



Ja v tvojom veku...!

ako sa s deťmi rozprávať
o sexualite, vzťahoch a sexe

**BROŽÚRA KU KNIHE
A K WORKSHOPOM**

Som normálny? Doteraz sa mi páčili dievčatá, ale už sa mi páči aj Adam.

Oci, čo ti to tam visí?

Mami, čo ste to za zvuky včera vydávali?

Tatino, musím dať babke pusu?

Mami, spolužiak mi ukázal video, kde sú holí ľudia... ale ja nechcem, aby si si myslela, že ja to pozerám.

**Oci, môj tréner ma tľapol po zadku na tréningu. Čo mám robiť?
Ja nechcem vypadnúť z tímu.**

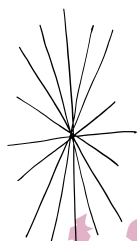
Mami, ako mám masturbovať, keď som na vozíku?

Môžem masturbovať, keď som veriaci?

Ľudia majú sex iba na plodenie detí?

Oci, prečo si povedal, že si tučný? Aj ja som tučný?




Mami, ono sa to nevolá pindúr a šušulka, ale penis a vulva, vedela si? A vieš, že vulva a vagína sú dve rôzne veci?

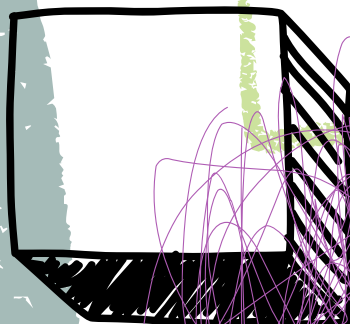
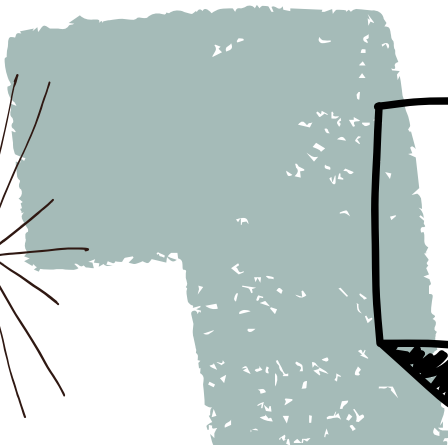
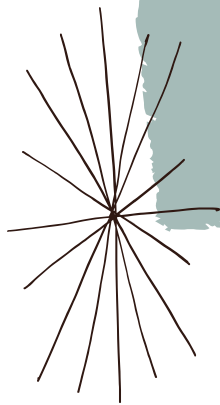


Dať dieťaťu v pätnástich balíček kondómov a povedať, že si má dávať pozor, nestačí.



S deťmi o rešpektujúcich vzťahoch a sexuálnom zdraví. Nielen pre rodičov.

-  Priemerný vek, kedy je dieťa vystavené pornografii po prvýkrát, je **11 rokov**.
-  Až **52,7 %** LGBT+ ľudí v škole zažilo nadávky, stigmatu, šikanu.
-  **70 %** dospelujúcich vo veku 13 až 15 rokov už komunikuje prvú skúsenosť so sexom.



Sme InTYMYta,

slovenská nezisková organizácia, ktorá sa venuje vzdelávaniu o zodpovednom, zdravom a bezpečnom sexuálnom správaní. Vzťahovou a sexuálnou výchovou šírimo osvetu o rešpekte, zdraví a súhlase už 31 rokov. Do roku 2022 sme fungovali pod názvom Spoločnosť pre plánované rodičovstvo.

Sme plnoprávna členská organizácia Medzinárodnej federácie pre plánované rodičovstvo (International Planned Parenthood Federation – IPPF).

Lektorujeme interaktívne a inkluzívne workshopy vzťahovej a sexuálnej výchovy o zdravých vzťahoch, bezpečí, súhlase a rešpekte. Pomáhame podporovať zdravé a rešpektujúce sexuálne správanie v bežnom živote aj v kyberpriestore. Aby mohli mladí ľudia robiť informované a zodpovedné rozhodnutia. Máme za sebou stovky vzdelávaní, vytvárame vzdelávacie materiály, metodiky či osvetové udalosti.

Našou víziou je, aby rodičia boli pripravení empaticky sprevádzať dieťa/deti vzťahmi a sexualitou.

**KON
SENT**

Koř**ie**T**Ÿ**

**inTY
MYta**

Deti sa o telá, sex a intimitu zaujímajú od útleho veku. Veľmi skoro chápu, že sex je niečo „tajomné“, čo dospelí veľmi riešia. Výskumy ukazujú, že deti, ktorým chýbajú informácie, zvyčajne reagujú prehnanou zvedavosťou. Keď sa všetky dôležité informácie nedozvedia od rodičov, vyhľadávajú ich inde, napríklad na internete, či od rovesníkov a rovesníčiek.

- 12,1 % chlapcov a 1,9 % dievčat vyhľadáva informácie o sexe na internete, pozeraniu porna sa venuje 22,0 % chlapcov a 0,6 % dievčat.

„Prvé opytovacie obdobie je medzi tretím a štvrtým rokom života dieťaťa. Poľskí psychológovia zistili, že dieťa v tomto vekovom rozmedzí položí okolo 2000 meritórných otázok z rôznych oblastí z jeho prostredia. A samozrejme aj otázky súvisiace s jeho existenciou a úlohou rodičov v nej.“

- Doc. PhDr. Eva Poliaková, CSc., vysokoškolská učiteľka a psychologička, ktorá sa zameriava na pedagogicko-sociálno-psychologické problémy u dospievajúcich dievčat a chlapcov.

Primárnym zdrojom informácií o sexualite a intimite by mali byť rodičia. Preto sme pripravili túto brožúru, knihu a workshopy pre rodičov a ďalšie dospelé osoby, ktoré chcú s deťmi tému vzťahov a intimity rozvíjať bezpečne a vekovo vhodne.

- **Brožúra** predstavuje stručný úvod do témy. Dočítate sa v nej o niektorých mýtoch o vzťahovej a sexuálnej výchove, o tom, prečo je dôležité sa s deťmi baviť o sexe a intimite, a ako na to. Čo by deti mali v jednotlivých fázach veku vedieť. O výskumných zisteniach z oblasti detskej sexualit, tipoch na dôveryhodné zdroje informácií a čo si myslia experti/expertky o danej téme.

