

JEDEN SVET NA ŠKOLÁCH:

Tobi vo farbách dúhy

Metodické materiály
k dokumentárnemu filmu



Tobi vo farbách dúhy

Tobi színei / Alexa Bakony /
Maďarsko / 2021 / 82 min. /
maďarsky / slovenské titulky
s úpravou pre ľudí so sluchovým hendikepom / 14+



V zapadnutej maďarskej dedinke býva Éva s manželom a tromi deťmi. Jedno z nich sa im nedávno zdôverilo, že je transrodové, a teraz žije pod zvoleným menom Tobi. Po počiatočnom šoku sa zide celá rodina, aby ho podporila, hoci Évu priam dusí pri pomyslení, že príde o dievča, ktoré dovtedy vychovávala. Tobias je odhodlaný stať sa mužom aj biologicky a osamostatniť sa, a to v náročnom období dospievania. Éva sa pokúša byť matkou, akú potrebuje. Stáva sa nadšenou spojenkyňou LGBTI+ ľudí, zatiaľ čo Tobi začína spochybňovať hranice, ktoré si stanovil ako transrodový muž. Časozberný dokumentárny film Tobi vo farbách dúhy zachytáva ich spoločnú cestu k oslobodeniu, prijatiu a nachádzaniu seba samých.

Témy filmu:
rodová identita,
LGBTI+

AKTIVITA 1 ČLOVEK NORMÁLNY

Anotácia:

Na úvod analyzujú žiaci a žiačky význam slova normálny, hodnotia spôsob, akým sa používa v medzilidskej komunikácii. Následne uvažujú nad svojimi pozitívnymi vlastnosťami a zaznamenávajú ich do pracovného listu. Po premietaní dokumentárneho filmu *Tobi vo farbách dúhy* diskutujú o príbehu a emóciách hlavných postáv. Na záver spoločne hovoria o témach filmu a pomenúvajú vlastné pocity a dojmy.

Ciel'ová skupina:

14+

Čas:

135 minút (tri vyučovacie hodiny, z toho 82 min. premietanie filmu)

Pomôcky:

kópie prílohy 1 (jedna pre každého), samolepiace papieriky (post-it), písacie potreby, obálka, lepiaca páska, vytlačený plagát z prílohy 2, počítač, projektor, reproduktor

Ciele:

- Žiaci a žiačky spoznávajú vlastnú osobnosť a pozitívne vlastnosti,
- analyzujú príbeh protagonistov dokumentárneho filmu,
- rozvíjajú si empatiu,
- identifikujú a pomenujú vlastné emócie.

Postup:

EVOKÁCIA: 15 minút

1. Povedzte žiakom a žiačkam, že najskôr spoločne preskúmate, ako vnímajú vlastnú osobnosť. Pozriete si tiež príbeh maďarského tínedžera Tobiasa, ktorý počas dospievania prekonáva veľkú zmenu.
2. Vysvetlite, že počas nasledujúcej aktivity prečítate niekoľko viet. Ak s výrokom súhlasia, otvoria za chrbtom dlaň, akoby sa hlásili. Ak nesúhlasia, nechajú ruky spustené pozdĺž tela. Uistite ich, že ich názory budú anonymné, zrátať len počet súhlasov.
3. Požiadajte ich, aby sa postavili do kruhu chrbtom dnu a tvárou von. Postavte sa do stredu kruhu. Postupne prečítajte nasledujúce výroky, po každom spočítajte, koľkí ľudia s ním súhlasia, a oznámte to triede:
 - *Vo svojich kamarátstvach zažívam podporu a pochopenie.*
 - *Niekedy si pred ostatnými dávam pozor, čo poviem, aby to nebolo trápne.*
 - *Už sa mi stalo, že niekto zo žartu spochybnil moju normálnosť.*
 - *Už sa mi stalo, že ma niekto označil za nenormálneho človeka, pretože mi chcel ublížiť.*
 - *Niekedy aj ja považujem iných ľudí za nenormálnych.*
4. Spoločne diskutujte 7 až 10 minút o nasledujúcich otázkach, odpovede môžete heslovite zaznamenať na tabuľu:
 - *Ako vnímate, keď sa jedna osoba spýta druhej, či je normálna? Odpovedať možno aj neverbálne, palcom hore (vnímam to pozitívne), alebo palcom dole (vnímam to negatívne).*
 - *V akých situáciách nie je vhodné spochybňovať niečiu normálnosť? Kedy je to vhodné? Prečo?*
 - *Čo robí človeka normálnym?*

- Na záver diskusie pripomeňte, že slová bývajú tvrdé ako skaly. Keď ich raz človek pustí spod kontroly, len ťažko ich vezme späť. A keď niekoho zasiahne, dokáže ho vážne zraniť.

Inšpiratívne čítanie:

Prečítajte si novú knihu svetoznámeho autora a lekára Gabora Maté s názvom *The Myth of Being Normal*. Upozorňuje v nej na fakt, že celospoločenská posadnutosť ideou „normálnosti“ je nielen pomýlená, ale aj škodlivá. Český preklad má názov *Mýtus normálnosti: Trauma, nemoc a léčení v toxické kultuře* (vyd. PeopleComm, máj 2023).

UVEDOMENIE: 105 minút

- Vysvetlite triede, že každý človek potrebuje pre kvalitný život, aby mal naplnené základné potreby. Potreby uznania, sebaúcty, spolupatričnosti, lásky a bezpečia patria medzi ne. Ak vaša trieda nepozná Maslowovu teóriu potrieb, môžete jej pyramídu nakresliť alebo premietnuť.



Zdroj: Teória motivácie podľa Maslowa

- Rozdajte všetkým pracovný list z prílohy 1 a požiadajte ich, aby odpovedali na otázky v prvej časti týkajúce sa ich vlastnej osobnosti. Na prácu im dajte 5 až 10 minút.
- Potom im vysvetlite, že druhú časť úlohy môžu vyplniť počas premietania filmu alebo po ňom. Vyzvite ich, aby si prečítali otázky o Tobiho prežívaní.
- Spoločne si pozrite film Tobi vo farbách dúhy.

Metodický tip:

Vopred si naplánujte, kde počas troch nadväzujúcich vyučovacích hodín začleníte prestávku. Môžete ju zaradiť potom, ako trieda vyplní prvú časť pracovného listu (príloha 1), prípadne v čase 20:25 alebo v polovici premietania filmu v čase 40:20.

- Po zhliadnutí filmu vyzvite žiakov a žiačky, aby doplnili zvyšné odpovede do pracovného listu. Majú na to 3 až 5 minút.

11. Spoločne diskutujte o nasledujúcich otázkach. Žiaci a žiačky na ne môžu odpovedať aj individuálne (písomne) alebo v menších skupinách. Vtedy vyberte štyri najdôležitejšie otázky (vyberte aj také, ktoré sú podobné s otázkami v pracovnom liste z prílohy 1) a napíšte ich na tabuľu.
 - *Aké dojmy vo vás film zanechal? Ako by ste ich vyjadrili jedným slovom?*
 - *Čo vás na filmovom príbehu prekvapilo alebo zaujalo?*
 - *V akých situáciách zažíval Tobi prijatie a porozumenie?*
 - *V akých situáciách zažívate prijatie a porozumenie vy?*
Napríklad v kamarátskych vzťahoch, v rodinnom prostredí, v školskom kolektive?
 - *Čo človeku pomáha, aby sa cítil byť súčasťou skupiny?*
 - *V akých situáciách zažíval Tobi frustráciu a nepochopenie? Kedy sa takto cítite vy?*
 - *V čom sa váš život podobá s tým Tobiho? V čom sa odlišuje?*
 - *Ako ovplyvnila Tobiho život podpora rodiny?*
 - *Čo potrebuje každá ľudská bytosť, aby sa cítila milovaná a v bezpečí?*
 - *Čo môžete urobiť preto, aby sa ľudia okolo vás cítili prijatí takí, akí sú?*
12. Dajte všetkým po jednom samolepiacom papieriku a vyzvite ich, aby napísali odkaz Tobimu. Povedzte, že lepiace papieriky majú potom vložiť do obálky, ktorú prilepte na tabuľu alebo iné miesto v triede.
13. Na záver sa všetkým poďakujte, že sa podelili o svoje skúsenosti a pocity. Vyveste v miestnosti plagát (príloha 2) s informáciami o organizáciách, ktoré podporujú LGBTI+ ľudí na Slovensku. Vysvetlite, že ho ponecháte v triede, aby si ho mohli kedykoľvek pozrieť.
14. Odkazy pre Tobiho si po hodine prečítajte a zhodnoťte reakcie žiakov a žiačok na túto aktivitu. Na ich základe môžete napláňovať nadväzujúce vzdelávacie aktivity.

PRÍLOHA 1

Prvá časť

Aké vlastnosti, schopnosti a zručnosti si na sebe ceníš? Napíš aspoň tri.

V akých situáciách zažívaš porozumenie vo svojich kamarátskych či rodinných vzťahoch?
Kedy cítiš prijatie a spolupatričnosť?

V akých situáciách zažívaš frustráciu, nepochopenie alebo odsudzovanie?

Druhá časť

V akých situáciách sa Tobi cítil pochopený a prijatý taký, aký je?

V akých situáciách zažíval Tobi frustráciu, neporozumenie alebo odsudzovanie?

KDE NÁJDEŠ PODPORU A POMOC?

PRÍLOHA 2

Na Slovensku momentálne fungujú dve poradne pre LGBTI+ ľudí, InPoradňa v Bratislave a PRIZMA v Košiciach. Obe poskytujú bezplatné psychologické, sociálne a právne poradenstvo pre LGBTI+ ľudí ako napríklad podpora pri coming oute alebo sprevádzanie tranzíciou formou individuálneho poradenstva alebo podporných skupín. Pomoc a podporu nájdú u poradní aj blízke či príbuzné osoby LGBTI+ ľudí (napríklad rodičia). Obe poradne poskytujú služby naživo a online.

InPoradňa (Bratislava)

- W www.inporadna.sk
- FB www.facebook.com/inakost
- IG [@iniciativa.inakost](https://www.instagram.com/iniciativa.inakost)

PRIZMA (Košice)

- W www.prizma-kosice.sk
- FB www.facebook.com/PrizmaPoradna
- IG [@prizmakosice](https://www.instagram.com/prizmakosice)

AKO MÔŽEŠ MENIŤ VECI?

