projevovat oba typy předsudků.

Vrátíme-li se k modelu obsahu stereotypů (Fiske et al., 2002), pak kombinace vnímané vřelosti a vnímané kompetence může vést ke **čtyřem typickým emočním reakcím:**

1. **Lítost** (vysoká vřelost a nízká kompetence). Skupiny, které jsou vnímány jako skupiny s nízkým statutem, jsou považovány za nekompetentní, ale zároveň jsou vnímány jako skupiny s vysokou mírou vřelosti, což vyvolává paternalistický typ předsudků. Příkladem skupin, které vyvolávají tuto emocionální reakci, jsou starší lidé a zdravotně znevýhodnění. Tyto skupiny mají tendenci vyvolávat soucit a sympatie (Weiner, 1980).
2. **Závist** (nízká vřelost a vysoká kompetence). Sociální skupiny, které jsou vnímány jako kompetentní, ale zároveň jako chladné, často vzbuzují závist a žárlivost. Pozitivní stránkou závisti je, že tyto skupiny jsou vnímány jako značně kompetentní, a tudíž zodpovědné za svůj úspěch. Negativní stránkou však je, že jsou současně vnímány jako osoby, kterým chybí vřelost, empatie a/nebo úcta k druhým, a jejich záměry jsou tak považovány za nepřátelské (Parrott & Smith, 1993). Závistivé předsudky jsou jedním z možných důsledků, které se mohou objevit v důsledku sociálního porovnávání, a podporují odpor lidí, protože ti zažívají pocit, že jsou znevýhodněni vůči ostatním, kteří jsou hodnoceni jako výrazně kompetentnější (Smith, 2000).
3. **Pohrdání** (nízká vřelost a nízká kompetence). Třetí možnou kombinací je vnímání určitých skupin jako nekompetentních a chladných, čímž vznikají pohrdavé předsudky. Takové skupiny často vyvolávají antipatie, které vzbuzují hněv, pohrdání, odpor, nenávisť a zášť. Tyto emoce se objevují z důvodu přičítání odpovědnosti těmto lidem za jejich negativní výsledky, jako by bylo namítáno, že oni mohou za to, jak se věci mají (Weiner, 1980). Kromě toho jsou tito lidé často vnímáni jako zátěž pro zbytek společnosti, a to jak ze sociálního, tak z ekonomického hlediska.
4. **Obdiv** (vysoká vřelost a vysoká kompetentnost). Určité sociální skupiny jsou vnímány jako skupiny s vysokým statutem, ale přesto nejsou ingroup skupinou vnímány jako konkurence, buď proto, že jsou vysoce dominantní, nebo proto, že jsou považovány za spojence či blízké referenční skupiny. Protože mají vysoký status, ale zároveň jsou ve společnosti považovány za referenční skupiny, vyvolávají obdiv a hrdost.

Souhrnně lze říci, že předsudky označují úsudky vycházející z negativních pocitů vůči jednotlivcům nebo skupinám, které mají jinou sociální příslušnost než naše vlastní, a obvykle způsobují jejich odmítání. Předsudek je postoj, který zahrnuje hodnotící rozměr vůči určité sociální skupině. Stereotypy slouží jako základ pro předsudky a ty mají tendenci být externalizovány v podobě negativního chování označovaného pojmem diskriminace.

9.2.3. Diskriminace

Diskriminace je behaviorální složkou předsudků, a tedy jejich vnějším projevem (Simpson & Yinger, 1965). Lze ji definovat jako nerovné a nepřívznivé zacházení se subjektem nebo skupinou v důsledku předsudečnosti. Nejedná se pouze o odsudky nebo nepřívznivé pocity, ale o projevy netolerance, které spočívají v odmítání a/nebo vylučování osob, vůči nimž má dotyčný předsudky.

Diskriminace obvykle pramení z předsudků, ale tento vztah není vždy automatický, tj. můžeme se setkat s osobami, které chovají silné předsudky vůči určité skupině, ale své chování v interakci s příslušníky této skupiny ovládají, a proto se u nich diskriminační chování neprojevuje. Stejně tak se můžeme setkat s lidmi, kteří nemají předsudky vůči určité sociální skupině, ale chovají se diskriminačně z jiných vnějších (zákony, normy atd.) nebo vnitřních důvodů.

Projevy diskriminace jsou ovlivňovány velkým množstvím proměnných, a proto se diskriminační chování projevuje ve větší či menší míře v závislosti na těchto proměnných. V rámci proměnných, které mohou tento projev diskriminace usnadňovat, je třeba zdůraznit např. existenci konkurenčních a konfliktních situací, a to zejména těch, při nichž mají zúčastněné skupiny nerovné postavení. V této souvislosti se diskriminace jeví jako způsob řešení otázky moci. Existují však na druhou stranu i faktory, které naštěstí diskriminaci omezují, a to sociální tlak (Dovidio, & Gaertner, 1986) a vnitřní motivace (Dunton & Fazio, 1997; Plant & Devine, 1998).

Mezi následky diskriminace byly u diskriminovaných osob zjištěny negativní emoční stavy, jako je stres, agresivita, depresivní stavy. V širším měřítku však diskriminace představuje útok nebo urážku identity, sebeobrazu, a proto mají diskriminované osoby tendenci sebe samotné znehodnocovat.

Na sociální úrovni má diskriminace u diskriminovaných tendenci vyvolat smíření se svou situací do takové míry, že přijmou a zvnitřní znehodnocující předsudky, kterým jsou vystaveni (např. naučená bezradě). Mohou si tedy myslet, že to, co se jim děje, je způsobeno jejich nedostatečnou inteligencí, nezkušeností nebo prostě jejich sociálním postavením. Jinými slovy, cítí se vinni za svou situaci, a tím legitimizují diskriminaci, které jsou vystaveni (nakolik znevýhodněná skupina akceptuje svůj osud, o to méně se dokáže bránit sociální nespravedlnosti).

V konkrétním případě homosexuálních lidí může toto vnímání vést k tomu, že odmítnou svou vlastní sexuální orientaci, genderovou identitu a/nebo jejich vyjadřování. Tento jev je znám jako internalizovaná transfobie/homofobie a odkazuje nejen na nepohodlí a zvnitřněný konflikt dané osoby v důsledku vlastních homosexuálních pocitů, ale může zahrnovat i chování, jako je odmítání nebo zavrhování jiných homosexuálně orientovaných osob za současného přijímání vlastních pocitů (Frost & Meyer, 2009). Různé studie ukázaly, že takový člověk může zažívat pocity studu, hněvu, vyloučení, beznaděje atd. a zvýšené riziko rozvoje duševních problémů a také zvýšené riziko sebevražedných myšlenek. Sociální vyloučení homosexuálních osob může ztěžovat zvládnání takových emocí a zvyšovat riziko duševních problémů u těchto lidí (Lorenzi et al., 2015; Yalçinoğlu, 2014).

9.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU

Představte si, že pracujete v církevní škole, kde se vyučují a předávají tradiční hodnoty a kde sexuální rozmanitost není tak viditelná. Studující navíc musejí nosit uniformy, takže chlapci chodí v oblecích a dívky v sukničkách, čímž se posiluje genderová binarita a heteronormativní vyjadřování genderu. Váš student David, který byl ještě před několika lety vynikajícím studentem, který vždy pomáhal a měl spoustu kamarádů, začíná měnit své chování. Pozorujete, že se jeho studijní výsledky zhoršují, je stále uzavřenější, a dokonce si ve třídě dobírá některé dívky. Nechce se účastnit žádných aktivit a vyrušuje i zbytek třídy.

Rozhodnete se proto situaci řešit a promluvit si s ním, abyste zjistili, co se děje. Zeptáte se ho, co se děje, jestli má doma nějaké problémy nebo jestli se mu něco stalo ve škole. David vše popírá, jen říká, že má všeho plné zuby, že nemá rád lidi, školu, že si připadá jako mimoň. Zeptáte se ho, proč se tak cítí. Po chvíli se svěří, že nerad chodí do školy v klučičím obleku a že celý den musí být s kluky, že by rád nosil sukničku a kamarádil se s holkami, se kterými se poslední dobou hádá, ale že to prý nejde, že s ním něco není v pořádku a neví, jak to spravit.

Nejprve mu*jí vysvětlíte, že s ním není nic v nepořádku. Začněte s ním mluvit o sexuální a genderové rozmanitosti a o tom, že existuje mnohem více podob reality než ty, které může vidět ve škole nebo ve svém okolí. Pomůžete mu*jí tuto realitu ukázat (zde se můžete obrátit na filmy s LGBTQ+ tématikou, hledat známé osobnosti, s nimiž se může ztotožnit). Také mu*jí vysvětlíte, že může objevovat svou identitu. Požádejte ho*jí, aby zjistil*a, jak by se cítil*a lépe: při jakém projevu se cítí lépe, dejte mu*jí najevo, že se může oblékat tak, jak chce, že na tom není nic špatného a že má naprostou svobodu a podporu.

Dále vyhledejte blízké osoby, které by mohly zastávat referenční roli, mohou také pomoci. Případně se pokuste realizovat konkrétní aktivity, které zviditelní genderovou rozmanitost v případech, jako je tento, při nichž může jejich nepřítomnost přispívat k tomu, že osoby z kolektivu mohou mít potíže s rozpoznáním sebe sama. Mohou si mytotož slet, že to, co se jim děje, je jedinečné/vzácné, a to je vede k internalizaci stigmat, která nevědomě přenášejí.

Dalším dobrým způsobem, jak to udělat, by bylo zavést tuto problematiku průřezově do školních osnov (zviditelní různé sexuální identity, genderu a orientace, poukázat na to, že v historii existovali LGBTQ+ lidé, a také na to, že v jiných kulturách existují i jiné genderové role, které jsou zcela odlišné od těch našich apod.). Stejně tak můžete rozvíjet konkrétní aktivity vždy v konkrétní dny (např. den proti homofobii, proti transfobii, pride eventy atd.).

9.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



- Podpora rozmanitějšího způsobu uvažování o příslušnicích odlišných skupin může být užitečnou strategií v boji proti předsudkům a diskriminaci.
- Podpora společných a kontrolovaných zkušeností s lidmi z odlišných skupin s cílem pokusit se změnit stereotypy spojené s odlišnou skupinou, a vnímat tak méně odlišností od skupiny vlastní.

9.5. REFERENCE

Akrami, N., Ekehammar, B., & Araya, T. (2006). Category and stereotype activation revisited. *Scandinavian journal of psychology*, 47(6), 513-522. doi:10.1111/j.1467-9450.2006.00523.x.

Allport, G. (1954). The nature of prejudice. Reading, M.A.: Addition-Wesley.

Campbell, D. T. (1967). Stereotypes and perception of group differences. *American Psychologist*, 22, 817-829.

Devine, P. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 5-18. doi:10.1037/0022-3514.56.1.5

Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (Eds.). (1986). Prejudice, discrimination, and racism. Academic Press.

Dunton, B. C., & Fazio, R. H. (1997). An Individual Difference Measure of Motivation to Control Prejudiced Reactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 316–326. <https://doi.org/10.1177/0146167297233009>

Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.878>

Hamilton, D. L. & Sherman, J. W. (1994). «Stereotypes». In Wyer, R. S.; Shull, K., editors: *Handbook of social cognition* (pp. 1-68). Hillsdale, L. J.: Erlbaum.

Huici, C. (1999). Estereotipos. In J. E. Morales, coordinador: *Psicología Social. Segunda edición* (pp. 87-98). Madrid: McGraw-Hill.

Morales, J. E., & Moyá, M. C. (1996a). Estereotipos. In Peiro, J. M., Morales, J. F., Fernández-Dols, J. M. editors: *Tratado de Psicología Social. Vol. I: Procesos básicos* (pp. 163-187). Madrid: Síntesis Psicología.

Morales, J. E., & Moyá, M. C. (1996b). El prejuicio. In Peiro, J. M., Morales, J. F., Fernández-Dols, J. M. editors: *Tratado de Psicología Social. Vol. I: Procesos básicos* (pp. 189-213). Madrid: Síntesis Psicología.

Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906–920. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906>

Pettigrew, T. F., & Meertens, R. W. (1995). Subtle and blatant prejudice in Western Europe. *European journal of social psychology*, 25(1), 57-75. doi: 10.1002/ejsp.2420250106

Plant, E. A., & Devine, P. G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 811–832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.811>

Puertas, S. (2003). *Activación automática de los estereotipos asociados al poder y su medición implícita y explícita* (tesis doctoral). Granada: Universidad de Granada.

Simpson, G. E.-Yinger, J. M. (1985). *Racial and cultural minorities: An analysis of prejudice and discrimination* (5ª ed.). New York: Plenum.

Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173–200). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_10

Tajfel, H. (1984). *The social dimension*. Cambridge: Cambridge University Press.

Weiner, B. (1980). *Human motivation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Articles

- 📖 9.1. HEGEMONICKÁ MASKULINITA A HETEROSEXISMUS
- 📖 9.2. SEXISMUS
- 📖 9.3. GENDEROVÉ ROLE A STEREOTYPY
- 📖 9.4. OBJEKTIFIKACE
- 📖 9.5. MÝTY O LGBTQ+ TÉMATECH A ANTI-LGBTQ+ HNUTÍ

9.1. HEGEMONICKÁ MASKULINITA A HETEROSEXISMUS



- Hegemonická maskulinita (Connell, 2005) je soubor hodnot ustanovený muži v mocenských pozicích, který slouží k začleňování, vylučování a organizuje společnost genderově nerovným způsobem. Kombinuje několik rysů, a to hierarchii maskulinit, diferencovaný přístup mužů k moci (oproti ženám a jiným mužům) a vzájemné působení mužské identity, mužských ideálů, interakcí, moci a patriarchy.
- Heterosexismus (Ingraham, 1996) je ideologie, která prosazuje konvenčnost genderu, heterosexuální a tradiční rodinu jako jediný způsob bytí lidí, diskriminuje a znehodnocuje všechny ostatní sexuální orientace.

9.1.1. ÚVOD

Nejprve musíme zohlednit, že gender je sociální konstrukce, která na základě našeho pohlaví určuje chování, postoje, hodnoty, očekávání atd., které jsou považovány za typičtější pro muže (neboli maskulinní) nebo typičtější pro ženy (neboli femininní) (Whitehead et al., 2012). Tato binární konstrukce, vedle toho, že opomíjí další gendery/identity (nebinární, queer, intersex osoby atd.), je ustálena na nerovném základě, ve kterém jsou „maskulinní“ či vlastnosti, které jsou považovány za jim vlastní, považovány za hodnotnější než ty, které jsou pokládány za „femininní“.

Více informací naleznete v tématu [genderová identita](#).

Tento stav má dopad nejen na ženy, ale ovlivňuje a zraňuje také všechny muže, kteří se tomuto stereotypnímu pojetí maskulinity nepodřizují (stejně jako sexuální menšiny, které se k těmto normám nehlásí). Hegemonická maskulinita je totiž postavena na čtyřech hlavních osách (Méndez, 2002):

1. Patriarchální ideologie, která stanovuje, že muži jsou ti, kteří disponují mocí a legitimizují svou nadvládu nad ostatními.
2. Individualismus, který zavádí, že „ideální osoba“ je ta, která je sama o sobě soběstačná, racionální a schopná prosadit svou vůli.
3. Vyloučení/podřízení ostatních, tj. těch, kteří neodpovídají této představě „maskulinity“.
4. Heterosexismus, který předpokládá, že „ideální sexuální orientaci“ je heterosexuální, a diskriminuje či kriminalizuje jakoukoliv jinou (např. homo- či bisexualitu).

Souhrnně řečeno, taková hegemonní maskulinita se buduje především mezi sobě rovnými odmítáním všeho, co je femininní, a přijímáním patriarchy. Je budována na základě odmítání vůči ženám a jakýchkoliv sexuálních menšin.

9.1.2. ROZVOJ TÉMATU

Jenže jak se to vlastně všechno naučíme? Jak se taková hegemonická maskulinita předává? Jak lze heteronormativitu řešit?

Jak už jsme uvedli, děti jsou socializovány v rámci heteronormativní kultury prostřednictvím našeho kontaktu s ostatními, našeho prostředí (v rodině, ve škole, na střední škole atd.), médií atd. Postupně si osvojujeme a zvnitřňujeme, jací bychom měli být, jak bychom se měli chovat, posilujeme genderovou binaritu (femininita/maskulinita) a odměňujeme postoje, které jsou považovány za typické pro heterosexuální.

Společnost nám tedy různými cestami a sděleními vštěpuje tento typ kultury. Třeba chlapecké oblečení jen zřídka obsahuje květiny, zvířátka, růžovou barvu... Tímto způsobem jsou děti zařazovány do toho, jaké oblečení by měly nebo neměly nosit. Nebo když například chlapcům říkáme, že „pláčou jen holky“, formujeme tím jejich charakter, říkáme jim, co by měli nebo neměli dělat a jak by se měli nebo neměli chovat. Když chce dívka hrát fotbal a obléká se chlapecky tak, že o ní její vrstevníci začnou mluvit jako o „tomboy“, dávají jí tím najevo, co je pro její „pohlaví“ přijatelné chování a co ne.

Tento druh socializace, jenž stanovuje, které praktiky jsou hegemonní, posiluje normativní projevy a orientace, má nepříznivý vliv na pohodu a duševní zdraví těch, kteří se těmto normám nepodřizují, jako například dětí a dospívajících, kteří se řadí k sexuálním menšinám (gayové, lesby,

bisexuální, queer) nebo jsou trans, intersex atd. (Flores, Abboud, & Barroso, 2019). Výzkumy totiž poukázaly na některé z těchto dopadů: horší studijní výsledky, psychické potíže, deprese, nízké sebevědomí a dokonce zneužívání návykových látek (Bauermeister et al., 2017).

V posledních letech se našťástí zvyšuje povědomí o heteronormativním prostředí, v němž žijeme, a proto dochází k jeho menšímu prosazování. To lidem stále častěji umožňuje svobodně se projevat a nemuset se řídit již zmíněnými rigidními kódy.

Jako rodiče si však musíme být vědomi svých vlastních stereotypů a domněnek a udržovat s dětmi otevřenou komunikaci ve všem, co se týká sexu a sexuality, což jim může pomoci získávat konkrétní informace, které potřebují, aby věděly, že to, co cítí, není nic divného nebo vzácného či aby jim to pomohlo čelit jejich sexuální socializaci a posílit jejich zdraví (Flores & Barroso, 2017).

☞ – 9.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – ☞

Představte si, že jedete se svou dcerou na rodinnou sešlost. Když dorazíte na místo, přivítáte se s ostatními. Ti se ale všichni vaší patnáctileté dcery (Laury) zeptají, jestli už měla přítele. Všimnete si rozpačitého a smutného výrazu vaší dcery a okomentujete to slovy „je ještě mladá, bude mít čas chodit s mnoha chlapci, nepřehánějte to s ní“. Když se vrátíte domů, je pořád skleslá a zamlklá. Protože si všimnete, že něco není v pořádku, sednete si k ní a zeptáte se jí, co se děje. Svěří se, že neví, jestli ji přitahují kluci nebo holky, že není jako ostatní a neví, jestli s ní není něco v nepořádku, protože všem jejím kamarádkám se líbí kluci a doma se jí pořád ptají na kluky. V této chvíli by bylo vhodné, abyste se jí omluvili za svou chybu a za to, že jste předpokládali, že se jí líbí kluci, aniž byste se jí zeptali a vysvětlili jí, že je spousta dalších lidí, kterým se líbí kluci i holky, nebo jenom holky, nebo že je třeba nepřitahuje nikdo a že na tom není nic špatného. Jestliže potom nevíte, co byste mohli ještě udělat: zkuste na internetu nebo na sociálních sítích vyhledat LGBTQ+ organizace, na které by se vaše dítě mohlo obrátit, aby se necítilo tak, jak se cítí, a aby vidělo, že lze vyhledat podobné osoby. Případně se můžete podívat, jestli ve vašem městě/obci neexistuje nějaká LGBTQ+ skupina.