- **Kniha Ja v tvojom veku...!** detailne spracúva témy v krátkosti predstavené v brožúre, poskytuje informácie o témach, ako je ľudské telo a jeho procesy, vzťahy a lásky, prvý sex, súhlas, rodová identita a sexuálna orientácia, prevencia sexuálneho násillia a mnoho ďalšieho. Kniha predovšetkým ponúka inšpiráciu k rozhovorom – ako s deťmi, tak s dospelými, podporované ukázkami modelovej komunikácie. Text je obohatený príbehmi, ktoré vychádzajú zo skúseností ľudí, ktorí s nami zdieľali svoje zážitky so sexom, vzťahmi a sexuálnou výchovou. Súčasťou knihy sú aj rozhovory s odborníčkami a odborníkmi, ktorí sa špecializujú na určitý aspekt vzťahovej a sexuálnej výchovy – sexualitu ľudí s postihnutím, sexuálnu orientáciu a rodovú identitu, a sexualitu v spojení s vierou. Kniha pripraví na širokú paletu tém, ktoré môžu deti otvoriť alebo o ktorých si myslíme, že by bolo dobré, aby ich rodičia s deťmi otvárali.
- **Workshop** poskytuje to, čo kniha ani brožúra nemôžu – praktický nácvik konverzácií a možnosť stretnúť sa s ďalšími rodičmi, ktorí riešia podobné problémy. Na workshope si osvojíte zručnosti a získate nástroje na to, aby ste mohli viesť otvorené konverzácie so svojimi deťmi bez hanby. Naučíte sa, ako budovať s deťmi dôveru, aby vedeli, že za vami môžu prísť s akýmkoľvek témami a ako reagovať na ich zvedavé otázky. Rodičia si ho chvália pre jeho príjemnú atmosféru a dôležitú inšpiráciu do každodenných situácií, ktoré s deťmi riešia.

Náš postoj k rozhovorom o sexualite je pozitívny. Chceme ukázať, že konverzácie s deťmi a dospelými o intimite nemusia byť strašiacom. Naopak, rozhovormi o vzťahoch, sexe, súhlase, zdraví, telesnej integrite a intimite **posilníme medzigeneračný dialóg a prehĺbime dôveru medzi deťmi a rodičmi.**

Podporujeme rodičov v tom, aby sa pri konverzáciách s deťmi cítili **sebavedome a bezpečne.**



Čo nám bráni v tom, aby sme sa s deťmi rozprávali o sexe?

Hlavné prekážky, ktoré nám bránia v otvorenom rozhovore s našimi deťmi o sexualite, sú:

- strach a hanba
- nedostatok informácií
- mýty a mylné predstavy



PRAVDA alebo MÝTUS

Ak sa budeme s deťmi rozprávať o sexe, povzbudí ich to v tom, aby začali skôr s aktívnym sexuálnym životom.



MÝTUS! Štúdie ukázali, že ak rodičia hovoria so svojimi deťmi o sexualite, poskytujú presné informácie a zdieľajú ich hodnoty, ich deti sa s väčšou pravdepodobnosťou zdržiavajú mať pohlavný styk a používajú ochranu. Otvorená komunikácia v rodine pomáha deťom odolávať rovesníckemu tlaku a zvyšuje pravdepodobnosť bezpečného sexuálneho správania počas dospievania.

„Včasné vzdelávanie a výchova v oblasti ľudskej sexuality pomáha človeku dozrieť ako bytosť, ktorá dokáže rozumne pristupovať k vlastnej sexualite a rešpektuje sexualitu iných.“

-Ondrej Prostredník, teológ, pedagóg a evanjelický farár pracujúci pre dôstojnosť a rovnosť všetkých ľudí na Slovensku.

Deti sa chcú so svojimi rodičmi rozprávať o sexualite.



PRAVDA! Mladí ľudia sa chcú so svojimi rodičmi rozprávať o sexualite, mnohí sa len boja reakcie rodičov. V nedávnom prieskume americkej kampane pre tínedžerky a tínedžerov o neplánovanom tehotenstve, **dospievajúci tvrdili, že najväčší vplyv na ich rozhodnutia o sexe majú rodičia** (nie priatelia alebo médiá)! To je skvelá správa. Ak budeme otvorene a úprimne deťom odpovedať na otázky, vytvoríme bezpečné prostredie na rozhovory o intímnych témach. Je dôležité, aby sme používali pokojný, povzbudzujúci tón hlasu, mali trpezlivosť a ochotu počúvať.

Dospievajúci/e, ktorí/é sa svojich rodičov pýtajú na sex, sú pravdepodobne sexuálne aktívni/e.



MÝTUS! Nie nevyhnutne. Mnoho dospievajúcich ľudí sa pýta na sex, pretože sú zvedaví a potrebujú sa zorientovať vo svete vzťahov. Informácie o sexe sú všade: v reklamách, vo filmoch, na internete aj v hudbe. Správy, ktoré dospievajúce osoby dostávajú z médií a iných zdrojov, sú často nereálne a mätúce. Keď sa nás dieťa opýta na sex, pokúsme sa zachovať pokoj a odolávať vytváraniu domnienok alebo urýchlených záverov o tom, že určite vykonáva sexuálne aktivity. Nepredpokladajme, počúvajme.

„Aj, keď naši tínedžeri prevracajú očami zakaždým, keď sa pokúšame začať rozhovor o sexualite, neznamená to, že z tohto rozhovoru nič nezískajú. Možno majú záujem, ale musia sa navonok správať tak, ako keby nemali.“

- Eva Nováková, expertka na sexuálnu výchovu

Rodičia musia vedieť všetko predtým, než sa môžu začať rozprávať o sexualite so svojimi deťmi.



MÝTUS! Nikto nepozná odpoveď na všetko. Ani rodičia.

Je v poriadku to svojim deťom priznať. Učíme ich tým dôležitú životnú zručnosť. Pokiaľ odpoveď na otázku nepoznáme, povedzme dieťaťu, že si informáciu dohľadáme a vrátime sa ku konverzácii neskôr. Alebo ešte lepšie, vyhľadajme informáciu spoločne s dieťaťom! Uvidí v praxi, ako môže vyzeráť kritické myslenie pri spracovaní informácií.

„Samotný vzťah rodiča s dieťaťom založený na dôvere, rešpekte a láskavosti stavia dieťa do polohy ľudsky rovnocenného partnera. Ide o rešpektovanie faktu, že dieťa má od narodenia tie isté fyziologické, duševné a duchovné potreby ako dospelý. Rešpekt k intimitate dieťaťa sa potom prejaví hneď od začiatku v rodičovskom správaní a komunikácii.“

- Martina Vagačová, rodičovská a výchovná poradkyňa, lektorka Efektívneho rodičovstva a autorka knihy Ako prežiť rodičovstvo.



PREČO by sa mali rodičia rozprávať s deťmi o rešpektujúcich vzťahoch a sexuálnom zdraví?

Rodičia majú veľký vplyv na formovanie postojov detí k intimitate a vzťahom. Nedá sa spoliehať na to, že sa deti všetko naučia v škole, pretože vzťahová a sexuálna výchova je na rôznych školách rôzne (ne)kvalitná.

Rozprávanie o intímnych témach z nich pomáha odobrať tabu a usmerňuje nepravdivé informácie, ktoré sa šíria medzi dospievajúcimi cez internet. Vzťahová a sexuálna výchova má pozitívny vplyv na zodpovedné sexuálne správanie.

Otvorená komunikácia o intímnych témach pomáha budovať vzájomnú dôveru a zvyšuje pravdepodobnosť, že sa dieťa rodičom zverí v prípade, že sa mu stane niečo nepríjemné. Vzťahová a sexuálna výchova je o zmysle a význame dobrých a zdravých partnerských vzťahov, nie o učení techník sexuálneho aktu.

- Najčastejšou odpoveďou 15-ročných školákov, ktorí mali sexuálnu skúsenosť bola, že ich prvý pohlavný styk sa udial v pravý čas (36 % chlapcov a 28 % dievčat). 33 % dievčat a 16 % chlapcov by chcelo, aby sa to stalo neskôr. 12 % dievčat a 3 % chlapcov v skutočnosti nechcelo, aby sa to stalo.