Saplinq

Saplinq je košická LGBTI+ organizácia venujúca sa mnohým oblastiam, jednou z nich je aj vzdelávanie. Saplinq usporadúva vzdelávacie programy, kde môžeš nadobudnúť zručnosti a vedomosti pre dúhový aktivizmus. Niektoré z nich sú medzinárodné, iné sa dejú na Slovensku alebo online.

- W www.saplinq.org
- FB www.facebook.com/saplinq
- IG [@saplinq_oz](https://www.instagram.com/saplinq_oz)

PRIDE Bratislava

Najväčší PRIDE na Slovensku sa koná od roku 2010 v hlavnom meste. Jeho súčasťou môžeš byť aj prostredníctvom dobrovoľníckeho programu.

- W www.duhovypride.sk
- FB www.facebook.com/DuhovyPRIDE
- IG [@duhovypride](https://www.instagram.com/duhovypride)

PRIDE Banská Bystrica

PRIDE Banská Bystrica sa prvýkrát uskutočnil v roku 2018 vďaka iniciatíve skupiny Inokraj. Podujatie sa koná v prostredí Záhrady – Centra nezávislej kultúry.

- W www.pridebanskabystrica.sk,
- FB [fb www.facebook.com/Inokraj-1636621256622809](https://www.facebook.com/Inokraj-1636621256622809)
- IG [@inokraj](https://www.instagram.com/inokraj)

PRIDE Košice

Košický PRIDE je týždňový festival na východnom Slovensku konajúci sa každoročne koncom augusta. Jeho súčasťou sú rôznorodé podujatia komunitného, vzdelávacieho či umeleckého charakteru počas PRIDE týždňa. Festival vrcholí v sobotu dúhovým sprievodom cez centrum mesta Košice. Súčasťou príprav PRIDE Košice môžeš byť aj ty – stačí sa prihlásiť do dobrovoľníckeho programu PRIDE Košice alebo stážistického programu Laboratórium snov.

- W www.pridekosice.sk
- FB www.facebook.com/PRIDEkosice
- IG [@pride.kosice](https://www.instagram.com/pride.kosice)

Združenie rodičov a priateľov LGBT+ ľudí

Združenie spája blízkych LGBTI+ ľudí. Vzniklo v lete 2020 ako neformálna skupina, v súčasnosti má viac ako 100 členov a členiek. Združenie si uvedomuje, že viditeľný hlas rodičov lesbí, gejov, bisexuálnych, transrodových a všetkých queer ľudí v slovenskom prostredí veľmi chýba. Venuje sa prepájaniu rodičov či priateľov LGBTI+ ľudí a vytvára tak priestor pre vzájomnú rovesnícku podporu. Združenie tiež realizovalo advokačnú činnosť, stojí za Otvoreným listom rodičov, starých rodičov a priateľov LGBTI+ ľudí adresovaným poslancom a poslankyniam NR SR.

- W www.zrp-lgbt.sk

KDE NÁJDEŠ KOMUNITU?



PRIZMA (Košice)

PRIZMA Košice nie je len poradňou, ale aj komunitným centrom. Pravidelne vo svojich priestoroch organizuje rôzne komunitné podujatia, kde môžeš spoznať ďalších LGBTI+ ľudí. PRIZMA mimo toho každoročne usporadúva dobrovoľnícky program pri PRIDE Košice so silne komunitným charakterom.

- W www.prizma-kosice.sk
- FB www.facebook.com/PrizmaPoradna
- IG [@prizmakosice](https://www.instagram.com/prizmakosice)

Záhřada – Centrum nezávislej kultúry (Banská Bystrica)

Záhřada je podnik v centre Banskej Bystrice. Nie je len dúhovým miestom, ale LGBTI+ ľudia sú v nej naozaj vítaní. V Záhrade sa od roku 2018 koná PRIDE Banská Bystrica a od tohto roku hostuje aj drag shows platformy Queer time.

- W www.zahradacnk.sk
- FB www.facebook.com/ZahradaCNK
- IG [@zahradacnk](https://www.instagram.com/zahradacnk)

Dúhové rodiny

Občianske združenie Dúhové rodiny má za cieľ prispieť k rovnosti, bezpečiu a prijatiu v spoločnosti pre existujúce alebo budúce dúhové rodiny žijúce na Slovensku. Organizujú stretnutia, víkendové pobyty, zapájajú sa do verejných diskusií, radia a spájajú LGBTI+ ľudí, ktorí tvoria alebo túžia tvoriť rodinu.

- FB www.facebook.com/duhoverodiny
- IG [@duhove_rodiny](https://www.instagram.com/duhove_rodiny)

LIGHT* – queer študentský spolok na Univerzite Komenského (Bratislava)

LIGHT* organizuje rôzne komunitné podujatia a workshopy pre LGBTI+ ľudí v Bratislave. Podujatia sú otvorené všetkým, pre účasť nie je potrebné byť študentstvom Univerzity Komenského.

- W www.lightuk.sk
- FB www.facebook.com/light.fifuk
- IG [@lightfifuk](https://www.instagram.com/lightfifuk)

SIGNUM – Dúhová kresťania

Cieľom SIGNUM je obhajovať záujmy veriacich LGBTI+ osôb, združovať ich a povzbudzovať k viere, slobode, kritickému mysleniu, tolerancii, zodpovednému prístupu k sexualite a aktívnemu spoločenskému i náboženskému životu. Združenie chce vytvárať bezpečný priestor, aby sa LGBTI+ ľudia nebáli byť sebou samými uprostred LGBTI+ komunity, náboženskej komunity ani širokej verejnosti.

- W www.duhovi-krestania.sk
- FB www.facebook.com/duhovi.krestania
- IG [@duhovikrestania](https://www.instagram.com/duhovikrestania)

Lotosové kvety

Športový klub Lotosové kvety má za cieľ vyplňať voľný čas športovými aktivitami LGBTI+ ľuďom. V súčasnosti sa klub pravidelne stretáva na tréningoch volejbalu, florbalu a behu.

- W www.lotosovekvety.sk
- FB www.facebook.com/LotosoveKvety
- IG [@lotosovekvety](https://www.instagram.com/lotosovekvety)

@peknaajkedtepla

Pekná aj keď teplá je Instagramový profil, ktorý sa venuje témam LGBTI+ ľudí, rodovej rovnosti, intersekcionálnemu feminizmu, či reprodukčným a sexuálnym právam s dôrazom na mentálne zdravie. Jednoduchou formou vysvetľuje a spoločne s online komunitou, ktorú vytvára, sa vzdeláva a snaží sa nájsť citlivé odpovede na aktuálne spoločenské otázky. Bojuje proti nenávisti a násiliu a prijímačím osobným prístupom podporuje sledovateľstvo, ktoré sa na ňu obracia prostredníctvom správ a hľadá u nej podporu.

- IG [@peknaajkedtepla](https://www.instagram.com/peknaajkedtepla)

Trnavský dúhový spolok (Trnava)

V ďalšom krajskom meste vzniká spolok spájajúci najmä dúhové študentstvo. Momentálne sa venujú najmä organizovaniu komunitných aktivít.

- FB www.facebook.com/groups/6065652503463082



AKTIVITA 2 KÝM BYŤ ČI NEBYŤ, KTO MI ODPOVIE?

Anotácia:

Počas aktivity žiaci a žiačky uvažujú nad vlastnou osobnou i sociálnou identitou. V skupinách skúmajú názvoslovie súvisiace s rodovou identitou, vrátane pojmov rod a pohlavie. Na záver diskutujú o rodovej identite a formulujú, čo nové si uvedomili a aký majú na tému vlastný názor.

Ciel'ová skupina:

14+

Čas:

45 minút

Pomôcky:

kópie prílohy 3 (jedna pre každého), kópie príloh 4 a 5 (jedna do štvorice, prípadne dvojice), plagát z prílohy 2, písacie potreby

Ciele:

- Žiaci a žiačky analyzujú vlastnú osobnú a sociálnu identitu,
- poznajú základné pojmy súvisiace s rodovou identitou,
- rozlišujú medzi rodom a pohlavím,
- v skupinách diskutujú o témach súvisiacich s (rodovou) identitou,
- tvoria a formulujú vlastné názory.

Postup:

EVOKÁCIA: 5 minút

1. V rámci prípravy na aktivitu odporúčame, aby ste si ujasnili, prečo chcete tému identity otvoriť a aké sú vaše ciele na danej hodine. Len málokto má o tejto problematike komplexné vedomosti a je celkom normálne, ak cítite neistotu. Majte na pamäti, že odpovedať na otázku „neviem“ je cennou súčasťou procesu učenia (sa). Prispôbte si aktivitu tak, aby ste sa cítili komfortne, napríklad niektoré časti skráťte, iné predĺžte.
2. Na úvod hodiny vysvetlite žiactvu, že spoločne preskúmate otázky týkajúce sa identity. Pritom budete hovoriť aj o rodovej identite, ktorá patrí medzi intímne a zároveň polarizujúce témy v spoločnosti.
3. Vysvetlite, že všetkým rozdáte pracovný list s obrysom medovníkovej postavy. Ich úlohou je popremýšľať nad vlastnou osobnou a sociálnou identitou. Zopakujte význam týchto pojmov.

Doplňujúca informácia:

Osobná identita vyplýva z toho, kto som. Napríklad či sa správam extrovertne, či uznávam ľavicové politické postoje, či reagujem cholericky. Podľa toho sa označujem za extroverta, ľavičiarku, cholerika.

Sociálna identita vyplýva z interakcie s okolím, teda zo subkultúry, náboženstva, pôvodu a podobne. Podľa toho definujem svoje miesto v spoločnosti, považujem sa napríklad za fanúšičku rapu, tanečníka, ateistku, Rusína.

4. Rozdajte žiakom a žiačkam kópie prílohy 3. Vyzvite ich, aby dovnútra postavy napísali aspoň päť vlastných identít. Doprajte im priestor, aby pojem identita uchopili po svojom, zároveň im buďte v prípade potreby k dispozícii.
5. Ak niekto potrebuje nasmerovať, ponúknite mu ako príklad vlastné identity (učiteľka, Stredoeurópanka, matka, vášnivá čitateľka, metalistka, atď.) alebo niekoľko okruhov otázok, napríklad:
 - *Kde žiješ, pracuješ, tráviš veľa času?*
 - *Aké máš záľuby? Aký je tvoj životný štýl?*
 - *V akom type rodiny žiješ?*
 - *Akými jazykmi hovoríš?*
 - *K akej subkultúre patríš?*
 - *Odkiaľ pochádzaš? Akú vieru vyznávaš? Aké sú tvoje hodnoty?*

Metodický tip:

Tému identity môžete rozvíjať aj prostredníctvom aktivít v metodickej príručke *Romantické násilie* (Človek v ohrození, 2018). Je dostupná na webe www.globalnevezdelavanie.sk.