9.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Pro rodiče je důležité, aby zvažili několik aspektů:

- Musíte se snažit o to, aby různé sexuální identity a orientace byly viditelné a normální. Rovněž nelze v žádném případě předpokládat, že vaše dítě je cis (že jeho/její gender odpovídá pohlaví) nebo heterosexuální. Je proto důležité věnovat pozornost způsobu vyjadřování, předpokladům, otázkám (například místo otázky, zda má přítele/přítelkyni, byste měli používat neutrální jazyk, například „chodíš s někým?“).
- Snažte se dětem umožnit, aby se oblékaly tak, jak samy uznají za vhodné (aniž by se řídily genderovými mantinely), aby se věnovaly různým zálibám, tj. aby se svobodně projevovaly jakýmkoliv způsobem, který si vyberou (a oceňujte jejich odvalu, pokud tím polemizují s převládajícími genderovými rolemi).
- Zajímejte se o jejich obavy a pocity. Pokud některým věcem nerozumíte, ptejte se jich nebo hledejte informace vždy s otevřeným a respektujícím přístupem.

9.1.5. REFERENCE

Bauermeister, J., Connochie, D., Jadwin-Cakmak, L., & Meanley, S. (2017). Gender policing during childhood and the psychological well-being of young adult sexual minority men. *American Journal of Men's Health*, 11(3), 693–701. doi:10.1177/1557988316680938

Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & society*, 19(6), 829-859.

Flores, D., Abboud, S., & Barroso, J. (2019) Hegemonic Masculinity During Parent-Child Sex Communication with Sexual Minority Male Adolescents. *American Journal of Sexuality Education*, 14(4), 417-439. DOI: 10.1080/15546128.2019.1626312

Flores, D., & Barroso, J. (2017). 21st century parent-child sex communication in the United States: A process review. *The Journal of Sex Research*, 54(4-5), 532-548.

9.2. SEXISMUS



- Sexismus je soubor postojů zaměřených vůči lidem kvůli jejich biologickému pohlaví, které podporují nerovnost mezi ženami a muži. Současné pojetí uznává, že v sexismu mohou vedle sebe koexistovat prvky odmítání žen, které jsou zjevnější (nepřátelský sexismus), s jinými, jemnějšími formami (benevolentní sexismus).
- **Nepřátelský sexismus** představuje negativní nazírání, v němž existují předsudečné postoje nebo diskriminační chování vůči ženám na základě jejich údajné méněcennosti dané jejich přirozenými ženskými vlastnostmi.
- **Benevolentní sexismus** je jemnější, má pozitivní tón a je založen na přisuzování pozitivních vlastností a schopností ženám, které se však soustředí na jejich roli manželek, matek a romantických objektů. To v konečném důsledku utvrzuje myšlenku, že jsou křehké a že mnoho věcí samy nezvládnou, a proto potřebují ochranu mužů.
- Chlapci/muži obvykle vykazují vyšší míru nepřátelského sexismu, zatímco při zkoumání benevolentní složky jsou výsledky rozporuplné.
- Obecně lze říci, že vysoká míra sexismu se u dospívajících vyskytuje i v dnešní době.
- Sexismus souvisí s nižšími studijními výsledky a nižší úrovní vzdělání. Sexistické prostředí v blízkém okruhu dospívajících v některých zemích způsobuje, že dívky se méně často než chlapci hlásí na vysokou školu a častěji přijímají tradiční role.
- Sexismus souvisí s postoji k násilí, a to nejen k násilí na základě pohlaví či genderu, ale i k jiným způsobům násilí, jako je šikana ve škole.
- Sexistické postoje jsou také spojeny s rizikovějším sexuálním chováním, větší přitažlivostí k sexistickým partnerům a větší citovou závislostí uvnitř páru.
- Ke kulturnímu přenosu sexismu přispívají i některé způsoby používání jazyka.

9.2.1. ÚVOD

Sexismus je definován jako diskriminační postoj založený na příslušnosti k biologickému pohlaví, kterému jsou přisuzovány specifické charakteristiky (Garaigordobil & Aliri, 2011). Teoreticky lze za sexistické označit jakékoliv hodnocení osoby na základě jejího biologického pohlaví, takže se může týkat lidí jakéhokoliv genderu. Nicméně sexismus vůči ženám je nejčastější a vychází z domnělé méněcennosti žen jako skupiny.

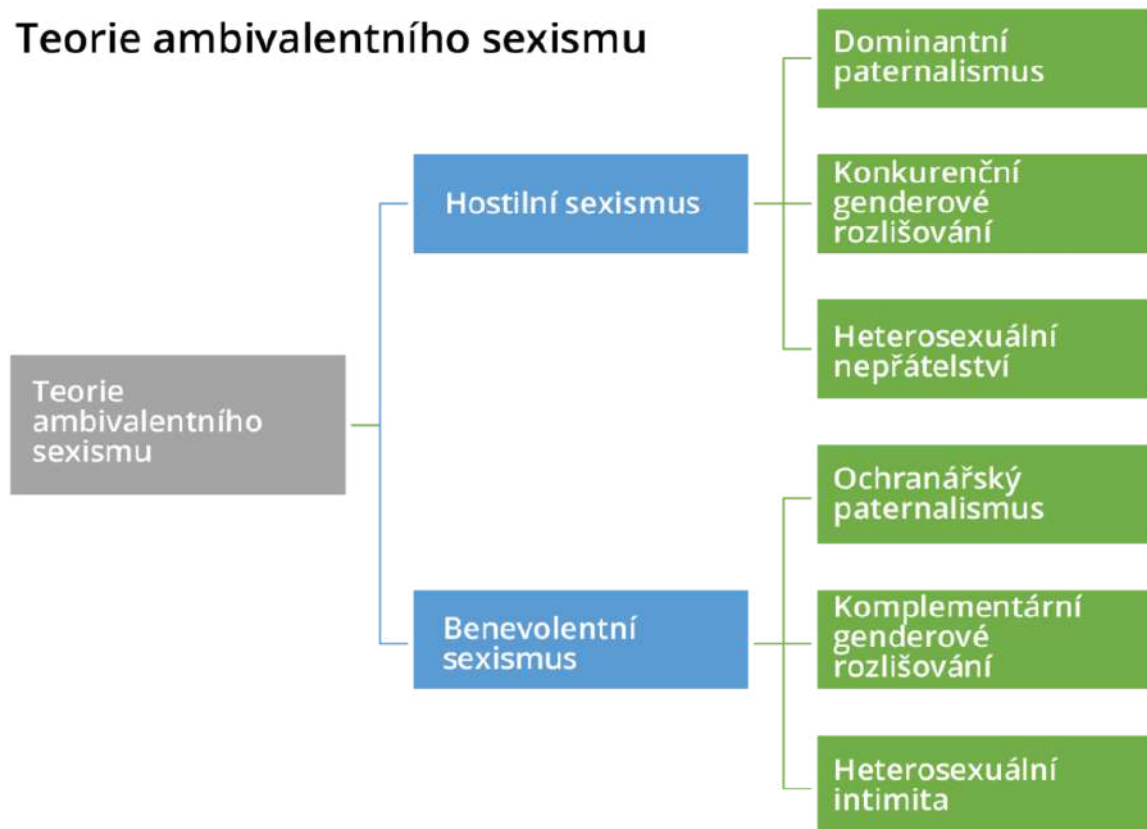
Sexismus je strukturujícím prvkem sociálních vztahů mezi muži a ženami. Vytváří a udržuje nerovnosti, neboť mužům přiznává určitá privilegia jen proto, že jsou muži (jejich práce je lépe placená, nadále zaujímají mocenské pozice ve vysoké politice, ekonomice a ve vzdělávací sféře), zatímco ženy jsou nadále podceňovány, jejich činnost je vnímána jako bezcenná, jejich touhy a očekávání zůstávají na druhém místě a jejich přínos pro dějiny lidstva zůstává v učebnicích nedoceněn.

Přítomnost sexismu a jeho formy se mohou v jednotlivých kulturách lišit, ale ve většině společností je realitou. Přestože roste zájem o překonání sexismu, v mnoha ohledech byl zmírněn v zájmu dosažení rovnosti a uznání, práce mezi muži a ženami, ve svých subtilnějších

9.2.2. ROZVOJ TÉMATU

Glick a Fiske (2001) navrhli „teorii ambivalentního sexismu“, jak je vidět na obrázku 11, udávají u sexismu dvě složky, které mohou koexistovat: hostilní a benevolentní, takže sexistické opovržení může koexistovat s pozitivními pocity vůči ženám, a tedy s ambivalencí vůči nim. **Hostilní sexismus** je strukturován do tří kategorií:

Teorie ambivalentního sexismu



Obr. 12. Teorie ambivalentního sexismu

- **Dominantní paternalismus** je přesvědčení, že ženy jsou slabé nebo méněcenné a měly by být kontrolovány a řízeny muži.
- **Konkurenční genderová diferenciac**e, která se vztahuje k přesvědčení, že ženy jsou odlišné a nemají vlastnosti nezbytné pro zapojení do veřejné sféry, a proto by měly být omezeny na soukromou oblast.
- **Heterosexuální nepřátelství/hostilita**, které vychází z přesvědčení, že ženy mají sexuálně-reprodukční sílu, kterou by mohly využít k manipulaci s muži.

Benevolentní sexismus naproti tomu přisuzuje ženám zdánlivě pozitivní vlastnosti, jako je soucit, něha, jemnost atd., díky nimž jsou dobrými manželkami a matkami, a proto jsou stále odsouvány do tradičních rolí. Benevolentní sexismus zahrnuje následující aspekty:

1. **Ochrannářský paternalismus**, který vychází z představy, že muži jsou pečovateli a ochránci žen. Ženy by měly explicitně nebo implicitně uznat svou křehkost a podřízenost před muži a akceptovat mužskou dominanci.
2. **Komplementární genderová diferenciac**e: Ženy mají pozitivní vlastnosti (související s domovem a rodinou), které doplňují muže.
3. **Heterosexuální intimita** založená na přesvědčení, že heterosexuální romantické vztahy jsou nezbytné pro to, aby muži a ženy byli skutečně šťastní.

Souhrnně řečeno, **ambivalentní sexismus** předpokládá existenci explicitních a subtilních předsudků, které se mohou vzájemně kombinovat, čímž se sexismus stává relativně neviditelným. Někteří autoři tvrdí, že benevolentní sexismus je mnohem zhoubnější než nepřátelský sexismus, protože maskuje jeho pravou podstatu. Ženy totiž častěji odmítají nepřátelský sexismus, který je zjevnější, a přispívají tak k jeho překonávání.

Úroveň sexismu ovlivňují různé faktory, například kulturní kontext, pohlaví, věk, úroveň vzdělání atd. Mnoho studií zkoumalo rozdíly v sexismu mezi muži a ženami a zjistilo konzistentní rozdíly v nepřátelském sexismu (tj. muži vykazují vyšší míru nepřátelského sexismu než ženy), ale nekonzistentní výsledky v případě benevolentního sexismu.

Pokud jde o věk, různé studie zjistily zvýšenou úroveň sexismu u dospívajících (vyšší než u starších dospělých), ačkoli vysoká úroveň sexismu byla zaznamenána i u osob starších 60 let (Garaigordobil, 2015). Předpokládá se, že sexismus s věkem klesá, protože si jedinci více uvědomují nespravedlnost sexismu. Období, kdy je sociálně-výchovná intervence nejpotřebnější a neúčinnější, jsou přechodová období, jako je dospívání. V těchto fázích je větší flexibilita pro osvojování nových konceptů a větší otevřenost vůči vlivům, než se postojí upevní.

Různí autoři zjistili, že některé náboženské komunity mohou také udržovat sexismus. Bylo zjištěno, že vyšší míra účasti v některých náboženských komunitách souvisí s vyšší mírou sexismu (Rodríguez & Lameiras, 2002).

Pokud jde o interakci mezi vzděláním a sexismem, v posledních desetiletích tradiční znevýhodnění žen mízí a dívky vykazují podobnou nebo dokonce vyšší úroveň výkonu a naplňování očekávání než chlapci (Díaz-Aguado, 2003). Nadále však narážejí na „skleněný strop“, který ženám brání v rovném přístupu k mocenským pozicím. To souvisí s obtížemi při sladování pracovního a osobního života, které některé dospívající dívky očekávají a vyjadřují v tomto ohledu své obavy (Arnold & Noble, 1996). Může to být také důsledek nedostatku reprezentace ženských postav (a osob jiných genderů) na mocenských pozicích, což ženám ztěžuje představu sebe sama v těchto rolích.

Je faktem, že nižší studijní výsledky a nižší úroveň vzdělání souvisí s vyšší mírou sexismu. Dospívající, jejichž rodiče mají vyšší úroveň vzdělání, častěji projevují odmítavý postoj k sexistickým postojům (Sáinz, Martínez & Meneses, 2020). Existuje také souvislost mezi sexismem a špatně vnímanými studijními výsledky, a to jak u chlapců, tak u dívek. Pokud jde o skutečný prospěch (nejen vnímání), tato souvislost se týká především dívek (Dardenne, Dumont & Bollier, 2007). Pokud mají dívky sexistické sociální a domácí prostředí, je u nich méně pravděpodobné než u chlapců, že se zapíší na vysokoškolské obory, které jsou vysoce specializované a kvalifikované. Tyto typy prostředí ovlivňují očekávání dívek ohledně jejich kariérních vyhlídek a zvyšují pravděpodobnost, že přijmou tradiční role (Vidal, 2018). Mají nižší záměry volit kariéru v oblasti přírodních věd, technologií, inženýrství a matematiky, nižší akademickou sebedůvěru a obecně horší kognitivní výkon.

Tento efekt byl vysvětlen na základě modelu sebenaplňujícího se proctví. Tento model postuluje, že očekávání vzhledem k člověku může iniciovat sled událostí, které způsobí, že daný člověk začne vykazovat chování odpovídající očekávání, čímž se původně falešné očekávání stane pravdivým. Sexistická reprezentace světa již od útlého věku všem lidem zprostředkovává, s jakými vlastnostmi, hodnotami a problémy by se měli chlapci a dívky ztotožňovat a jakých činností by se měli a neměli účastnit. Dívky se pak mohou vnímat jako neschopné vzhledem k určitým typům studia nebo jejich dokončení (nebo že pro ně nejsou vhodné), což je může vést k takovému chování, aby se toto přesvědčení nakonec stalo skutečností.

Ve studii provedené v 52 zemích (Archer, 2006) byla zjištěna souvislost mezi sexismem a normalizací genderově podmíněného násilí. Studie provedené konkrétně u dospívajících rovněž zjistily, že sexistické postoje souvisejí s postoji k násilí. Dospívající, kteří prezentují více sexistických postojů, mají také pozitivnější postoje k partnerskému násilí, rizikovější sexuální chování, větší přitažlivost pro sexistické partnery, větší podporu idealizovaného mýtu lásky a pojetí lásky spojené s utrpením, rizikovější emocionální sexuální chování, větší emocionální závislost v páru a horší kvalitu vztahů (Ramiro-Sánchez, Ramiro, Bermúdez & Buela-Casal, 2018). Johnson et al. pozorovali (2015), že páchaní partnerského násilí a viktimizace se zvyšuje od adolescence do mladé dospělosti, zatímco Lohman et al. zjistili (2013), že partnerské násilí vykazuje stabilitu během rané dospělosti. Tyto výsledky zdůrazňují důležitost práce na sexistických postojích a přesvědčeních během dospívání, aby se omezily silné důsledky, které by mohly mít v pozdějším životě.

Dospívající si během adolescence stále utvářejí genderovou identitu. Pokud je tvořena na základech sexismu, mohou se dospívající ztotožňovat s problémy typicky asociovanými s muži (kontrola, tvrdost) a ženskými stereotypy (pasivita, závislost, submise), což dělá z mužů pravděpodobnější pachatele násilí a ženy pravděpodobnějšími oběťmi tohoto násilí.

Sexismus však nesouvisí pouze s násilím v rámci párových nebo romantických vztahů. Bylo zjištěno, že souvisí také se šikanou ve škole (Ovejero, Yubero, Larrañaga & Navarro, 2013).

9.2.2.1. Sexismus a násilí

Ve studii provedené v 52 zemích (Archer, 2006) byla zjištěna souvislost mezi sexismem a normalizací genderově podmíněného násilí. Studie provedené konkrétně u dospívajících rovněž zjistily, že sexistické postoje souvisejí s postoji k násilí. Dospívající, kteří prezentují více sexistických postojů, mají také pozitivnější postoje k partnerskému násilí, rizikovější sexuální chování, větší přitažlivost pro sexistické partnery, větší podporu idealizovaného mýtu lásky a vazby láska-zločin, rizikovější emocionální sexuální chování, větší přitažlivost pro sexistické partnery, větší emocionální závislost v páru a horší kvalitu vztahů (Ramiro-Sánchez, Ramiro, Bermúdez & Buela-Casal, 2018). Johnson et al. pozorovali (2015), že páchaní partnerského násilí a viktimizace se zvyšuje od dospívání až do mladé dospělosti, zatímco Lohman et al. zjistili (2013), že partnerské násilí vykazuje stabilitu během rané dospělosti. Tyto výsledky zdůrazňují důležitost práce na sexistických postojích a přesvědčeních během dospívání, aby se omezily silné důsledky, které by mohly mít v pozdějším životě.

Během dospívání se u dospívajících vyvíjí jejich genderová identita. Pokud je konstruována sexistickým způsobem, mohli by se dospívající ztotožnit s problémy tradičně spojovanými s mužskými (kontrola, tvrdost) a ženskými stereotypy (pasivita, závislost a podřízenost), čímž by se muži častěji dopouštěli násilí a ženy by se častěji stávaly jeho oběťmi.

Sexismus však není spojen pouze s násilím v kontextu párových nebo romantických vztahů; bylo zjištěno, že souvisí také se šikanou ve škole (Ovejero, Yubero, Larrañaga & Navarro, 2013).

9.2.2.2. Jazyk a sexismus

Některá užití jazyka přispívají ke kulturnímu přenosu sexismu, například některé jazyky označují svět výhradně v mužském rodě a skrývají na úrovni slov ženy. Tak například ve španělském a českém jazyce se často používá mužský rod pro označení obou pohlaví a existuje určitý odpor k používání ženského rodu při označování profesí a kvalifikací. V angličtině i v češtině se v některých názvech pracovních pozic spojuje povolání s jedním pohlavím, ačkoliv danou práci může vykonávat osoba kteréhokoliv pohlaví. Mnoho lidí také stále používá zájmeno označující jedno pohlaví (on), i když se sdělovaná informace týká stejně obou pohlaví („každý žák by si měl posbírat své věci“). V těchto jazycích mohou mít totožná slova různý význam podle toho, zda použijete ženský, nebo mužský tvar (pozitivní nebo neutrální u mužského tvaru a pejorativní u ženského). Existují také negativní přídavná jména, která existují pouze pro pojmenování žen. Například v angličtině

existuje slovo pro neprovdanou starší ženu – „stará panna“ – ale pro muže ekvivalent neexistuje. Existuje slovo „svobodný mládenec“, ale to neneso negativní konotace. Podobné jevy byly studovány i v korejštině, hindštině, němčině atd.

Existují dobré důkazy o tom, že změna jazyka skutečně mění vnímání lidí. Studie ukazují, že když při rozhovoru nebo prezentaci informací dětem použijete inkluzivní formu pro pojmenování povolání, budou s větší pravděpodobností tvrdit, že ženy mohou být úspěšné nebo že je pro ně dané povolání vhodné.