Kúpiť deťom knihy je super, ale nestačí to.

Niektoré znalosti nemožno vyčítať z kníh, pretože sa utvárajú pri vzájomnej diskusii a zdieľaní. Je možné, že si nie sme istí/é, alebo je nám pri pomyslení na takúto konverzáciu trápne. To je úplne v poriadku, veď nás na tieto rozhovory nikto nepripravil a málokto z nás môže čerpať zo svojich vlastných skúseností so vzťahovou a sexuálnou výchovou doma. Preto sme tu my, táto brožúra, naša kniha a workshopy ako podpora pri prekonávaní hanby a získavania sebavedomia viest s deťmi rozhovory, ktoré im pomôžu budovať si zdravý vzťah k sebe a svojmu telu, pestovať rešpektujúce priateľské a partnerské vzťahy, a starať sa o svoje sexuálne zdravie.

„Deti a mládež potrebujú vedieť, že sú prijímané, milované, podporované a majú doma bezpečné prostredie. Myslím, že transrodové deti a LGBT+ deti nepotrebujú inú výchovu ako ostatné deti.“

- Zara Kromková, komunitná pracovníčka komunitného a poradenského centra pre LGBT+ ľudí PRIZMA v Košiciach, členka OZ TransFúzia, ktoré sa 10 rokov venuje zlepšeniu situácie trans ľudí na Slovensku.



AKO na to?

Odpovedajme deťom na ich otázky od útleho veku a oceňujme ich za to, že sa pýtajú. Budujeme tým dôveru pre budúce konverzácie počas dospievania.

Hovorme o vzťahoch a intimite priebežne. Čerpajme zo situácií okolo nás, akými sú napríklad obrázok v knižke, tehotná suseda, scénka vo filme a pod.

Používajme správnu terminológiu pre pohlavné orgány a ďalšie časti tela.

Nechajme deti, aby konverzáciu riadili. Dajú nám najavo, koľko informácií v danú chvíľu chcú a sú pripravené prijať.

Keď nepoznáme odpoveď, doprajme si čas na rozmyslenie, dohľadajme informácie v dôveryhodných zdrojoch a k téme sa vráťme.

Hovorme o telách, intimite a vzťahoch ako o niečom normálnom a prirodzenom, nerobme z toho záhadu a tabu.

Berme prežívanie detí vážne, nezľahčujme ich emócie a názory.

AKO na to?

Uisťujme deti, že sa nám môžu kedykoľvek zveriť (aj keby to znamenalo priznať, že porušili nejaké naše pravidlo), a keď to urobia, nesúďme ich a buďme im oporou.

Ukazujme svet v jeho rozmanitosti, snažme sa vyvarovať stereotypným nálepkám o mužoch a ženách, hovorme aj o dúhových ľuďoch a ich vzťahoch prirodzene.

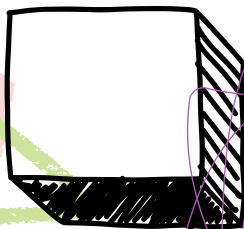
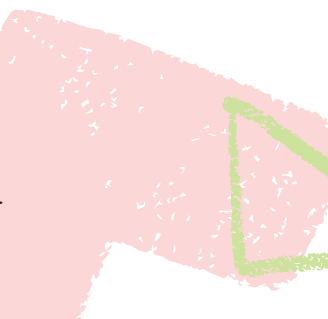
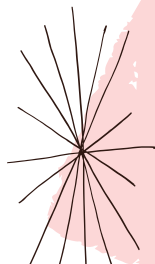
Buďme príkladom a rozprávajme sa s dieťaťom s rešpektom.

Dávajme deťom najavo, že u nás doma sú bezpodmienečne prijímané a nič to nemôže zmeniť.

Majme na pamäti, že deti do približne 10 rokov nevnímajú telo a vzťahy naším sexualizovaným pohľadom. Sexuálne významy ich správaniu dávame my na základe našich skúseností ako dospelých osôb.

Čo NIE a čo ÁNO

Čo NIE	Čo ÁNO
Tabuizovať.	Rozprávať o telách, sexe, intimite a vzťahoch.
Trestať.	Počúvať potreby a rešpektovať skúsenosti dieťaťa, opýtať sa a vysvetľovať.
Klamať a podávať zavádzajúce informácie.	Poskytnúť pravdivé a overené informácie.
Hovoriť dieťaťu: „Na to máš ešte čas.“	Odpovedať na otázky dieťaťa a poskytovať veku primerané informácie.
Presadzovať vlastné názory	Počúvať názory a postoje dieťaťa a zisťovať ich potreby a motivácie



Modelová komunikácia (úryvok z knihy)

Modelová komunikácia (úryvok z knihy)

Dieťa (14) s nami zdieľa svoje obavy týkajúce sa používania kondómov.

Dieťa: Peter mi hovoril, že používanie kondómu je strašne nepríjemné.

Rodič: Ak sa vyberie tá správna veľkosť, tak nie je.

Dieťa: No ale vraj to úplne naruší tú atmosféru. Ja myslím, že to musí byť celkovo dosť trápne.

Rodič: Nemusí. Chce to trochu cviku, ale ak sa obaja zapoja, nemusí dôjsť k žiadnemu narušeniu nálady. Na chvíľu to síce oddiali styk, ale oddalovanie môže rozkoš naopak posilniť.

Dieťa: Ale je to fakt potrebné? Ak sa mi podarí včas prerušiť styk, tak to bude v poriadku, nie?

Rodič: Ak by si aj vďaka testovaniu mal istotu, že ste obaja zdraví, tak v prípade sexu s dievčaťom by vás prerušovaná súlož nemusela chrániť pred neplánovaným počatím. Aby táto metóda bola účinná, je potrebné prerušiť styk v okamihu najväčšieho vzrušenia. Je to objektívne náročné a znamená to, že namiesto toho, aby si si ten moment najväčšieho vzrušenia užil, musíš ho prerušiť.

Dieťa: Hm. No a myslíš si, že keď budem mať viac skúseností a istoty, že to zvládnem zavčas ukončiť, tak by to mohlo fungovať?

Rodič: To závisí od dohody s tým, s kým budeš mať sex. Ale musíte vziať do úvahy, že aj v predejakuláte, ktorý sa uvoľňuje počas sexu, môžu byť prítomné spermie, a preto existuje určité riziko počatia, aj keď sa styk podarí ukončiť pred vyvrcholením.



ČO a KEDY by mali deti vedieť?

