

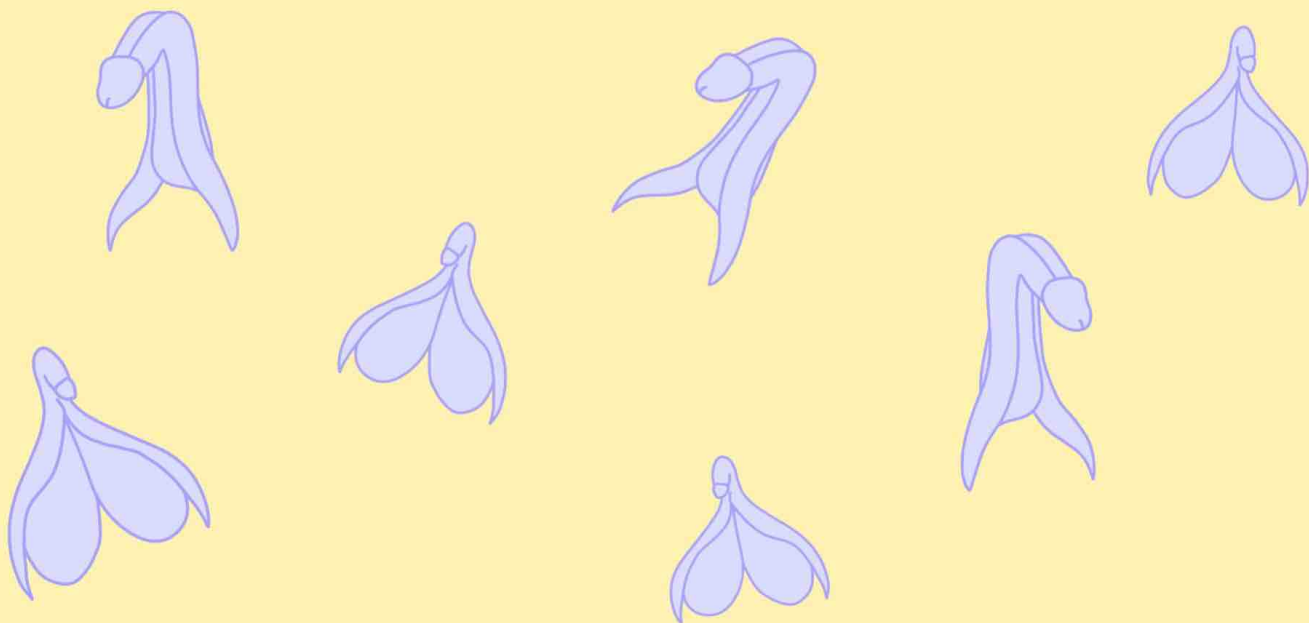
The background of the entire cover is a solid yellow color. It is decorated with numerous stylized purple flowers of various sizes and orientations. Each flower is drawn with simple black outlines and filled with a light purple color. Some flowers have darker purple outlines or centers, adding depth to the design. The flowers are scattered across the page, creating a repeating pattern.

Partnerská a sexuálna výchova

Pracovný zošit pre stredné školy a gymnáziá

Nikola Kallová
Andrea Čierna

Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV, v. v. i.
2023



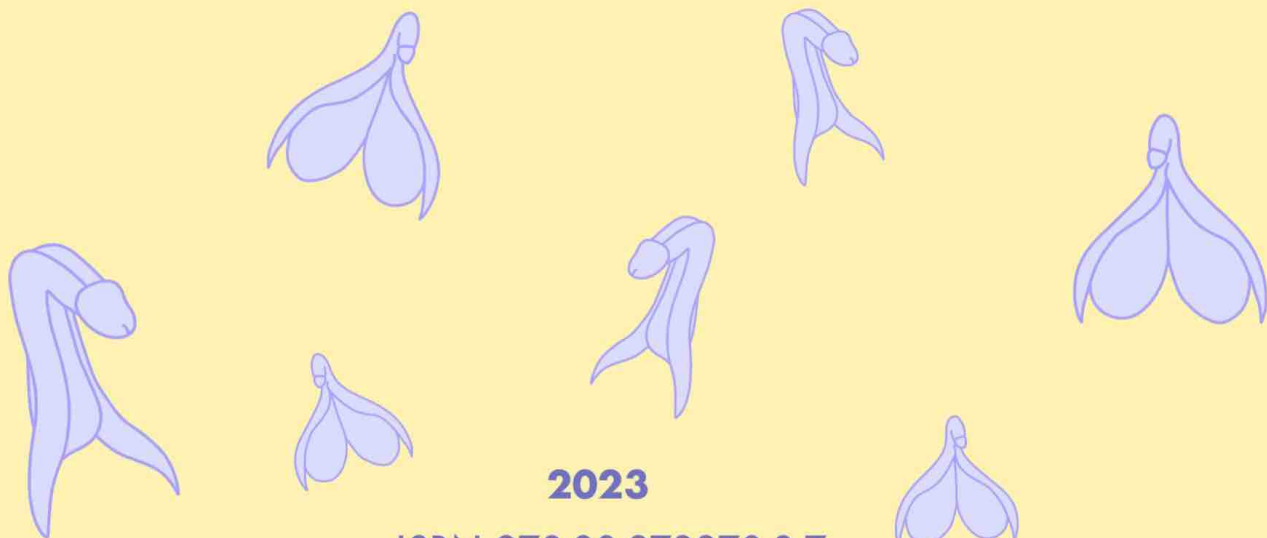
Vydal: Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV, v. v. i.
Dúbravská cesta 9
841 04 Bratislava

Jazyková úprava: Gabriela Magalová

Recenzentky: Edita Popperová, Gabriela Magalová

Pracovný zošit je súčasťou projektu APVV 18-0303
Medzníky v tranzíciách intímnych vzťahov a kvalita života v období
adolescencie a mladej dospelosti.

Publikácia je súčasťou neperiodického edičného radu Human Communication Studies,
Vol. 15 (2023).



2023

ISBN 978-80-973370-8-7

Obsah

Úvod a vysvetlivky pre pedagógov 2

Na čo slúži tento pracovný zošit

Prečo je pracovný zošit k partnerskej a sexuálnej výchove taký dôležitý

Čo v pracovnom zošite nájdete

Ako používať pracovný zošit

Kurikulárne súvislosti a inštrukcie 3

Témy

Čo chcem a čo nechcem 4

Čo ak ma niekto odmietne a ako odmietieť? 6

Komunikácia v rámci vzťahov 9

Kompromisy, empatia, opora – ako byť dobrým partnerom a pestovať zdravé vzťahy 11

Sexuálna orientácia 13

Vzťahy a bezpečný sex 16

Prílohy

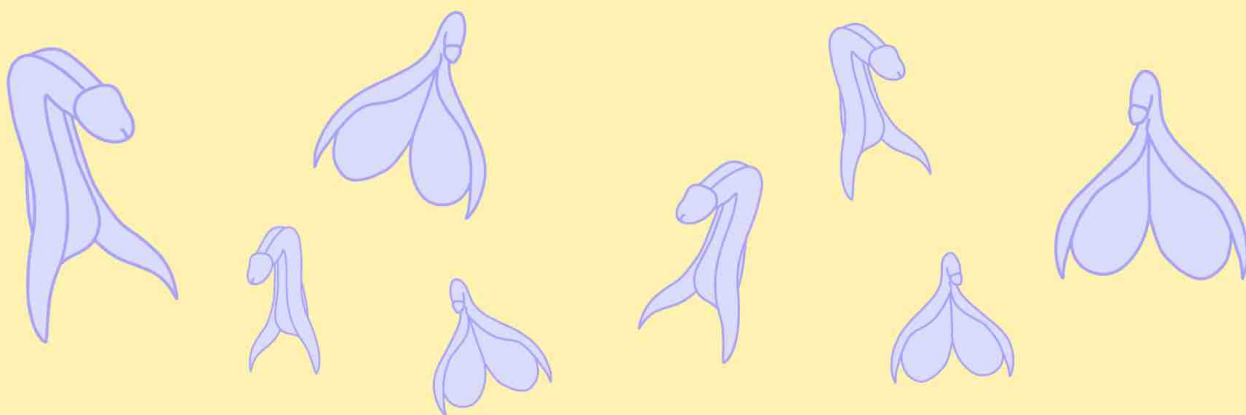
Príloha k téme č. 2: Čo ak ma niekto odmietne a ako odmietieť? 19

Príloha k téme č. 5: Sexuálna orientácia 22

Príloha k téme č. 6: Vzťahy a bezpečný sex 23

Slovo na záver 25

Zdroje 26



Úvod a vysvetlivky pre pedagógov

Na čo slúži pracovný zošit

Pracovný zošit je súborom návrhov edukačných postupov, prostriedkov a aktivít, ktoré majú za cieľ sprístupniť žiakom medzi pätnástym až devätnástym rokom života výchovu k partnerstvu a sexualite. Je oporou pre pedagógov a facilitátorov stredoškolského výchovno-vzdelávacieho procesu v predmete etická výchova. Pracovný zošit bol vytvorený s cieľom pokryť vzdelávacie štandardy ŠVP týkajúce sa partnerstva a sexuality. Vychádza z moderných odborných prístupov a snaží sa sprostredkovať ich žiakom kreatívne, podnetne a prakticky uplatniteľne.