Pojmenováním světa v mužském i ženském rodě jednáme s větší spravedlností, ale také s větší přesností a správností. Ti, kdo těmto argumentům oponují, tak často činí tvrzení, že používání sloves v mužském i ženském rodě oslabuje spontánnost a úspornost vyjadřování. Úspornost v užívání jazyka bude mít smysl v závislosti na záměrech, komunikačním kanálu nebo kontextu (neformální rozhovor není totéž co oficiální dokument, i když oba nesou sílu měnit vnímání). Když používáme podstatná jména, která pojmenovávají obě pohlaví (například otec a matka), jednoduše pojmenováváme dva prvky skutečnosti, nezdujujeme jazyk. V mnoha případech je také možné používat obecné nebo rodově neutrální výrazy, které zahrnují obě pohlaví.

9.2.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU

- Dospívající, které jsou vnímány jako dívky a jsou jim kladeny otázky typu: „Kdy budeš mít děti?“, „Kolik bys jich chtěla mít?“, „Budeš se někdy vdávat?“, „Skončíš s prací, až budeš mít děti?“. Mladým maskulinním lidem jsou tyto otázky kladeny jen zřídka.
- Dívka, která ve škole tráví čas hraním fotbalu s chlapci, je kritizována skupinou dívek, které ji považují za „chlapnu“.
- Chlapec, kterého ostatní kritizují za to, že si raději hraje s dívkami, než aby sportoval s ostatními chlapci.
- Chlapec otevře dívce dveře, ale odmítá, aby mu otevřela ona.
- Školní uniformy – sukně pro dívky a kalhoty pro chlapce.
- Chlapec, který říká své dospívající partnerce, že před ním nesmí mít tajemství, že by neměla nosit určité oblečení, že nesmí být sama se svými kamarádkami atd. Dívka, která všechny tyto druhy vnučování od svého mužského partnera přijímá.
- Dívka, která od svého okolí přijímá pozitivní komentáře a komplimenty na základě svého fyzického vzhledu, zatímco její bratr je přijímá na základě svých studijních nebo sportovních výsledků.
- Když rodiče přihlásí syna na sport jako mimoškolní aktivitu a dceru na uměleckou činnost.
- Když chlapci říkají, že „pláče jako holka“.

9.2.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



- Některé situace, které ilustrují sexistické vztahy mezi dospívajícími páry, mohou být ve třídě analyzovány za účelem diskuze a konfrontace různých názorů mezi studujícími.
- K analýze názorů a vnímání sexuálního násilí ze strany studentů lze použít dotazník (Barragán et al., 2001). Ten může učitelům pomoci pochopit názory žactva a posoudit tak, na které aspekty je nevhodnější se zaměřit. Může být také výchozím bodem pro zahájení další diskuze.
- Promítnutí videofilmu, který se zabývá problematikou násilí na ženách. Filmem, který toto téma vhodně reflektuje, je *Její oči* (Bollaín, 2003) nebo *Flowers from another world* od stejného režiséra.
- Vyvarujte se používání generického maskulina a používejte jazyk, který studentky a ženy obecně zviditelňuje.
- Uveďte příklady žen, které působí v oblasti, jimž se nyní věnujete, nebo žen, které v určitém historickém období významně ovlivnily společnost.
- Pro akademické a profesní vedení je nezbytné používat postavy žen pracujících ve všech typech profesí, pokud možno z prostředí blízkého studentkám a studentům. Uspořádejte setkání, na které pozvete ženy z blízkého okolí z různých profesí, aby se podělily o své zkušenosti.

9.2.5. REFERENCE

Archer, J. (2006). Cross-cultural differences in physical aggression between partners: a social-role analysis. *Pers Soc Psychol Rev*, 10(2):133-153. doi: 10.1207/s15327957pspr1002_3. PMID: 16768651.

Arnold, K., Noble, K., et al. (1996). Remarkable women: Perspectives on female talent development. Perspectives on creativity. Cresskill: Hampton Press.

Dardenne, B., Dumont, M., & Bollier, T. (2007). Insidious dangers of benevolent sexism: Consequences for women's performance. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 93, 764–779.

Díaz-Aguado, M. J. (2003). Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del Psicólogo*, 84, 35-44

Garaigordobil, M. (2015). Sexismo y Expresión de la Ira: Diferencias de género, cambios con la edad y correlaciones entre ambos constructos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24, 35-42

Garaigordobil, M., & Aliri, J. (2011). Sexismo hostil y benevolente: relaciones con el autoconcepto, el racismo y la sensibilidad intercultural. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 331-35. <http://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.998>

Glick, P., & Fiske, S. (2001). Ambivalent sexism. *Advances in Experimental Social Psychology*, 33, 115-188. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.2.109>

Johnson, W. L., Giordano, P. C., Manning, W. D. et al (2015). The Age-IPV Curve: Changes in the Perpetration of Intimate Partner Violence During Adolescence and Young Adulthood. *J Youth Adolescence* 44, 708–726.. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0158-z>

Lohman, B. J., Nepl, T. K., Senia, J. M., & Schofield, T. J. (2013). Understanding adolescent and family influences on intimate partner psychological violence during emerging adulthood and adulthood. *Journal of Youth Adolescence*, 42(4), 500-517. doi: 10.1007/s10964-013-9923-7

Ovejero, A., Yubero, S., Larrañaga, E., & Navarro, R. (2013). Sexismo y comportamiento de acoso escolar en adolescentes [Sexism and school bullying behaviour in adolescents]. *Psicol. Conduct*, 21, 157–171.

Ramiro-Sánchez, T., Ramiro, M. T., Bermúdez, M. P., & Buena-Casal, G. (2018). Sexism in adolescent relationships: A systematic review. *Psychosocial Intervention*, 27, 123-132. <https://doi.org/10.5093/pi2018a1>

Rodríguez, Y., & Lameiras, M. (2002). International Journal of Social Psychology. *Revista de Psicología Social*, 17 (2), 119-128.

Vidal, M., Llorca, E., Tur, A., Samper, A.M., Mestre, P., & Vicenta, M. (2018). Sexism and Aggression in Adolescence. How Do They Relate to Perceived Academic Achievement? *Sustainability*, 10, 9 3017.

9.3. GENDEROVÉ ROLE A STEREOTYPY



- Genderové stereotypy a role se skládají z přesvědčení a očekávání společnosti o vlastnostech, schopnostech nebo funkcích, které jsou považovány za femininní nebo maskulinní.
- Na děti se přenášejí během procesu socializace, která probíhá v rodině, ve škole, v interakci s vrstevníky a s médii.
- V mnoha případech genderové role a stereotypy reagují na nevědomé předsudky a my je nevědomky přenášíme prostřednictvím svého chování, jazyka nebo očekávání, která vznášíme na druhé. Chceme-li tedy dosáhnout rovnostářšější společnosti, je nezbytné si je uvědomit a snažit se je měnit.

Genderové stereotypy podmiňují vývoj identity každé osoby již od narození a tlačí na to, abychom se přizpůsobili určitým vlastnostem, schopnostem, funkcím a činnostem, zatímco další jsou odmítány. Přestože se jedná o kulturní a sociální konstrukce, proměňující se v různých společnostech a v průběhu dějin, významná část těchto stereotypů a rolí je zřejmě univerzální. Tak či onak, představují umělou diferenciaci mužů a žen (a chlapců a dívek) vyplývající z genderové binarity a z představy o tom, kým se každý člověk může stát, což zakládá mechanismus, který je zdrojem nerovností, diskriminace a osobního nepohodlí.

Pokud si budeme vědomi jejich existence a toho, jak ovlivňují náš každodenní život, můžeme usilovat o omezení jejich dopadu na budoucí generace.

9.3.2. ROZVOJ TÉMATU

Jak je vidět v rámci kapitoly 2, genderová identita není biologickým rysem, ale sociální konstrukcí toho, co znamená narodit se s ženskými nebo mužskými genitáliemi a rozlišením mezi tím, co považujeme za femininním a co naopak za maskulinní. V rámci širšího pojetí genderu můžeme hovořit o genderových stereotypech a genderových rolích.

Genderové stereotypy jsou tvořeny kulturními přesvědčeními o vlastnostech či rysech, které jsou vlastní mužům a ženám a/nebo které jsou u nich žádoucí. Obrázek 12 ukazuje některé genderové stereotypy (Langford & MacKinnon, 2000).



Obr 13. Genderové stereotypy

Domněnka, že muži a ženy mají odlišné osobnostní rysy a vlastnosti, umožnila ustavení **genderových rolí**, které se týkají chování a činností, jež lidem přisuzujeme v závislosti na jejich biologickém pohlaví. Mužská role byla tradičně propojena s funkcemi, které umožňují nabývat bohatství a pokrývat materiální potřeby vlastní i celé rodiny: výkon placeného zaměstnání, postavení hlavy a autority v rodině, účast v politickém dění a v rozhodovacích procesech apod. (to, čemu se říká „role živitele“). Na druhou stranu byla role ženy tvořena především úlohami, jako je péče o děti a nezaopatřené osoby, emoční podpora, vykonávání domácích prací atd. (tzv. „expresivní role“).

Podle Saldivar et al. (2015) role ženy patří do soukromého světa, je málo ceněná a společensky uznávaná a ženy v ní vykonávají činnosti prospěšné pro rodinu a společnost, aniž by za to dostávaly odměnu nebo uznání. Mužská role naproti tomu dominuje veřejnému a produktivnímu světu a je vysoce společensky a ekonomicky oceňována. Tato diferenciaci mezi tím, co znamená být ženou, resp. mužem, zakládá sociální nerovnosti a často i diskriminaci žen v rámci společenské struktury a dělby práce. Vztah k genderovým rolím souvisí s genderovou segregací během vzdělávání a genderovými nerovnostmi v oblasti dosaženého vzdělání, profesní segmentací a genderovými rozdíly v oblasti podmínek práce (obecně se vyznačují horšími pracovními a platovými podmínkami pro ženy) (Halimi, Davis & Consuegra, 2021).

Musíme však uznat, že pokud jde o akademické a pracovní role, studie poukazují na změnu trendů. Dívky jsou stále častěji podporovány ve výběru studijních oborů, jako jsou přírodní vědy, technologie, inženýrství a matematika (Tong, 2012). Zatím se nezdá, že by chlapci byli stejně motivováni k tomu, aby zvažovali oblasti, jako je ošetrovatelství nebo péče o děti. Zdá se, že společnosti vyhovuje spíše to, když se do tradičně mužských oborů hlásí ženy, a méně to, když se do tradičně ženských oborů hlásí muži.

Genderové stereotypy a role jsou přítomny ještě před narozením, jsou osvočovány v dětství a zdůrazňovány během dospívání. Přenášejí se prostřednictvím rodinné socializace, školní výuky, vztahů s vrstevníky a médií.

Rodina představuje první prostor socializace, ve kterém dochází k přenosu společenských norem a hodnot stejně tak jako k rozlišování mezi oběma biologickými pohlavími. Na těchto základech je budována genderová identita a genderové role dětí. Častou skutečností je, že rodina dívkám a chlapcům předkládá odlišné aktivity, hračky nebo oblečení. To, jak se dospělí v rodině chovají k dětem, je často ovlivněno genderem,

kteřý je dětem přisuzován. Mimoto děti často reprodukují chování svých rodičů (Halpern & Perry-Jenkins, 2016), takže dospělé osoby v rámci rodinného prostředí slouží jako vzory „vhodného“ chování pro příslušné genderové skupiny.

Rodiny se v posledních desetiletích velmi změnilý, zejména po rozsáhlé inkluzi žen v rámci trhu práce. To vedlo k určitým změnám v jejich rolích, ale ne tolika nebo tak příznivým, jak by se dalo očekávat. Na ženy stále dopadá větší břemeno péče o děti a domácnost, navzdory tomu, že vykonávají práci i mimo domácnost. Vědecké výzkumy však ukazují, že v rodinách, ve kterých se oba rodiče podílejí na výchově a péči o domácnost a ve kterých je rozhodování sdílené, nejsou mužské a ženské role tak striktně rozlišovány, a děti tento fakt takto vnímají (Halpern & Perry-Jenkins, 2016).

Děti si budují vlastní identitu v průběhu objevování svých individuálních zvláštností prostřednictvím odlišení se od ostatních členů rodiny. Genderové role děti omezují a limitují je v objevování vlastních zájmů a vlastní jedinečné identity. Nutnost vzdát se části sebe sama a popřít ji, jen aby se děti vměstnaly do dichotomie genderových rolí, je pro ně zatím stále problémem. Rodiče by měli v rámci této cesty dbát na to, aby se jejich děti cítily schopné, přijímané a oceňované, a to proto, že jedině tak budou rozvíjet jejich osobní schopnosti nehledě na to, jestli se počítají k jednomu nebo druhému pohlaví, nebo jestli jsou považovány za feminní či maskulinní.

Děti, které navštěvují školu, mají tendenci následovat signály od vyučujících ohledně vhodných genderových rysů a rolí. Jak bylo zjištěno v pedagogické literatuře (Bassi et al., 2018), větší míra věnované pozornosti vyučujících (pozitivní či negativní) může mít vliv na motivaci, aspirace a studijní výsledky stejně jako na rozhodování o budoucí vysoké škole nebo zaměstnání. Studie ukazují, že vyučující věnují chlapcům nevědomě více pozornosti a vyučovacího času než dívkám, a to i v případech, že se snaží budovat genderově vyvážené třídy. Jak jsme viděli v jiných kapitolách, studie ukazují, že muži/chlapci obsazují více prostoru než ženy/dívky (a to jak fyzicky, tak i v diskuzích), přičemž k tomu bývají i povzbuzováni. Zároveň však mají vyučující tendenci chlapce považovat za potížisty a častěji u nich odhalovat poruchy chování a hyperaktivní poruchu pozornosti než u dívek. Tyto předsudky jsou často nevědomé, vycházejí z mýtů a přesvědčení, která nejsou nutně podložena důkazy nebo třeba přímou zkušeností (Sadker & Sadker, 1985). Zvyšování citlivosti vyučujících vůči genderovým předsudkům by mělo být spojeno s revizí rozsahu genderových předsudků v učebnicích.

Také společnost obecně, a zvláště pak vrstevnické skupiny, mají velkou moc formovat chlapce a dívky do podoby maskulinních mužů, respektive feminních žen. Touha být společensky akceptován je přirozenou lidskou touhou, takže vzepření se genderovým normám může být pro jednotlivce opravdu těžké. Tato situace je zvláště důležitá pro dospívající. Dospívání je etapou, kdy i genderové role nabývají specifického významu. Díky fyzickým změnám v období puberty se gender v rámci interakcí s ostatními projevuje výrazněji než v dřívějších vývojových fázích. Společenská očekávání tak vyvíjejí větší tlak na to, aby se člověk choval v souladu s genderovými rolemi (Galambos, 2013). U dospívajících se také zvyšuje jejich kognitivní schopnost rozumět sociálním a genderovým normám a zvyšuje se i jejich schopnost sociálně se srovnávat. Rozšiřuje se jejich sociální síť a dospívající se současně stávají citlivějšími na hodnocení ze strany druhých a aktivně vyhledávají pocit sounáležitosti se skupinou.

Přijetí od vrstevníků je snazší, když se přizpůsobují společenským normám týkajících se maskulinity a feminity (Kâgesten et al., 2016). Největší tlak je vyvíjen v rámci skupin stejného pohlaví (zejména u chlapců) (Galambos, 2004). Studie obvykle ukazují, že chlapci mají tradičnější postoje k genderovým rolím než dívky (Carlson & Knoester, 2011) a že rozmezí toho, co je u chlapců považováno za vhodné (a nevhodné), je užší pro chlapce než pro dívky (Mehta & Strough, 2009). Nedávné výzkumy však také ukazují, že u dospívajících, kteří v raném dospívání vnímají větší tlak na to, aby se přizpůsobili genderovým stereotypům a rolím, se časem rozvíjejí více rovnostářské názory. To souvisí se společenským posunem směrem k rovnosti v posledních letech (Halimi, Davis & Consuegra, 2021), který zase úzce souvisí se vzděláváním v oblasti genderových rolí (Davis, 2007).

Děti se často učí genderovým rolím a stereotypům z knih, písniček, televize, filmů a sociálních sítí prostřednictvím jejich sdělení a vzorů, které znázorňují, jak by měl muž či žena vypadat nebo jak by se měli chovat. Podle Durkin a Nugent (1998) jsou zájmy, povolání a další aktivity pětiletých dětí silně ovlivněny televizními pořady. Důležitým prvkem socializace jsou také reklamy. Často obsahují genderové role a stereotypy, které prostřednictvím podprahových sdělení působí, že je podvědomě přejímáme a prosazujeme, přičemž jsou obvykle děleny podle pohlaví. Zároveň je důležité si uvědomit, že hra je základním mechanismem učení a vývoje. Když reklamy odkazují na hry a hračky, ovlivňují také proces konstruování genderových rolí a stereotypů (Klass, 2018). Rozdělování hraček podle toho, co se považuje za „vhodné“ pro chlapce nebo dívky, tak může omezovat rozvoj různých schopností, jako jsou vizuálně-prostorové schopnosti, empatie, iniciativa nebo sociální dovednosti (Cherney & London, 2006). Výzkum, který provedli González-Anleo et al. (2018), dospěl k závěru, že reklama zaměřená na děti ve Španělsku v současné době méně odráží „tradiční maskulinitu“ a že obsah cílený na ženské publikum je mnohem pestřejší, ačkoli role, které jsou historicky hlouběji zakořeněné (mateřství a krása), jsou stále udržovány. Kromě toho zjistili, že reklamy jsou většinou zaměřeny na chlapce nebo dívky odděleně, čímž se snižuje množství her, které jsou určeny všem dohromady.

Studie Juárez-Rodríguez (2020) zaměřená na dětské písničky na YouTube zjistila, že většinu hlavních rolí v písničkách hrají mužské postavy a že ženské postavy jsou většinou omezeny na roli „manželky, matky nebo pečovatelky“ nebo na objekt touhy či sporu mužů. Tato studie také ukazuje, na to že modely maskulinity založené na agresivitě a normalizaci toxické maskulinity stále přetrvávají.

9.3.3. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



- Vytvářejte bezpečný prostor, ve kterém se děti mohou učit a objevovat. Pomozte jim, aby se cítily pohodlně ve vztahu ke svým preferencím tak, že budete podporovat jejich netradiční volby, ujišťovat je, že je v pořádku být jiný, a podporovat kulturu akceptace ve třídě.
- Poskytujte dětem různé vzory, dávejte jim příklady z reálného života, které vyvracejí stereotypy.
- Snažte se vyvracet stereotypy, kdykoliv je uslyšíte, nabízejte jim protinázory z vlastních zkušeností.
- Pečlivě vybírejte knihy a materiály určené k četbě ve třídě, mohou být velmi užitečné při boření stereotypů.
- Sledujte, kdo používá které prostory a vybavení, a zkuste zjistit, zda byste mohli provést nějaké změny nebo kroky, které by studující povzbudily k tomu, aby se při jejich používání cítili stejně svobodně (třeba barvou).
- Podporujte chlapce i dívky v tom, aby ve třídě vykonávali nejrůznější práce (stěhovali nábytek, uklízeli, čistili tabuli atd.).
- Nedělte děti podle genderu, dávalo by jim to najevo, že právě to, že jsou chlapci, nebo dívky, je na nich to nejdůležitější, a posilovalo by to stereotypy.
- Používejte genderově neutrální a inkluzivní jazyk, vyhnete se tak šíření mylných představ a předejdete posilování restriktivních genderových rolí.
- Vyhýbejte se zobecňování, předsudkům a zažitým představám o pohlaví nebo genderu.
- Vyhýbejte se přístupu k sexistickým podnětům a rozvíjejte kritické citění, abyste jim mohli čelit. Připravujte aktivity, při nichž podpoříte diskuzi o výskytu stereotypů a genderových rolí v seriálech, filmech nebo písničkách, které mohou děti znát.
- Využijte hry jako základ pro výuku rovnosti: podporujte takové hry, do kterých nezasahuje maskulinní ani femininní role. Vytvářejte smíšené týmy, pokud si to daná aktivita vyžaduje, rozdělte je studující tak, aby se dívky a chlapci naučili pracovat společně jako rovní s rovnými.
- Organizujte semináře s rodiči studujících, zaměřte se při nich na problematiku sexistických předsudků a stereotypů a také na důležitost jejich překonání, chceme-li dosáhnout skutečné rovnosti mezi muži a ženami.