V každom vekovom štádiu

- **telo** - jeho funkcie, starostlivosť oň, rozmanitosť tiel, ich fungovanie, budovanie pozitívneho vzťahu k vlastnému telu
- **emócie** - ich prežívanie, ich vplyv na správanie aj telesné zážitky
- **vzťahy** - láska, priateľstvo, rozmanitosť rodín a vzťahov
- **hranice** - vlastné hranice toho, čo je príjemné a nepríjemné, rešpekt k hraniciam druhých ľudí
- **právo odmietnuť** nepríjemné dotyky
- **právo** nadobúdať vekovo vhodné a správne/podložené informácie spojené so sexualitou
- **rodové stereotypy** - ich vplyv na život a možnosť sa voči nim vymedziť

3-5 rokov

- Pomenovať časti tela
- Rozumieť, že niektoré časti tela nemusíme ukazovať celému svetu
- Rešpektovať súkromie iných
- Vedieť vyjadriť, aké dotyky sú a nie sú príjemné
- Ak niekto nechce, aby som sa jej/jeho dotýkal/a, tak to rešpektujeme

5-8 rokov

- Základné informácie o reprodukčných orgánoch
- Rešpektovať, že telá sú rôznych tvarov, farieb a veľkostí
- Vedieť priamo povedať, čo sa mu/jej nepáči
- Porozumieť, že ich telo sa bude čoskoro meniť
- Akceptovať emocionálne zmeny
- Chápať, že sex je aktivita pre dospelých
- Rozumieť, že masturbácia je veľmi súkromná

9-12 rokov

- Prijatť zmeny súvisiace s pubertou ako súčasť života
- Rozumieť menštruačnému cyklu
- Mať základné informácie o pohlavne prenosných infekciách a o možnostiach antikoncepcie
- Kedy je vhodné začať so sexuálnym životom
- Akceptovať, že za svoje rozhodnutia nesieme zodpovednosť
- Definovať rešpektujúci vzťah
- Vedieť, čo je súhlas

12-15 rokov

- Akceptovať, že existujú rôzne názory na otázky sexuality
- Poznať spôsob samovyšetrenia prsníkov či semenníkov a vedieť, prečo sú preventívne lekárske prehliadky dôležité
- Plne chápať, že nie je legálne mať sex s osobou mladšou ako 15 rokov
- Rozumieť, že a prečo v tomto veku ešte nie sú pripravení na rodičovstvo
- Rozumieť, že naše telá patria iba nám
- Vedieť, že je dôležité rozumieť svojim pocitom a vyjadriť ich

- Vedieť, ako a prečo správne používať antikoncepciu (vedieť kriticky zhodnotiť výhody a riziká rôznych druhov antikoncepcie vzhľadom na vlastnú situáciu)
- Akceptovať a rozumieť, čo všetko prináša začať žiť sexuálne (pozitíva i riziká)
- Pochopiť, že už pri 1. pohlavnom styku môže dôjsť k otehotneniu
- Rešpektovať, že ktokoľvek, kdekoľvek a v ktoromkoľvek bode má právo odmietnuť sex
- Vymenovať a akceptovať základné sexuálne a reprodukčné práva
- Porozumieť, že sexualita je centrálnym aspektom ľudského bytia

*„Treba si uvedomiť, nakoľko sledujeme pri téme bezpečia a slobody dieťaťa tieto 3 oblasti:
Vytváranie pozitívneho pohľadu na sex,
vlastné telo a schopnosť chrániť si ho.
Pomôcť mu naučiť sa, aké správanie je spoločensky vhodné.
Vzbudiť v dieťati úctu k telám iných.“*

-Martina Vagačová, rodičovská a výchovná poradkyňa, lektorka efektívneho rodičovstva a autorka knihy Ako prežiť rodičovstvo

Ešte ste s deťmi o týchto témach nerozprávali? **Nepanikárte.** Nikdy nie je neskoro a radi vás naučíme, ako na to.

Workshop a knihu sme pre vás pripravili tak, aby boli relevantné a vhodné na rozhovory s deťmi rôznych vekových kategórií.



Čo získate účasťou na workshope?

Interaktívny workshop poskytuje predovšetkým príležitosť vyskúšať si rôzne situácie a trénovať svoje komunikačné zručnosti. Pre nácvik konverzácií vytvárame atmosféru bezpečia, dôvery a pohody, v ktorej rešpektujeme každý názor a skúsenosť. Workshop je vystavaný tak, aby pomohol bez hanby, strachu a pocitu trápnosti viesť hodnotné rozhovory, a budovať pevnejšie vzťahy.

Vďaka workshopu sa naučíte:

- ako budovať v dieťati pozitívny vzťah k sebe a k svojmu telu
- ako začať oboznamovať deti/mládež s témami sexu a sexuality
- ako naučiť deti pestovať si vlastné hranice a vedieť vyjadriť „áno“ aj „nie“
- ako komunikovať potreby a zvládnuť niektoré emócie
- ako viesť rozhovory o vzťahoch, sexe, sexualite, intimite, antikoncepcii, porne, telesnej integrite, hraniciach, súhlase a omnoho viac

Plne rešpektujeme výnimočnosť každého dieťaťa, rodiny a prístupu k výchove. Naším cieľom je ponúknuť možnosti nástrojov na vedenie rešpektujúcich rozhovorov v otázkach sexuality – ako tieto **zručnosti a nástroje** využijete, je iba na vás.



Čo povedali o našom workshope (nielen) rodičia?

„Bola to úžasná skúsenosť, ktorá vo mne otvorila obrovské množstvo tém, o ktorých budem premýšľať ešte dlho po skončení workshopu. A už v jeho priebehu mi workshop pomohol si niektoré veci v hlave urovnať, veľmi veľa ma naučil a namotivoval ma otvárať tieto témy nielen s deťmi, ale aj s priateľmi a podobne.“

„Úplne skvelý workshop, v ktorom sa vecne a s nadhľadom dozviete, ako uchopiť citlivú tému telesnosti so svojimi ratolesťami – čo nezabudnúť a čomu sa naopak vyvarovať. Ide o dôležitý komunikačný manuál pre každého otca, mamu, ale aj strýkov, tety, deduškov a babičky!“

„Workshop odporúčam úplne všetkým, ktorí sa chcú zbaviť stereotypného pohľadu na sexuálnu výchovu detí, alebo jednoducho nájsť pevné body k uvedomelej výchove.“

„Je pekné a povzbudzujúce pobaviť sa o pochybnostiach vlastných a cudzích pri komunikácii s deťmi v dôležitých témach, podeliť sa o skúsenosti, dozvedieť sa informácie, ako k tomu pristupovať s menšími obavami. Veľmi inšpirujúce.“

Čo povedali o našom workshope (nielen) rodičia?

„Ak máte rovnako zvedavé deti ako my a neviete, alebo sa bojíte odpovedať na ich zvedavé otázky o sexe, sexualite, orientácii, tento workshop vás navedie na správnu cestu. Odporúčam 10/10.“

„Odporúčam tento workshop aj Vám ostatným, nakoľko lektorky boli úplne úprimné, prirodzené a lektorovali odborne.“

„Workshop, ktorý Vám pomôže nazrieť na sexualitu celistvo, no zároveň veľmi konkrétne za pomoci explicitných situácií.“

Úryvok z knihy Ja v tvojom veku..!

Väčšina rodičov túži po tom, aby ich dieťa bolo šťastné, a niektorí sa domnievajú, že šťastie dieťa nájde vo vzťahu. Túto myšlienku v nás posilňujú aj filmy, knihy a časopisy, ktoré nám hovoria, že základným cieľom každého človeka je nájsť lásku, najlepšie na celý život. Životné šťastie však môžeme vidieť aj niekde úplne inde - v záľubách, priateľstvách, viere, kariére, a pod. **Môže nás stresovať, že naše dospievajúce dieťa ešte nikoho nemá, môže to v nás vyvolávať zvedavosť, ale pozor - vyzvedanie vytvára tlak.**

"Prvého priateľa som mala, keď som mala dvadsaťjeden rokov. Dovtedy som sa o vzťahy moc nezaujímal, stačili mi kamaráti. Neznášala som ale rodinné oslavy, na ktorých sa ma strýko vždy pýtal, či už niekoho mám a kedy im prídem ukázať nejakého chalana. Vždy vo mne dokázal vyvolať pocit, že so mnou asi niečo nie je v poriadku, keď ma žiadny chlap nechce."