Prečo je pracovný zošit k partnerskej a sexuálnej výchove taký dôležitý

Mnoho výskumných štúdií preukazuje dôležitosť partnerskej a sexuálnej výchovy pre psychický vývoj človeka. Pre vekovú skupinu adolescentov a dospelujúcich je však edukácia o kvalite ich partnerského a sexuálneho života ešte dôležitejšia. Podoba romantických a intímnych vzťahov je v tomto veku prioritou a má veľký vplyv na vývin a kvalitu ich budúcich partnerských vzťahov. V domácom prostredí pozorujeme absenciu aktuálnych teoretických a metodických dokumentov o partnerskej a sexuálnej edukácii, v čom zaostávame za trendmi, ktoré sú v zahraničí bežné. Tento pracovný zošit ponúka návrhy činností pre žiakov stredných škôl, aktualizujúc súčasné odborné poznatky a prax v oblasti romantických a intímnych vzťahov adolescentov a mladých ľudí.

Čo v pracovnom zošite nájdete

Pracovný zošit obsahuje súbor navrhovaných aktivít, úloh, diskusií a postupov pre školskú edukáciu v oblasti partnerských a sexuálnych poznatkov a zručností. Pracovný zošit pokrýva značnú časť výkonových štandardov etickej výchovy pre stredné školy. Veľká časť navrhovaných činností pre žiakov nadväzuje na výsledky výskumu projektu APVV (18-0303), ktorý skúmal intímne vzťahy mladých ľudí na Slovensku za roky 2019-2023. Ostatná časť odporúčaní vychádza z dostupnej domácej a zahraničnej literatúry v tematike partnerskej a sexuálnej edukácie.

Ako používať pracovný zošit

Príručka obsahuje rozličné tematické celky, ktoré sú zoradené tak, aby na seba tematicky nadväzovali. V prípade využívania príručky pre realizáciu prierezových tém (Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu) či rozvoj medzipredmetových vzťahov, je možné vybrať ľubovoľnú tému ale aj aktivitu jednotlivu podľa uváženia facilitátora. Všetky aktivity je vhodné využiť nie len ako nosnú časť hodiny, ale aj ako súčasť hodiny, ktorej primárnym cieľom je iný tematický celok. Každá z tém je dizajnovaná pre jednu vyučovaciu hodinu v trvaní 45 minút. V prípade potreby je tému možné rozdeliť na 2 a viac vyučovacích hodín. Nad rámec tlačenej verzie príručky je možné siahnuť po elektronickej verzii dostupnej online.

Kurikulárne súvislosti a inštrukcie

Pracovný zošit pre sexuálnu a partnerskú edukáciu vychádza z aktuálneho Štátneho vzdelávacieho programu a školských dokumentov pre gymnáziá a stredné odborné vzdelávanie. Jeho úlohou je naplňovať tie ciele, ktoré súvisia s partnerskou problematikou v rámci vzdelávacej oblasti: človek a hodnoty, časť: etická výchova. Podrobnejšie uvádzame napĺňanie cieľov a výkonových štandardov pre jednotlivé témy spolu s vyučovacími metódami a didaktickými pomôckami.

1. téma: Čo chcem a čo nechcem?

Výkonový štandard: Uplatniť zásady komunikácie v každodenných situáciách / vymenovať zásady etiky sexuálneho života / preukázať sebaúctu v bežných situáciách

Špecifický cieľ: Vedieť si určiť svoje hranice, rozumieť súhlasu

Vyučovacie metódy: diskusia, simulácia rôznych situácií, video

Didaktické pomôcky: PC/notebook s prístupom na internet, projektor/interaktívna tabuľa, perá

2. téma: Čo ak ma niekto odmietne a ako odmietat?

Výkonový štandard: Pozitívne hodnotiť seba a druhých ľudí / prejaviť sebaúctu v bežnej komunikácii

Špecifický cieľ: Pracovať s odmietnutím od inej osoby, naučiť sa odmietnuť

Vyučovacie metódy: video, diskusia, simulácia rôznych situácií, vyhľadávanie a práca s informáciami

Didaktické pomôcky: PC/notebook s prístupom na internet, projektor/interaktívna tabuľa, nastrihané papieriky z prílohy pracovného zošita, nožnice, perá

3. téma: Komunikácia v rámci vzťahov

Výkonový štandard: Využívať komunikačné zručnosti pri riešení záťažových situácií / dokázať začať, rozvíjať a ukončiť rozhovor v súlade so zásadami spoločenskej komunikácie

Špecifický cieľ: Riešiť konflikty a nezhody otvorenou komunikáciou

Vyučovacie metódy: diskusia, simulácia rôznych situácií

Didaktické pomôcky: papiere, perá

4. téma: Kompromisy, empatia, opora - ako byť dobrým partnerom a pestovať zdravé vzťahy

Výkonový štandard: Prejaviť empatiu / akceptovať inakosť v oblasti názorov

Špecifický cieľ: Robiť kompromisy, hľadať riešenia vyhovujúce obojstranným stranám, porozumieť tomu, prečo by človek mal byť empatický, prejaviť empatiu a oporu

Vyučovacie metódy: video, simulácia rôznych situácií

Didaktické pomôcky: PC/notebook s prístupom na internet, projektor/interaktívna tabuľa, perá

5. téma: Sexuálna orientácia

Výkonový štandard: Vnímať sexualitu ako hodnotu / akceptovať inakosť v oblasti názorov, sexuálnej orientácie

Špecifický cieľ: Diskutovať o rôznych typoch vzťahov, prejaviť rešpekt a empatiu voči LGBTI+ komunite

Vyučovacie metódy: diskusia, video, vyhľadávanie a práca s informáciami

Didaktické pomôcky: PC/notebook s prístupom na internet, projektor/interaktívna tabuľa, nastrihané papieriky z prílohy pracovného zošita, nožnice, perá

6. téma: Vzťahy a bezpečný sex

Výkonový štandard: Vysvetliť príčiny a riziká predčasného sexuálneho života / uznať potrebu ochrany zdravia / vymenovať zásady etiky sexuálneho života / vysvetliť a rozlíšiť metódy regulácie počatia / rozpoznať príčiny a dôsledky sexuálne prenosných ochorení / prejaviť rozvahu pri nadväzovaní intímnych vzťahov

Špecifický cieľ: Poznať možnosti ochrany pred sexuálne prenosnými chorobami, poznať rôzne druhy antikoncepčných metód

Vyučovacie metódy: diskusia, vyhľadávanie a práca s informáciami, video

Didaktické pomôcky: PC/notebook s prístupom na internet, projektor/interaktívna tabuľa, nastrihané papieriky z prílohy pracovného zošita, nožnice, perá

1. Čo chcem a čo nechcem?

Prečítajme si, čo sa dnes dozvieme

Ktokoľvek, kdekoľvek a v ktoromkoľvek bode má právo odmietnuť sex, ale aj akúkoľvek inú formu zbližovania sa a správania sa vôbec. Absencia súhlasu znamená nesúhlas. Ako vyzerá súhlas?