9.3.4. REFERENCE

- Arce, M. L. (1995). El proceso de socialización y los roles en la familia. En: Teoría y metodología para la intervención en familias. San José: Universidad Nacional de Costa Rica, 32-35.
- Bassi, M., Díaz, M., Blumberg, R.L. et al. (2018). Failing to notice? Uneven teachers' attention to boys and girls in the classroom. *IZA J Labor Econ* 7, 9. <https://doi.org/10.1186/s40172-018-0069-4>
- Carlson, D. L., & Knoester, C. (2011). Family structure and the intergenerational transmission of gender ideology. *Journal of Family Issues*, 32(5), 709–734. <https://doi.org/10.1177/0192513x10396662>
- Cherney, I. D., & London, K. (2006). Gender-linked differences in the toys, television shows, computer games, and outdoor activities of 5- to 13-year-old children. *Sex Roles: A Journal of Research*, 54(9-10), 717–726. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9037-8>
- Davis, S. N. (2007). Gender ideology construction from adolescence to young adulthood. *Social Science Research*, 36(3), 1021–1041. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006>
- Durkin, K., & Nugent, B. (1998). Kindergarten Children's Gender-Role Expectations for Television Actors. *Sex Roles* 38, 387–402. <https://doi.org/10.1023/A:1018705805012>
- Galambos, N. (2013). Gender and Gender Role Development in Adolescence. 10.1002/9780471726746.ch8.
- Galambos, N. L. (2004). Gender and gender role development in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 233–262). Hoboken, NJ: Wiley.)
- González-Anleo, J. M., Cortés del Rosario, M., & Garcelán, D. (2018). Roles y estereotipos de género en publicidad infantil: ¿Qué ha cambiado en las últimas décadas? *Revista Internacional de Investigación en Comunicación*, 18, 80-99. <https://doi.org/10.7263/adresic-018-05>
- Halimi, M., Davis, S. N. & Consuegra, E. (2021). The Power of Peers? Early Adolescent Gender Typicality, Peer Relations, and Gender Role Attitudes in Belgium. *Gender Issues*, 38, 210–237. <https://doi.org/10.1007/s12147-020-09262-3>

Hanish, L. D., & Fabes, R. A. (2014). Peer socialization of gender in young boys and girls. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Martin CL, topic ed. *Encyclopaedia on Early Childhood Development*. <https://www.child-encyclopedia.com/gender-early-socialization/according-experts/peer-socialization-gender-young-boys-and-girls>

Juárez-Rodríguez, J. (2020). Los roles de género en la música infantil de la plataforma digital YouTube. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 25(1), 19-37. doi: [http://doi.org/10.35742/rcci.2020.25\(1\).19-37](http://doi.org/10.35742/rcci.2020.25(1).19-37)

Kågesten, A., Gibbs, S., Blum, R. W. M., Moreau, C., Chandra-Mouli, V., & Herbert, A. (2016). Understanding factors that shape gender attitudes in early adolescence globally: A mixed-methods systematic review. *PLoS ONE*, 11(6), e0157805. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157805>

Klass, P. (2018). Juguete para romper los estereotipos de género. *The New York Times*.

Langford, T., & Mackinnon, N. J. (2000). The affective bases for the gendering of traits: Comparing the United States and Canada. *Social Psychology Quarterly*, 63(1), 34–48. <https://doi.org/10.2307/2695879>

McCabe, J., Fairchild, E., Grauerholz, L., Pescosolido, B. A., & Tope, D. (2011). Gender in Twentieth-Century Children's Books: Patterns of Disparity in Titles and Central Characters. *Gender & Society*, 25, 197-226. DOI: 10.1177/0891243211398358

Mehta, C. M., & Strough, J. (2009). Sex segregation in friendships and normative contexts across the life span. *Developmental Review*, 29(3), 201–220. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.06.001>.

Pastor, R. (2000). Aspectos psicosociales de la asimetría genérica: rupturas, cambios y posibilidades. En Fernández, J. (2000). *Intervención en los Ámbitos de la Sexología y de la Generología*. (pp. 217-242). Madrid: Pirámide.

Sadker M, & Sadker D (1985). Sexism in the schoolroom of the Eighties. Reprinted in *The World*. Reprinted in Annual Editions: Education 1986-87, 87-88, 88-89, (Dushkin Press). *Psychol Today*. <https://www.sadker.org/CV3.html>

Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N. E., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández J, E., & Domínguez, M. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Acta de Investigación Psicológica*, 5, 2124-2147. DOI: 10.1016/S2007-4719(16)30005-9

Tong, R (2012). Gender Roles in Ruth Chadwick (Ed), *Encyclopedia of applied Ethics* 2nd edition. Charlotte, USA: Elsevier.

9.4. OBJEKTIFIKACE



- Ženy jsou častěji než muži hodnoceny na základě toho, jak vypadají, jsou ztotožňovány se svým fyzickým vzhledem a redukovány na nástroje pro potěšení druhých. Tomu se říká objektifikace.
- Ženy v západních společnostech se od útlého věku učí, že se na jejich tělo dívají a hodnotí je ostatní. V důsledku toho si ženy začínají vážit vlastního těla pro jeho vzhled a hledají shodu se společenským ideálem vzhledu. Tento proces se nazývá sebeobjektifikace.

- Ženy, které jsou objektivizovány, nejsou považovány za komplexní lidské osoby, jsou vnímány jako někdo s menšími duševními schopnostmi, tudíž si nezaslouží morální zacházení ze strany ostatních.
- Existuje souvislost mezi objektivizací a nízkou spokojeností s vlastním tělem, studem za své tělo a poruchami příjmu potravy, které jsou zprostředkovány internalizací současných nerealistických tělesných standardů.
- Sexualizace je častá na sociálních sítích i v konvenčních médiích (noviny, televize atd.). Vystavení sexuálně objektivizujícím mediálními obrazům umožňuje dospívajícím internalizaci estetických ideálů a u dívek souvisí se sebeobjektifikací. Může také ovlivnit celkový, sexuální a emocionální vývoj dětí.
- Sexualizace může mít závažný dopad na sebeúctu dětí a dospívajících, jejich pohodu, vztahy a rovné příležitosti.

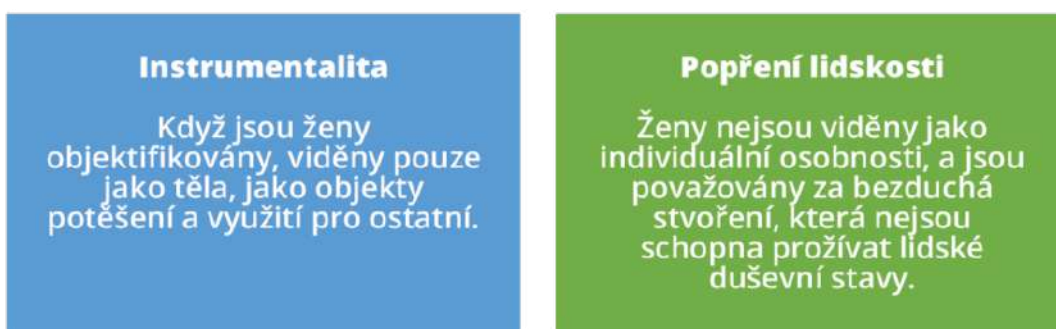
9.4.1. ÚVOD

Podle teorie objektivizace Fredricksona a Robertse (1997) se části ženského těla, jeho sexuální funkce nebo dokonce celé tělo stávají absolutní reprezentací jejího bytí. Oceňování žen na základě jejich sexuální přitažlivosti, nikoliv jejich schopností, představuje formu diskriminace, které čelí především ženy (ale nejen ony), protože s nimi není zacházeno jako s komplexními lidskými bytostmi. Je to rozšířená tendence, která stále přetrvává ve většině západních společností.

Toto zaměření na fyzický vzhled navíc ovlivňuje vnitřní stavy žen tím, že je vede k sebeobjektifikaci (k sebehodnocení a vnímání sebe sama jako pouhého těla) a k objektivizaci ostatních osob. Jelikož se tělo a jeho vzhled stává tak důležitým pro mezilidské hodnocení a společenské normy podporují štíhlost, objektivizace nakonec v mnoha případech vede k emočním poruchám a poruchám chování souvisejícím s nízkou spokojeností se svým tělem.

9.4.2. ROZVOJ TÉMATU

Jak je vidět na obrázku 13, existují dva hlavní rozměry definující objektivizaci (Nussbaum, 1995):



Obr. 14. Dimenze objektivizace

Hlavním prostředkem objektivizace je objektivizující/sexualizující pohled (Fredrickson & Roberts, 1997), který se týká více či méně explicitních mužských postojů, sexuálních návrhů nebo komentářů **zaměřených na fyzický vzhled žen**. Ačkoliv se původně předpokládalo, že objektivizace je chování mužů vůči ženám, zjistilo se, že objektivizace žen se dopouštějí i ženy. Aktivní získávání sexuálních partnerek je důležitým faktorem vysvětlujícím objektivizaci žen u mnoha heterosexuálních mužů, ale mohou existovat i alternativní faktory, které přispívají k větší objektivizaci žen, jako je například ženská konkurence.

Vystavení objektivizujícím obrazům může stimulovat diváky k tomu, aby si při pohledu na jiné osoby osvojili objektivizující pohled. Například když diváci sledují reklamu, pokud objektivizuje ženy, pak se pohled diváka také stává objektivizujícím a může aktivovat stejný vzorec pohledu, když se diváci dívají na jednotlivce v reálném životě.

Sexuální objektivizace v sociálních interakcích s ostatními může oscilovat na kontinuu s každodenním, jemným chováním (např. objektivizující pohledy, komentáře o vzhledu, kradmé pohledy) na jedné straně a násilným chováním (např. sexuální obtěžování a napadení) na straně druhé. Ačkoliv sexuální objektivizaci mohou zažívat lidé všech genderů, ženy ji uvádějí častěji (Davidson & Gervais, 2015). Některé ženy jsou navíc objektivizovány více než jiné. Ženy, které splňují určitá kritéria spojená se sexualizací (např. přiléhavější, odhalující nebo provokativní oblečení, větší používání kosmetiky), jsou objektivizovány více než ty, které tato kritéria nesplňují.

Sexualizované ženy jsou vnímány jako ženy s nedostatečnými mentálními i morálními schopnostmi, jsou považovány za méně kompetentní, méně lidské a jsou vnímány jako ty, které méně trpí sexuálními útoky. Toto popírání duševních schopností a morálního statusu je spojeno se zvýšenou ochotou mužů dopouštět se vůči nim sexuálně agresivního jednání. Několik studií prokázalo, že subjekty, kterým byly ukazovány sexualizované reprezentace druhých nebo které byly nabádány k objektivizaci druhých, hodnotily tyto druhé jako povrchnější, méně vřelé, méně schopné emocí, méně profesně kompetentní, méně si zasloužící morální zacházení a více odlišné od sebe (Heflick et al., 2011).

Přijímání komplimentů souvisejících se vzhledem vede u žen k nižšímu kognitivnímu výkonu (Kahalon et al., 2018). Sexuálně objektivizující pohledy narušují schopnost držení pozornosti u žen prostřednictvím snižování stavu flow, který je definován jako odměňující zážitek úplného

ponoření do činnosti. Důležité je také to, že narušení flow závisí na tom, do jaké míry se dané ženy spoléhají na nerealistické ideály krásy společnosti.

Ženy omezují svou přítomnost také v dyadických interakcích tím, že při rozhovoru s mužským partnerem mluví méně, pokud se jim dostává komentářů o jejich fyzickém vzhledu. Bylo také zjištěno, že objektifikace vyvolává u ženských obětí pocity provinění a větší vnímání sebe jako „špinavé“ (Baldissarri et. al., 2019).

9.4.2.1. Sebe-objektifikace

Hlavním prostředkem objektifikace je objektivizující/sexualizující pohled (Fredrickson & Roberts, 1997), který se týká více či méně explicitních mužských postojů, sexuálních návrhů nebo komentářů zaměřených na fyzický vzhled žen. Ačkoliv se původně předpokládalo, že objektifikace je chování mužů vůči ženám, zjistilo se, že objektifikace žen se dopouštějí i ženy. Aktivní získávání sexuálních partnerek je důležitým faktorem vysvětlujícím objektifikaci žen u mnoha heterosexuálních mužů, ale mohou existovat i alternativní faktory, které přispívají k větší objektifikaci žen, jako je například ženská konkurence.

Vystavení objektivizujícím obrazům může stimulovat diváky k tomu, aby si při pohledu na jiné osoby osvojili objektivizující pohled. Například když diváci sledují reklamu, pokud objektivizuje ženy, pak se pohled diváka také stává objektivizujícím a může aktivovat stejný vzorec pohledu, když se diváci dívají na jednotlivce v reálném životě.

Sexuální objektifikace v sociálních interakcích s ostatními může oscilovat na kontinuu s každodenním, jemným chováním (např. objektivizující pohledy, komentáře o vzhledu, kradmé pohledy) na jedné straně a násilným chováním (např. sexuální obtěžování a napadení) na straně druhé. Ačkoliv sexuální objektifikaci mohou zažívat lidé všech genderů, ženy ji uvádějí častěji (Davidson & Gervais, 2015). Některé ženy jsou navíc objektivizovány více než jiné. Ženy, které splňují určitá kritéria spojená se sexualizací (např. přiléhavější, odhalující nebo provokativní oblečení, větší používání kosmetiky), jsou objektivizovány více než ty, které tato kritéria nesplňují.

Sexualizované ženy jsou vnímány jako ženy s nedostatečnými mentálními i morálními schopnostmi, jsou považovány za méně kompetentní, méně lidské a jsou vnímány jako ty, které méně trpí sexuálními útoky. Toto popírání duševních schopností a morálního statusu je spojeno se zvýšenou ochotou mužů dopouštět se vůči nim sexuálně agresivního jednání. Několik studií prokázalo, že subjekty, kterým byly ukazovány sexualizované reprezentace druhých nebo které byly nabádány k objektivizaci druhých, hodnotily tyto druhé jako povrchnější, méně vřelé, méně schopné emocí, méně profesně kompetentní, méně si zasloužící morální zacházení a více odlišné od sebe (Heflick et al., 2011).

Přijímání komplimentů souvisejících se vzhledem vede u žen k nižšímu kognitivnímu výkonu (Kahalon et al., 2018). Sexuálně objektivizující pohledy narušují schopnost držení pozornosti u žen prostřednictvím snižování stavu flow, který je definován jako odměňující zážitek úplného ponoření do činnosti. Důležité je také to, že narušení flow závisí na tom, do jaké míry se dané ženy spoléhají na nerealistické ideály krásy společnosti.

Ženy omezují svou přítomnost také v dyadických interakcích tím, že při rozhovoru s mužským partnerem mluví méně, pokud se jim dostává komentářů o jejich fyzickém vzhledu. Bylo také zjištěno, že objektifikace vyvolává u ženských obětí pocity provinění a větší vnímání sebe jako „špinavé“ (Baldissarri et. al., 2019).

9.4.2.2. Sexualizace v reklamě, televizi, médiích a videohrách

Sexuální a emocionální vývoj dětí a dospívajících může být ovlivněn vystavením reklamě a marketingu, které jsou přesyceny sexualizovanými obrazy. Online média mají ve srovnání s televizí větší vliv na sebeobjektifikaci, což pravděpodobně souvisí s vysoce interaktivními, interpersonálními a vizuálními charakteristikami sociálních médií (Karsay et al. 2018). Populární média a videohry mezi dospívajícími jsou plně objektivizujícími obrazy, především žen, ale stále častěji se objevují i sexualizující mediální obrazy mužů a osob dalších genderových identit. Těla, která se na snímcích objevují, jsou často hodnocena jako objekty. Estetická hodnota je důležitější než jakýkoliv jiný aspekt (viz některé příklady na obrázku 145).



Jedním ze způsobů sexualizace na sociálních sítích jsou sugestivní selfie, která se vyznačují sexy pohledem, sexy nebo polonahým oblečením, sexy postojem a sexy vzhledem. Dospívající dívky, které prostřednictvím Instagramu vystavují svůj obraz, společensky odměňovaný „lajky“, se mohou stát emancipovanými. Toto posílení je ale iluzí autonomie, protože posiluje sexistický sociální systém, v němž jsou ženy oceňovány pro svůj vzhled. Ve videoreklámách jsou postavy často zobrazovány se sexuálně odhalujícím oblečením nebo částečně nahé, často mají také nerealistické tělesné proporce. Toto se týká zejména ženských postav, které jsou sexualizovány více než jiní avataři.

Sexualizace může mít negativní dopad na vnímání vlastního těla (body image), čímž se u dospívajících zvyšuje starost o vlastní tělo. Trávení času na sexualizovaných sociálních sítích, jako je Instagram, souvisí s vyšším hodnocením vzhledu, kontrolou těla a sebeobjektifikací u žen (Cohen et al., 2017). Dochází k tomu proto, že používání Instagramu podporuje u žen internalizaci ideálu krásy a tendence ke srovnávání vzhledu. Přibývá důkazů, že se to může týkat i mužů, i když ti mají tendenci k nižší míře sebeobjektifikace. Zdá se, že konzumace „fitspiration“ obrázků (obsah s fitness inspirací) na Instagramu předpovídá nespokojenost s tělem prostřednictvím internalizace ideálu svalnaté postavy a srovnávání vzhledu u mladých mužů (Fatt et al. 2019).

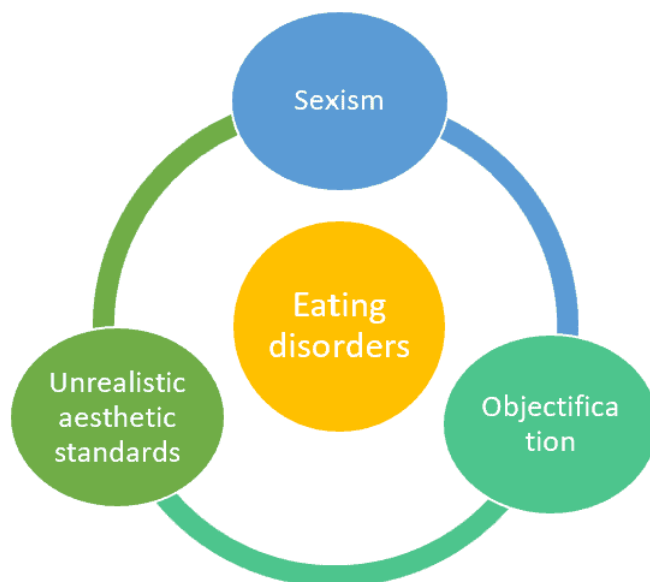
Pokud jde o televizi, je zřejmé, že populární sitcomy se obecně řídí stereotypním heterosexuálním scénářem (Kim et al., 2007). Klíčovým aspektem tohoto scénáře je posedlost mužů ženskými těly a sexualizace žen. Pozorování modelů podněcuje dospívající k přejímání praktik těchto modelů, čímž se řídí jejich vlastní postoje a chování. Pokud pozorují atraktivní vzory nebo vrstevníky (např. na Facebooku nebo ve filmech), kteří objektifikují ostatní, mohou si dospívající s větší pravděpodobností vytvořit objektivizační kognitivní skript. Ačkoliv příklady z médií, zejména televize, mají tendenci prezentovat objektifikaci v heterosexuálním kontextu, může se to zobecnit tak, že se dospívající naučí posuzovat své přátele stejného pohlaví na základě jejich fyzického vzhledu, takže se ponoří do cyklu mezi sebeobjektifikací a objektifikací přátel. Nesmíme zapomenout, že přijetí vrstevníky je pro dospívající primární motivací. Když se naučí více oceňovat fyzický vzhled svých přátel a méně životně důležitější atributy přátelství, jako je důvěra a intimita, může to vést k poškození kvality mezilidských vztahů (Vaes et al., 2011).