Ak je niekto z rodiny príliš zvedavý a vidíme, že dieťa sa cíti nepríjemne, zastaňme sa ho a poprosme ostatných, aby sa podobným rečiam vyhli. Zmeňme tému rozhovoru a vyzdvihnime iné pozitívne aspekty života dieťaťa.

Heterosexuálni rodičia často automaticky predpokladajú, že ich dieťa bude tiež heterosexuálne, a tak sa už chlapcov v škôlke pýtajú, či sa im páči nejaké dievčatko, a párujú svoje deti s deťmi svojich známych. Normujú tak heterosexuálnosť* a vytvárajú neisté prostredie pre deti s odlišnou sexuálnou orientáciou.

*Niekedy môžeme v diskusiách naraziť na termín heteronormativita, ktorý vyjadruje to, že heterosexuálnosť je považovaná za normu, ktorá je v našom vyjadrovaní aj v médiách omnoho viac viditeľná než iné sexuálne orientácie. Heteronormativita, teda celospoločenské uprednostňovanie heterosexuálnosti, ľudí s inou sexuálnou orientáciou zneisťuje a môže byť aj príčinou predsudkov, s ktorými sa neheterosexuálni ľudia stretávajú.

Skúsme počítať s tým, že naše dieťa nemusí byť heterosexuálne, a pýtajme sa ho skôr všeobecne: „Páči sa ti **niekto**?“ než konkrétne: „Páči sa ti nejaké dievča / nejaký chlapec?“ alebo ešte horšie: „Už sa ti páči nejaké dievča / nejaký chlapec?“ Na podobné otázky je všeobecne zložité odpovedať a ešte obtiažnejšie je sa voči nim vymedziť a povedať: „Nie, nepáči sa mi žiaden chlapec, páči sa mi dievča.“ Namiesto otázok môžeme deťom naznačiť, že sme voči ich potenciálnym vzťahom otvorení: „Keď začneš **s niekým** chodiť, poteší nás, keď nám to povieš.“ „Keď si nájdeš **partnera alebo partnerku**, môžeme spolu zísť na večeru, aby sme sa vzájomne spoznali.“ Deťom tak ukážeme, že nemáme očakávania ohľadom ich sexuálnej orientácie.

*„Dieťa (v akomkoľvek veku) sa veľmi zodpovedne a dôkladne pripravuje na coming out svojim rodičom. Zvažuje, aké miesto zvolí, v akom čase, skúma aktuálnu rodinnú situáciu, a to dokonca tak precízne, že ak si všimne akýkoľvek aj drobný náznak nepohody rodičov, odloží toto rozhodnutie. Často odôvodnením, že rodičia majú teraz iné „starosti“, ja nie som dôležitá*ý*é. Je dôležitá reakcia, ktorá dieťa bezpodmienečne uistí, že je i naďalej rovnako milované a že mu nehrozí v rodine žiadna nepohoda. Vo chvíli coming outu je najdôležitejší pocit dieťaťa, lebo my dospelí sa vieme ošetriť neskôr.“*

- Zara Kromková, komunitná pracovníčka komunitného a poradenského centra pre LGBT+ ľudí PRIZMA v Košiciach, členka OZ TransFúzia, ktoré sa 10 rokov venuje zlepšeniu situácie trans ľudí na Slovensku.



...ak dieťa zažilo niečo vážne:

- **Náruč** <https://naruc.sk/>
 - detské advokačné centrum, ktoré poskytuje psychologickú, sociálnu a právnu pomoc týraným a sexuálne zneužívaným deťom a ich rodinám.
- **Zastavme násilie** <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/>
 - štátna inštitúcia, ktorá sa venuje sexuálnemu násiliu aj vo vzťahoch mladých ľudí
- **Národná linka pre ženy zažívajúce násilie**
<https://www.zastavmenasilie.gov.sk/nonstop-linka/>
 - tel. 0800 212 212, email: linkaprezeny@ivpr.gov.sk
 - národná bezplatná non-stop linka pre ženy je dôverným a bezpečným priestorom pre osoby, ktoré sú ohrozené alebo zažívajú násilie.
- **IPčko, občianske združenie** <https://ipcko.sk/>
 - internetová poradňa pre mladých ľudí, kde poskytujú bezplatnú, anonymnú psychologickú a sociálnu pomoc.
 - chatová poradňa - prostredníctvom chatu priamo na ich webovej stránke
 - emailová poradňa - prostredníctvom emailu: poradna@ipcko.sk

- **Stalosato.sk** - cieľom je prostredníctvom webu stalosato.sk, letákov a spolupráce s odborníkmi šíriť informácie o tom, ako sa na internete chrániť, o právach dieťaťa a mladého človeka, ako možno povedať "nie", kde možno vyhľadať pomoc, a ako v prípade potreby správne postupovať.
- **Nonstop Krízová linka pomoci** - 0800 500 333
- **Linka detskej istoty** - 116 111
 - non-stop, bezplatná a anonymná linka pomoci pre deti a mládež
- **Linka detskej dôvery** - 055/234 72 72
 - anonymná linka pre deti dostupná každý pracovný deň od 14:00 do 20:00
- **Linka Nezábudka** - 0800 800 566
 - bezplatná telefonická linka dôvery

„Čo mi pomáha je pamätať si, že dieťa nie je „moje“, alebo „naše“. Je to naopak - prišli na tento svet cezo mňa, ale kráčajú svojou vlastnou cestou. Mojou úlohou, ako rodiča, je podporovať ho/ju a pomáhať na tejto ceste. Som človek, ktorý ich miluje a stará sa o ich blaho, ktorý im pomáha riadiť svoj vlastný život a zostať na vrchole svojho vnútorného a vonkajšieho sveta.“

- Eva Nováková, expertka na sexuálnu výchovu

...v otázkach sexuálnej a rodovej identity:

PRIZMA <https://www.prizma-kosice.sk/>

Projekt komunitného a poradenského centra pre lesby, gejoy, bisexuálne, transrodovo, a inak menšinovo identifikované (ďalej tiež LGBT+ alebo queer) osoby v Košiciach a širokom okolí.

inPoradňa <https://inporadna.sk/>

Podpora a sociálne, psychologické a právne poradenstvo pre lesby, gejoy, bisexuálnych, transrodových a intersexuálnych ľudí v oblastiach, ktoré súvisia s ich sexuálnou orientáciou a rodovou identitou.

Združenie rodičov a priateľov LGBT+ ľudí

<https://www.zrp-lgbt.sk/>

Neformálna skupina združujúca rodičov, rodiny a kamarátov LGBT+ ľudí na Slovensku.