UVEDOMENIE: 20 minút

6. V nasledujúcej časti aktivity budete hovoriť o rodovej identite, povedzte triede. Ide o tému, ktorá môže vyvolať rôzne emócie. Niektorí sa s ňou už stretol, niektorí nie, a je to v poriadku. Povzbudte žiakov a žiačky, aby sa zapojili do skupinovej práce, a zároveň, aby sa podelili len o tie dojmy a pocity, o ktoré chcú. Je na nich, do akej miery pustia iných do svojho súkromia.
7. Vyzvite ich, aby vytvorili štvorice podľa vlastného uváženia, zvyšok triedy môže pracovať vo dvojiciach.
8. Každý dajte kópiu prílohy 4, kde je ilustrácia medovníkovej postavy. Požiadajte ich, aby si ju pozorne prezreli.
9. Potom skupinám rozdajte štyri texty z prílohy 5, kde sú vysvetlené jednotlivé pojmy. Nech si texty podelia medzi sebou, pričom si jeden človek prečíta o jednom pojme a vysvetlí ho zvyšku skupiny. Úlohou celej skupiny je pojmy správne priradiť k jednotlivým častiam vnútri medovníkovej postavy. Na prácu im dajte 15 minút.
10. Sledujte spoluprácu v skupinách a podporte ich podľa potreby. Priebežne triedu informujte o tom, koľko času ostáva na dokončenie zadania.

Doplňujúca informácia:

Rod znamená sociálne a kultúrne vyjadrenie pohlavia. Nejde o biologické pohlavie, s ktorým sa ľudia rodia.

Pohlavie predstavuje genetické a fyzické vlastnosti, s ktorými sa ľudia rodia. Podľa nich sú označovaní ako muži alebo ženy.

Sexuálna orientácia zahŕňa romantickú, emocionálnu a/alebo sexuálnu príťažlivosť k iným.

Rodová identita pomenováva vnútorný pocit človeka o vlastnom rode, teda aký rod prežíva (muž, žena, iné).



Rodové vyjadrenie označuje spôsob, akým človek prezentuje vlastný rod iným, napríklad prostredníctvom oblečenia a záujmov.

Jednotlivé charakteristiky spolu súvisia. Navzájom sa ovplyvňujú, ale neurčujú. Rodová identita, rodové vyjadrenie, biologické pohlavie a sexuálna orientácia sú od seba nezávislé. Sexuálna orientácia človeka neurčuje jeho rodové vyjadrenie. Rodové vyjadrenie nie je určené jeho rodovou identitou a rodová identita nie je určená jeho biologickým pohlavím.

11. Spoločne si prejdite výsledky skupinovej práce. Správne odpovede nájdete v prílohe 6.

REFLEXIA: 15 minút

12. Vyzvite skupiny, aby spoločne diskutovali o týchto otázkach:
- *Ktoré informácie boli pre vás nové? Aké zistenia vás prekvapili?*
 - *Ako môžete prispieť k tomu, aby sa ľudia okolo vás cítili prijatí takí, akí sú (s akoukoľvek osobnou identitou)?*
 - *Čo ste dnes zistili o sebe samých?*
13. Potom sa vráťte k medovníkovej postave s opisom vlastnej identity. Navrhните, nech do rámika dopíše, čo si na hodine uvedomili.
14. Na záver sa všetkým poďakujte, že sa do aktivity zapojili. Pripomeňte, že nie je až také dôležité poznať podrobne názvoslovie týkajúce sa rodovej identity. Podstatné je mať na pamäti, že každá ľudská bytosť je jedinečná a komplexná – bez ohľadu na to, ako kto sa narodila, kým sa cíti byť, ako sa prezentuje. To, čo nás všetkých spája, je potreba zažívať prijatie a rešpekt, nech sme kýmkoľvek.
15. Vyveste v miestnosti plagát (príloha 2) s informáciami o organizáciách, ktoré podporujú LGBTI+ ľudí na Slovensku. Ponechajte ho v triede, aby si ho mohli kedykoľvek pozrieť.

Metodický tip:

Okrem spoločnej diskusie môžete na reflexiu použiť aj ďalšie metódy. Napríklad požiadajte žiactvo, aby vyjadrilo svoje pocity a dojmy jedným slovom.

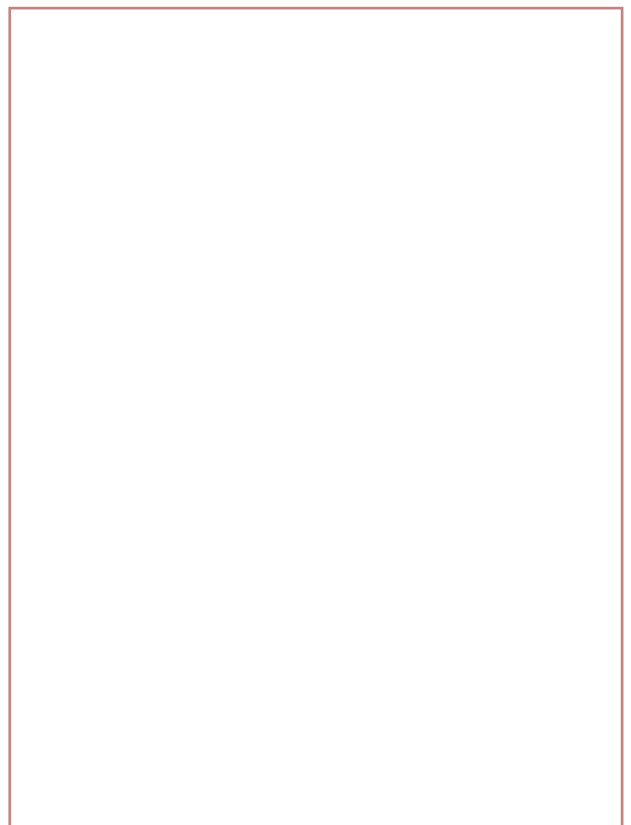
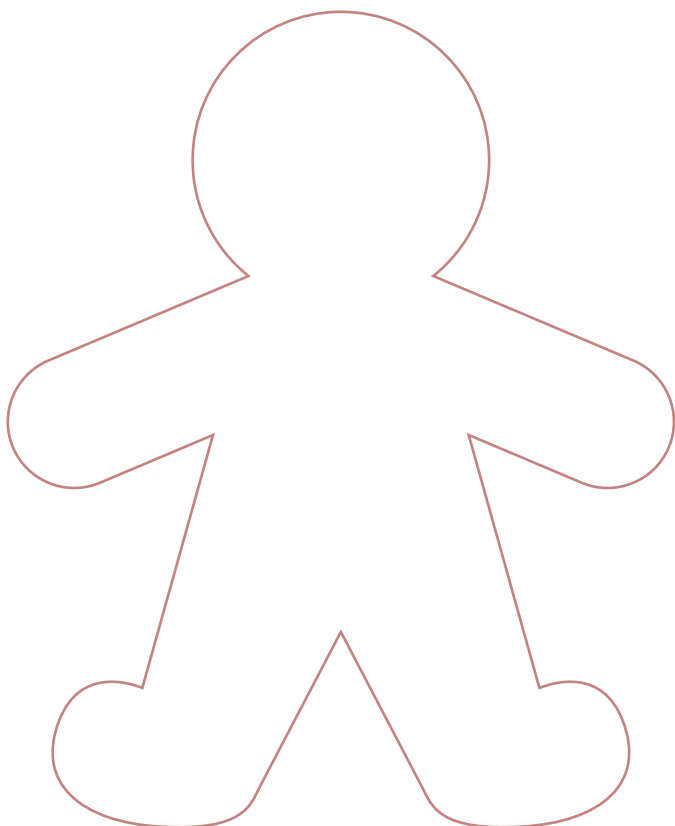
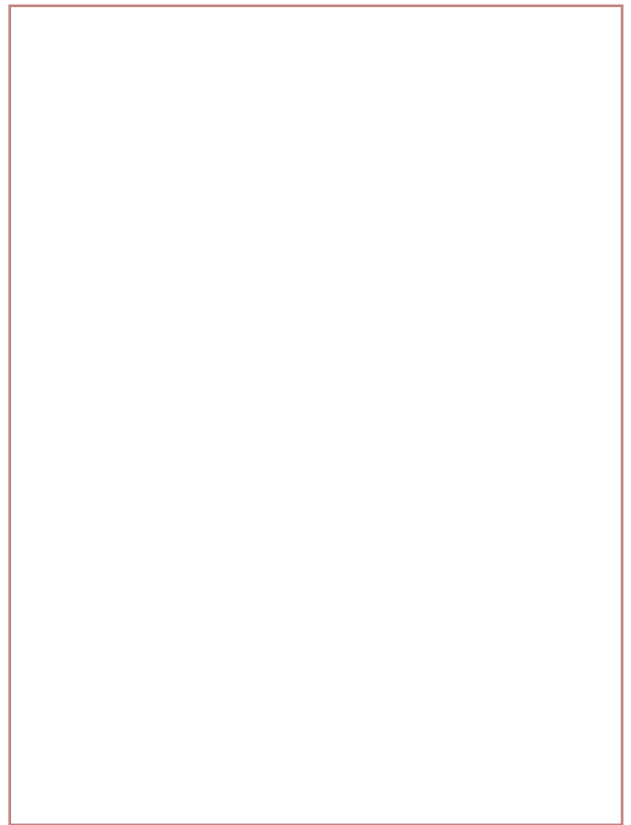
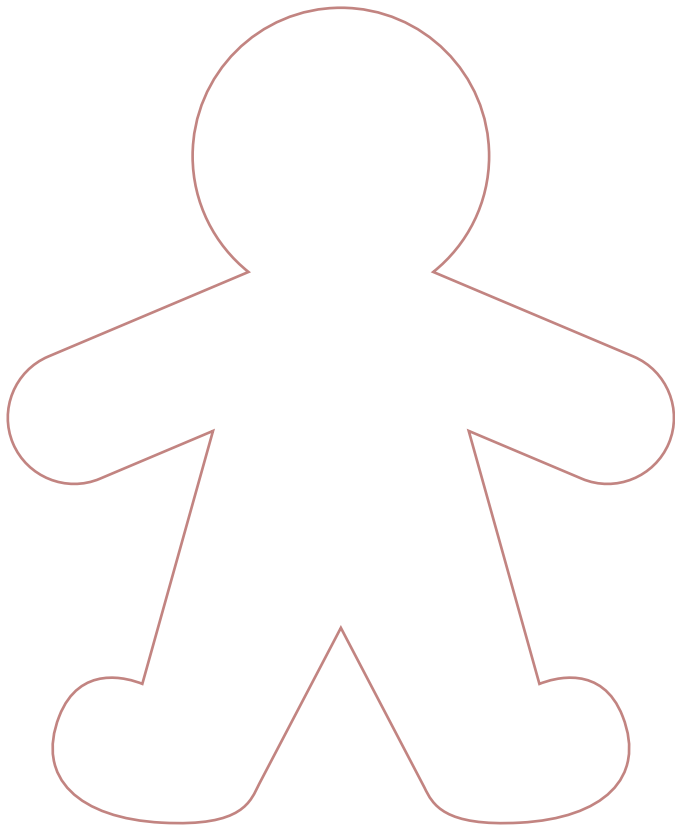
Pri intímnych a polarizujúcich témach rozdeľte triedu na menšie skupiny alebo zadajte samostatnú prácu. Napríklad požiadajte žiactvo, aby do obálky vložili lístok s jednou-dvomi otázkami, ktoré im počas aktivity vyvstali. Poslúžia vám ako cenný zdroj informácií pre prípravu na ďalšie hodiny.