Lze shrnout, že v míře, v jaké se děti/dospívající zaměřují na sexualizaci sebe sama (a ostatních) namísto toho, aby se věnovaly jiným, věku přiměřenějším činnostem, mohou být ovlivněny všechny aspekty jejich vývoje.

9.4.2.3. Poruchy příjmu potravy

Triáda sexismus-objektifikace-nerealistické estetické normy (viz obrázek 15) vytváří živnou půdu pro rozvoj poruch příjmu potravy (PPP).

Poruchy příjmu potravy představují skupinu duševních poruch charakterizovaných výskytem změněného chování při příjmu potravy, obvykle za účelem kontroly hmotnosti. To dále vede k fyzickým problémům a ke zhoršení psychosociálního fungování. Mezi PPP patří mimo jiné anorexie a bulimie. Žádná jiná klinická patologie nevykazuje tak konzistentní rozdíly v prevalenčních studiích mezi pohlavími jako PPP, takže je nepochybné, že sexismus s tím má mnoho společného. Poměr mužů a žen u PPP je přibližně 1:10 (Kerremans, Claes, & Bijttebier, 2010). Tyto rozdíly mezi gendery se vyskytují i u těch, kteří nesplňují diagnostická kritéria, což je mezi dospívajícími velmi časté.



Obr. 16. Facilitátoři poruch příjmu potravin

Některé studie poukazují na to, že PPP podmiňují rozdíly v mocenské dynamice mezi muži a ženami a potřebu podřídít se, zatímco jiné zdůrazňují sexistický vliv masmédií. Převládající standard krásy v naší společnosti jistě zprostředkovává vztah mezi sexismem a problémy souvisejícími s vlastní body image a stravováním. Dospívající s výrazným sklonem k benevolentnímu sexismu, kteří vykazují sexistické přemýšlení a chování, (jako je například intenzivní používání kosmetiky, oblečení a časné svůdné chování) se obviňují, když jejich obraz těla neodpovídá ideálnímu vzoru štíhlosti, a uchylují se k nezdravému chování charakteristickému pro PPP (Forbes et al., 2005). Tato data

9.4.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 9.4.3

Někdy není vztah mezi objektifikací a diskriminací na první pohled tak snadno viditelný a je maskován principy osvobození a zplnomocnění. Jakákoliv situace objektifikace však staví objekt (v tomto případě ženy a jiné femininní osoby) do situace méněcennosti vůči ostatním v tom smyslu, že nejsou viděny jako komplexní osoby, a se všemi negativními důsledky, které to může přinést. Objektifikace přenáší deformovaný pohled na ženy a jejich roli ve společnosti. To mohou ilustrovat některé situace:

- Skupiny dívek, které zvyšují svůj status mezi vrstevnicemi a vrstevníky tím, že nahrávají tik-toky, na nichž mají odhalující oblečení.
- Dospívající femininní osoby, které zakládají své sebevědomí na tom, že jsou pro své vrstevnické okolí fyzicky atraktivní.
- Dívka, která dostává komentáře o svém fyzickém vzhledu od cizích lidí, když jde po ulici.
- Hypersexualizované kostýmy určené femininním osobám, například kostým zdravotní sestry, který se u chlapce skládá z kalhot a trička a u dívky z krátkých přiléhavých šatů s výstřihem.
- Dívka, kterou spolužáci vyberou jako třídní delegátku, protože je velmi hezká. Jiné schopnosti, které mohou být pro danou roli důležitější, nejsou brány v úvahu. Diskriminováni jsou i jiní méně atraktivní kandidáti a kandidátky, kteří by mohli být zcela kompetentní.

9.4.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



- Využijte audiovizuální materiály (reklamy, příspěvky na Instagramu, televizní seriály), které mohou být studujícím známe, abyste společně odhalovali a analyzovali sexistické, objektifikující a sexualizující prvky.
- Podporujte kritické myšlení.
- Vyhněte se komentářům a komplimentům zaměřeným na fyzický vzhled.

9.4.5. REFERENCE

Baldissarri, C., Andrighetto, L., Gabbiadini, A., Valtorta, R. R., Sacino, A., & Volpato, C. (2019). Do Self-Objectified Women Believe Themselves to Be Free? Sexual Objectification and Belief in Personal Free Will. *Frontiers of Psychology, 10*, 1867. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01867

Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S. E., & Thompson, J. (2011). Self-objectification in women: causes, consequences, and counteractions. American Psychological Association.

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>

Davidson, M. M., & Gervais, S. J. (2015). Violence Against Women Through the Lens of Objectification Theory. *Violence Against Women, 21* (3), 330-354.

Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Jobe, R. L., White, K. B., Revak, J., Zivcic-Becirevic, L., & Pokrajac-Bulian, A. (2005). Body dissatisfaction in college women and their mothers: Cohort effects, developmental effects, and the influences of body size, sexism, and the thin body idea. *Sex Roles, 53*, 281-296.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

Heflick, N. A., Goldenberg, J. L., Cooper, D. P., & Puvia, E. (2011). From women to objects: Appearance focus, target gender, and perceptions of warmth, morality and competence. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*, 572–581. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.12.020>

Kahalon, R., Shnabel, N., & Becker, J. C. (2018). Positive stereo-types, negative outcomes: Reminders of the positive components of complementary gender stereotypes impair performance in counter-stereotypical tasks. *British Journal of Social Psychology, 57*, 482–502.

Karsay, K., Knoll, J., & Matthes, J. (2017). Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, advance online publication, 42, 9–28. <https://doi.org/10.1111/0361684317743019>.

Kerremans, A., Claes, L., & Bijttebier, P. (2010). Disordered eating in adolescent males and females: Associations with temperament, emotional and behavioural problems, and perceived self-competence. *Personality and Individual Differences*, 49, 955-960.

Kim, J. L., Sorsoli, C. L., Collins, K., Zylbergold, B. A., Schooler, D., & Tolman, D. L. (2007). From sex to sexuality: Exposing the heterosexual script on primetime network television. *Journal of Sex Research*, 44, 145–157. <https://doi.org/10.1080/00224490701263660>

Nussbaum, M. (1995). Objectification. *Philos. Public Aff.* 24(4), 249–291. doi:10.1111/j.1088-4963.1995.tb00032.x

Peat, C. M., & Muehlenkamp, J. J. (2011). Self-objectification, disordered eating, and depression: A test of mediational pathways. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 441–450. <https://doi.org/10.1111/0361684311400389>

Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012). Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication*, 62, 869-887. doi:10.1111/j.1460-2466.2012.01667.x

9.5. MÝTY O LGBTQ+ TÉMATECH A ANTI-LGBTQ+ HNUTÍ



- LGBTQ+ lidé jsou stále ovlivňováni různými předsudky a mýty, které ve společnosti přetrvávají.
- Nejběžnější mýty je třeba odbourávat, abychom docílili stavu, kdy budeme LGBTQ+ lidi ve společnosti považovat za běžné.
- Přijetí a informovanost o různých LGBTQ+ skupinách, a to jak v rámci rodiny, tak v rámci vzdělávání, mají pozitivní dopad na duševní zdraví lidí, kteří k těmto skupinám patří (a také všech ostatních). Je tedy nanejvýš vhodné je propagovat.

9.5.1. ÚVOD

Přestože je v průběhu posledních let akceptace LGBTQ+ lidí stále běžnější, a to především ve vyspělejších zemích, reprezentace identit, které byly dříve tradičně umlčovány, tabuizovány nebo trestány, kvůli tomu, že je společnost odmítala, je stále spojena s různými předsudky, které se vžily a brání jejich normalizaci (ve smyslu zběžnění).

Geneze a zachování těchto předsudků jsou vysvětlovány různými úhly pohledu. Jeden z nejvíce prozkoumaných je tzv. **biologický genderový esencialismus**. Zastánci tohoto postoje tvrdí, že genderové identity vycházejí z biologického základu, a proto jsou v průběhu času stabilními kategoriemi, které se nemohou měnit (Smiler & Gelman, 2008), čímž formují řadu pevných a přirozených atributů (Bastián & Haslam, 2006). Na základě této perspektivy je rozhodující biologický stav člověka, nikoliv to, co cítí. Některé teorie tvrdí, že mnoho heterosexuálních a cisgender lidí věří, že pokud člověk není muž, pak bude žena, protože jsou ovlivněni předem danými společenskými názory a tím, co je kulturně zažitě. To je vede k tomu, že předpokládají genderovou binaritu, která následně přímo ovlivňuje stereotypy, jež se vytvářejí ve vztahu k translidem (Gallagher & Bodenhausen, 2021).

Lidé, kteří zastávají esencionalistické názory ve vztahu k určité skupině, věří, že znaky, které tuto skupinu definují, je obtížné změnit, a proto je považují za všeobecně platné (Glazier et al., 2021). Z toho důvodu prý všichni lidé v dané skupině sdílejí stejnou podstatu, která je vlastně jejich bytí (Rhodes et al., 2012). Dřívější výzkumy zjistily, že přítomnost tohoto typu esencionalistických přesvědčení o určité skupině lidí se pojí s častějšími předsudky ve vztahu k lidem, kteří jsou součástí této skupiny (Glazier et al., 2021), což rovněž podporuje vznik stereotypů (Rhodes et al., 2012). V tomto smyslu tedy výzkumy ukazují, že čím silnější je míra genderově esencionalistických přesvědčení, tím výraznější je i míra předsudků vůči translidem (Davidson & Czopp, 2014).

Translidé neodpovídají předem stanoveným společenským normám o genderu, a to ovlivňuje jejich vnímání ze strany ostatních lidí (Gallagher & Bodenhausen, 2021). Totéž platí i pro ostatní LGBTQ+ osoby. Důsledkem jsou jevy, jako je transfobie, která je velmi charakteristická pro osoby, jež neakceptují osoby, které neodpovídají konvenčním genderovým normám (Nagoshi et al., 2018), dalším důsledkem je vznik předsudků vůči těmto skupinám (např. Axt et al., 2021; Prusaczyk & Hodson, 2020; Rad et al., 2019; Wilton et al., 2019).

9.5.2. ROZVOJ TÉMATU

9.5.2.1. Vyvracení mýtů o skupinách LGBTQ+ lidí

Předsudky vůči LGBTQ+ lidem vedly k tomu, že se ve společnosti rozšířily různé mýty, které je třeba rozptýlit, aby bylo možné usnadnit běžného zařazení těchto skupin do společnosti.

Mýtus 1: Homosexuálem se nikdo nerodí.

Skutečnost: Americká psychologická asociace (APA) uvádí, že „většina lidí zažívá minimální nebo žádný pocit volby týkající se jejich sexuální orientace“. V roce 1994 APA napsala, že „homosexualita není záležitostí individuální volby“ a že výzkum „naznačuje, že homosexuální orientace vzniká velmi brzy v životním cyklu, pravděpodobně ještě před narozením“.

Mýtus 2: Homosexuální lidé si mohou zvolit, že budou heterosexuální.

Skutečnost: Tzv. „konverzní terapie“ byly respektovanými a uznávanými lékařskými, psychologickými, psychiatrickými a poradenskými organizacemi zavrženy.

Mýtus 3: Transgender identita je duševní onemocnění.

Skutečnost: Přestože transgender identita není nemocí, transgender lidé mohou mít problémy v oblasti duševního zdraví v důsledku jejich diskriminace a odmítání. Tyto problémy však nejsou způsobeny jejich transgender identitou a ani jí nejsou způsobeny. Jsou důsledkem sociálního vyloučení a stigma, které translidé často zažívají.

Mýtus 4: Studující jsou příliš mladí na to, aby si uvědomovali svou genderovou identitu nebo sexuální orientaci.

Skutečnost: I když se sebepojetí dětí může v průběhu času měnit, není to proto, že by měnily své názory. LGBTQ+ mládež se při přijímání své queer identity pohybuje v prostředí mnoha překážek a společenských norem. To však neznamená, že by svou identitu v raném věku nerozpoznali. K tomu, aby děti „doopravdy poznaly“ svou genderovou identitu nebo sexuální orientaci, nepotřebují dosáhnout puberty nebo být sexuálně aktivní. Takové předpoklady od heterosexuálních a cisgender studujících neočekáváme. Ve skutečnosti děti obvykle znají svou genderovou identitu již od dvou nebo tří let. Výzkumy navíc naznačují, že umožnit malým dětem sladit svou genderovou identitu s jejich genderovým projevem je spojeno s lepšími psychickými výsledky transgender dětí.

Mýtus 5: Dítě může z ostatních dětí udělat homosexuály, ať už z členů rodiny, nebo z kamarádů.

Skutečnost: Sexuální orientaci se nelze naučit od druhých. Přestože je možné, že se děti a dospívající navzájem napodobují nebo ovlivňují, sexuální orientaci se nelze od nikoho naučit. Pokud dojde k tomu, že se děti, které sdílejí stejné prostředí, také vyoutují, bude to tím, že se k tomu cítí povzbuzeny. Nikoliv proto, že by byly ovlivněny.

Mýtus 6: LGBTQ+ osoba představuje pro děti nebezpečí.

Skutečnost: LGBTQ+ lidé nepředstavují pro děti větší ohrožení než jakékoliv jiné osoby. Sexuální přitažlivost k dětem není zapříčiněna homosexualitou, ale psychiatrickou poruchou zvanou pedofilie. Tento mýtus se týká zejména homosexuálních mužů. Studie nicméně ukazují, že homosexuální muži pro děti nepředstavují o nic větší pravděpodobnost sexuálního zneužívání dětí než muži heterosexuální (Schlatter & Steinback, 2011). Ve skutečnosti Institut pro výzkum a prevenci sexuálního obtěžování dětí zjistil, že 90 % sexuálních násilníků se zaměřuje na děti z jejich rodiny či přátel a většina z nich jsou ženatí muži (Schlatter & Steinback, 2011).

Mýtus 7: Všichni LGBTQ+ lidé mají HIV/AIDS.

Skutečnost: Toto tvrzení je nepravdivé. HIV/AIDS postihuje všechny lidi, včetně heterosexuálních, cisgender i LGBTQ+ osob, mužů a žen, a to v různé míře v závislosti na charakteristikách epidemie. V některých oblastech světa představuje primární problém v rámci heterosexuální populace. Je však pravda, že stigmatizace, diskriminace a vylučování LGBTQ+ osob vedou k nedostatečnému přístupu k informacím o HIV a bezpečných sexuálních praktikách, k prevenci, testování, léčbě, péči a podpoře. Z těchto důvodů představuje infekce HIV pro LGBTQ+ osoby (a zejména transgender) zvýšené ohrožení virem HIV. Snižování stigmatizace, odstraňování diskriminace a sociálního vyloučení a následně zvyšování dostupnosti služeb je správnou cestou k řešení epidemie HIV pro všechny lidi bez ohledu na jejich sexuální orientaci nebo genderovou identitu.

Mýtus 8: Spojování transžen se sexuální prací („prostitucí“) a marginalizací.

Skutečnost: Tento mýtus vede k tomu, že realita těchto žen je stereotypizována a zjednodušována, plodí nevědomost a může vést i ke kriminalizaci. Chybějící zmínky o trans ženách v jiných společenských a profesních sférách v médiích posilují obraz, který má daleko ke skutečnosti.

Mýtus 9: Je vhodné oslovovat trans osoby jejich rodným jménem po zvolení jména nového.

Skutečnost: Tomuto se říká „dead-naming“ tedy oslovení mrtvým jménem. Oslovování rodným jménem může u trans osob vyvolávat úzkost a zneplatňovat jejich identitu a zkušenosti. Ačkoliv někdy může dojít k omylu nebo k přefeknutí, je vždy potřeba jej uznat a poučit se. Trans osobu vždy oslovujeme jejím zvoleným jménem i zájmeny, se kterými se identifikuje. Pokud neznáte její jméno nebo zájmena, jednoduše se zeptejte: „Jakým jménem a kterými zájmeny, se identifikuješ/te?“.

Mýtus 10: Genderově neutrální toalety jsou určeny výhradně pro LGBTQ+ osoby. Heterosexuální cis osoby by měly používat pouze jasně označené pánské nebo dámské toalety.

Skutečnost: Genderově neutrální toalety jsou určeny pro všechny bez ohledu na jejich sexuální orientaci, genderovou identitu, vyjadřování nebo způsobilost.

🏳️ – 9.5.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU – 🏳️

Situace 1: Vaše dítě se vyoutuje. Pro některé rodiny může být obtížné se s takovou novinkou vyrovnat, zatímco pro jiné rodiny je to jen další součástí života s jejich dítětem. V části věnované nejlepší praxi popisujeme několik obecných návrhů, které vám pomohou s vaším dítětem jednat podpůrným a vhodným způsobem, pokud by k této situaci někdy došlo.

9.5.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Doporučujeme, aby se všichni rodiče včas informovali. Důležité je, aby byli připraveni a věděli, jak nejlépe postupovat, v případě, kdyby se jim jejich dítě vyoutovalo. Níže uvádíme několik obecných doporučení, která je vhodné mít na paměti:

- 1. Informujte se:** Zkuste si vyhledat odpovědi na své otázky týkající se sexuální/genderové/identitní rozmanitosti, abyste mohli lépe porozumět členům své rodiny.
- 2. Dávejte si pozor na jazyk, který používáte:** Snažte se používat jazyk, který zahrnuje i LGBTQ+ lidi. Mnohdy lidé běžně používají slova, kterými můžeme někomu z rodiny ublížit, aniž bychom si to uvědomovali. Například místo slova buzerant bychom měli použít slovo gay.
- 3. Buďte empatičtí:** Vžijte se na chvíli do situace svého rodinného příslušníka a pokuste se pochopit, čím si prošel a čím prochází. Pokud si to nedokážete představit, můžete se jí/ho také přímo zeptat, až nastane vhodná chvíle.
- 4. Vysílejte pozitivní signály:** Snažte se v domácnosti vytvořit příjemnou a důvěryhodnou atmosféru. Takovou, která členovi rodiny napomůže k pocitu uvolnění, důvěry a podpory v rodinném prostředí. Podporu můžete projevit například tím, že budete diskutovat o tématech týkajících se komunity/událostí LGBTQ+ lidí.
- 5. Buďte na rozhovory připravení:** Jedním z nejdůležitějších dnů v životě LGBTQ+ osoby je den, kdy se stanou v rámci rodiny konečně viditelní, kdy budou moci hovořit o své sexuální/genderové/identitní rozmanitosti. Zkuste se připravit na to, abyste je mohli podpořit. Ujistěte je, že to, co vám říkají, je v pořádku a že jim rozumíte a podporujete je.
- 6. Podpořte je ve všem, co potřebují:** Někteří lidé mohou potřebovat obejmout, jiní mohou potřebovat, abyste je doprovodili do nějakého spolku, nebo tam, kde se jim dostane odborného poradenství. Dávejte najevo, že jim budete k dispozici, ať už budou potřebovat cokoliv.
- 7. Najděte si podporu i pro sebe.** Když se vaše dítě vyoutuje, je důležité hledat podporu pro sebe, protože i vy začínáte určitou cestu.

9.5.5. REFERENCE

Axt, J. R., Conway, M. A., & Buttrick, N. R. (2021). Implicit Transgender Attitudes Independently Predict Beliefs About Gender and Transgender People. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47 (2), 257-274.

Bastián, B., & Haslam, N. (2006). Psychological essentialism and stereotype endorsement. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*(2), 228–235.

Davidson, M., & Czopp, A. (2014). Too close for comfort: The moderating role of essentialism in transprejudice. Poster presented at the 2014 Society for Personality and Social Psychology meeting, Austin, TX.