Aktivity

1. Spoločné pozeranie videa: https://youtu.be/FgU2_UwScNw

Pre sledovanie videa so slovenskými titulkami v nastaveniach zvol'te možnosť: Titulky: Automaticky preložiť: slovenčina. Možno zvoliť aj pozeranie podobného videa v slovenskom jazyku: <https://www.youtube.com/watch?v=pK7-DlgCZVc>

2. Spoločné čítanie textu: <https://www.prirodzeneweb.sk/sexualny-suhlas>

Po prečítaní komentujte text a klad'te si otázky navzájom, aby ste sa ubezpečili, že každý textu porozumel. Informácie z tejto aj predošlej aktivity budete potrebovať pri nasledujúcej úlohe.

3. Diskusia: Čo je súhlas? Čo si myslíte o tomto príklade zo života? Ako rozumiete správaniu jednotlivých aktérov a ako by ste interpretovali ich reakcie? Akú rolu v situácii zohráva alkohol?

Lida a Imro sú párik zalúbencov, ktorí spolu chodia už nejaký ten čas. Na oslave u spolužiaka sa pripijú a skončia osamote. Na prvý sex sa dlho tešia, no teraz sa cítia smelšie ako inokedy, najmä Imro. Preberá iniciatívu, lebo Lida je mlkva a má po pár pohárikoch spomalené reakcie. Po chvíli začne o svojich krokoch pochybovať a zneistiť, lebo Lida je nezvyčajne pasívna. Spýta sa jej: „Máš chuť?“ a ona bez emócie zareaguje: „Mhm...“ Imro preto pokračuje a má s Lidou sex. Na druhý deň sa Lida s Imrom rozíde cez správu s tým, že sex mať nechcela, že jej Imro nerozumie, a že ju to, čo sa stalo, poznačilo.

Vedeli ste, že...

Existujú ľudia, ktorí vedia s ľahkosťou presvedčiť druhého, aby súhlasil s tým, čo sám nechcel. Sú nimi napríklad manipulatívni či narcistickí ľudia. Vlastné hranice si preto treba nielen stanoviť, ale aj strážiť. Súhlas, odpúšťanie či prispôsobovanie sa druhému nie je vždy správne. V zdravom vzťahu sú hranice, súhlas aj nesúhlas rešpektované a priamo komunikované. V nasledujúcej aktivite sa dozviete viac.



4. Spoločné pozeranie videa: <https://www.youtube.com/watch?v=uRHggV8UO9M>

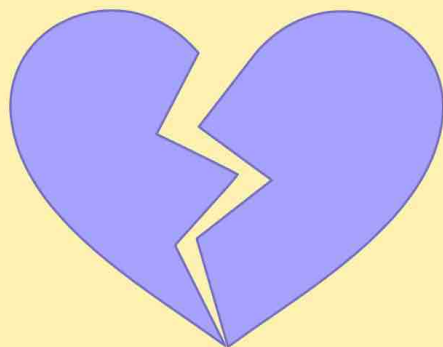
Pre sledovanie videa so slovenskými titulkami v nastaveniach zvol'te možnosť: Titulky: Automaticky preložiť: slovenčina.

Poznámky:

2. Čo ak ma niekto odmietne a ako odmietat?

Prečítajme si, čo sa dnes dozvieme

Už vieme, že nesúhlas treba rešpektovať. Ak niekto s niečím nesúhlasí a odmietne ma, život sa nezrúti a neskončí. Každý má právo niekedy niečo nechcieť a nemať na niečo chuť, rovnako ako ja. Je normálne a zdravé prežívať bolesť z odmietnutia. Ak mám vlastné záľuby a ciele, lepšie znášam odmietnutie aj rozchod.



Aktivity

1. Pozeranie videí: <https://www.youtube.com/watch?v=IfeTJNTOMS0>
<https://www.youtube.com/watch?v=8hYTPI7MkiA0>

Pre sledovanie videí so slovenskými titulkami v nastaveniach zvolte možnosť: Titulky: Automaticky preložiť: Slovenčina.

2. Diskusia: Ako zvládať odmietnutie a kedy odmietnuť?

Čo si myslíte o nasledujúcej skutočnej výpovedi mladej ženy? Pri diskusii využite informácie z videí, ale aj informácie z predošlého stretnutia o stanovovaní hraníc a o manipulácii.

„Veľmi sa trápim a nezvládam to. Už sú tam city z mojej strany a to nebola súčasť dohody. Problém je, že je tam ďalšia žena – tá jeho manželka. A on mi povedal, že ju nikdy neopustí a že nechce byť so mnou vo vzťahu. Preto tak hrozne trpím a nechutí mi byť a neviem čo, lebo by som to mala ukončiť, lenže ja to nedokážem. Ja to nechávam naňho, že to ukončí on, keď ma nechce. Lenže on to nikdy neukončí. On má z toho samé výhody, že za ním behám a on nemusí ani prstom pohnúť. A možno mi nechce ublížiť, čo ja viem, ja už fakt nič nechápem.“

Vedeli ste, že...

Pionieri „zlomených srdiec“ vo vede zistili, že sklamanie z neopätovanej lásky alebo náklonnosti je úplne bežné. Spomedzi mladých dospelých v prieskume mal takúto skúsenosť takmer každý opýtaný a spomína na ňu ešte mnoho rokov. Bolesť z odmietnutia, ako zistili vedci, je podobne intenzívna a náročná ako abstinénčné príznaky užívania tvrdých drog. Sociálne odmietnutie môže dokonca viesť k negatívnemu správaniu, v krajnom prípade až k prenasledovaniu (stalking) a násilným činom, ako sú samovražda alebo vražda. Je preto dôležité využívať efektívne stratégie na zvládnutie tejto situácie, ako sú rozhovory s blízkymi, rodinou či odborníkom, šport, kreatívne aktivity či pobyt v prírode. Veľmi efektívna je aj metóda reflexívneho písania – napríklad denník či iná dokumentácia myšlienok a pocitov.

Vedeli ste, že...

Ak sa vám nedarí zvládať rozchod a odmietnutie, k dispozícii pre vás je pomoc odborníkov a nezaujatých chápacích osôb, ktoré vám môžu asistovať.

- Navštívte referáty poradensko-psychologických služieb v rámci úradov práce, sociálnych vecí a rodiny. Adresár je k dispozícii na adrese www.upsvar.sk: Hlavná stránka > Sociálne veci a rodina > Rodina > Poradensko-psychologické služby > Zoznam referátov poradensko-psychologických služieb.

- Na stránke Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti nájdete zoznam psychoterapeutov/psychoterapeutiek na Slovensku: <https://psychoterapeuti.org/>. Treba si overiť, či daný/á terapeut/ka má zmluvné vzťahy s niektorou z poisťovní – v tom prípade by ste mali stretnutie zdarma. Inak sú terapeutické služby spoplatnené.

- Na sociálnej sieti Facebook je skupina Hľadám psychológa/psychoterapeuta, kde môžete zverejniť, čo vás trápi a akú pomoc potrebujete.

- Vyhľadajte a navštívte Centrá poradenstva a prevencie (CPP) vo vašom okolí.

- Navštívte Večery zdieľania svojpomocnej skupiny žien, ktoré prežili sexuálne/sexualizované násilie. Skupina sa stretáva každý prvý štvrtok v mesiaci v Bratislave (vecierzdieľania@gmail.com).

- Využite Linku dôvery Nezábudka, tel. č. 0800 800 566. Je to krízová, 24-hodinová anonymná a bezplatná linka pre všetkých ľudí, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii.

- Kontaktujte Národnú linku pre ženy zažívajúce násilie na bezplatnom tel. č. 0800 212 212 alebo na mail: linka-prezeny@ivpr.gov.sk.

- Obráťte sa na IPčko – kontakt: <https://ipcko.sk>, bezplatné tel. č. 0800 500 333 alebo 0800 500 888.

- Vyhľadajte a navštívte školského/ú alebo súkromného/ú psychológa/ičku.