Následne môžete osloviť niektorú z organizácií, ktorá sa venuje LGBTI+ téme a spoločne zorganizovať workshop alebo diskusiu. O činnosti jednotlivých združení sa viac dočítate v nasledujúcej kapitole. Doplňujúce informácie k témam filmu.

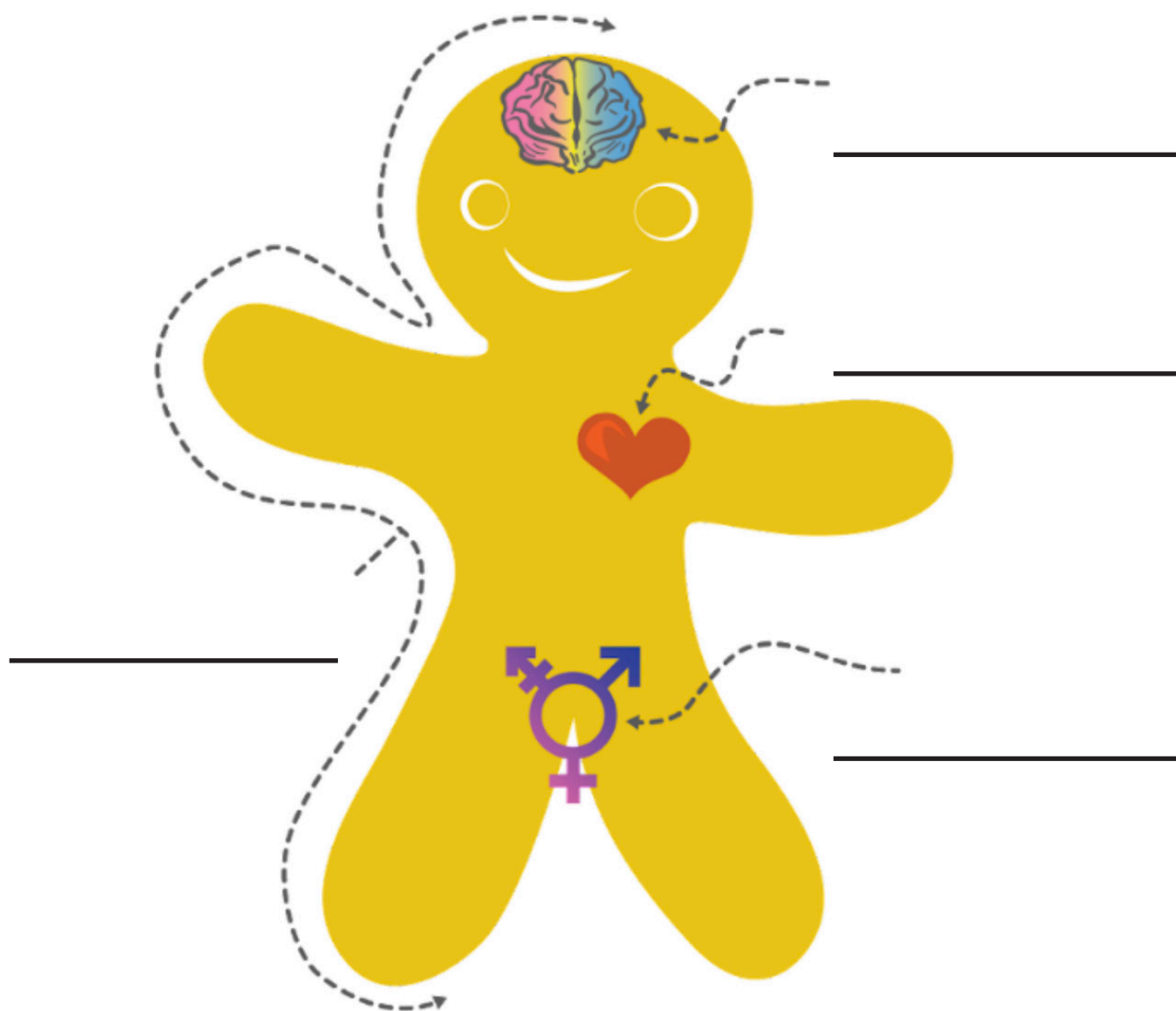
Tiež môžete využiť metódu nedokončených výrokov, ktoré zadáte ako domácu úlohu alebo samostatnú prácu na hodine:

- *Vďaka dnešnej hodine si uvedomujem, že ...*
- *Zaujala ma myšlienka, že ..., lebo ...*
- *Najviac ma prekvapilo, že ..., lebo ...*
- *Chcem sa dozvedieť viac o ..., pretože ...*
- *Chcem aktívne prispieť k ..., pretože ...*

PRÍLOHA 3



PRÍLOHA 4



PRÍLOHA 5

Text 1

Rodová identita: Kto si myslíš, že si

Rodová identita je to, ako o sebe uvažuješ. Podľa toho, ako sa poznáš, hodiš sa podľa teba viac do spoločenskej roly ženy alebo muža? Alebo pre teba neplatí ani jedno? Cítiš sa byť niekde medzi týmito dvoma rolami? Alebo máš pocit, že tvoj rod spadá mimo tohto spektra?

Všeobecne platí, že rodovú identitu si vytvárame vo veku okolo troch rokov a neskôr je neuveriteľne ťažké ju zmeniť. Na formovanie identity majú vplyv hormóny a prostredie, rovnako ako biologické pohlavie.

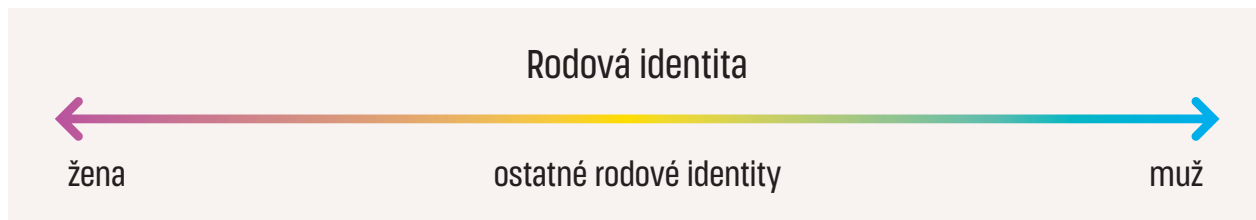
Transrodový človek je taký, ktorého rodová identita nie je v súlade s pohlavím/rodom, ktoré mu boli pripísané pri narodení. Pre danú osobu môže byť zložitý, ak sa jej rodová identita počas dospievania či dospelosti nezhoduje s pohlavím prisúdeným pri narodení. Svoj prežívaný rod môže prejavovať stále alebo iba niekedy v nejakom kontexte (napríklad tam, kde sa cíti bezpečne).

Niektorí transrodoví ľudia prejavujú svoj rod verejne, napríklad voľbou osobného zámena, ktorým preferujú byť oslovení (on, ona, ono a podobne), svojím vzhľadom alebo zmenou dokladov.

Niektorí prechádzajú hormonálnymi, chirurgickými alebo inými procedúrami, aby ich telo bolo vo väčšom súlade s ich rodom. Žiadny z týchto príkladov však nie je pravidlom.

Transrodová žena je žena, ktorej bolo pri narodení pripísané mužské pohlavie/rod, ale to nie je v súlade s jej prežívanou rodovou identitou.

Transrodový muž je muž, ktorému bolo pri narodení pripísané ženské pohlavie/rod, ale to nie je v súlade s ním prežívanou rodovou identitou.



Ako čítať túto škálu?

Na ľavej strane sa nachádza označenie žena a na pravej strane muž, oba pojmy poznáš. Je dôležité poznamenať, že mnohí ľudia prežívajú svoju identitu mimo tradičného spektra vnímania žien a mužov. V strede vidíš pestrú paletu nebinárnych, rodových, kvír identít, pre ktoré nie je binárna škála muž – žena vypovedajúca. Pojem kvír pochádza z anglického slova queer s významom čudný, zvláštny. Kedysi sa používal ako nadávka označujúca LGBTI+ ľudí, hlavne gejov, neskôr sa ním začali LGBTI+ ľudia sami označovať.

Identity v strednej časti škály možno nazvať nebinárnymi. V iných socio-kultúrnych kontextoch existujú aj ďalšie pomenovania pre rozdielne odtiene rodových identít (genderqueer, arodové identity, rodová nekonformita, rodovo nekonformná identita atď.).