Gallagher, N., & Bodenhausen, G. (2021). Gender essentialism and the mental representation of transgender women and men: A multimethod investigation of stereotype content. *Cognition, 217*, 104887.

Glazier, J., Gomez, E., & Olson, K. (2021). The Association Between Prejudice Toward and Essentialist Beliefs About Transgender People. *Collabra: Psychology, 7*(1).

Nagoshi, C. T., Cloud, J. R., Lindley, L. M., Nagoshi, J. L., & Lothamer, L. J. (2018). A Test of the Three-Component Model of Gender-Based Prejudices: Homophobia and Transphobia Are Affected by Raters' and Targets' Assigned Sex at Birth. *Sex Roles, 80*, 137–146.

Prusaczyk, E., & Hodson, G. (2020). The Roles of Political Conservatism and Binary Gender Beliefs in Predicting Prejudices Toward Gay Men and People Who Are Transgender. *Sex Roles, 82*, 438–446.

Rad, M. S., Shackelford, C., Lee, K. A., Jassin, K., & Ginges, J. (2019). Folk theories of gender and anti-transgender attitudes: Gender differences and policy preferences. *PLOS ONE 14*(12): e0226967

Rhodes, M., Leslie, S., & Tworek, C. (2012). Cultural transmission of social essentialism. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 109*(34), 13526–13531.

Schlatter, E., & Steinback, R. (2011). 10 anti-gays myths debunked. Intelligence report.

Smiler, A., & Gelman, S. (2008). Determinants of Gender Essentialism in College Students. *Sex Roles, 58* (11–12), 864–874.

Wilton, L. S., Bell, A. N., Carpinella, C. M., Young, D. M., Meyers, C., & Clapham, R. (2019). Lay Theories of Gender Influence Support for Women and Transgender People's Legal Rights. *Social Psychological and Personality Science, 10*(7), 883–894.

10. SLEDOVÁNÍ PORNOGRAFIE



- Dostupnost pornografie zejména pro mladé lidi (ale samozřejmě i dospělé) výrazně zvýšily chytré telefony a dostupnost internetu.
- Přístup mladých lidí k pornografii je v mnoha případech dobrovolný, ale občas může být i nedobrovolný. Četnost užívání pornografie je vyšší u LGBTQ+ osob.
- Jedním z důvodů, proč dospívající dobrovolně vyhledávají pornografii, je hledání informací. Dospívající totiž informace o sexualitě a vztazích a jejich rozmanitosti nedostávají nikde jinde ani od rodičů ani v rámci sexuální výchovy, která v řadě škol téměř zcela chybí.
- Negativní dopady, které může mít časné užívání pornografie na mladé lidi, zejména na ty, kteří nemají dostatečnou sexuální výchovu, jsou rozsáhlé a ovlivňují mimo jiné jejich vnímání sexuálních vztahů, vrstevnické vztahy a také jejich duševní zdraví.
- Sexuální výchova v rodinách a ve školách je považována za nezbytnou prevenci nadužívání pornografie nebo zmírnění negativních účinků, které může pornografie mít.

10.1. ÚVOD

Způsob lidského existence v posledních desetiletích změnily dvě významné události. Na jedné straně široké rozšíření internetu s rychlostí, která umožnila bezproblémové sledování videa v reálném čase (díky 4G), na druhé straně vynález chytrých telefonů a jejich rozšíření mezi lidmi. Staly se výsadním prostředím pro všechny druhy komunikace, zábavy, produktivity a dalších činností. Mezi tyto činnosti patří i sledování pornografie, což vedlo k zásadní proměně tohoto typu obsahu. Pornografii lze definovat jako formu sexuálně explicitního materiálu, který je primárně určen k sexuálnímu vzrušení (Paton, 2013).

V tomto smyslu bychom mohli rozlišovat dva typy pornografie. Základem tradiční pornografie byly tištěné obrázky nebo filmy, které distribuovali především distributoři časopisů. Časopisy a filmy se prodávaly v sexshopech nebo v jiných obchodech se zbožím (zejména tiskem a videem), také se půjčovaly v sekcích pro dospělé ve videopůjčovnách. Obtížný přístup k nim, stejně jako jejich cena a neanonymita kupujících, omezovaly jejich dopad zejména na mladé lidi i na dospělé obecně. Online pornografie překonává mnohá ze zjištěných omezení a zavádí změny ve čtyřech konkrétních oblastech: 1) zlepšení kvality obrazu, 2) cenová dostupnost, protože velká část z nich je zdarma, 3) rozmanitost s téměř neomezenou nabídkou a 4) interakce (od prostého sledování videí až po kontakt s lidmi prostřednictvím portálů, jako je **Onlyfans**).

Online forma pornografie usnadnila mladým lidem a dospívajícím přístup k jejímu obsahu, a to navíc ve stále nižším věku. Studie provedená mezi americkou mládeží ve věku 10-17 let zjistila, že 42 % z nich bylo v předchozím roce vystaveno online pornografii a 34 % z těch, kteří byli pornografií vystaveni, si chtělo pornografii prohlížet (Wolak, Mitchell & Finkelhor, 2007). Podobné údaje přinesly i další výzkumy. V této souvislosti si rodiny kladou otázku, do jaké míry může užívání pornografie v raném věku ovlivnit jejich děti a jak mohou tuto problematiku se svými dětmi nejlépe řešit. Na národní úrovni je také diskutována role škol v sexuální výchově mladých lidí, přičemž v různých zemích jsou přijímána různá opatření.

Ve školách v zemích, jako je Švédsko, Belgie, Rakousko, Nizozemsko a Estonsko, je poskytována sexuální výchova týkající se fyzických, kognitivních, emocionálních, sociálních a interaktivních aspektů sexuality, která začíná v raném dětství a pokračuje až do dospívání (Ketting & Ivanova, 2018). V důsledku toho v těchto zemích 76 % až 93 % mladých lidí uvádí, že za zdroj informací o sexualitě považují školu. Pouze 0,2 % až 3,4 % považuje za hlavní zdroj informací o sexu pornografii (Ketting & Ivanova, 2018).

Ve Spojených státech však školy zaujímají jiný přístup. V roce 2020 39 z 50 amerických států nařídilo ve školách výuku o sexu a HIV, ale pouze 17 států vyžadovalo, aby sexuální výchova byla lékařsky přesná, dále 19 států vyžadovalo, aby se mladí lidé učili represivní sdělení, například že partnerská sexuální aktivita je vhodná pouze v manželství (Guttmacher Institute, 2020). Není proto překvapivé, že mnoho mladých Američanů hledá informace o sexu z jiných zdrojů než ze školy, včetně pornografie.

Z výzkumů vyplývá také to, že LGBTQ+ osoby vykazují vyšší frekvenci konzumace pornografie ve srovnání s ostatními. Lze předpokládat, že mezi LGBTQ+ dospívajícími lze pozorovat vyšší míru celoživotní prevalence užívání pornografie než mezi ostatními dospívajícími (zejména mezi LGBTQ+ chlapci) (Luder et al., 2011; Matteo, Tydén, Häggström-Nordin, Nilsson, & Larsson, 2016) pravděpodobně kvůli vyhledávání informací a užívání pornografie související se sexuální identitou (Arrington-Sanders et al., 2015; Bradford et al., 2019; Vandenbosch & van Oosten, 2018). Zdá se, že toto vyhledávání informací, které je přítomno také u heterosexuálních lidí, se ve větší míře vyskytuje u LGBTQ+ mládeže.

10.2. ZPRACOVÁNÍ TÉMATIKY

10.2.1. Účinky užívání pornografie u mladých lidí

Dopady časného přístupu k pornografii na dospívající jsou různé. Na jedné straně některé studie ukazují, že užívání pornografie je spojeno s častějším sexuálně rizikovým chováním a větším počtem sexuálních partnerů/partnerek (Harkness, Mullan a Blaszczyński, 2015; Morgan, 2011) stejně jako se zvýšenou pravděpodobností sexu bez kondomu u mužů, kteří mají sex s muži (např. Schrimshaw, Antebi-Gruszka a Downing, 2016). V longitudinální studii zkoumající vliv užívání pornografie na rizikové sexuální chování (Peter & Valkenburg, 2011) však užívání pornografie nebylo v průběhu času spojeno s rizikovým sexuálním chováním dospívajících a sexuální orientace neměla na tuto souvislost vliv.

Kromě toho byly také zjištěny souvislosti sledování porna a sníženého sexuálního uspokojení a tendence k chování pozorovanému v pornografických scénách – se zkrácením obrazu žen (Knudsen, Löfgren-Mårtenson a Månsson, 2007) – zvýšené rizikové chování související se sexuálním a reprodukčním zdravím (jako je nepoužívání kondomů u heterosexuálních i homosexuálních vztazích) (např. Wingood, DiClemente, Harrington, Davies a Hook, 2001), zvýšená pravděpodobnost spáchání sexuálního útoku, závislost na konzumaci pornografického materiálu (např. Wright a Bae, 2016), a to dokonce i v souvislosti mezi sledováním pornografie a problémy s duševním zdravím (Lim, Carrotte a Hellard, 2015).

Dalších nejméně pět různých longitudinálních studií zjistilo, že užívání pornografie je spojeno se snížením studijních výsledků u mužů (Beyens, Vandenbosch & Eggermont, 2015), zvýšenou pravděpodobností předčasného pohlavního styku a dalšího sexuálního chování (např. Brown & L'Engle, 2009). Ačkoliv zjištěné účinky jsou společné bez ohledu na gender, důkazy ukazují, že dospívající chlapci přicházejí častěji do styku s pornografií, jsou jí také vystaveni v mladším věku než dívky, prohlížejí si extrémnější obrázky (Sabina, Wolak & Finkelhor, 2008) a častěji se zapojují do situací spojených se sextingem (např. Stanley et al., 2016). Neexistují žádné studie využívající vzorky LGBTQ+, které by zkoumaly, zda existují rozdíly v těchto faktorech na základě sexuální orientace.

Jedním z důvodů, které vedou chlapce k vyšší míře sledování pornografie, mohou být vývojové potřeby určené sexuálními pudy, jako je sexuální vzrušení a nástup masturbace, které jsou přímo ovlivněny androgeny (Wierckx et al., 2011). Naopak dívky mají tendenci vyhledávat

10.2.2. Nejčastější mýty

Sledování pornografie v mladém věku je často spojeno s malými zkušenostmi a znalostmi. V důsledku toho může řada mýtů z pornografie ovlivnit představu o sexu, vztazích a dokonce i vnímání vlastního obrazu.

Nejčastějšími mýty jsou:

1. Nebezpečné sexuální praktiky, kdy nikdo nepoužívá kondomy.
2. Představa o těle, že sexy žena je štíhlá a má křivky.
3. Představa o těle, že dobrý partner má velký penis.
4. Kdokoliv je na sex připravený během několika sekund.
5. Čím déle sex trvá, tím je to lepší.
6. K sexu se používají pouze genitálie.
7. Sexem se rozumí pouze penetrace.
8. Při sexu se nemluví.
9. Sex vždy končí (současným) orgasmem nebo mužskou ejakulací.

10.2.3. Sexuální výchova

Sexuální vzdělávání ze strany rodičů a škol má pozitivní vliv na chování mladých lidí, kteří pornografii sledují v raném věku, a mimo jiné snižuje vliv mýtů na vývoj sexuality dospívajících. Dalším výsledkem studií bylo zjištění, že pokud dospívající uvedli, že se svými rodiči nedávno vedli užitečný rozhovor o sexu, je méně pravděpodobné, že budou uvádět sledování pornografie jako užitečný zdroj informací o tom jak mít v budoucnu sex. Zároveň, pokud dospívající v posledním roce s rodiči mluvili o sexu, se o polovinu snížila četnost odpovědí, že pornografie je nejužitečným zdrojem informací o tom, jak mít sex. Pokud rodiče naposledy hovořili o sexu před více než rokem, procento dospívajících, kteří vnímali pornografii jako nejužitečnější zdroj informací o tom jak mít sex, se zdvojnásobilo (Andrie, Sakou, Tzavela, Richardson, & Tsitsika, 2021).

Některé rodiny se snaží oddálit přístup k pornografii prostřednictvím restriktivních opatření, jako je nastavování filtrů, rodičovská kontrola nebo zákaz přístupu na určité weby do zařízení svých dětí. Tato opatření se však neukázala jako účinná, pokud nejsou doprovázena odpovídajícími informacemi o tom, co je pornografie. Ve skutečnosti je v mnoha případech účinek samotného používání omezujících opatření často opačný. Děti/dospívající mají přístup k pornografii prostřednictvím zařízení ostatních dětí bez takových filtrů nebo prostřednictvím chytrých telefonů rodičů. Sexuální výchova je proto v tomto ohledu nezbytná.

Jeden z pohledů, který se v současné době v rámci sexuální výchovy prosazuje, se nazývá pornografická gramotnost. Pornogramotnost je definována jako „rámec, na jehož základě mohou mladí lidé kriticky zkoumat a chápat sexuální obrazy, které vidí“ (Hutchings, 2017, s. 292). Ukázalo se, že mládež, která si osvojí dovednosti v oblasti mediální gramotnosti, má větší schopnost analyzovat mediální sdělení a záměry, které se skrývají za jejich prezentací, než mládež, která si tyto dovednosti neosvojí (Austin et al., 2006). Je zřejmé, že je třeba podporovat dospívající, aby si osvojili kompetenci rozlišovat pozitivní a negativní modely sexuálního zdraví a vztahů od pornografie, kterou sledují. Zdá se, že pornografická gramotnost je v tomto ohledu užitečná k tomu, aby byla vybavena dostatečnými dovednostmi.

🔍 – 10.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE K TÉMATU 📱

1. Rodiče zjistí, že se jejich dítě dívá na pornografii. Ihned mu za to vynadají a zakážou mu po zbytek dne používat mobilní telefon (nežádoucí reakce). **Doporučená reakce:** Promluvte si s dítětem a řešte jeho zájmy a obavy co nejvíce autenticky a přirozeně. Snažte se pochopit, proč sledovalo pornografii, a nasměrujte ho ke spolehlivým zdrojům. Promluvte si s ním o tom, zda potřebuje nějakou pomoc nebo informace.
2. Jeden rodič řekne druhému, že do mobilního telefonu svého dítěte nainstaloval superfiltr, který zabraňuje přístupu k pornografii. Filtr neovlivňuje pouze přístup k pornografii, ale také k jinému méně „intimnímu“ vyhledávání, takže jejich dítě musí vyhledávat z mobilů jiných kamarádů. Tento typ opatření se sám o sobě nedoporučuje, protože v případě, že by takové opatření bylo účinné, by se pravděpodobně dosáhlo pouze toho, že by se nezjistilo, kde dítě pornografii sleduje. Rodič pravděpodobně nutí své dospívající dítě k rizikovějším praktikám, jako je sledování pornografie na veřejných počítačích (ve vzdělávacích nebo kulturních centech), sledování pornografie s kamarády, získávání dalších zařízení tajně atd. **Doporučené opatření:** Pokud jsou děti dostatečně staré na používání technologií, doporučujeme je vzdělávat v používání technologií a nikoliv jim je zakazovat. (Colom & Ballester, 2016). Vzdělávejte je také v tom, co je to pornografie a k čemu slouží.
3. Rodiče řeknou dítěti následující: „Pornografie je pořád stejná, nudná. Nestojí za to, aby ses na takový obsah díval. Pokud to uděláš, potrestám tě“. **Doporučené opatření:** Když najdete své dítě, jak sleduje porno, takové věci mu neříkejte. Není to vhodné, protože dospívající a mladí lidé mají obvykle zcela jiné zkušenosti s pornografií, která může být i velmi pestrá a rozmanitá, ukazovat velmi různorodé praktiky, reagovat na všechny jejich požadavky a nabízet jim mnoho možností. Pro pochopení, proč dospívající tráví tolik času sledováním porna, je důležité pochopit i rozmanitost, kterou některé porno přináší.

10.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Pokud vám vadí, že se vaše děti dívají na porno, řešením není zákaz internetu, ale spíše trénování vhodného používání internetu a nových technologií. Taková jsou doporučení v rámci vzdělávání o sexu a intimitě (Kornblit, & Sustas, 2014). Nikoliv cenzura, ale budování schopnosti kriticky porozumět tomu, co pornografie znamená, a zabývat se fenoménem pornografie z hlediska zrání mezilidských vztahů. Někdy se děti ve věku od sedmi do jedenácti let odváží klást otázky, ale pokud se dospělí (rodiče, starší sourozenci, vyučující) vyhýbají rozhovorům o sexualitě a děti se necítí být vyslyšeny, budou hledat odpovědi na internetu nebo u svých vrstevníků/vrstevnic, kteří jim pravděpodobně nakonec doporučí, aby se podívaly na internet (Gathem, 2015).

Do procesu vzdělávání v oblasti sexuality musí být zapojena celá společnost, ale zejména zdravotnické a vzdělávací služby a především rodiny. Vztahy v rodině a s přáteli jsou klíčové pro vývoj životního stylu dospívajících a jejich sociální a emocionální vývoj. Rodičovský styl a typ komunikace v rodině ovlivňují typ spotřeby a dopad internetu na dospívající. Pozitivní vztahy uvnitř rodiny snižují pravděpodobnost problematického chování na internetu (např. Ispa et al., 2013; Jiménez, & García, 2013; Wisenblit, Priluck & Pirog, 2013).

Na internetu jsou k dispozici zajímavé zdroje, které mohou rodiny a vyučující využít, aby zjistili jak přistupovat k sexuální výchově dětí v závislosti na jejich věku. Doporučujeme například přístup na stránky <https://thepornconversation.org/> (což je neziskový projekt Eriky Lust, který nabízí bezplatné a snadno dostupné nástroje pro rodiny a vyučující jak s mladými lidmi mluvit o sexu – počínaje tématem pornografické gramotnosti) nebo <https://saferinternet.org.uk/online-issue/pornography> (webové stránky, které poskytují informace pro rodiče a vyučující v otázkách souvisejících se sexualitou, včetně pornografie, které jim mohou pomoci mluvit s dětmi a dospívajícími o těchto otázkách a v konečném důsledku jim pomoci rozvíjet zdravé a pozitivní postoje k sexu, vztahům a vlastnímu tělu).

10.5. REFERENCE

Andrie, E. K., Sakou, I. I., Tzavela, E. C., Richardson, C., & Tsitsika, A. K. (2021). Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates: A Cross-Sectional Study in Six European Countries. *Children*, 8, 925.

Arrington-Sanders, R., Harper, G. W., Morgan, A., Ogunbajo, A., Trent, M., & Fortenberry, J. D. (2015). The role of sexually explicit material in the sexual development of same-sex-attracted black adolescent males. *The Archives of Sexual Behavior*, 44, 597–608.

Austin, E. W., Pinkleton, B. E., & Johnson, J. Q. (2006). Benefits and costs of Channel One in a middle school setting and the role of media-literacy training. *Pediatrics*, 117, e423–e433. doi:10.1542/peds.2005-0953

Beyens, I., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2015). Early adolescent boys' exposure to Internet pornography: relationships to pubertal timing, sensation seeking, and academic performance. *J Early Adolesc*, 35, 1045–1068.

Bradford, N. J., De Witt, J., Decker, J., Berg, D. R., Spencer, K. G., & Ross, M. W. (2019). Sex education and transgender youth: trust means material by and for queer and trans people. *Sex Education Research*, 19, 84–98.

Brown, J., & L'Engle, K. (2009) X-rated sexual attitudes and behaviours associated with US early adolescents' exposure to sexually explicit media. *Commun Res*, 36, 129–151.

Brown, J. D., L'Engle, K. L., Pardun, C. J., Guo, G., Kenneavy, K., & Jackson, C. (2006). Sexy media matter: Exposure to sexual content in music, movies, television, and magazines predicts Black and White adolescents' sexual behaviour. *Pediatr*, 117, 1018–1027.