Organizácia Dúhové rodiny

https://www.instagram.com/duhove_rodiny/

Podporuje dúhové rodiny, t.j. rodiny, ktoré zakladajú LGBT+ ľudia. Ich cieľom je prispieť k rovnosti, bezpečiu a prijatiu v spoločnosti pre existujúce alebo budúce dúhové rodiny žijúce na Slovensku.



Aké knihy s deťmi čítať alebo im odporučiť?

Pre deti do cca 6 rokov

- **What Makes a Baby** - Cory Silverberg (2013)
 - detská obrázková kniha o tom, odkiaľ deti pochádzajú. Učí zvedavé deti o počatí, tehotenstve a pôrode spôsobom, ktorý funguje bez ohľadu na to, či dané dieťa bolo alebo nebolo adoptované, počaté pomocou reprodukčných technológií, prostredníctvom náhradného materstva alebo akýmkoľvek iným úžasným spôsobom
- **Consent (for Kids!): Boundaries, Respect, and Being in Charge of YOU** - Rachel Brian (2020)
 - Ilustrovaná príručka, ktorá zrozumiteľne objasňuje súhlas, telesnú autonómiu a rešpekt k sebe aj ostatným. Poskytuje deťom podporu a spôsob, akým si zlepšovať svoj vzťah k sebe a svojmu okoliu.
- **Can I Give You a Squish?** - Emily Neilson (2020)
 - Dôležitá lekcia o súhlase pre malých objímateľov/ky, uhniezdená vo veselom, letnom príbehu o prejavoch lásky a priateľstva.

- **Cesta na svet** - Jana H. Hoffstädter (2016)
 - knihou sprevádza predškolák, ktorého mama znovu otehotnela. Kniha otvára tému menštruácie, rodovej identity, adopcie, rozmanitosti rodín alebo toho, aké je ťažké sa zžiť s novým súrodencom
 - *náš tip*: niektoré obrázky v knižke sú veľmi štylizované, napríklad bábätko v maternici má na hlave mašličku. Odporúčame deťom vysvetliť, že je obrázok rozprávkový a upresniť, čo je na obrázku nie je podľa skutočnosti.

- **Jak se dělají děti?** - Anna Fiskeová (2021)
 - obrázková kniha, zaoberá sa láskou, počatím, zobrazuje rôznorodé partnerstvá i ľudí rôznych etník, otvára aj tému toho, keď sa počať dieťa nedarí alebo to nie je možné z dôvodu rovnopohlavného partnerstva, venuje sa vývoju plodu i zážitkom v tehotenstve a pri pôrode

- **Mluvíme o sexu 4/6 let** - Isabelle Fougère, Coline Citron (2018)
 - detské i "vedecké" ilustrácie, témy skôr z biológie, rozprávanie cez príbeh o mačke, ktorej sa narodili mačiatka.

Pre deti v rozpätí cca 6-12 rokov

- **Sex Is a Funny Word** - Cory Silverberg (2015)
 - Komiksovo spracovaná knižka, ktorá sa zaoberá pohlavím, orientáciou a rešpektom k vlastnému telu. Hravou formou poskytuje informácie týkajúce sa anatómie, zamilovanosti, masturbácie, puberty a mnohých ďalších vecí spojených s dospievaním.

- **Vaginas and Period 101** - Christian Hoeger and Kristen Lilla (2019)
 - priestorové leporelo, ktoré farebne a zábavne spracováva vulvy, vagíny a menštruáciu. Knižka zámerne používa neutrálne zámená a obsahuje ilustrácie nebinárnych ľudí. Normalizuje anatómiu a menštruáciu a snaží sa deťom pomôcť, aby sa vo svojom tele cítili príjemne.

- **The Every Body Book: The LGBTQ+ Inclusive Guide for Kids about Sex, Gender, Bodies, and Families** - Rachel E. Simon (2020)
 - Ilustrovaná LGBTQ+ detská príručka pre výchovu k sexu, rodu a vzťahom, ktorá zahŕňa deti a rodiny všetkých pohlaví a sexuálnej orientácie, pubertu, hormóny, súhlas, sex, tehotenstvo a bezpečnosť.

- **Moje rudá knížka** - Lenka Blažejová (2020)
 - nezáväzne a hravo o menštruácii, pomáha k nej budovať pozitívny vzťah.

- **Mluvíme o sexu 7/9 let** - Verdoux Christian, Cohen Jean, Kahn - Nathan Jacqueline, Koch Ray Bret. (2018)
 - témy pohlavných orgánov, sexu, tehotenstva, pôrodu
 - rozprávanie založené na názornom príbehu zo života, s veľkými ilustráciami a názornými infografikami

Pre deti od cca 12 rokov

- **Komiks Dospej Matere!** - Zuzana Bendíková (2021)
 - komiks vznikol z nedostatku kvalitných a vekovo adekvátnych zdrojov o vzťahovej a sexuálnej výchove, ktoré by hovorili jazykom tínedžerov/iek, a boli by pre nich/ne vizuálne atraktívny
 - komiks tvorí 6 hlavných postáv a je ladený do 4 základných farieb – červená, modrá, zelená a žltá, cez ktoré sa čitateľ/ka dozvedá o emóciách postáv. Tento koncept bol inšpirovaný nástrojom Mood meter.
 - Príbehy postáv sa postupne v kapitolách ukazujú v témach ako je súhlas, puberta a sociálne siete vs realita.
 - Každé číslo je urobené vo formáte: príbeh, dáta, teória, zábavné aktivity na zamyslenie a reflexiu.
- **Bez hanby pre baby: Všetko, čo chceš vedieť o puberte**
 - Nina Brochmann a Ellen Stokken Dahl (2021)
 - knižka o puberte a zmenách, ktoré počas nej nastávajú. Autorky vysvetľujú anatómiu a funkcie ľudského tela, dostávajú sa k pohlavným orgánom, menštruačnému cyklu a všetkému, čo s tým súvisí.
 - citlivo preberajú témy ako pohlavie, rozum a emócie, prvý sex, ale aj zneužívanie, potrebu konverzácie a stanovenie si hraníc.

- **Spolu to zvládneme - Dospievanie** - Robert Winston (2018)
 - Sprievodca pubertou pomôže rodičom a tínedžerom bezpečne zvládnuť nástrahy komplikovaného životného obdobia. Kniha pokrýva všetky témy súvisiace s dospievaním - hľadanie vlastnej identity, telesné zmeny, fyzické aj duševné zdravie, emócie a výkyvy nálad, koníčky, školský život, sociálne médiá a bezpečnosť na internete, vzťahy s rodinnými príslušníkmi i rovesníkmi/čkami, alkohol, drogy či sex a sexualita.

- **Let's talk about it: The Teen's Guide to Sex, Relationships, and Being a Human** - Erika Moen, Matthew Nolan (2021)
 - ilustrovaná kniha poskytuje odpovede na všetky možné otázky, ktoré môžu dospievajúci ľudia mať o sebe samých, svojom tele a svojej identite. Zaoberá sa vzťahmi, rodovými identitami a orientáciami, anatómiou, bezpečným sexom, odmietnutím, a ďalšími podobnými témami.

- **Respekt, Všechno co kluci potřebují vědět o sexu a lásce - Inti Chavez Perez (2019)**

Skvele spracovaná a informačne nabitá kniha nielen pre chlapcov.