Zdroj: *Breaking through the binary: Gender explained using continuums*

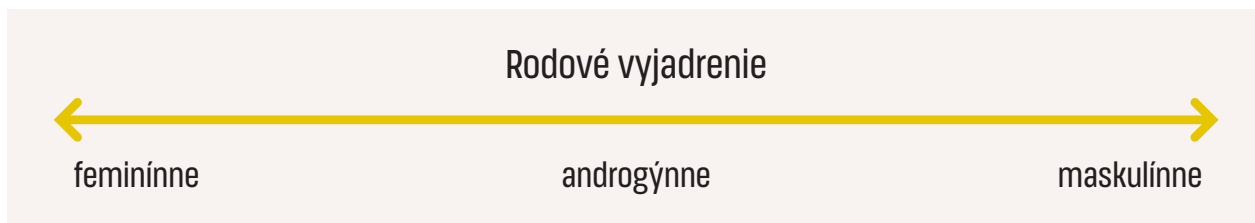
Text 2

Rodové vyjadrenie: Ako prezentuješ, kto si

Rodové vyjadrenie je to, ako vedome či nevedome prejavuješ svoj rod prostredníctvom konania, oblečenia, správania a komunikácie. Iní ľudia môžu vnímať tvoj rod na základe stereotypných rodových rolí (napríklad muži nosia nohavice, ženy šaty). Rodové vyjadrenie sa však často mení zo dňa na deň, od outfitu k outfitu, podľa rôznych udalostí alebo prostredia.

Ide o to, do akej miery sa spôsob tvojho rodového vyjadrenia zhoduje s očakávanými spôsobmi rodového vyjadrovania v danom čase, priestore a kultúre. Podobne ako rodová identita je aj rodové vyjadrenie flexibilné. Človek ho môže meniť v priebehu dní bez toho, aby sa nad tým zamýšľal.

Napríklad sa ráno zobudíš a oblečieš si voľné sivé tepláky a vyťahané tričko. Keď prídeš do kuchyne na raňajky, navonok môžeš pôsobiť androgénne až mierne maskulínne. Pri stole sedia tvoji blízki, srdečne ich objímaš a možno aj pobožkáš, čo sa v našej kultúre považuje za feminínne. Nasypeš si do misky cereálie, zdrapíš lyžicu ako Viking a nahádžeš si raňajky do úst. Vtedy sa znovu správaš maskulínne. Po jedle sa vrátiš do izby, vytiahneš zo skrine rôzne štýly oblečenia a uvažuješ, v čom sa dnes budeš cítiť autenticky.



Ako čítať túto škálu?

Naľavo je pojem feminínne a napravo maskulínne. Oba výrazy súvisia s očakávaniami spoločnosti, ako sa má prezentovať so stereotypmi, ako sa má prezentovať žena a ako muž. V strede sa nachádza výraz androgénne, ktorý opisuje nejednoznačnú alebo zmiešanú formu vyjadrenia rodu.

Zdroj: *Breaking through the binary: Gender explained using continuums*

Text 3

Pohlavie: Výbava pod bielizňou

(Biologické) pohlavie označuje súhrn piatich biologických atribútov: pohlavné chromozómy, hormóny, hormónová expresia/hormonálne receptory, vnútorné pohlavné orgány a vonkajšie pohlavné orgány. Mať **biologicky ženské pohlavie** znamená mať vagínu, vaječníky, dva X chromozómy, prevládajúci estrogén a možnosť vynosť dieťa. Mať **biologicky mužské pohlavie** znamená mať semenníky, penis, konfiguráciu chromozómov XY, prevládajúci testosterón a možnosť splodiť dieťa.

Ľudia, ktorí nemajú všetky biologicky mužské alebo všetky biologicky ženské atribúty, sa volajú **intersex**. Môžu mať napríklad mužské chromozómy, ale ženské pohlavné ústrojenstvo. Alebo sa ich vnútorné a vonkajšie pohlavné ústrojenstvo, hormóny a hormonálne receptory môžu odlišovať.

Existuje obrovské množstvo kombinácií mužských a ženských charakteristík, ktoré mávajú intersex ľudia. Preto platí, že aj biologické pohlavie má svoje spektrum, pričom väčšina ľudí je na jeho opačných koncoch. Medzi nimi sa na rôznych pozíciách nachádzajú intersex ľudia.

Takmer štyri pätiny intersex ľudí nemá zdravotné komplikácie súvisiace s ich pohlavím. Tvoria pritom približne 1,7 % populácie, čo je približne rovnako, ako počet ľudí s prirodzene ryšavými vlasmi (1 – 2 %)¹.

¹ Zdroj: <https://www.prirodzeneweb.sk/anatomia-intersex-ludi/>



Ako čítať túto škálu?

Na ľavej strane vidíš pojem biologicky ženské a na pravej biologicky mužské pohlavie, o oboch ste sa už učili v škole. Medzi nimi sa nachádza nový termín intersex opisujúci človeka, ktorého pohlavie nie je striktne mužské alebo ženské, keďže má kombináciu charakteristík oboch pohlaví.

Na označenie intersexuálneho jedinca používajú niektorí ľudia slovo hermafrodit. Ide však o stigmatizujúce pomenovanie, ktoré má opisovať osobu s plnou ženskou a plnou mužskou biologickou výbavou. To však nie je biologicky možné. Vyvaruj sa používania tohto výrazu, pretože je nielen zastaraný, ale najmä zraňujúci.

Zdroj: *Breaking through the binary: Gender explained using continuums*

Text 4

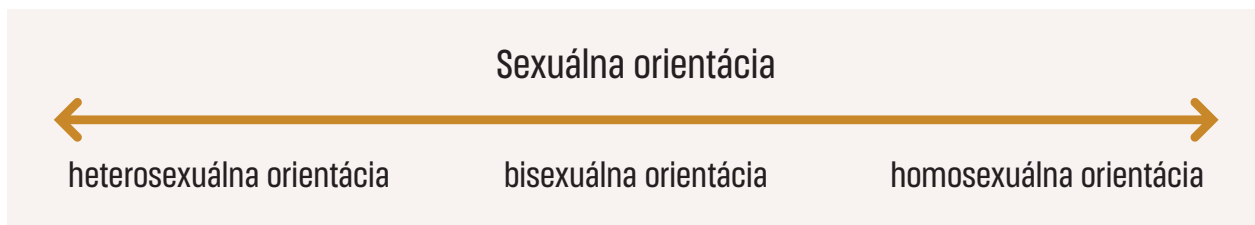
Sexuálna orientácia: Kto ťa priťahuje

Termín sexuálna orientácia je v súčasnosti používaný ako zastrešujúci pojem pre vzťahovú, citovú a sexuálnu orientáciu. Zahŕňa pociťovanie príťažlivosti k ľuďom rovnakého alebo odlišného rodu/pohlavia alebo k ľuďom, ktorí sa identifikujú ako nebinárni, transrodoví, atď.

Zároveň nejde iba o pociťovanie príťažlivosti s ohľadom na pohlavie/rod iného človeka, ale zahŕňa jeho osobné charakteristiky. Patria medzi ne osobnosť, vek, fyzické znaky, etnicita, viera, sociálna pozícia a tak ďalej.

Ak si muž a priťahujú ťa ženy, si **heterosexuálny muž**. Ak si muž, ktorého priťahujú muži aj ženy, si **bisexuálny muž**. Ak si muž, ktorého priťahujú muži, si **gej**.

Ak si žena a priťahujú ťa muži, si **heterosexuálna žena**. Ak si žena, a priťahujú ťa ženy, si **lesba**. Ak si žena, ktorú priťahujú muži aj ženy, si **bisexuálna žena**.



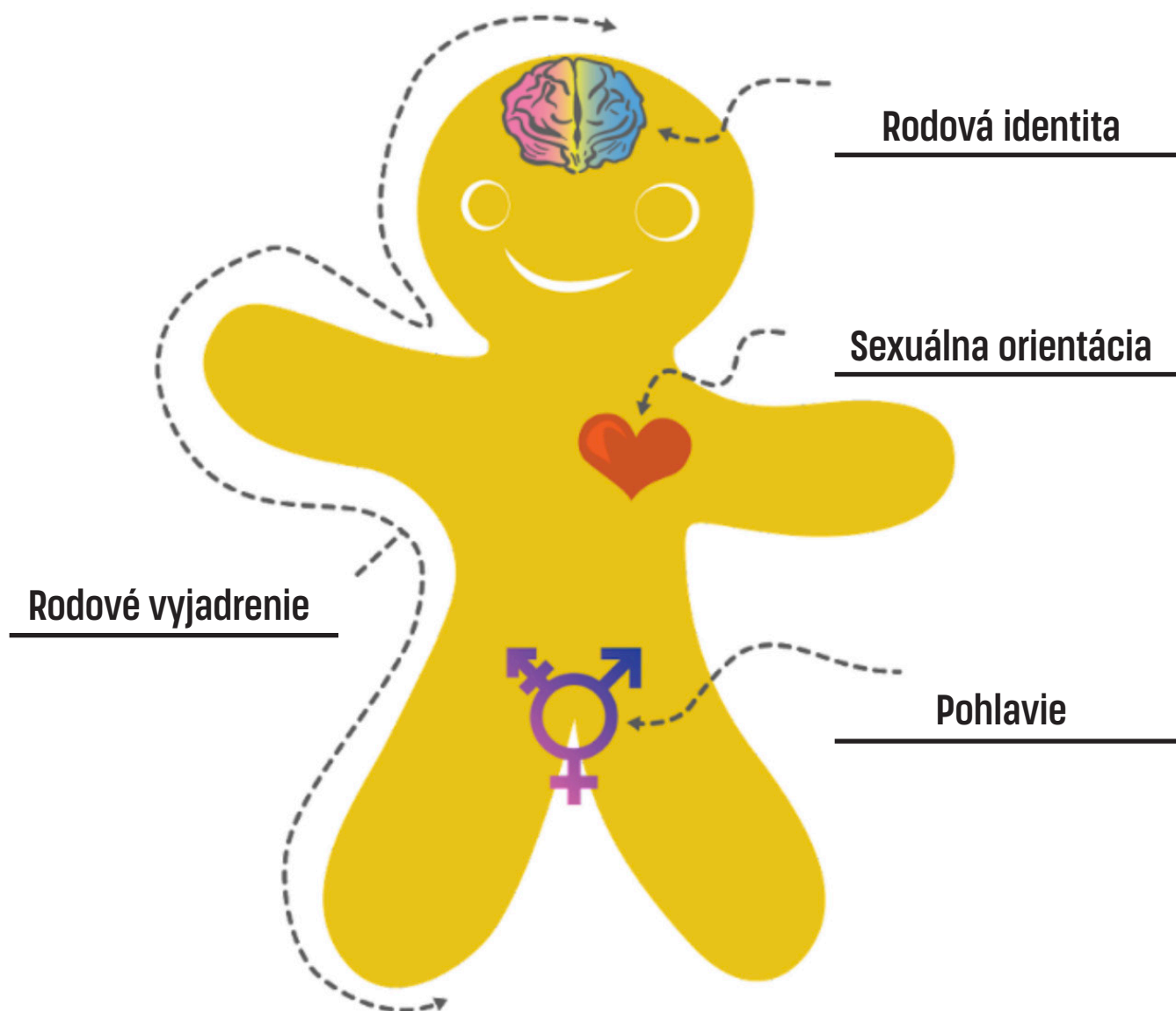
Ako čítať túto škálu?