Gathem, K. Von Der (2015). *Cuéntamelo todo*. Barcelona: Takatuka.

Gutmacher Institute. (2020). Sex and HIV education. Gutmacher Institute. Retrieved April 25 from https://www.gutmacher.org/state-policy/explore/sex-and-hiv-education?gclid=CjwKCAjwv41BRAHEiwAtMDLsjjEJeUPqmKeutsIUjf06DDILUmW2j0hDXglmmIpbw3UZ1mgfe_S7xoCm8cQAvD_BwE

Harkness, E. L., Mullan, B., & Blaszczynski, A. (2015). Association between pornography use and sexual risk behaviours in adult consumers. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 18, 59–71.

Hutchings, N. (2017). Porn literacy: Raising sexually intelligent young people. *The Journal of Sexual Medicine*, 14, e292.
doi:10.1016/j.jsxm.2017.04.405

Ispa, J. M., Csizmadia, A., Rudy, D., Fine, M. A., Krull, J. L., Bradley, R. H. & Cabrera, N. (2013). Patterns of maternal directiveness by ethnicity among Early Head Start research participants. *Parenting*, 13(1), 58-75.

Jiménez, A. G., De-Ayala-López, M. C. & García, B. C. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 41(21), 195-204

Ketting, E., & Ivanova, O. (2018). Sexuality education in Europe and Central Asia: State of the art and recent developments. Retrieved April 25 from https://www.ippfen.org/sites/ippfen/files/2018-05/Comprehensive%20Country%20Report%20on%20CSE%20in%20Europe%20and%20Central%20Asia_0.pdf

Kornblit, A. L. & Sustas, S. (2014). *La sexualidad va a la escuela*. Buenos Aires: Edit. Biblos

Knudsen, S. V., Löfgren-Mårtenson, L., & Månsson, S. A. (2007). *Generación P: youth, gender and pornography*. Aarhus, Dinamarca Aarhus Univ. 2007.

Lim, M. S. C., Carotte, E. R., & Hellard, M. E. (2015). The impact of pornography on gender-based violence, sexual health and well-being: what do we know? *J Epidemiol Community Heal*, 70 (1), 3 – 5.

Luder, M. T., Pittet, I., Berchtold, A., Akre, C., Michaud, P. A., & Suris, J. C. (2011). Associations between online pornography and sexual behavior among adolescents: myth or reality? *The Archives of Sexual Behavior*, 40, 1027–1035.

Mattebo, M., Tydén, T., Häggström-Nordin, E., Nilsson, K. W., & Larsson, M. (2016). Pornography consumption among adolescent girls in Sweden. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 21, 295-302

Morgan, E. M. (2011). Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors, and satisfaction. *J Sex Res*, 48(6):520–30.

Paton, L. (2013). *What's in a story? A resource for working with young people addressing the role of pornography*. New Zealand: Family planning (Frances Bird).

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The influence of sexually explicit Internet material on sexual risk behavior: a comparison of adolescents and adults. *Journal of Health Communication*, 16, 750-765.

Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2008). The Nature and Dynamics of Internet Pornography Exposure for Youth. *Cyberpsychol. Behav*, 11, 691–693.

Schrimshaw, E. W., Antebi-Gruszka, N., & Downing, M. J. (2016). Viewing of internet-based sexually explicit media as a risk factor for condomless anal sex among men who have sex with men in four U.S. Cities. *PLoS ONE*, 11.

Sevčíková, A., & Daneback, K. (2014). Online pornography use in adolescence: Age and gender differences. *Eur. J. Dev. Psychol*, 11, 674–686.

Stanley, N., Barter, C., Wood, M., Aghtaie, N., Larkins, C., Lanau, A. & Överlien, C. (2016). Pornography, Sexual Coercion and Abuse and Sexting in Young People's Intimate Relationships: A European Study. *J. Interpers. Violence*, 33, 2919–2944.

Vandenbosch, L., & van Oosten, J. M. F. (2018). Explaining the relationship between sexually explicit Internet material and casual sex: a two-step mediation model. *The Archives of Sexual Behavior*, 47,1465-1480

Wallmyr, G., & Welin, C. (2006). Young people, pornography, and sexuality: Sources and attitudes. *J. Sch. Nurs*, 22, 290–295.

Wierckx, K., Elaut, E., Van Caenegem, E., Van De Peer, F., Dedeker, D., Van Houdenhove, E., & T'Sjoen, G. (2011). Sexual desire in female-to-male transsexual persons: Exploration of the role of testosterone administration. *Eur. J. Endocrinol*, 165, 331–337.

Wingood, G. M., DiClemente, R. J., Harrington, K., Davies, S., Hook, E. W., & Oh, M. K. (2001). Exposure to x-rated movies and adolescents' sexual and contraceptive-related attitudes and behaviours. *Pediatrics*, 107, 1116–1119.

Wisnblit, J. Z., Priluck, R. & Pirog, S. F. (2013). The Influence of Parental Styles on Children's Consumption. *Journal of Consumer Marketing*, 30(4), 320-327

Wolak, J., Mitchell, K., & Finkelhor, D. (2006). *Online Victimization of Youth: 5 Years Later*. Alexandria, VA: National Centre for Missing & Exploited Children.

Wright, P. J., & Bae, S. (2016). Pornography and male socialization. In Y. J. Wong, & S. R. Wester (Eds.). *APA Handb men masculinities* (pp 551–568) Washington, DC Am Psychol Assoc.

11. MIKROAGRESE



- **Mikroagrese** (Nadal et al, 2017) se vyznačuje nenápadnými poznámkami, znevažováním a urážkami namířenými proti lidem kvůli jejich skutečné nebo domnělé příslušnosti k marginalizované skupině, v tomto případě k LGBTQ+ lidem. Mikroagrese bývá někdy nevědomá a obtížně identifikovatelná kvůli jejímu nejednoznačnému charakteru.
- Mikroagrese se vyznačuje nenápadnými poznámkami, znevažováním a urážkami, které jsou ale skryté či nepřímé. Způsobují to, že se LGBTQ+ lidé cítí nepříjemně nebo dotčeni. Mikroagrese může mít formu např. gest, vtíravých otázek, stereotypizace apod.
- **Mikroagrese na základě genderové identity** (Nadal, 2018) je specifický druh mikroagrese související s genderovou identitou. Např. se jedná o popírání genderové identity, používání špatných/nechtěných zájmen, narušení tělesného soukromí, nepříjemné chování nebo popírání společenské transfobie.
- **Mikroagrese na základě sexuální orientace** (Nadal, 2018) je specifický typ mikroagrese související se sexuální orientací. Jedná se např. o používání heterosexistické terminologie, podporu heteronormativní nebo genderově konformní kultury a chování, znechucení/odmítnutí zkušeností lidí s méně běžnou sexuální orientací nebo genderovou identitou, dále o popírání reality heterosexismu, předpoklad patologie nebo sexuální deviace atd.
- **Mikroútoky** (Sue et al., 2017) jsou považovány za úmyslné. Jejich záměrem je ublížit prostřednictvím urážek, vyhýbavého chování nebo záměrně diskriminačního jednání.
- **Mikrourážky** (Sue et al., 2017) jsou slova či sdělení, která jsou hrubá a necitlivá, znevažující identitu druhé osoby. I když jsou často mikrourážky neúmyslné, mohou příjemce urazit nebo zesměšnit.
- **Mikroznevažování** (Sue et al., 2017) jsou ta sdělení, která popírají nebo znevažují myšlenky, pocity nebo reálné zkušenosti LGBTQ+ lidí.

11.1. ÚVOD

V současné době není pro většinu lidí tak běžné, aby se chovali úmyslně nepřátelsky a diskriminačně vůči LGBTQ+ lidem. Mnoho lidí se domnívá, že vůči této skupině nemají předsudky ani nezastávají diskriminační postoje/chování. Různé studie však ukazují, že mnoho lidí jedná na základě implicitních předsudků (nevědomých a neznámých), které ovlivňují způsob, jakým vnímají druhé a jak se k nim chovají (Greenwald et al., 2019).

Vzhledem k často nevědomé a nejednoznačné povaze mikroagrese mohou mít jak ti, kdo se jí dopouštějí, tak ti, kdo jsou jejími svědky, tendenci popírat nebo minimalizovat škody, které tyto mikroagrese způsobují. Pokud někdo na tyto problematické projevy poukáže, je časté, že se je agresori/agresorky snaží obhájit jako vtip nebo nedorozumění, ačkoliv představují formy diskriminace.

Tento typ agrese a její dlouhodobé udržování přispívá ke zhoršení duševního zdraví skupiny a jednotlivců, vůči nimž je namířena. Například heterosexistická mikroagrese je spojena s nižší mírou sebepřijetí a větším psychickým strádáním, jakož i s posttraumatickými stresovými příznaky (Woodford, Kulic, Sinco, & Hong, 2014). Kromě toho byly mikroagrese zaměřené na genderové menšiny (Robinson, 2014) (cisgenderové mikroagrese) spojeny s emočním stresem a narušením přátelských vztahů (Galupo, Henise, & Davis, 2014).

Podle údajů z průzkumu Agentury Evropské unie pro základní práva týkajícího se LGBTQ+ zveřejněných v roce 2020 (Agentura Evropské unie pro základní práva, 2020) bylo 65 % studentů v EU svědky/němi nebo slyšelo negativní komentáře nebo chování, protože jiná osoba ve třídě byla vnímána jako LGBTQ+ (s různými procenty v závislosti na zemi). V několika zemích až jeden z pěti LGBTQ+ studujících zvažoval, že z tohoto důvodu zanechá studia nebo změní školu. Jiné studie ukazují, že LGBTQ+ studující trpí častějším obtěžováním a viktimizací, což může způsobovat nižší úroveň sebeúcty, horší studijní výsledky a také pocit vyloučení ze třídního kolektivu a ze svých vrstevnických skupin.

11.2. ROZVOJ TÉMATU

LGBTQ+ děti a dospívající se cítí bezpečněji, mají větší pocit pohody a také lepší studijní výsledky, pokud vyrůstají v prostředí (rodinném i školním), které podporuje skupiny čelící mikroagresi a které je nebagatelizuje (Bryan, 2018).

Z tohoto důvodu je nezbytné, aby vyučující pracující s dětmi a dospívajícími, noskytovali bezpečný, inkluzivní a pozitivní prostor všem bez ohledu na jejich sexuální orientaci a/nebo genderovou identitu/vyjádření a různorodost pohlavních znaků (jako je intersexualita, což je termín zahrnující všechny osoby, jež se narodily s reprodukčními nebo pohlavními orgány, které neodpovídají tomu, co je tradičně považováno za striktně „mužské“ nebo „ženské“).

Proto je důležité naučit se poznávat, co je mikroagrese a jaké jsou její projevy. Tímto způsobem můžeme prolomit mlčení, které kolem ní panuje, a nejednoznačné interpretace, k nimž může docházet a které způsobují tolik škody u dětí a dospívajících. Mikroagresi můžeme rozdělit podle druhu na dvě hlavní oblasti.

11.2.1. Druhy mikroagrese

Prvním druhem je mikroagrese založená na sexuální orientaci (Nadal, Rivera, & Corpus, 2010) a zahrnuje různé aspekty, jakými jsou:

- Používání **heterosexistické terminologie**, např. vtipy/komentáře o LGBTQ+ lidech ve vaší přítomnosti bez ohledu na jejich identitu/orientaci. Stává se to také tehdy, když někdo používá znevažující heterosexistické nebo transfobní výrazy vůči LGBTQ+ osobám nebo o nich (např. „To je tak teplý“, „transka“, „mužatka“, „buzna“ nebo jiné hanlivé výrazy v přítomnosti ostatních).
- **Podpora kultury a heteronormativního nebo genderově konformního chování**. K tomuto druhu mikroagrese dochází, když je LGBTQ+ osoba automaticky považována za heterosexuální nebo když je podporována v genderově konformním chování. Když se mladým lidem říká, že by neměli být tak okázalí nebo že by se kluci měli chovat „mužněji“ nebo v případě dívek „ženštěji“. Mnozí se dospívajících ptají, „zda už mají přítelkyni/přítele“, a možná si neuvědomují, že těm, kterých se ptají, v podstatě říkají, že od nich očekávají heterosexuální orientaci. Heterosexuální lidé si neuvědomují, že se běžně předpokládá to, že někdo je heterosexuál, pokud se neprokáže opak.
- **Nepohodlí/nesouhlas se zkušenostmi LGBTQ+ lidí**. K tomuto druhu mikroagrese patří případy, kdy se někdo v přítomnosti LGBTQ+ lidí chová divně, trapně a nepatřičně, odsuzuje je nebo obojí. Příkladem takové mikroagrese je například situace, kdy se na gay nebo lesbický pár dívají cizí lidé s odporem jen proto, že se na veřejnosti drží za ruce. Kromě otevřené diskriminace a obtěžování se mikroagrese může projevovat i komentováním, že takové chování je „ohavnost“ nebo že genderová identita transgender osoby je „proti přírodě“. Např. když se někdo usklíbne ve chvíli, kdy si neheterosexuální pár na veřejnosti fyzicky vyjadřuje náklonnost.
- **Popírání reality heterosexismu**, je druhem mikroagrese, který se objevuje, když heterosexuální nebo cisgender osoba tvrdí, že homofobie či transfobie neexistuje. Např. když LGBTQ+ osobě při konfrontaci s heterosexistickým postojem řekne, že to přehání.
- **Předpoklad patologie nebo sexuální deviace**. Tato mikroagrese vzniká, když heterosexuální lidé považují LGBTQ+ osoby za sexuální devianty nebo za extrémně sexuální. Jedním z příkladů na systémové úrovni je rozšířený zákaz dárčování krve pro všechny muže, kteří měli pohlavní styk s jiným mužem. Takže i když je muž HIV negativní a celý život žil v monogamním vztahu, je považován za rizikového, a tudíž za nezpůsobilého dárce.

Další kategorií mikroagrese je mikroagrese založená na genderové identitě/vyjádření (Greenwald et al., 2009) a která zahrnuje následující:

- **Popírání genderové identity**. K tomuto typu mikroagrese dochází, když cisgender osoba tvrdí, že trans identita neexistuje, např. když někdo z rodiny říká trans člověku, že je to jenom „fáze“ a že ve „skutečnosti není trans“.
- **Misgenderování**. Tento typ mikroagrese spočívá v nesprávném používání zájmen nebo gramatického rodu, např. když vyučující při vyučování mluví o trans osobě s nesprávným zájmenem a chybným gramatickým rodem.
- **Odtažitě chování**. K tomuto typu mikroagrese dochází, když se někdo necítí dobře ve společnosti LGBTQ+ osob a dává to najevo odtažitým chováním, např. když někdo nechce sedět/sdílet prostor s nebinární osobou.
- **Narušení tělesného soukromí**. Tento typ mikroagrese se objevuje především vůči transgender osobám a zahrnuje interakce, při nichž se ostatní cítí oprávněni objektivizovat transgender těla. Například se někdo zeptá na genitálie, přičemž položí nevhodnou a invazivní otázku, na kterou by se nikdy nezeptal cisgender osoby (tj. osoby, jejíž genderová identita odpovídá jejímu zapsanému pohlaví). Všechny tyto druhy mikroagrese mají významný dopad na životy lidí. I když se některé z těchto zkušeností mohou zdát krátké a neškodné, mnoho studií zjistilo, že čím častěji se lidé s mikroagresí setkávají, tím častěji hlásí příznaky deprese, psychologického strádání a dokonce i fyzické zdravotní problémy.
- **Popírání transfobie společnosti**. K tomuto typu mikroagrese dochází, když cisgender osoba tvrdí, že transfobie neexistuje. Např. když trans osobě řekne, že si příliš stěžuje na reakce lidí na svou genderovou identitu, že to přehání.

Podle Nadala (2014) lze navíc odlišit třetí typ mikroagrese:

- **Předpoklad univerzální LGBTQ+ zkušenosti**. Tento druh mikroagrese se projevuje, když heterosexuální lidé předpokládají, že všichni LGBTQ+ lidé jsou stejní. Někdy například mohou lidé někoho komentovat a říkat, že nevypadá jako „typický gay“, protože nemusí splňovat nějaký stereotyp. Jindy mohou lidé předpokládat, že LGBTQ+ osoba, kterou znají, by si automaticky rozuměla s jinou LGBTQ+ osobou jen proto, že sdílí sexuální preference.
- Lesby uvádějí, že lidé předpokládají, že by všechny měly být maskuliní (působit mužně), zatímco bisexuální osoby uvádějí, že jsou často stereotypně považovány za „zmatené“ (Nadal, Issa a kol., 2011).
- Mnoho transgender žen uvedlo, že byly zatčeny a falešně obviněny z toho, že jsou sexuální pracovnice (Nadal et al., 2012), což ukazuje, že tyto předsudky a mikroagrese mohou mít i právní důsledky.

🏠 – 11.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE SOUVISEJÍCÍ S DANÝM TÉMATEM – 🏠

Představte si, že jste ve třídě a jeden student navrhne uspořádat hudební galavečer na oslavu střední školy a někdo ze třídy zakřičí poznámku „omg, to je tak teplý“. Obvykle tento typ komentářů ignorujeme, ale je důležité zdůraznit, že zde se jedná o mikroagresi. Jako vyučující a další osoby pracující s mládeží musíme upozorňovat na význam jazyka a na to, co takové poznámky přinášejí, neměli bychom resignovat na jejich analyzování a diskutování. Můžete například upozornit studující, že nikdo taky nepoužívá výraz „to je tak hetero“. Pak se jich můžeme ptát, proč se podle nich tyto výrazy používají a jiné ne, jaké mají konotace a důsledky a jak je můžeme přeformulovat, aby byly inkluzivnější pro všechny. V těchto souvislostech mohou být užitečná cvičení s představivostí. Můžete se jejich prostřednictvím například studujících zeptat,

jak by se cítili v určité situaci, kdyby byla pronesena tato konkrétní poznámka. Například kdyby byli LGBTQ+ a nikdo to o nich nevěděl nebo někým, kdo se snaží přijít na svou sexualitu.

Představte si, že transgender studentka jde na dívčí školní toalety. Ostatní studentky, které už byly uvnitř, se na ni podívají a začnou si šeptat a smát se spolu. Bylo by vhodné, abyste jako vyučující řešili problém se všemi zúčastněnými stranami. Nejprve je vhodné promluvit si s osobou, která agresí trpí (v tomto případě s trans studentkou), a zeptat se jí, zda něco potřebuje a jak ji můžete podpořit. Dále by bylo dobré dát trans studentce prostor, kde by se mohla cítit bezpečně a svobodně popsat (nebo nevyjádřit, pokud o tom nechce mluvit), co se stalo, jak se kvůli tomu cítila atd. Důležité je dát najevo, že tento typ chování nebudete přehlížet ani připouštět a že trans lidé mají vaši plnou podporu. Poté byste si měli promluvit s ostatními zúčastněnými osobami a vysvětlit jim, proč jejich chování nebylo vhodné a jaké následky může mít. Tyto typy chování jsou často důsledkem nedostatečných znalostí o daném tématu nebo o nepochopení konceptu. Vysvětlením jej objasníte a snad pomůžete v prevenci jeho opakování. V neposlední řadě byste mohli zapůsobit na celou třídu a vysvětlit a normalizovat realitu trans lidí. Pokud by problém přetrvával, mohli byste s některými studujícími pracovat individuálně, aby se podobné situace neopakovaly.