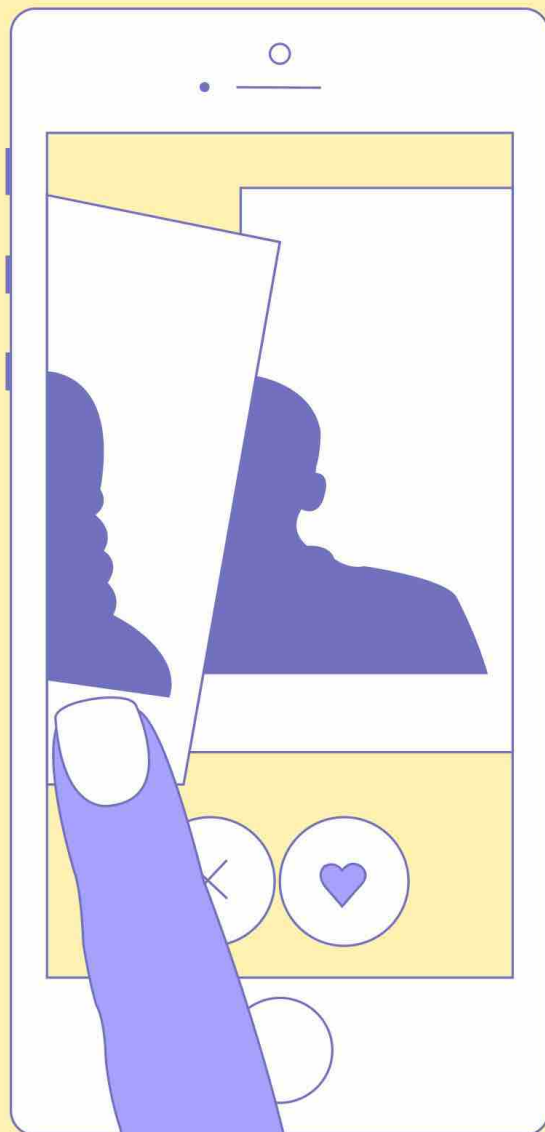
Aktivity

3. Vyhľadávanie a práca s informáciami:

Prezrite si najprv uvedené kontakty pomoci na internete. Priradte potom nasledovné osoby v núdzi k všetkým relevantným kontaktom pomoci (tzn. jedna osoba môže využiť niekoľko možných liniek). Využite pri tom prílohu pracovného zošita, v ktorej nájdete tieto informácie na papierikoch. Nastrihajte ich a rozdeľte do skupín alebo dvojíc.

- Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechce žiť do života.
- Martin (19) nechce zotrvávať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráža tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.
- Ľubo (15) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.
- Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Následne využite dostupné informačné zdroje a zistíte, či a ako sa dá okrem uvedených kontaktov vyhľadať pomoc v prípade bolestivého odmietnutia a rozchodu. Povedzte o nich ostatným.

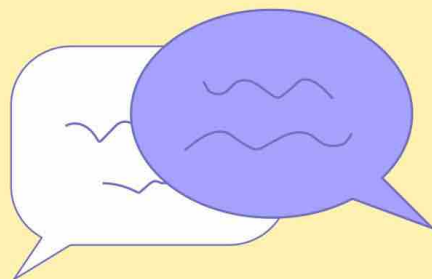


Poznámky:

3. Komunikácia v rámci vzťahov

Prečítajte si, čo sa dnes dozvieme

Úprimnosť a komunikácia je cesta.



Aktivity

1. Scénka: Hľadanie najlepšieho riešenia komunikáciou

Napíšte každý na lístoček stručne o nezhode v komunikácii, či už reálnej, alebo imaginárnej, ktorá vám pripadá problematická. Popíšte záujmy jednej aj druhej osoby v tejto komplikovanej situácii, ktorá má byť odkomunikovaná. Potom lístky zamiešajte a žrebujte. Vyberte si osobu do páru a predved'te situáciu tak, že obhajujete záujmy jednej z osôb. Predtým, ako v scénke odpovedáte alebo reagujete, nezabudnite si vypočuť a snažiť sa pochopiť aj toho druhého. Pri tejto scénke (ale aj všetkých ostatných diskusiách v škole či v živote) dodržiavajte tri jednoduché kroky komunikácie:

1. počúvanie
2. zopakovanie myšlienky druhého
3. vlastná reakcia.

Príklady:

- S kamarátkou/kamarátom kupujete spolužiačke spoločne darček. Jeden z vás chce kúpiť niečo vtipné a zároveň praktické a druhý je za spoločenskú bižutériu, ktorá sa spolužiačke určite bude páčiť.
- Učiteľ a žiak diskutujú o tom, ako vyriešiť, že žiak podvádza počas testu. Žiak chce druhú šancu, keďže to je jeho prvý problém za celé štúdium. Učiteľ namieta, že by musel dať druhú šancu aj ostatným, a žiakovi chce dať päťku.
- Rodič nechce dcéru pustiť na oslavu kamaráta, pretože nebudú doma jeho rodičia a navyše by sa vracala domov cez veľmi nebezpečnú časť mesta v neskorej hodine. Dcéra ale vie, že ide o veľa. Na oslave budú všetci a taká príležitosť sa naskytne raz za život.
- Rodina kúpila nový dom. Starší súrodenec a mladší súrodenec sa nevedia dohodnúť, kto si vezme väčšiu izbu.

Ťahák: Ak ste bez nápadov, dramatizujte scénky uvedené v príkladoch.

2. Diskusia:

Stalo sa vám, že ste pri sledovaní seriálov alebo filmov, v ktorých istá postava niečo zatajovala, klamala alebo nebola schopná vyjadriť svoj postoj, mali nepríjemné pocity? Možno ste si hovorili: „Keby si mu/jej povedal pravdu, nebol by si v tejto zlej situácii.“ Ktoré filmy alebo seriály to boli?

Poznámky:

4. Kompromisy, empatia, opora – ako byť dobrým partnerom a pestovať zdravé vzťahy

Prečítajme si, čo sa dnes dozvieme

Vzťahy vyžadujú prácu, starostlivosť, ústretovosť a množstvo chápavosti.



Aktivity

1. Pozeranie videa: Ako byť dobrým partnerom

<https://www.youtube.com/watch?v=UOn9HVGdOGc>

Pre sledovanie videa so slovenskými titulkami v nastaveniach zvolte možnosť: Titulky: Automaticky preložiť: slovenčina.

2. Scénka: Nácvik kompromisov

Náhodne si rozdeľte uvedené scénky do dvojíc a obhajujte záujmy jednotlivých aktérov. Vaše roly v scénkach majú odlišné záujmy a cieľom je hľadať medzi sebou kompromis na základe komunikácie, princípov empatie a pochopenia potrieb druhého. Využívajte pri tom informácie z videa a tri kroky komunikácie, ktoré ste sa naučili na predchádzajúcom stretnutí. Na rozdiel od scénky z predchádzajúcej hodiny sa nielen snažíte obhajovať záujmy svojej roly, ale zároveň hráte príkladného/príkladnú partnera/partnerku, snažíte sa byť druhému oporou, chcete ho chápať, rešpektovať a tolerovať.

- Zamilovaná dvojica sa nevie dohodnúť, či ísť na dovolenku do hôr, alebo na slnečnú pláž k moru, keďže rozpočet im vychádza len na jednu z možností, a každý z páru chce ísť inam.
- Rodičia riešia dilemu, kto bude voziť syna ráno do školy, keďže jeden z rodičov potrebuje ísť ráno do práce a meškal by, a druhý potrebuje zostať doma s ďalším malým dieťaťom, ktoré zvláda cestu autom veľmi zle.
- Mladý párik diskutuje o tom, či by si mali vzájomne zdieľať polohu telefónu. Jeden z dvojice je za, a to najmä kvôli bezpečnosti, druhý je proti, pretože jej/mu to pripadá ako veľký zásah do súkromia.
- Jeden z páru chce ísť na párty so skupinou kamarátov, druhý sa cíti osamelý, odmietnutý a opustený. Má totiž negatívnu skúsenosť s neverou v minulom vzťahu a problémy s dôverou.