Na ľavej strane vidíš pojem **heterosexuálna orientácia**, čo znamená, že človeka priťahujú ľudia opačného pohlavia. Na pravej strane sa nachádza výraz **homosexuálna orientácia**, čo znamená, že človeka priťahujú osoby rovnakého pohlavia. Takíto ľudia sa nazývajú **gejovia a lesby**. V strede škály je **bisexuálna orientácia**, čo znamená pociťovanie príťažlivosti k osobám oboch pohlaví.

Na škále sa nenachádza pojem **asexuálny človek**, keďže asexualita nezapadá do tohto kontinua. Ide o osobu nepociťujúcu sexuálnu príťažlivosť k iným. To však neznamená, že nežije intímne, romanticky, sexuálne a že nepociťuje romantickú príťažlivosť. Aj asexuálni ľudia túžia byť rešpektovaní a zažívať rôzne typy vzťahov.

Zdroj: *Breaking through the binary: Gender explained using continuums*

PRÍLOHA 6



Doplňujúce informácie k témam filmu

Naša organizácia Človek v ohrození pravidelne vydáva metodické príručky o ľudských právach a postavení menšín v spoločnosti. Na základe spätnej väzby od škôl sme dlhodobo vnímali, že o téme LGBTI+ identity sa síce v triedach živo diskutuje, učiteľstvu však chýbajú vzdelávacie materiály, pomocou ktorých by ju otvorili na hodinách.

Aj keď sme sa v predošlých publikáciách venovali ľuďom s migračnou skúsenosťou, z rôznych kultúrnych prostredí, marginalizovaným sociálnym skupinám alebo rodovej nerovnosti, LGBTI+ témy sme nechávali na organizácie usilujúce sa zlepšiť postavenie kvír ľudí¹ v spoločnosti. Po niekoľkoročnom pátraní po vhodnom dokumentárnom filme, na ktorý by sme nadviazali vzdelávacími aktivitami, sa nám napokon podarilo získať licenciu k snímke *Tobi vo farbách dúhy* maďarskej režisérky Alexy Bakony.

Ide o príbeh transrodového Tobiasa a jeho mamy Évy, prechádzajúcimi náročným obdobím plným zmien. Aj keď Éva často nerozumie synovmu vzťahu k vlastnej rodovej identite, chce mu porozumieť a byť oporou. Spoločná cesta celej rodiny k prijatiu nových životných okolností nám v mnohom pripomína situácie v našich rodinách, domovoch, vzťahoch. Veríme, že s filmovým príbehom zo susedného Maďarska sa dokáže stotožniť aj publikum na slovenských školách.

Obrovský záujem hovoriť o kvír identite sme vnímali aj u stredoškolského študentstva na Letnej škole Človeka v ohrození (LEČO), keďže im chýbali informácie aj priestor o téme diskutovať. Dnešní mladí ľudia sa s kvír osobami buď stretávajú vo svojom okolí, alebo sa za ne sami považujú. Často sa však obávajú vyjadriť svoju identitu verejne (tzv. coming-out²). Majú strach z posmechu, odmietnutia, fyzických útokov.

Keďže si uvedomujeme, že ide o tému, ktorá v spoločnosti vyvoláva celú škálu emócií, počas tvorby metodík sme požiadali o odborné konzultácie študentský kvír spolok LIGHT*. Ten pôsobí na Univerzite Komenského v Bratislave, kde sa usiluje o vytvorenie rešpektujúceho, inkluzívneho a rovnoprávneho prostredia pre kvír študentstvo aj zamestnanectvo. Ďakujeme za vynikajúcu spoluprácu!

¹ **Kvír ľudia** nepovažujú seba samých za heterosexuálne orientovaných alebo cisrodových. Ide teda o LGBTI+ osoby s bližšie nešpecifikovanou rodovou identitou.

² **Coming-out** vyjadruje akceptáciu vlastnej rodovej identity a sexuality a tiež moment, keď ju kvír osoba oznámi iným ľuďom.

1. Prečo hovoriť o LGBTI+ identite na pôde školy

Na vzdelávacích podujatiach sa pravidelne stretávame s pedagogickým personálom z praxe. Aj učiteľstvo má svoje obavy a pochybnosti: či o kvír ľudí vôbec hovoriť na hodinách, ako zareaľuje vedenie školy a rodičia, do akej miery je táto „módna“ téma dôležitá.

Aj keď dáta zo Slovenska chýbajú, s najväčšou pravdepodobnosťou je situácia na našich školách podobná ako v susednom Česku. V roku 2022 publikovala Pedagogická fakulta Karlovej univerzity v Prahe výsledky výskumu pod názvom Výskumní správa z projektu OUT: LGBTI+ studující a témata ve školách. Vyplývajú z neho nasledujúce fakty:

- Až štyri pätiny vyučujúcich sa domnievajú, že vyjadrovať príslušnosť k LGBTI+ identite je medzi ich študentstvom populárne až módne.
- Rovnaké množstvo vyučujúcich sa domnieva, že ich kolegovia a kolegyne sa vyhýbajú všetkému, čo súvisí s LGBTI+ tematikou. Podľa 15 % vyučujúcich im vedenie školy umožňuje a podporuje výučbu zameranú na túto tému.
- Takmer polovica vyučujúcich uvádza, že im chýbajú dostatočné znalosti a zručnosti, aby mohli v škole komunikovať o LGBTI+ ľuďoch, pričom len 16 % z nich absolvovalo akýkoľvek seminár k danej problematike. Viac ako polovica vyučujúcich by však uvítala semináre a workshopy o LGBTI+ identite.
- Medzi vyučujúcimi dominuje predstava, že rodová identita a sexuálna orientácia patria medzi súkromné záležitosti, preto by sa v škole mali riešiť len obmedzene alebo vôbec. Tému LGBTI+ identity otvárajú na hodinách zriedkavo, zvyčajne vyčkávaajú na študentskú iniciatívu.
- Témy týkajúce sa rodu a sexuality sú považované za potenciálne kontroverzné. Preto sa o nich na školách skôr príležitostne diskutuje, než by študentstvu ponúkli hĺbkové participatívne aktivity alebo dlhodobé programy.
- V praxi sa pedagogický personál stretáva s rôznymi druhmi správania voči LGBTI+ ľuďom:

Skúsenosť s často sa vyskytujúcim správaním medzi študentmi:

Často pozorované chováni	Podíl
Verbální nebo fyzické napadení LGBT+ spolužáků	82 %
Ignorování a vyčleňování z kolektivu kvůli tomu, že daný člověk je či by mohl být LGBT	80 %
Zdůrazňování toho, že člověk nevypadá či se nechová jako „správná“ žena či „správný“ muž	47 %
Nadávky, např. buzna, teplouš, trandák	40 %
Vtipy o gayích, lesbách, bisexuálních nebo transgender lidech	34 %
Respektování toho, že je druhý člověk LGBT	21 %
Aktivní podpora (pomoc, zastání se atd.) vůči LGBT spolužákům a spolužačkám	30%

Zdroj: Výskumní zpráva z projektu OUT: LGBT+ studující a témata ve školách

2. Základné pojmy a fakty o rodovej identite

Každý človek je jedinečný, s vlastnou osobnou identitou a vrodenu túžbou byť rešpektovaný a prijatý taký, aký je. Všetci ľudia majú rovnaké ľudské práva, ktoré sú neodňateľné, nepremlčateľné a nezrušiteľné bez ohľadu na pôvod, rod, etnicitu, vek, pohlavie, vieru alebo príslušnosť k sociálnej skupine.

Pohlavie a rod – dva rozdielne pojmy

Pohlavie sú určité biologické znaky, s ktorými sa človek rodí, teda genetické a fyzické telesné vlastnosti. Identifikujeme ich na základe genitálií, druhotných pohlavných orgánov, chromozómov a hormónov. Podľa týchto znakov určujeme, či je osoba žena, alebo muž. Či má ženské, alebo mužské pohlavie.

Existujú však aj **intersex ľudia**, ktorí sa narodili s kombináciou mužských a ženských biologických znakov. Znamená to, že nespádajú do binárneho rozdelenia pohlaví na ženské a mužské. Podrobnejšie informácie nájdete na nasledujúcich stranách v podkapitole Intersex ľudia a ich potreby.

Niekedy v diskusiách o tejto téme vyvstane otázka, či existuje xyz pohlaví. Pravdepodobne vychádza z poznania, že jestvuje široké spektrum identít, ktorými ľudia samých seba označujú. Nejde však o ich pohlavie, ale o rod.

Rod vyjadruje takpovediac kultúrne pohlavie. Je sociálne determinovaný, nie vrodenný, mení sa v čase, kultúre, spoločnosti. Nesúvisí s biologickou výbavou, ale s očakávaniami, ktoré na nás kladie spoločnosť na základe stereotypných predstáv o ženách a mužoch, o ženskom a mužskom rode, o ženskosti a mužnosti. Ľudia z rôznych kultúrnych prostredí majú odlišné predstavy o rode.

LGBTI+ je skratka označujúca skupinu ľudí, ktorých buď priťahujú osoby rovnakého rodu, alebo ktorých prežívanie vlastnej rodovej identity sa líši od spoločenských predstáv spájaných s ich rodom, resp. pohlavím prisúdeným pri narodení.

Pojem **kvír (z angl. queer)** označuje LGBTI+ osoby, ktoré nie sú heterosexuálne orientované (nepriťahujú ich ľudia opačného rodu), alebo cisrodové (nestotožňujú sa s rodom prisúdeným pri narodení). Kedysi sa slovo kvír používalo ako nadávka pre LGBTI+ ľudí, hlavne gejov, neskôr sa ním začali LGBTI+ ľudia sami označovať.