Pre mladých ľudí od cca 15 rokov:

- **Sexuálna výchova: Sprievodca životom (0 sexe otvorene a bez nezmyslov) - Katy Birchall (2021)**
 - kniha jasne a zrozumiteľne odpovedá na otázky, ktoré si mladí ľudia boja položiť, od pochopenia ľudskej anatómie a dobrého pocitu zo svojho tela až po súhlas, sexualitu či rodovú fluiditu.
- **Presne taká, aká si: Objavte nové fakty o ženskom tele, ženskej sexualite a túžbach žien - Emily Nagoski (2022)**
 - kniha sa zaoberá primárne skúmaním toho, prečo a ako funguje sexualita u žien a ľudí s vulvou. Normalizuje ich anatómiu, reakčné mechanizmy a poukazuje na to, že každý človek je jedinečný v tom, ako svoju sexualitu prejavuje.
- **S.E.X., second edition: The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties - Heather Corinna (2007)**
 - detailná kniha, ktorá poskytuje sexuálnu výchovu a informácie pre mladých dospelých, rodičov a mentorov, od kontrolného zoznamu sexuálnej pripravenosti, cez ilustrácie ženskej a mužskej reprodukčnej anatómie, ako milovať svoje telo, tipy na bezpečnejší sex pre telo, až po srdce a myseľ, či ako si vytvoriť a užívať vzťahy, a mnoho ďalšieho.

- **Doing it!** - Hannah Witton (2017)
 - úvod do sexu a tiež príručka pre tých, ktorí sú už sexuálne aktívni, s prehľadom o témach, akými sú zdravé vzťahy, porno, antikoncepcia, zahanbenie zo sexu, a ďalšie.
- **Sex a láska ve skutečném životě. Ghada Hatem** - Gantzer, Clémentine de Pontavice (2021)
 - kniha o tom, ako slobodne objavovať a rozvíjať svoju sexualitu, ako ju prijať a ako prežívať svoj intímny a sexuálny život slobodne a zodpovedne.
- **Fruit of Knowledge (Ovoce poznání)** - Liv Strömquistová (2018)
 - komiks o ženskom pohlavnom orgáne, ktorý borí mýty a ukazuje, ako rôzne mylné domnienky o vulve vznikali
 - krásne graficky spracovaná a nabitá informáciami



Aké videá si s deťmi pustiť alebo im odporučiť?

AMAZE

Organizácia poskytuje mladým ľuďom po celom svete odbornú, veku primeranú a úprimnú vzťahovú a sexuálnu výchovu vo forme krátkych, výstižných a atraktívnych videí s milými animáciami. OZ Prirodzene, s ktorým v našej organizácii úzko spolupracujeme na viacerých projektoch ich preložil a predaboval do slovenčiny. Nájdete na YouTube pod účtom Prirodzene Web

(https://www.youtube.com/channel/UCCe5FEsSXyQUtj_rd85n1dA/videos)

Kde nájsť overené zdroje informácií:

www.intymyta.sk

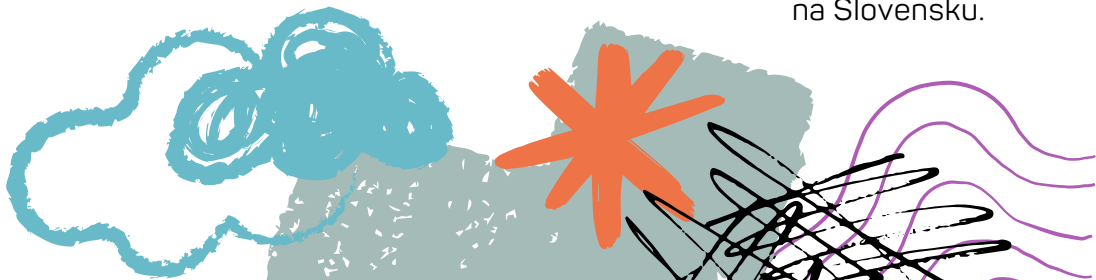
https://www.instagram.com/sexpekt_/

<https://www.instagram.com/intymyta/>

<https://www.instagram.com/prirodzeneweb/>

„Je čas vrátiť sexualitu a pohľad na ňu do procesu sebaopoznávania, ale aj do procesu ľudského dozrievania a vytvárania zdravých medziludských vzťahov. Zdravo a organicky prežívaná sexualita v človeku rozvíja postoj sebaúcty, dôstojnosti, aj schopnosti empatie a citlivosti voči druhému človeku.“

- Ondrej Prostredník, teológ, pedagóg, politik a evanjelický farár pracujúci pre dôstojnosť a rovnosť všetkých ľudí na Slovensku.



Zdroje

Randel, J. (2016, February 26). Parenting in the Digital Age of Pornography. HuffPost. https://www.huffpost.com/entry/parenting-in-the-digital-age-of-pornography_b_9301802; McCall, C. (2010, March 22). How Will Cybersex Addiction Affect Our Children? Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/overcoming-child-abuse/201103/how-will-cybersex-addiction-affect-our-children>

Kuruc, A., & Jablonická Zezulová, J. (2017). Celoslovenský LGBT prieskum. <https://inakost.sk/wp-content/uploads/2018/05/Celoslovensky-LGBT-prieskum-2017-sprava.pdf>

Čerešníková, M., & Čerešníková, M. (2019, August). Vzťah k vlastnému telu a prejavy rizikového správania dospievajúcich v systéme nižšieho sekundárneho vzdelávania [Prezentace článku]. PhD Existence: Tělo a Mysl. https://www.researchgate.net/publication/335541897_Vztah_k_vlastnemu_telu_a_prejavu_rizikoveho_spravania_dospievajucich_v_systeme_nizsieho_sekundarneho_vzdelavania

Palovčíková, G. (2018). Šikana a kyberšikana na školách. http://mladez.sk/wp-content/uploads/2019/01/Šikana_a_kyberšikana_2018.pdf

Ashcraft, A. M., & Murray, P. J. (2017). Talking to Parents About Adolescent Sexuality. *Pediatric Clinics of North America*, 64(2), 305–320. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.11.002>

Power to Decide (formerly The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy). (2016, October). *Survey Says: Parent Power*. <https://powertodecide.org/what-we-do/information/resource-library/parent-power-october-2016-survey-says>

Lindberg, L. D., & Maddow-Zimet, I. (2012). Consequences of sex education on teen and young adult sexual behaviors and outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 51(4), 332–338. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.12.028>

Madarasová Gecková, A. (Ed.). (2019). *Sociálne determinanty zdravia školákov*.

Regionálna kancelária WHO pre Európu a BZgA. (2017). Štandardy pre sexuálnu výchovu v Európe [Brožúra]. Spoločnosť pre plánovanie rodiny a sexuálnu výchovu, z.s. https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evropě.pdf

Kovavisarach, E., Lorthanawanich, S., & Muangsamran, P. (2016). Presence of sperm in pre-ejaculatory fluid of healthy males. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 99(2), s. 38–41.