3. Pozeranie videa: Zdravé vzťahy

<https://www.youtube.com/watch?v=gh5VhaicC6g>

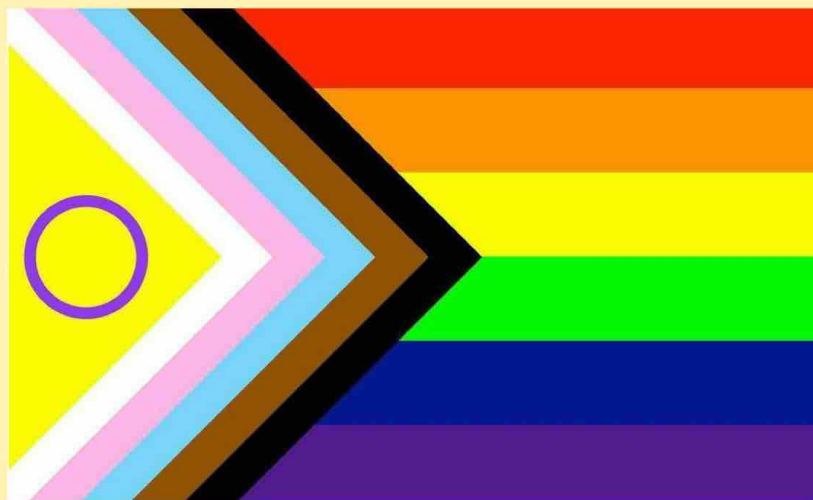
Pre sledovanie videa so slovenskými titulkami v nastaveniach zvolte možnosť: Titulky: Automaticky preložiť: slovenčina.

Poznámky:

5. Sexuálna orientácia

Prečítajme si, čo sa dnes dozvieme

Tak, ako sa každý vzťah odlišuje od ostatných, každý jednotlivec je špecifický. Poznáme rôzne druhy a typy vzťahov a taktiež rôzne druhy sexuálnej orientácie či identity.



Aktivity

1. Pozeranie videí: O LGBTI+

https://www.youtube.com/watch?v=jgmBGkY_AHs

<https://www.youtube.com/watch?v=0yhVV0oBPdg>

<https://www.youtube.com/watch?v=LvJETydN8Vc>

Pre sledovanie videí so slovenskými titulkami v nastaveniach zvolte možnosť: Titulky: Automaticky preložiť: Slovenčina.

2. Diskusia, vyhľadávanie a práca s informáciami:

V skupine si povedzte, aké druhy sexuálnej orientácie a identity poznáte a ako sa na základe toho môžu romantické vzťahy týchto osôb líšiť. Využívajte pri tom spoľahlivé médiá na vyhľadávanie aj overovanie informácií.

Vedeli ste, že...

V mnohých najvyspelejších štátoch Európy majú páry rovnakého pohlavia také isté práva i povinnosti ako heterosexuálni ľudia. Napríklad manželstvo ľudí rovnakého pohlavia a ich manželské práva sú uplatňované v Rakúsku, Luxembursku, Belgicku, na Malte, Islande, v Dánsku, Holandsku, Anglicku, Fínsku, Nórsku, Francúzsku, Portugalsku, Nemecku, Španielsku a vo Švédsku. Právne výhody spojené s registrovaným partnerstvom môžu zas využívať Andora, Chorvátsko, Maďarsko, Taliansko, Lichtenštajnsko, Cyprus, Česká republika, Estónsko, Grécko, Slovinsko a Švajčiarsko.

3. Diskusia: Rovnaké práva pre každého?

Lístočky s právami (v prílohe) si nastrihajte a roztriedte ich do dvoch skupín. Pracujte v kolektíve. Ak sa vaše názory líšia, diskutujte až dovtedy, pokiaľ nenájdete spoločné riešenie. Jednu skupinu lístočkov budú tvoriť práva, ktoré podľa vás platia pre každý typ vzťahu, druhú skupinu budú tvoriť lístočky s právami, ktoré by sa podľa vás nemali týkať každého partnerstva.

Partnerské práva:

- možnosť uzatvoriť manželstvo
- vzájomné zastupovanie partnerov v bežných občiansko-právnych úkonoch (úrady, pošta...)
- možnosť prístupu k informáciám o partnerovi/partnerke, a to o zdravotnom stave/úmrtí
- poskytnutie voľna zo strany zamestnávateľov pri úmrtí partnera/partnerky alebo pri jeho/jej sprevádzaní do zdravotníckeho zariadenia
- možnosť osvojenia si dieťaťa partnermi (adopcia, pestúnska starostlivosť) alebo partnerkou (umelé oplodnenie partnerky)
- poskytovanie príspevku na výživu (výživné) partnera/partnerky po ukončení vzťahu
- spoločný nájom družstevného bytu
- dedenie po partnerovi/partnerke
- vznik nároku na vdovský alebo vdovecký dôchodok
- možnosť získať príspevok na opatrovanie partnera/partnerky ako osoby s ŤZP (ťažkým zdravotným postihnutím)
- možnosť čerpať mladomanželský úver
- možnosť mať spoločné priezvisko
- umožnenie pokračovania v živnosti partnerom/partnerkou po smrti podnikateľa
- možnosť udeliť občianstvo cudzincovi, ktorý žije v páre so Slovenkou/Slovákom
- vziať si spoločne hypotekárny úver na bývanie
- prenajímať si spoločne nehnuteľnosť od súkromného prenajímateľa
- byť pre partnerku sprevádzajúcou osobou pri pôrode

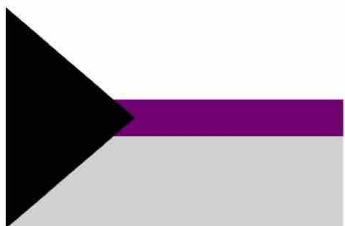
Vedeli ste, že... Len posledné tri z uvedených práv majú na Slovensku aj LGBTI+ ľudia.



bisexuál/ka



scoliosexuál/ka



demisexuál/ka



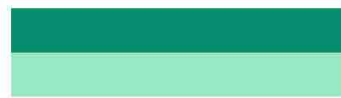
lesba



asexuál/ka



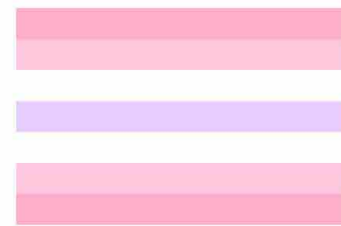
polysexuál/ka



gay



pansexuál/ka



pomosexuál/ka

Poznámky:

6. Vzťahy a bezpečný sex

Prečítajme si, čo sa dnes dozvieme

Prečo a ako správne používať prezervatív. Ako sa chrániť proti pohlavne prenosným chorobám. Už pri prvom pohlavnom styku môže dôjsť k počatiu. Interrupcia ani prerušovaná súlož nie je antikoncepcná metóda. Zčať žiť sexuálne aktívne so sebou prináša riziká.

Aktivity

1. Diskusia, vyhľadávanie a práca s informáciami:

Aké pohlavne prenosné choroby poznáte? Overte si tieto informácie na internete vyhľadávaním spoľahlivých médií. Pracujte v menších skupinkách a navzájom sa informujte o svojich zisteniach.

2. Diskusia: Viete, ktoré formy, pomôcky a praktiky zabraňujú ich prenosu?

Pomôžte si papierikmi (v prílohe). Nastrihajte ich a vyberte z nich tie, ktoré sú podľa vás efektívne pri ochrane pred pohlavne prenosnými chorobami. Následne z nich vyberte tie, ktoré sú efektívnou antikoncepcnou metódou, teda efektívne znižujú riziko počatia. Získate tak dve skupiny papierikov. Niektoré metódy či pomôcky budú len v skupine tých, ktoré chránia pred pohlavne prenosnými chorobami, niektoré len v skupine tých, ktoré sú efektívnou antikoncepcnou metódou. Nemusíte preto rozdeliť všetky papieriky. Niektoré z metód a prostriedkov budú v oboch skupinách súčasne.

Vedeli ste, že...