Rod ovplyvňuje spôsob, akým vnímame svet a hodnotíme javy okolo nás. Formuje tiež naše predstavy o sebe samých, očakávania a obmedzenia určované okolitou spoločnosťou. Keď napríklad žena porodí dieťa, súvisí to s jej biologickým pohlavím.

Ženské pohlavie však neznamená, že má automaticky materinský pud, že vykonáva všetky domáce práce, že zabezpečuje komplexnú starostlivosť o potomka. Uvedené činnosti nesúvisia so skutočnosťou, že má maternicu, ale s mylnou predstavou, že niektoré práce sú prirodzene ženské.

Rodové roly a stereotypy

Tzv. **rodové roly** určujú, ako by sa mali ženy a muži správať, ako by mali vyzeráť a čo by mali robiť. Keďže sa význam pojmu rod voľne zamieňa s pohlavím, dostávajú rodové roly punc prirodzenosti, preto sú často považované za biologicky, prípadne historicky odvodené.

Ide však o mylnú predstavu. Rovnako ako je neakceptovateľné prisudzovať iným ľuďom rasové alebo triedne roly, nemali by sme im vnucovať ani rodové roly. Niektoré z nás sa identifikujú ako ženy, niektorí ako muži, ďalší ľudia prežívajú svoju rodovú identitu inak. A je to tak v poriadku.

Inšpiratívne príbehy:

- Vypočujte si niektorý z podcastov projektu Svet medzi riadkami. Napríklad v dieli s názvom *Hračky, farby aj naše očakávania: Ako rodičia nevedomky smerujú svoje deti* sa dozviete, ako na dieťa vplývajú vzory z jeho okolia alebo stereotypné predstavy typu „chlapci neplačú“. Prečo dospelí prisudzujú farbám väčší význam, než v skutočnosti majú. Ako riešiť šikanu dieťaťa, ktoré nezapadá do škatulky, a prečo by si mali deti vyberať hračky samy.
- V časti *Queer ľudia môžu byť jedny voľby od toho, že im zakázu existovať* hovorí kvír dídžejka Matia Lenická o vlastných skúsenostiach. Vysvetľuje, ako reaguje na oslovenie, ktoré nie je v súlade s jej identitou. Aké predsudky má ona sama, akú šatňu si vyberie na plavárni alebo kúpalisku. Či jej verejné pôsobenie ovplyvnilo niečiu mienku o LGBTI+ ľuďoch a prečo sa téma transrodových ľudí stala v športe polarizujúcou.

Intersex ľudia a ich potreby

Existujú ľudia, ktorých primárne pohlavné znaky **nie sú jednoznačne ani ženské, ani mužské**. Môže ísť o rôzne variácie od chromozómov, cez druh pohlavných orgánov a hladiny hormónov, až po tvar genitálií.

Intersex ľudia – rovnako ako iní ľudia – majú rôzne identity a potreby. Aj u transrodových, aj u intersex osôb platí, že treba akceptovať ich identitu, používať nimi preferované pomenovanie a označenie, neklásť im nevhodné otázky týkajúce sa ich pohlavných znakov, sexuality a podobne.

Mnohé intersex deti sú nútené do estetických chirurgických zákrokov, ktorých jediným cieľom je odstrániť viditeľnú inakosť pohlavných znakov. Operácie podstupujú už ako bábätká, čo znamená, že nemajú na výber. Prostredníctvom intersex aktivizmu sa jednotlivci aj organizácie dlhodo- bo usilujú o zrušenie nepotrebných zákrokov a normalizovanie intersex variácií.

Na Slovensku chýbajú dáta o intersex ľuďoch. Podľa portálu *Prirodzene* nemajú takmer štyri pätiny intersex ľudí zdravotné komplikácie súvisiace s ich pohlavím. Intersex ľudia tvoria približne 1,7 % populácie, čo približne zodpovedá počtu osôb s prirodzene ryšavými vlasmi.

Rod, pohlavie a rodová identita

Rodová identita je to, ako človek premýšľa sám o sebe. Na základe sebapoznania uvažuje, či sa viac hodí do spoločenskej roly ženy alebo muža. Alebo do žiadnej z nich. Alebo sa cíti byť niekde medzi týmito dvoma rolami. Alebo má pocit, že jeho rod spadá mimo tohto spektra.

Všeobecne platí, že rodovú identitu si ľudia vytvárajú vo veku okolo troch rokov, neskôr je neuveriteľne ťažké ju zmeniť. Na formovanie identity majú vplyv hormóny a prostredie, rovnako ako biologické pohlavie.

Problémy nastávajú vtedy, keď sa pri narodení niekomu prideli rod na základe pohlavia, ktorý však nie je v súlade s rodovou identitou, akú prežíva. Na základe rodovej identity odlišujeme cisrodových a transrodových ľudí.

Cisrodové osoby sa identifikujú s rodom zodpovedajúcim pohlaviu, ktoré im bolo priradené pri narodení. Napríklad osoba, ktorej bolo pri narodení priradené ženské pohlavie a neskôr sa stále identifikuje ako žena, je cisrodová žena.

Transrodové osoby sú tie, ktorých rodová identita je odlišná od pohlavia priradeného pri ich narodení. Viac o téme nájdete na nasledujúcich stranách v podkapitole Transrodovosť a transrodoví ľudia.

Rodová identita, rodové vyjadrenie, pohlavie a sexuálna orientácia

Rod znamená sociálne a kultúrne vyjadrenie pohlavia (nejde o biologické pohlavie, priradené pri narodení).

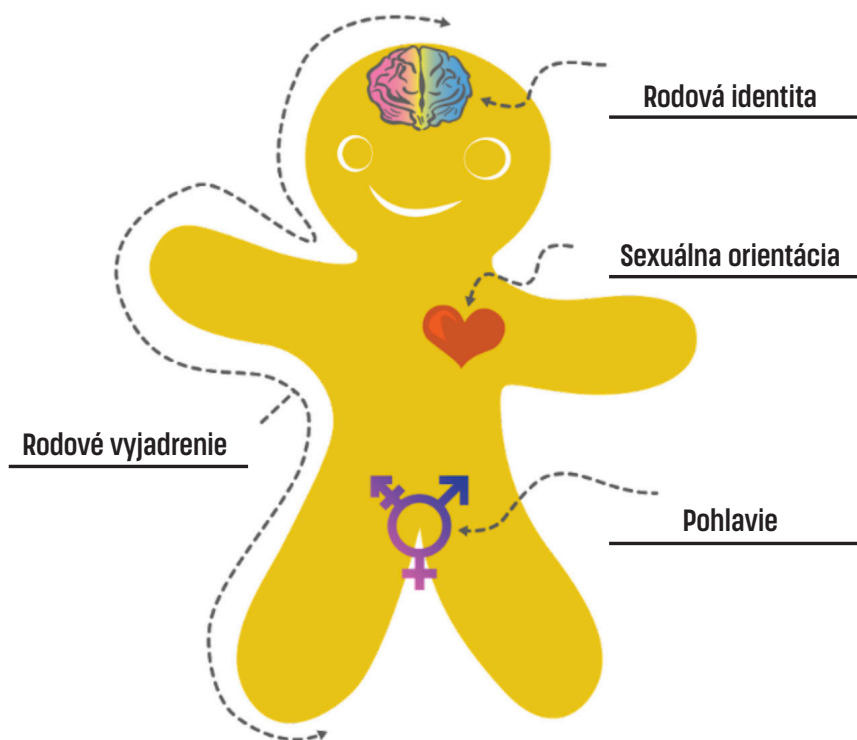
Pohlavie predstavuje genetické a fyzické vlastnosti, s ktorými sa ľudia rodia. Podľa nich sú označovaní ako muži alebo ženy.

Sexuálna orientácia zahŕňa romantickú, emocionálnu a/alebo sexuálnu príťažlivosť k iným.

Rodová identita pomenováva vnútorný pocit človeka o vlastnom rode, teda aký rod prežíva (muž, žena, iné).

Rodové vyjadrenie označuje spôsob, akým človek prezentuje vlastný rod iným, napríklad prostredníctvom oblečenia a záujmov.

Rozdiely medzi týmito termínmi zachytáva schéma medovníkovej postavy, vďaka ktorej lepšie porozumiete jednotlivým pojmom.



Rodová identita, rodové vyjadrenie, biologické pohlavie a sexuálna orientácia sú od seba nezávislé. Sexuálna orientácia človeka neurčuje jeho rodové vyjadrenie. Rodové vyjadrenie nie je určené jeho rodovou identitou a rodová identita nie je určená jeho biologickým pohlavím.

Metodický tip:

Štyrom pojmom zobrazeným na medovníkovej postave sa venuje vzdelávacia aktivita *Kým byť či nebyť, kto mi odpovie?* v prvej časti príručky, podrobné informácie a príklady nájdete v prílohe 5.

O komplexné sexuálne vzdelávanie dospelých i dospelých sa usiluje občianske združenie **Prirodzene**. Podporuje rozvoj zručností súvisiacich so zdravými vzťahmi, pozitívnym postojom k vlastnému telu a sexualite, bezpečím. Na online platforme Prirodzene Web nájdete napríklad poznatky:

- **o rodovej identite,**
- **o sexuálnej orientácii.**

Sexuálna a romantická orientácia

Termín **sexuálna orientácia** je v súčasnosti používaný ako zastrešujúci pojem pre vzťahovú, citovú a sexuálnu orientáciu. Zahŕňa pociťovanie príťažlivosti k ľuďom rovnakého alebo odlišného rodu/pohlavia, alebo k ľuďom, ktorí sa identifikujú ako nebinárni, transrodoví atď.

Zároveň nejde iba o pociťovanie príťažlivosti s ohľadom na pohlavie/rod iného človeka, ale zahŕňa jeho osobné charakteristiky, ako sú osobnosť, vek, fyzické znaky, etnicita, viera, sociálna pozícia a tak ďalej.

Ktokoľvek z nás môže pociťovať sexuálnu, romantickú, estetickú, platonickú, fyzickú alebo emocionálnu príťažlivosť k inej osobe. O sexuálnej orientácii hovoríme vtedy, keď ide o sexuálnu príťažlivosť.

Romantická orientácia znamená, že človek pociťuje romantickú príťažlivosť k inej osobe. Tieto dve orientácie sú väčšinou totožné, t. j. ak niekoho sexuálne priťahujú ženy, budú ho priťahovať aj romanticky.

Sexuálna aj romantická orientácia môžu byť fluidné, teda sa časom meniť. Treba mať na pamäti, že rôzni ľudia prežívajú príťažlivosť rôznymi spôsobmi a že je to v poriadku.