11.4. BEST PRACTICES



Jako rodiče hrajete aktivní roli v boji proti mikroagresi. Zde je několik tipů, které by mohly být užitečné pro vzdělávání a ochranu vašich dětí:

- Pracujte se svými dětmi na sexuální výchově od útlého věku, usnadněte jim otevřenost a poznávání sexuální rozmanitosti.
- Snažte se udržovat otevřenou a respektující atmosféru, ve které se váš dítě může ptát na své pochybnosti, obavy a především cítit se přijato.
- Snažte se nesnižovat význam jejich pocitů/vnímání, potvrzujte jejich emoce a pocity, ptejte se jich, jak se cítí, co by chtěly, abyste udělali, kdyby například v určitém okamžiku měly pocit, že znevažujete jejich orientaci/identitu.
- Naučte je, že si zaslouží respekt a že by neměly snášet poznámky o své orientaci/identitě, vtipy na toto téma nebo narušování jejich soukromí příliš osobními otázkami.
- Pokud upozorujete, že se mikroagrese dopouští právě vaše dítě, zkuste se ho zeptat, proč to dělá, zpochybněte (vždy s respektem a pochopením) jeho chování a snažte se, aby prostřednictvím vašich otázek pochopilo, proč může být takové chování problematické a/nebo zraňovat ostatní.
- Pokud vám dítě řekne, že se stalo obětí mikroagrese, zeptejte se ho, zda se s vámi chce o situaci podělit, nebo zda ji raději zpracuje samo a promluví si o ní později. Pokud chtějí vyjádřit, co se stalo, zeptejte se jich, jak se cítily, abyste jim usnadnili vyjádření a mohli pojmenovat, co se stalo. Také jim připomeňte, že jejich identita je platná a že je naprosto v pořádku, že ji nevěstí všem, protože není jejich úkolem vzdělávat všechny ostatní v oblasti rozmanitosti identity. Nakonec jim připomeňte (pokud to situace vyžaduje), že mají k dispozici podporu někoho dospělého (vás, vyučující, pokud se to stane ve škole, atd.), na koho se mohou obrátit.

11.5. REFERENCE

European Union Agency For Fundamental Rights (Ed.). (2020). EU LGBT survey: European Union lesbian, gay, bisexual, and transgender survey ; main results. The Publications Office of the European Union

Galupo, M. P., Henise, S. B., & Davis, K. S. (2014). Transgender microaggressions in the context of friendship: Patterns of experience across friends' sexual orientation and gender identity. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 461–470. doi:10.1037/sgd0000075
Gay, Lesbian, and Straight Education Network. (2013). National School Climate Survey. Retrieved from <http://www.glsen.org/nscc>

Greenwald, A. G., Poehlman, T. A., Uhlmann, E. L., & Banaji, M. R. (2009). Understanding and using the Implicit Association Test: III. Meta-analysis of predictive validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 17–41. doi:10.1037/a0015575

Nadal, K. L. (2018). Measuring LGBTQ microaggressions: The sexual orientation microaggressions scale (SOMS) and the gender identity microaggressions scale (GIMS). *Journal of homosexuality*.

Nadal, K. L., Erazo, T., Schulman, J., Han, H., Deutsch, T., Ruth, R., & Santacruz, E. (2017). Caught at the intersections: Microaggressions toward lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer people of color. *LGBT psychology and mental health: Emerging research and advances*, 133-152.

Nadal, K. L., Rivera, D. P., & Corpus, M. J. (2010). Sexual orientation and transgender microaggressions in everyday life: Experiences of lesbians, gays, bisexuals, and transgender individuals. In D. W. Sue (Ed.), *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 217–240). New York, NY: Wiley.

Robinson, J. (2014). *Sexual orientation microaggressions and posttraumatic stress symptoms* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (Accession Order No. 1565243)

Sarah E., & Bryan, S. E. (2018). Types of LGBT Microaggressions in Counsellor Education Programs, *Journal of LGBT Issues in Counselling*, 12, 2, 119-135, DOI: 10.1080/15538605.2018.1455556

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. *American psychologist*, 62(4), 271.

Woodford, M. R., Kulick, A., Sinco, B. R., & Hong, J. S. (2014). Contemporary heterosexism on campus and psychological distress among LGBTQ students: The mediating role of self-acceptance. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84, 519–529. doi:10.1037/ort0000015

Articles

☰ 11.1. HOMO/TRANS/BIFOBNÍ VTIPY A MIKROAGRESE

11.1. HOMO/TRANS/BIFOBNÍ VTIPY A MIKROAGRESE



- Vtipy proti LGBTQ+ lidem jsou často důsledkem homo/trans/binegativity (známé také jako homo/trans/bifobie) a mohou být jejím projevem. Ačkoliiv slovo fobie je spojeno se strachem, který může být také součástí problému, homo/trans/bi-negativita/bifobie souvisí spíše s negativními postoji a chováním vůči gayům, lesbám, transgender lidem, bisexuálním lidem a dalším LGBTQ+ lidem (může být také projevem nedostatku informací a nepřátelství a zanedbaných psychosociálních potřeb dítěte).
- Nevhodné vtipy mají základ v kultuře, která stigmatizuje nebo marginalizuje určité skupiny lidí. Je známo, že to způsobuje a podporuje minoritní stres. je to jeden z druhů mikroagrese.
- Existence nevhodných vtipů je dále legitimizována, pokud jsou přehlíženy nebo přecházeny bez povšimnutí.

11.1.1. ÚVOD

Pro vytvoření bezpečného prostředí je důležité používat inkluzivní jazyk. Vždy bychom se měli umět zamyslet nad tím, zda to, co říkáme, někomu neublíží. Vyučující i vrstevníci/vrstevnice mohou někdy homofobně/transfobně vtipkovat nebo používat homofobní/transfobní nadávky/urážky jako prostředek ponižování a šikany. Tyto urážky jsou adresovány různým studujícím bez ohledu na jejich identitu. Převaha těchto „vtipů“ a urážek vytváří prostředí, které je nepřátelské a není bezpečné. Každá odlišnost od normy může být žactvem vnímána jako nežádoucí, což omezuje jejich zdravý vývoj a vnímání odlišností mezi lidmi jako normálních a obohacujících.

Urážky a vtipy jsou v každé kultuře hluboce zakořeněny působením stigmatizace, která funguje na více úrovních:

- **Institucionální úroveň:** Strukturální diskriminace, zákony, normy, tradice, jazyk, média.
- politici/političky by měli zrušit homo/transfobické zákony (manželství výhradně pro muže a ženy, nucená sterilizace trans* lidí).
- **Mezilidská úroveň:** Mezilidská diskriminace, násilí ve vztazích, šikana, nenávistné projevy, homo/trans/bifobní vtipy.
- Všichni bychom měli věnovat větší pozornost tomu, co se děje kolem nás. Pokud vidíme násilí na LGBTQ+ lidech, měli bychom se jich zastat.
- Rodiče a vyučující musejí vytvořit bezpečný prostor pro LGBTQ+ děti a mládež.
- Jakákoliv diskriminace a násilí mají nulovou toleranci. Do situace je třeba zasáhnout a šikanu zastavit.
- **Individuální úroveň:** Internalizovaná homo/bi/transfobie, problémy s duševním zdravím, popírání vlastní identity.
- Musíme si uvědomit, jakým specifickým problémům a výzvám může LGBTQ+ mládež čelit kvůli společenským normám a stigmatizaci jejich identity.

„Školy musejí zajistit zdravé a bezpečné prostředí pro výuku. Všichni studující, kteří navštěvují školu, musejí mít možnost plně rozvinout svůj potenciál a být v bezpečí před jakoukoliv formou šikany nebo násilí. Inkluze a podpůrná opatření mohou být obzvláště užitečná pro prevenci toho, aby se transgender a nebinární studující nesetkávali se šikanou, obtěžováním, diskriminací, homofobií, transfobií nebo vyloučením“ (Gouvernement du Québec 2021).

11.1.2. ROZVOJ TÉMATU

Homofobie je „jakýkoliv negativní postoj, který může vést k přímému nebo nepřímému odmítání a diskriminaci leseb, gayů, bisexuálních lidí nebo osob s jinou sexuální orientací nebo jakýchkoliv osob, jejichž vzhled nebo chování neodpovídá stereotypům spojeným s jejich zapsaným pohlavím“ (Gouvernement du Québec, 2021).

Transfobie je „jakýkoliv negativní postoj, který může přímo či nepřímo vést k odmítání a diskriminaci trans osob nebo jakýchkoliv osob, jejichž vzhled nebo chování neodpovídá mužským nebo ženským stereotypům spojeným se zapsaným pohlavím, které jim bylo přiděleno při narození. Příkladem transfobie je záměrné používání nesprávných zájmen nebo křestního jména, ať už v přítomnosti nebo nepřítomnosti dotyčné osoby“ (Gouvernement du Québec 2021).

Nepřesný termín homofobie je dnes poměrně rozšířený a lze jej považovat za „lidový výraz“ označující předsudky a různé formy nesnášenlivosti související s diskriminací a stigmatizací neheterosexuálních osob. Postupně byly od homofobie odvozeny termíny bifobie a transfobie, které popisují specifické formy předsudků vůči těmto skupinám. Ačkoliv tento termín konotuje „fobii“, tj. strach, není v tomto ohledu technicky přesný, a proto je častěji nahrazován termínem **homo/bi/trans-negativita**.

Termín homofobie byl poprvé použit v odborné literatuře psychologem Georgem Weinbergem, který jej publikoval ve své práci *Society and the Healthy Homosexual* z roku 1972. Weinberg později v rozhovoru s Herekem v roce 1998 vysvětlil, že tento termín vymyslel, aby vyjádřil strach z homosexuálních lidí spojený se strachem z nákazy (HIV) a obavou z podkopání hodnot, za které bojovali – domova a rodiny.

Dnes je tento termín již velmi rozšířený a lze jím pojmenovat negativní postoje vůči neheterosexuálním lidem či neheterosexualitě, které mohou nabývat různých implicitních či explicitních podob (včetně averze, odporu, strachu či nenávisti) (Goldberg, 2016, cit. in Pitoňák, 2020). Vzhledem k tomu, že homofobie je v Evropské unii stále do značné míry rozšířenou formou netolerance, vydal Evropský parlament řadu dokumentů, v nichž se touto problematikou zabývá. Podle Evropského parlamentu lze homofobii definovat jako „iracionální strach a odpor vůči homosexualitě a lesbám, gayům, bisexuálním a transgender osobám, který je založen na předsudcích podobných rasismu, xenofobii, antisemitismu a sexismu“.

Jazyk a homo/trans/bifobní vtipy a poznámky mohou být projevem předsudků vůči neheterosexuálním a necisgender osobám ve třídě. Homofobní či transfobní jazyk vkládá předsudky do každodenních interakcí. I když předsudky nejsou používány proti konkrétním studujícím, vytvářejí nepřátelské prostředí, ve kterém se jednotliví studující mohou cítit nepříjemně. Homofobní či transfobní jazyk chápeme jako slova související s LGBTQ+ identitou/tematikou, která se používají k popisu činností, věcí nebo jiných osob (nesouvisejících přímo se sexuálním chováním a orientací nebo genderem) a která mají v daném kontextu negativní konotaci. O významu takových slov je třeba se studujícími diskutovat a zjistit, jak jím rozumějí a zda je vnímají negativně (a proto je používají v urážlivém smyslu). I když studující vnímají tato slova spíše v neutrálním smyslu, je důležité, aby si uvědomili, že jejich používáním mohou neúmyslně urážet homosexuální, bisexuální a transgender lidi (Smetáčková 2009).

Duševní zdraví, mikroagrese

Homo/trans/bifobní vtipy a poznámky ovlivňují nejen klima ve třídě, ale také duševní zdraví konkrétních lidí. Bylo zjištěno, že diskriminační poznámky a heterosexismus jsou spojeny s psychickým strádáním osob ze sexuálních menšin (Craney, Watson, Brownfield a Flores, 2018; Szymanski a Mikorski, 2016).

Rozdíly v duševním zdraví sexuálních menšin a heterosexuální mládeže jsou často vysvětlovány diskriminačními zkušenostmi a odmítáním. Ačkoliv se mnoho studií zaměřuje na explicitní viktimizaci, důsledky jemné, každodenní diskriminace (mikroagrese) vůči LGBTQ+ mládeži jsou z velké části nedostatečně prozkoumány (Kaufman et al. 2017).

Mikroagrese jsou v podstatě různé typy každodenních setkání s jemnou diskriminací, které lidé z různých marginalizovaných skupin zažívají během svého života (Sue et al., 2007). Některé mikroagrese mohou být nevědomé (tj. pachatel/ka ani neví, že něco udělal/a), zatímco některé

mikroagrese mohou být neúmyslné (tj. pachatel/a si může být vědom/a svého jednání, ale nemusí si uvědomovat, jaký negativní dopad na lidi může mít).

Další informace o mikroagresi si můžete přečíst v kapitole [mikroagrese](#).

Ve školním prostředí je dobré pozorovat a analyzovat, jaké vtipy se ve třídách objevují. Často právě vtipy mohou být signálem šikany v jejich prvních fázích, tedy v době, kdy je nejlepší proti ní zakročit. Nepřehlížejte to, ptejte se žactva, proč takové vtipy říkají a co si myslí, že tyto vtipy znamenají. Otevřeně homo/trans/bifobní vtipy jsou závažným překročením skupinových norem a ve škole by se neměly vyskytovat. Škola by je neměla tolerovat ani ze strany studujících. Zejména by se jich neměli dopouštět vyučující.

Pokud si ti, kdo takové nevhodné vtipy pronášejí, jednoduše neuvědomují, že jsou nevhodné, doporučujeme zařadit preventivní program, který představí LGBTQ+ tematiku a dodá kontext. Takový program by měl zahrnovat vysvětlení LGBTQ+ témat a budování empatie vůči LGBTQ+ lidem – např. prostřednictvím čtení příběhů, sledování dokumentárních filmů nebo diskuze. Pokud vtipy nepřestanou ani po takovém programu, je vhodné pracovat s jejich šířiteli/šířitelkami individuálně ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm.

Pokud jsou nevhodné vtipy míněny skutečně homo/trans/bifobně nebo dokonce útočí na konkrétní studující, je třeba s dotyčnými pracovat individuálně ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm.

🏳️ – 11.1.3. DISKRIMINAČNÍ SITUACE SOUVISEJÍCÍ S DANÝM TÉMATEM – 🏳️

Vtipkování o lidech nebo komunitách, které jsou v menšině nebo znevýhodněné, je škodlivé. Vtipy podkopávají pocit vlastní hodnoty, vyvolávají strach a negativně ovlivňují schopnost dítěte učit se. Nevhodné vtipy mohou vést k pochybnostem o sobě samém/m a k omezování chování – skrývání ze strachu toho, kým skutečně jsem a jak se cítím.

11.1.4. PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE



Vzhledem k tomu, že mladí lidé z řad leseb, gayů, bisexuálních a transgender osob jsou součástí všech komunit a žijí ve všech oblastech, měly by být jejich potřeby zahrnuty do všech služeb pro mládež. Abyste zabránili homo/trans/bifobním vtipům a poznámkám ve vaší škole, můžete udělat některé z následujících kroků.

Zvyšujte povědomí a porozumění otázkám souvisejícím se **sexuální orientací** a **genderovou identitou** a **genderovým vyjádřením**. Ideálně při zapojení všech zúčastněných stran ve škole, jako jsou vyučující, zaměstnanci/zaměstnankyně školy, studující a rodiče. Toho lze dosáhnout prostřednictvím několika kroků (O'Brien, & McEvoy, 2010; Pawlak, 2018):

- Zavedení školení pro vyučující o otázkách sexuální orientace a genderové identity pořádané nějakou LGBTQ+ organizací.
- Zařazení témat jako je sexuální orientace, genderová identita a vyjadřování do vzdělávacích plánů, používání inkluzivních učebnic a materiálů.
- Vytvoření školní politiky zabývající se diskriminací, obtěžováním a násilím na základě LGBTQ+ identity.
- Rozvoj školních kontaktních osob a poradenských kapacit, aby studující mohli hlásit homo/bi/transfobické útoky a požádat o pomoc.

Učte děti empatii. Vysvětlete jim, že vtipy mohou zraňovat. Nebo ještě lépe, naučte je, že pokud vtip bolí, není to vtip, ale násilí. K budování empatie s LGBTQ+ lidmi můžete využít filmy nebo jiné příběhy.

Pokud uslyšíte děti nevhodně vtipkovat, reagujte. Můžete společně probrat, co je na vtipu problematické. Povzbudte děti, aby přemýšlely o vhodnosti vtipů a diskutovaly o nich se svými vrstevníky/vrstevnicemi. Povzbudte děti, aby se zastaly ostatních, pokud si z nich někdo dělá legraci. Zastání se je prevencí násilí, xenofobie a šikany.

Jak se postavit proti homo/bi/transfobii?

- **Zastavte to.** Vždy a bez výjimky se ohrazujte proti neobjektivním poznámkám.
- **Ptejte se.** Pokládejte jednoduché otázky, abyste se dozvěděli, proč byla poznámka pronesena a jak ji lze řešit.
- **Vzdělávejte.** Vysvětlete, proč je slovo nebo věta zraňující nebo urážlivá, a vyzvěte mluvčího, aby zvolil jiný jazyk. Pomozte dětem rozlišovat mezi záměrem a dopadem.

Ozvěte se. „Zatímco hlas jednoho člověka je mocný, celý sbor hlasů podněcuje ke změně“ (Učení pro spravedlnost 2021).

11.1.5. REFERENCE

- Craney, R. S., Watson, L. B., Brownfield, J., & Flores, M. J. (2018). Bisexual women's discriminatory experiences and psychological distress: Exploring the roles of coping and LGBTQ community connectedness. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5, 324–337. <http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000276>
- Gouvernement du Québec (2021) *Improved understanding and practices for sexual and gender diversity in schools: guide for educational institutions*. Gouvernement du Québec, Ministère de l'Éducation.
- Kaufman, T. M. L., et al. (2017). "Microaggressions and depressive symptoms in sexual minority youth: The roles of rumination and social support." *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity* 4(2): 184-192.
- Learning for Justice. (2021). *Best practices for serving LGBTQ students: A Teaching Tolerance guide*. Southern Poverty Law Centre, Alabama, USA.
- Meyer, I. H. (2003). "Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence." *Psychol Bull* 129 (5), 674-697.
- Nadal, K. L. (2014). "Stop Saying "That's So Gay!": 6 Types of Microaggressions That Harm LGBTQ People." *Psychology benefits.org*
- Nadal, K. L., Skolnik, A., & Wong, Y. (2012). Interpersonal and systemic microaggressions: Psychological impacts on transgender individuals and communities. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 6(1), 55-82.
- Nadal, K. L. Issa, M., Leon, J., Meterko, V., Wideman, M., & Wong, Y. (2011). Sexual orientation microaggressions: "Death by a thousand cuts" for lesbian, gay, and bisexual youth. *Journal of LGBT Youth*, 8(3), 1-26.
- O'Brien, C. A., & McEvoy, O. (2010). *Addressing homophobia. Guidelines for the youth sector in Ireland*. Belong to youth services. Ireland.
- Pawlak, P. (2018). *School-Related Violence and Bullying on the Basis of Sexual Orientation and Gender Identity or Expression (SOGIE): Synthesis Report on China, the Philippines, Thailand and Viet Nam*. UNESCO Bangkok.
- Pitoňák, M. (2017). Mental health in non-heterosexuals: Minority stress theory and related explanation frameworks review. *Mental Health & Prevention*, 5, 63-73. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.10.002>
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M., Nadal, K. L., & Esquilin, M. E. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for counseling. *The American Psychologist*, 62(4), 271-286.
- Smetáčková, I., & Braun, R. (2009). *Homofobie v žákovských kolektivech: homofobní obtěžování a šikana na základních a středních školách-jak se projevuje a jak se proti ní bránit: doplňkový výukový materiál pro ZŠ a SŠ včetně didaktické aplikace tématu*. Úřad vlády České republiky.
- Szymanski, D. M., & Mikorski, R. (2016). External and internalized heterosexism, meaning in life, and psychological distress. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3, 265–274. <http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000182>