Proti niektorým STD's (Sexually Transmitted Diseases - pohlavne prenosné choroby) sa dá očkovať. V dnešnej dobe sa môžeme dať zaočkovať proti HPV vírusu, ktorý okrem iného spôsobuje aj rakovinu krčka maternice, rakovinu penisu či rakovinu análneho otvoru. Najvhodnejšie je dať sa zaočkovať ešte pred začiatkom sexuálneho života, no môžete tak urobiť aj kedykoľvek počas života aj napriek tomu, že už máte za sebou sexuálne skúsenosti. Osoby vo veku 12 - 13 rokov sa môžu dať na Slovensku zaočkovať bezplatne a do 15 rokov je možné využiť príspevok na vakcínu. Vo vyššom veku je nutné za vakcínu zaplatiť. Informácie o vakcinácii vám poskytnú všeobecní lekári, gynekológovia, urológovia alebo andrológovia.

3. Pozeranie videí: Ako používať kondóm

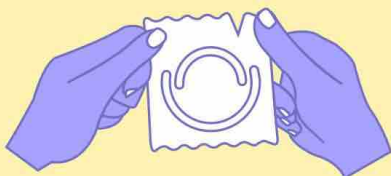
<https://www.youtube.com/watch?v=W8PqtuNnAXs>

<https://www.youtube.com/watch?v=oaLdNErJ-Fk>

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



Kondóm vždy uchováajte v pôvodnej škatulke (nie v peňaženke a podobne) a vždy pred použitím skontrolujte dátum spotreby.



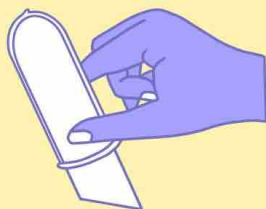
Kondóm otvárajte rukami (nikdy nie zubami alebo iným ostrým predmetom, ako sú nožnice, nôž a podobne).



Skontrolujte, či sa snažíte kondóm zrolovať dole správnou stranou (ak je náročné ho zrolovať, pravdepodobne je umiestnený opačne a je nutné ho vymeniť).



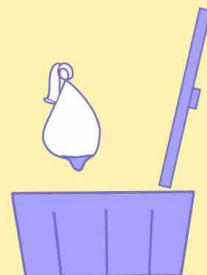
Kondóm nasadzujte na stoporený penis. Špičku kondómu držte pri nasadzovaní stlačenú prstami, aby ste z nej odstránili vzduch.



Kondóm zrolujte až po koreň penisu. (Ak má penis predkožku, stiahnite ju pred nasadzovaním kondómu ku koreňu. V prípade fimózy kondóm prevlečte ku koreňu cez predkožku).



S kondómom používajte len lubrikačný gél na vodnej báze.



Ak dôjde k prasknutiu alebo zvráteniu, vždy použite nový kondóm. Použitý kondóm zaviazte tak, aby nevytiekol jeho obsah, a zahodte do komunálneho odpadu.

Vedeli ste, že...

Ak niekto používa kondómy zakaždým, ale používa ich nesprávne, ich účinnosť sa výrazne znižuje. Výskumy ukázali, že mnohí jedinci používajú kondómy počas sexu nesprávne. U ľudí často používajúcich kondómy sa zistilo, že len 11 % účastníkov správne použilo kondóm. Nesprávne použitie či otvorenie kondómu tiež zvyšuje pravdepodobnosť jeho pretrhnutia.

Ťahák

Overte si v tabuľke, či ste v diskusii uviedli správne informácie.

"ochranná metóda"	Ochrana pred STD's	Efektívna antikoncepcia
Kondóm na penis	✓	✓
Orálny sex (bez kondómu/dental dam) namiesto penetrácie	✗	✓
"Ženský" kondóm (ktorý sa vkladá do vagíny)	✓	✓
Sex počas menštruácie, ak ejakuluje penis do vagíny	✗	✗
Dental dams (kondóm na orálny sex na vulvu)	✓	✓
Bozkávanie bez sexu	možnosť prenosu napr.: mononukleózy, herpesu, ...	✓
Vnútromaternicové hormonálne teliesko	✗	✓
Sex bez ejakulácie do vagíny (do vagíny vniká len preejakulát)	✗	✗
Vnútromaternicové medené teliesko	✗	✓
Hormonálna antikoncepcia vo forme tabletiiek	✗	✓
Antikoncepčná náplasť	✗	✓
Sterilizácia (mužská, ženská)	✗	✓
Antikoncepčný implantát	✗	✓

Poznámky:

2. Téma: Čo ak ma niekto odmietne a ako odmietat?

Aktivita 3

Prezrite si najprv uvedené kontakty pomoci na internete. Prirad'te potom nasledovné osoby v núdzi k všetkým relevantným kontaktom pomoci (tzn. jedna osoba môže využiť niekoľko možných liniek). Papieriky nastrohajte a rozdeľte do skupín alebo dvojíc.

Navštívte referáty poradensko-psychologických služieb v rámci úradov práce, sociálnych vecí a rodiny. Adresár je k dispozícii na adrese www.upsvar.sk: Hlavná stránka > Sociálne veci a rodina > Rodina > Poradensko-psychologické služby > Zoznam referátov poradensko-psychologických služieb.



Na stránke Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti nájdete zoznam psychoterapeutov/psychoterapeutiek na Slovensku: <https://psychoterapeuti.org/>. Treba si overiť, či daný/á terapeut/ka má zmluvné vzťahy s niektorou z poisťovní – v tom prípade by ste mali stretnutie zdarma. Inak sú terapeutické služby spoplatnené.

Vyhľadajte a navštívte Centrá poradenstva a prevencie (CPP) vo vašom okolí.

Na sociálnej sieti Facebook je skupina Hľadám psychológa/psychoterapeuta, kde môžete zverejniť, čo vás trápi a akú pomoc potrebujete.

Navštívte Večery zdieľania svojpomocnej skupiny žien, ktoré prežili sexuálne/sexualizované násilie. Skupina sa stretáva každý prvý štvrtok v mesiaci v Bratislave (vecerzdielania@gmail.com).

Využite Linku dôvery Nezábudka, tel. č. 0800 800 566. Je to krízová, 24-hodinová anonymná a bezplatná linka pre všetkých ľudí, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii.

Kontaktujte Národnú linku pre ženy zažívajúce násilie na bezplatnom tel. č. 0800 212 212 alebo na mail: linkaprezeny@ivpr.gov.sk.

Obráťte sa na IPčko – kontakt: <https://ipcko.sk>, bezplatné tel. č. 0800 500 333 alebo 0800 500 888.

Vyhľadajte a navštívte školského/ú alebo súkromného/ú psychológa/ičku.



Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.



Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.

Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.

Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.

Martin (19) nechce zotrvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráža tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Martin (19) nechce zotrvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráža tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Martin (19) nechce zotrvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráža tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Martin (19) nechce zotrvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráža tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

ľubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

ľubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

ľubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

ľubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.



Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.



Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.

Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.

Jana (19), s ktorou sa partner rozchádza, má myšlienky na samovraždu a nechť do života.

Martin (19) nechce zotrúvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráza tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Martin (19) nechce zotrúvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráza tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Martin (19) nechce zotrúvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráza tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Martin (19) nechce zotrúvať vo vzťahu, no jeho partnerka sa vyhráza tým, že si v prípade rozchodu podreže žily.

Lubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

Lubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

Lubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

Lubo (16) je psychicky týraný svojou partnerkou a obáva sa opustiť vzťah s ňou.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

Radka (18) trpí nevhodnými poznámkami, dotykmi a požiadavkami od svojho nadriadeného, a bojí sa ho odmietnuť.

5. Téma: Sexuálna orientácia

Aktivita 3

Lístočky s právami nastihajte a roztried'te ich do dvoch skupín. Pracujte v kolektíve. Ak sa vaše názory líšia, diskutujte až dovedy, pokiaľ nenájdete spoločné riešenie. Jednu skupinu lístočkov budú tvoriť práva, ktoré podľa vás platia pre každý typ vzťahu, druhú skupinu budú tvoriť lístočky s právami, ktoré by sa podľa vás nemali týkať každého partnerstva.