UNESCO, Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, United Nations Population Fund, United Nations Children's Fund, United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women, & World Health Organization. (2018). *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach - UNESCO Digital Library*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>

S kým na projekte spolupracujeme:

Konsent

je česká mimovládna organizácia, ktorá búra mýty a tabu okolo sexu a sexuality. Venuje sa prevencii sexuálneho násillia, a to hlavne interaktívnymi workshopmi na školách, vzdelávaním pedagógov a pedagogičiek, pracovníkov/pracovníčok s mládežou a rodičov. Spolupracuje aj s univerzitami, firmami, barmi a klubmi, ktorým pomáha kultivovať rešpektujúce a bezpečné prostredie. V neposlednom rade sa usiluje o legislatívne a celospoločenské zmeny, a podporuje obeť sexuálneho násillia pomocou svojpomocnej skupiny.

KobieTY

je neziskové, apolitické, mimovládne, poradensko-vzdelávacie združenie so sídlom v Lodži v Poľsku. Ich poslaním je podporovať pozitívne spoločenské zmeny kvalitným neformálnym vzdelávaním a aktivitami, ktoré spájajú ľudí a životné prostredie v komunitnom duchu. V rámci tohto projektu vytvorili lokálne konzorcium s organizáciami SPUNK - Foundation for Modern Education (špecializujúca sa na sexuálnu výchovu) a EduKABE - Creative Solutions Foundation.

a všetko sa deje pod záštitou **Vyšehradského fondu**.

InTYMYta uznáva a presadzuje princípy a závery medzinárodných organizácií ako Organizácia spojených národov (OSN, UN) a Svetová zdravotnícka organizácia (SZO, WHO). InTYMYta nie je viazaná na žiadnu ideológiu, náboženstvo, politickú stranu či komerčnú firmu.

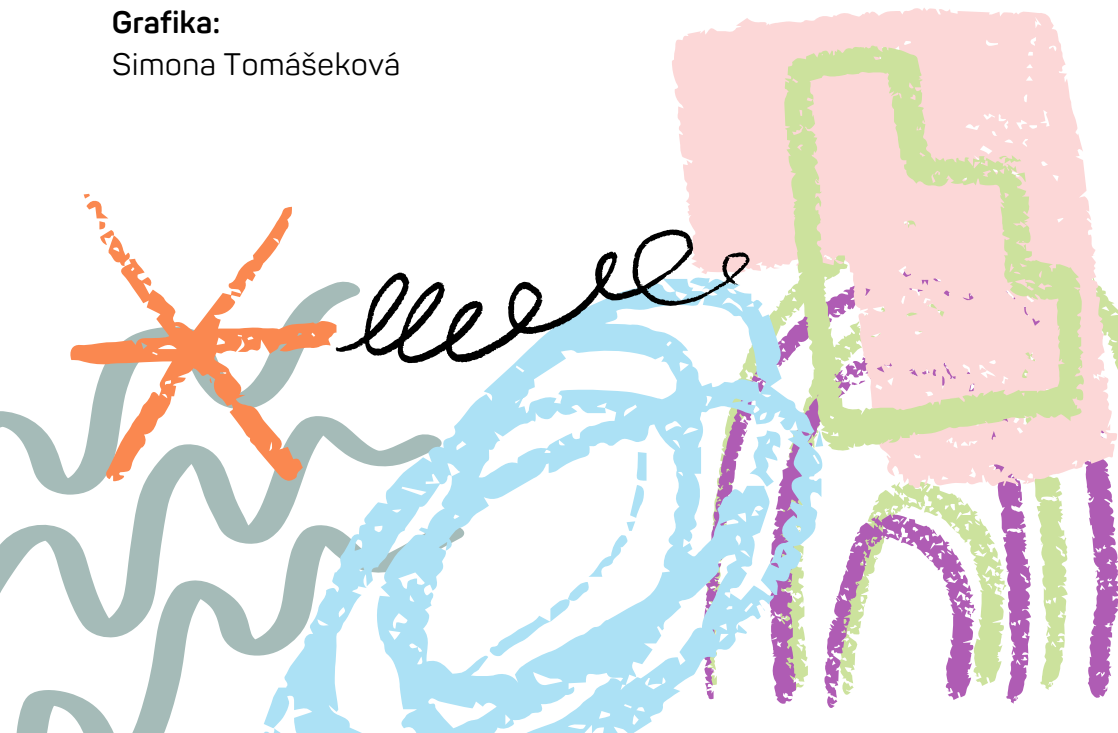
Našou misiou je poskytovať inkluzívnu, vekovo adekvátnu a výskumom a faktami podloženú vzťahovú a sexuálnu výchovu, a zabezpečiť, aby ľudia v každom veku mali šancu robiť informované rozhodnutia týkajúce sa ich vzťahov a sexuality.

Brožúru pripravili:

lektorský tím InTYMYta

Grafika:

Simona Tomášeková



Kontakt:

InTYMYta

Klincová 35, 82108 Bratislava

Tel: 0950482510

Email: zuzana@intymyta.sk

Právna forma: Občianske združenie

IČO: 36071536

DIČ: 2020875934

Transparentný účet: SK3383300000002801934224

www.intymyta.sk

Instagram: @intymyta

facebook: inTYMYta

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.

•
• **Visegrad Fund**
•
•

KON
SENT

KoňeTŤ

inTY
MYta

Čo sa v mladosti naučíme, v dospelosti akoby sme našli.

To sa týka aj vzťahov a sexuality. Vieme, že otvárať témy vzťahovej a sexuálnej výchovy nie je jednoduché. Preto podávame pomocnú ruku a poskytujeme kvalitné, interaktívne a vekovo adekvátne vzdelávanie. Realizujú ho certifikované lektorky so skúsenosťami a praxou vo vzdelávaní detí a mládeže.

Vybrali sme témy, v ktorých Slovensko výrazne zaostáva a v školách bývajú ťažko zvládnuteľné. Na základe toho sme vyskladali preventívny balíček pre jednu triedu:

- 1 Workshop pre mládež o prevencii sexuálneho kybernásilia
- 2 Workshop pre mládež o prevencii neplánovaného tehotenstva a pohlavne prenosných infekcií
- 3 Workshop pre mládež o prevencii sexuálneho násilia a obťažovania
- 4 Workshop pre učiteľstvo: Ako sa s deťmi rozprávať o sexualite

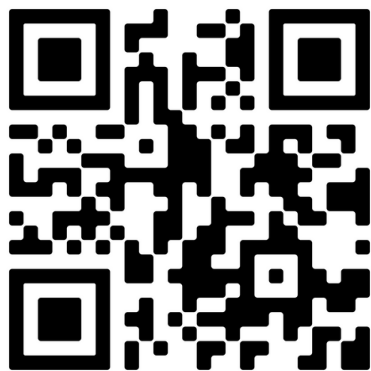
Balíkom pomôžete vami vybranej škole, aby bola bezpečným a zdravým prostredím pre všetky deti. Celková suma jedného balíka je **2 999 eur**.



Podme sa na to spoločne poskladať:

- Ľubovoľnou sumou
- Pravidelným prispievaním ľubovoľnou sumou
- Inou individuálnou podporou - napíšem vám na ceo@rodicovstvo.sk

Vašou podporou prispejete k realizácii workshopu na mieru pre triedu a školu, adekvátnu odmenu lektorského tímu, cestovné náklady, zdroje vzdelávacích materiálov, koordináciu vzdelávania, meranie očakávaní a dopadu vzdelávania a zapracovania spätnej väzby.



Pomôžte nám ďalej rásť!