Partnerské práva:

možnosť uzatvoriť manželstvo	✂
vzájomné zastupovanie partnerov v bežných občiansko-právnych úkonoch (úrady, pošta...)	✂
možnosť prístupu k informáciám o partnerovi/partnerke, a to o zdravotnom stave/úmrtí	✂
poskytnutie voľna zo strany zamestnávateľov pri úmrtí partnera/partnerky alebo pri jeho/jej sprevádzaní do zdravotníckeho zariadenia	✂
možnosť osvojenia si dieťaťa partnermi (adopcia, pestúnska starostlivosť) alebo partnerkou (umelé oplodnenie partnerky)	✂
poskytovanie príspevku na výživu (výživné) partnera/partnerky po ukončení vzťahu	✂
spoločný nájom družstevného bytu	✂
dedenie po partnerovi/partnerke	✂
vznik nároku na vdovský alebo vdovecký dôchodok	✂
možnosť získať príspevok na opatrovanie partnera/partnerky ako osoby s ŤŽP (ťažkým zdravotným postihnutím)	✂
možnosť čerpať mladomanželský úver	✂
možnosť mať spoločné priezvisko	✂
umožnenie pokračovania v živnosti partnerom/partnerkou po smrti podnikateľa	✂
možnosť udeliť občianstvo cudzincovi, ktorý žije v páre so Slovenkou/Slovákom	✂
vziať si spoločne hypotekárny úver na bývanie	✂
prenajímať si spoločne nehnuteľnosť od súkromného prenajímateľa	✂
byť pre partnerku sprevádzajúcou osobou pri pôrode	✂

6. Téma: Vzťahy a bezpečný sex

Aktivita 2

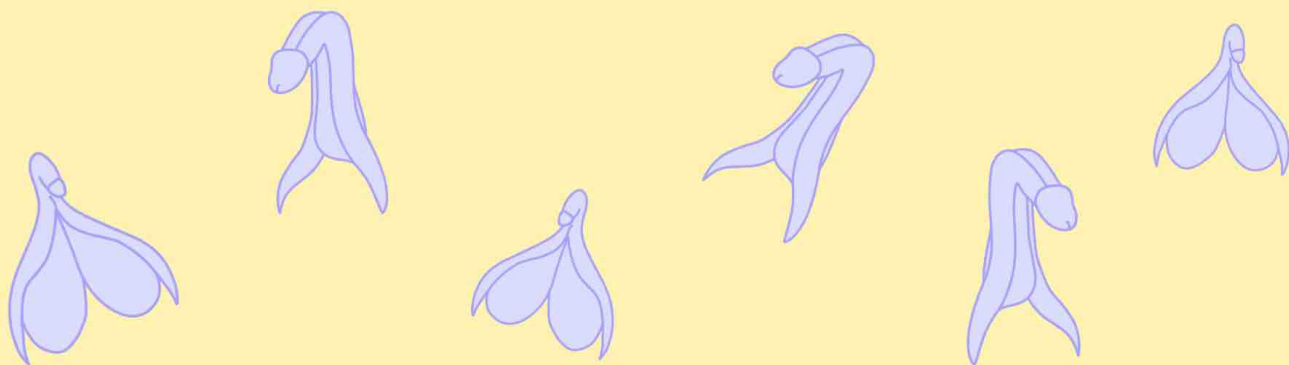
Nastrihajte papieriky a vyberte z nich tie, ktoré sú podľa vás efektívne pri ochrane pred pohlavne prenosnými chorobami. Následne z nich vyberte tie, ktoré sú efektívnou antikoncepčnou metódou, teda efektívne znižujú riziko počatia. Získate tak dve skupiny papierikov. Niektoré metódy či pomôcky budú len v skupine tých, ktoré chránia pred pohlavne prenosnými chorobami, niektoré len v skupine tých, ktoré sú efektívnou antikoncepčnou metódou. Nemusíte preto rozdeliť všetky papieriky. Niektoré z metód a prostriedkov budú v oboch skupinách súčasne.

Kondóm na penis	∞
Kondóm na penis	∞
"Ženský" kondóm (ktorý sa vkladá do vagíny)	
"Ženský" kondóm (ktorý sa vkladá do vagíny)	
Dental dams (kondómy na orálny sex na vulvu)	
Dental dams (kondómy na orálny sex na vulvu)	
Vnútromaternicové hormonálne teliesko	
Vnútromaternicové hormonálne teliesko	
Vnútromaternicové medené teliesko	
Vnútromaternicové medené teliesko	
Hormonálna antikoncepcia vo forme tabletiiek	
Hormonálna antikoncepcia vo forme tabletiiek	
Antikoncepčná náplasť	
Antikoncepčná náplasť	
Antikoncepčný implantát	
Antikoncepčný implantát	

Orálny sex (bez kondómu/dental dam) namiesto penetrácie	∞
Orálny sex (bez kondómu/dental dam) namiesto penetrácie	∞
Sex počas menštruácie, ak ejakuluje penis do vagíny	
Sex počas menštruácie, ak ejakuluje penis do vagíny	
Bozkávané bez sexu	
Bozkávanie bez sexu	
Sex bez ejakulácie do vagíny (do vagíny vniká len pre-ejakulát)	
Sex bez ejakulácie do vagíny (do vagíny vniká len pre-ejakulát)	
Sterilizácia (mužská, ženská)	
Sterilizácia (mužská, ženská)	

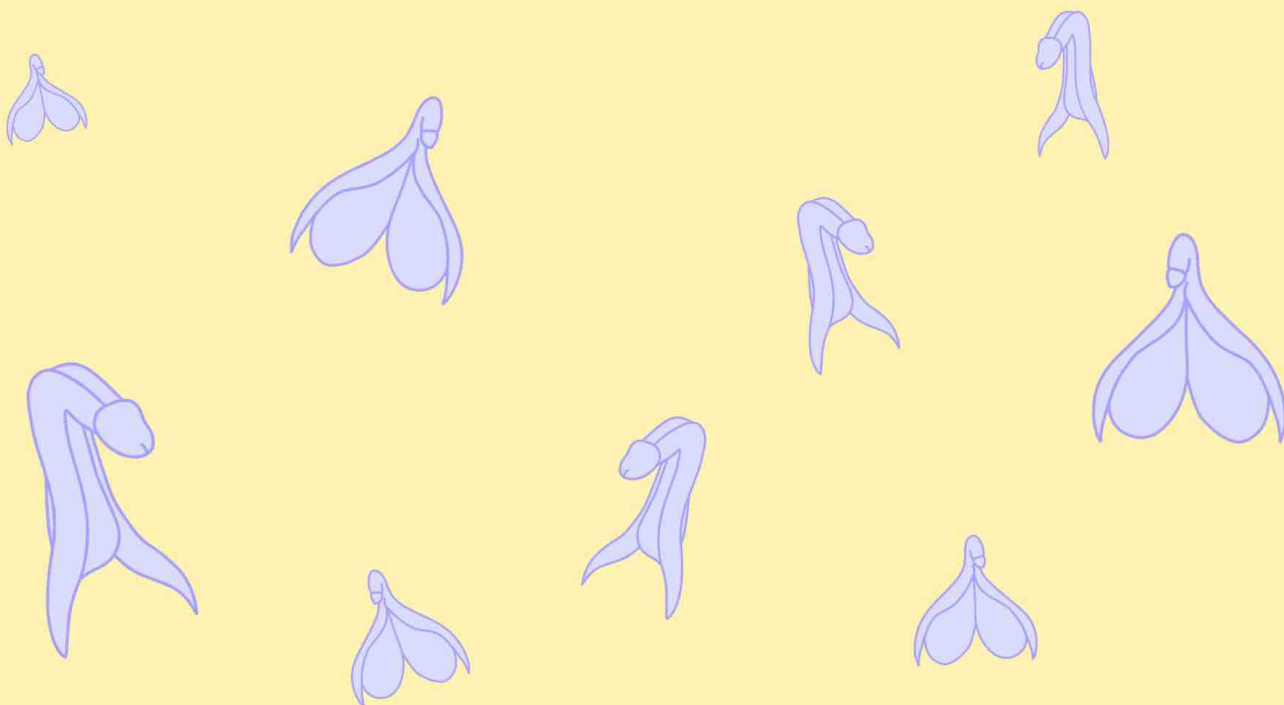
Poznámky:

Slovo na záver



Pracovný zošit vznikol vďaka projektu APVV (18-0303 Medzníky v tran-
zíciiach intímnych vzťahov a kvalita života v období adolescencie
a mladej dospelosti). Vďaka zisteniam výskumného tímu, ktorý skúmal
intímne vzťahy mladých ľudí na Slovensku za roky 2019-2023, bolo
možné vytvoriť dokument, ktorý reflektuje aktuálne myslenie aj vedecké
poznatky o tejto téme. Veríme, že pracovný zošit bude slúžiť efektívne pri
školskom vzdelávaní. Pokiaľ máte návrhy týkajúce sa vylepšenia doku-
mentu, svoje komentáre smerujte vedúcemu výskumného tímu projektu
prof. Ivanovi Lukšíkovi alebo sekretariátu Ústavu výskumu sociálnej komu-
nikácie, v. v. i.

https://www.sav.sk/?lang=sk&doc=ins-org-ins&institute_no=25&action=users



Zdroje

Inovovaný štátny vzdelávací program (Etická výchova – gymnázium so štyorročným a päťročným vzdelávacím programom). Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/ino-vova-ny-statny-vzdelavaci-program/eticka_vychova_g_4_5_r.pdf

Inovovaný štátny vzdelávací program (Etická výchova – gymnázium s osemročným vzdelávacím programom). Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/ino-vova-ny-statny-vzdelavaci-program/eticka_vychova_g_8_r.pdf

KALLOVÁ, N. & HARGAŠOVÁ, L. 2021. Keď jeden chce viac než druhý: ako asymetria v túžbe po partnerovi ovplyvňuje kvalitu romantických vzťahov počas vynárajúcej sa dospelosti. In: *Community Psychology in Slovakia 2021 : Proceedings from 8th Conference*. Bratislava : Institute of Applied Psychology, Univerzita Komenského, 2021, s. 97 - 133.

KALLOVÁ, N. – HNATKOVIČOVÁ, D. – LUKŠÍK, I. 2021. A Misfortune or a Benefit? Young People's Quality of Life and Romantic Relationships During the Covid-19 Pandemic. In: *Human Affairs*, č. 2, roč. 32, č. 2, s. 255 - 266. ISSN 1337-401X. Dostupné na: <https://doi.org/10.1515/huma-ff-2022-0019>

KOCINA, P. – MARKOVÁ, D. 2022. Koncepcia kresťanskej sexuálnej morálky v kontexte realizácie sexuálnej výchovy na Slovensku. In: 30. celostátny kongres k sexuálnej výchove v Českej republike. Pardubice 2022. Praha : Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s., s. 55 - 60. ISBN 978-80-907936-2-0.

MARKOVÁ, D. – KOCINA, P. – TURČAN, C. – ŠEBÍKOVÁ, L. 2019. Subjektívne hodnotenie intímnych vzťahov z hľadiska spokojnosti v období mladej dospelosti: etické a psychologické aspekty. In: 27. celostátny kongres k sexuálnej výchove v Českej republike. Praha : Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s., s. 66 – 78. ISBN 978-80-905696-9-0.

MARKOVÁ, D. – KOCINA, P. 2022. Od lásky k spokojnosti: Súvisia hodnotové atribúty lásky so spokojnosťou v partnerskom vzťahu? In: 30. celostátny kongres k sexuálnej výchove v Českej republike. Pardubice 2022. Praha : Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s., s. 79 - 86. ISBN 978-80-907936-2-0.

MARKOVÁ, D. – TURČAN, C. 2021. Odišť či zostať vo vzťahu? Aké etické dilemy riešia mladí ľudia v partnerských vzťahoch? In: *Prohuman*, september, 2021. ISSN 1338-1415, s. 1 - 16.

MARKOVÁ, D. 2021. Súvisia morálne dilemy s axiologickými konštrukciami partnerskej lásky? In: *Social Pathology and Prevention*, č. 2, roč. 7, s. 47 - 52. ISSN 2464-5877.

MUKENGE-TSIBAKA, L. – ALARY, M. – GERALDO, N. – LOWNDES, C. M. 2005. Incorrect condom use and frequent breakage among female sex workers and their clients. In: *International journal of STD & AIDS*, č. 5, roč. 16, s. 345 – 347.

Štátny vzdelávací program pre gymnáziá. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/ino-vova-ny-statny-vzdelavaci-program/statny_vzdel_program_pre_gymnazia.pdf

Vzdelávací štandard pre študijné odbory, ktorých absolvovaním žiak získa úplné stredné odborné vzdelanie: ETICKÁ VÝCHOVA. Dostupné na: https://siov.sk/wp-content/uploads/2019/02/eticka_vychova_USOV.pdf

Vzdelávací štandard pre učebné odbory, ktorých absolvovaním žiak získa stredné odborné vzdelanie: ETICKÁ VÝCHOVA. Dostupné na: https://siov.sk/wp-content/uploads/2019/02/eticka_vychova_-SOV.pdf ŠPÚ.

Vzdelávací štandard pre učebné odbory, ktorých absolvovaním žiak získa nižšie stredné odborné vzdelanie: ETICKÁ VÝCHOVA. Dostupné na: https://siov.sk/wp-content/uploads/2019/02/eticka_vychova_NSOV.pdf

Iné zdroje

AMAZE Org. Condoms: How to use them effectively. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=oaLdNErJ-Fk>

AMAZE Org. LGBTQ Family: I have two moms. Dostupné na https://www.youtube.com/watch?v=jgmBGkY_AHs

AMAZE Org. Sexual orientation, behavior and identity. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=LvJETydN8Vc>

GEC4OU. Consent is like a bike ride. Dostupné na https://youtu.be/FgU2_UwScNw

Jakub Filo. V čom zákony diskriminujú nezosobášených. Dostupné na <https://www.instagram.com/p/Cj8PfdconqZ/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Loono. Jak správně nasadit kondom? Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=W8PqtuN-nAXs>

Loono. Jak správně nasadit kondom? Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=EnfoQD-zUffo>

Pew research center - Michael Lipka, David Masci. Where Europe stands on gay marriage and civil unions. Dostupné na <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/10/28/where-europe-stands-on-gay-marriage-and-civil-unions/>

Prirodzene. Sexuálny súhlas. Dostupné na <https://www.prirodzeneweb.sk/sexualny-suhlas/>

Psych2Go. 10 Ways to deal with unrequited love. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=IfeTJNTOMS0>

TEDx Talks. Skills for healthy romantic relationships - Joanne Davila. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=gh5VhaicC6g>

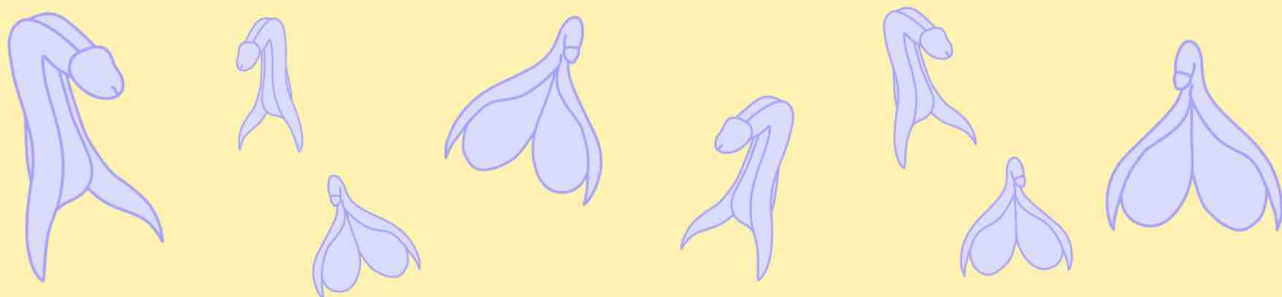
The school of life. Alternatives to a standard relationship. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=0yhVV0oBPdg>

The school of life. How to stop being a people pleaser. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=8hYTPI7MkiA>

The school of life. The three requirements of a good relationship. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=UOn9HVVQdOGc>

VZTAHOLOG Michal Nikodem. Toxický vztah - jak se ho vyvarovat a co dělat, když už v něm jste. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=uRHggV8UO9M>

Zastavme násilie. Súhlas je všetko. Dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=pK7-DlgCZVc>



2023