Napríklad **asexuálne osoby** nepociťujúcu sexuálnu príťažlivosť k iným. To však neznamená, že nežijú intímne, romanticky, sexuálne alebo že nepociťujú romantickú príťažlivosť. Aj asexuálni ľudia túžia byť prijatí a zažívať rôzne typy vzťahov.

Homosexualita, bisexualita, asexualita

Vedecké tímy z oblasti psychológie, psychiatrie či sexuológie sa zhodujú, že **homosexualita je prirodzená variácia ľudskej sexuality**. V súčasnosti sa tento pojem používa čoraz menej, pretože spája príťažlivosť k rovnakému rodu s negatívnymi konotáciami. Pôvodne išlo o medicínsky termín na označenie duševného ochorenia, ktoré je potrebné liečiť.

Napokon ho Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v roku 1990 vyškrtla zo zoznamu chorôb.

V mnohých krajinách to viedlo k zrušeniu zákonov kriminalizujúcich homosexualitu, prijatiu zákonov na ochranu ľudských práv LGBTI+ ľudí a k registrovaným partnerstvám, resp. sobášom pre páry rovnakého pohlavia.

Lesba je žena, ktorú priťahujú výlučne iné ženy. Ide pritom o rodovú identitu, nie pohlavie priradené pri narodení, napríklad aj transrodová žena môže byť lesba. Výraz lesbička sa považuje za nevhodné označenie.

Gej je muž, ktorého priťahujú výlučne iní muži. Ide pritom o rodovú identitu, nie pohlavie priradené pri narodení, napríklad aj transrodový muž môže byť gej. Za hanlivé sa považujú pomenovania typu teploš, buzerant, homoš.

Označenie homosexuál upozorňuje na sexualitu (sex a sexuálne aktivity) konkrétnej osoby. Rodová identita ani sexuálna orientácia však nesúvisia s jej vzťahom k sexu a intimite. Nikto by nemal nahliadať na niečí intímny život ako na vec verejnú. A toľž zneužívať informácie o sexuálnej orientácii iných osôb na znevažovanie. Či už ide o gejov, lesby, bisexuálne alebo heterosexuálne osoby.

Bisexualita znamená, že človek pociťuje náklonnosť k viac ako jednému rodu. Môže zažívať príťažlivosť k mužom alebo ženám, alebo iným rodom. Pre niektorých ľudí bisexualita znamená príťažlivosť k presne dvom rodom, pričom nemusí ísť striktne o mužov a ženy.

Asexualita je súčasťou asexuálneho spektra, kde sa nachádza viacero identít. Asexuálni ľudia pociťujú nízku, žiadnu alebo nejakú formu sexuálnej príťažlivosti k iným osobám za určitých podmienok. Opakom asexuality je **allosexualita**.

Termín asexualita sa vzťahuje na sexuálnu príťažlivosť, zatiaľ čo aromantizmus na nízku alebo žiadnu romantickú príťažlivosť. Nie všetci asexuálni ľudia sú však aromantickí a rovnako to platí aj naopak.

Inšpiratívne príbehy:

V 20. storočí sa chodilo za homosexualitu do väzenia. To sa zmenilo v roku 1961 na základe výskumu preukazujúceho, že nejde o chorobu. Ako sa potom žilo gejom a lesbám v Česko-slovensku? Pozrite si druhý diel série *Kronika orgazmu* s názvom *Dá se homosexualita léčit?* (Česká televize, 2022). Ide o dejiny intímneho života československého národa, ktoré sa do učebníc dejepisu zatiaľ nedostali.

Transrodovosť a transrodoví ľudia

Transrodový človek je taký, ktorého rodová identita nie je v súlade s pohlavím (rodom), ktoré mu bolo pripísané pri narodení. Pre danú osobu môže byť zložitý, ak sa jej rodová identita nezhoduje s pohlavím priradeným pri narodení. Svoj prežívaný rod môže prejavovať stále alebo iba niekedy v nejakom kontexte (napríklad tam, kde sa cíti bezpečne).

Niektorí transrodoví ľudia prejavujú svoj rod verejne, napríklad voľbou preferovaného zámena (on, ona, ono a podobne), svojím vzhľadom alebo zmenou dokladov. Niektorí prechádzajú hormonálnymi, chirurgickými alebo inými procedúrami, aby ich telo bolo vo väčšom súlade s ich rodom. Žiadny z týchto príkladov však nie je pravidlom.

Transrodová žena (trans žena) je žena, ktorej bol pri narodení pripísaný mužský rod na základe pohlavia, ale svoju rodovú identitu prežíva ako žena.

Transrodový muž (trans muž) je muž, ktorému bol pri narodení pripísaný ženský rod na základe pohlavia, ale svoju rodovú identitu prežíva ako muž.

Pojem **transrodovosť** zahŕňa široké spektrum rodových identít (binárnych aj nebinárnych). Všetkých transrodových ľudí však spája, že ich prežívaný rod sa odlišuje od pohlavia/rodu priradeného pri narodení. Ide o tzv. **rodový nesúlad**.

Biologické pohlavie je súbor piatich atribútov, ktorými sú pohlavné chromozómy, hormóny, hormónová expresia/hormonálne receptory, vnútorné pohlavné orgány a vonkajšie pohlavné orgány. Pohlavie dieťaťa sa pri narodení určuje iba na základe jedného z nich, a to vonkajších pohlavných orgánov. Samotné určovanie pohlavia je teda nedokonalé.

O transrodových ľuďoch sa hovorí aj ako o **trans ľuďoch**. Slovo trans je pritom prídavným menom a píše sa oddelene od podstatného mena (trans žena, trans muž, trans osoba). K transrodovým osobám sa zväčša priradujú aj nebinárni ľudia. Opakom transrodovosti je cisrodovosť.

Metodický tip:

Pozrite si so študentstvom krátke video *Aký je rozdiel medzi pohlavím a rodom?* na YouTube kanáli Prirodzene Web. Vytvorila ho organizácia Amaze.org, ktorá poskytuje mladým ľuďom po celom svete odbornú, veku primeranú, utvrdzujúcu a úprimnú sexuálnu výchovu, a to vo forme stručných, výstižných a atraktívnych videí s milými animáciami. Tím občianskeho združenia Prirodzene ich preložil a predaboval do slovenčiny.

Binárnosť a nebinárnosť

Binarita, binárnosť označuje systém, v ktorom sú všetci ľudia patriaci do určitej spoločnosti zaradení do jednej z dvoch opačných, v tomto prípade rodových rolí (muž/žena), a to na základe pohlavia určeného podľa genitálií pri narodení.

Nebinárnosť je zastrešujúci pojem pre osoby, ktoré sa neidentifikujú výlučne s mužským alebo ženským rodom. Rodová identita nebinárnych ľudí sa môže nachádzať na škále medzi mužskou a ženskou, alebo akoukoľvek inou, alebo žiadnou. Mnohí nebinárni ľudia sa zároveň identifikujú ako transrodoví, keďže sa ich rodová identita nezhoduje s pohlavím, ktoré im bolo priradené pri narodení.

Rodová dysfória je stav znepokojenia, ktorý môže človek zažívať z nesúladu medzi vlastným biologickým pohlavím a rodovou identitou. Spájajú sa s ním mnohé silné a náročné emócie. Naopak, **telesná dysmorfia** je duševná porucha, keď človek trávi priveľa času tým, že sa zaoberá svojimi telesnými vlastnosťami, pretože ich považuje za nedostatky.

Sociálna, medicínska a právna tranzícia

Proces zmeny vyjadrovania vlastnej identity sa nazýva tranzícia. Existujú tri základné druhy tranzície – sociálna, medicínska a právna. To, aké z nich transrodový človek podstúpi, je len na jeho voľbe. Tranzícia nie je lineárna, každý ju prežíva inak. Niektorým ľuďom trvá proces tranzície roky, iným kratšie.

Metodický tip:

Viac o tranzícii sa dočítate na webe občianskeho združenia [TransFúzia](#), ktoré svojimi aktivitami prispieva k zlepšeniu kvality života trans ľudí na Slovensku. Poskytuje im potrebné informácie, podporu a možnosť výmeny skúseností v rámci podporných skupín.

Sociálna tranzícia nastáva vtedy, keď začne človek komunikovať o prežívaní vlastnej identity s okolím. So svojimi pocitmi sa môže zdôveriť rodine, blízkym, na pracovisku alebo v škole. Tento proces sa nazýva **coming-out** (z angl. to come out = vyjsť), čo znamená, že sa verejne prihlási k svojej identite. Niekedy sa používa, že sa daná osoba „prizná“, tento výraz má však negatívne konotácie, a preto je lepšie sa ho vyvarovať.

Medicínska tranzícia je proces, počas ktorého človek začne užívať hormonálnu terapiu alebo absoluuje chirurgické zákroky. Nie všetky trans osoby však chcú alebo môžu medicínsku tranzíciu podstúpiť.

Až po splnení určitých podmienok je možná **právna tranzícia**, počas ktorej si človek zmení identifikačné údaje a doklady. Môže to zahŕňať zmenu mena, rodného čísla, označenia M/F v občianskom preukaze alebo cestovnom pase.

Misgendering a deadnaming

S akceptáciou rodovej identity trans ľudí súvisí aj anglický termín **misgendering**, ktorý pomenúva nesprávne, nevhodné oslovanie transrodovej alebo nebinárnej osoby. Nastáva vtedy, keď človeka oslovujete iným ako preferovaným zámenom (napríklad on namiesto ona). Alebo používate koncovky slovies, ktoré sa neviažu k zvolenému rodu (napríklad prišla si namiesto prišiel si). Alebo jeho rod pomenujete nesprávne (napríklad chlapec namiesto dievča, žena namiesto muž).

Deadnaming súvisí s ignorovaním preferovaného (nového) mena transrodovej alebo nebinárnej osoby. Namiesto toho, aby ste rešpektovali jej rozhodnutie, naďalej používate jej staré, resp. mŕtve meno (z angl. dead name), akým sa volala pred tranzíciou. Úmyselný misgendering a deadnaming sa považujú za prejavy transfóbie.

Oba uvedené fenomény sú pre osoby, ktorých sa dotýkajú, zraňujúce a vyčerpávajúce. Predstavte si, že si vyberiete nové meno, ale niekto vás neustále oslovuje po starom. Ako by ste sa cítili? Dokedy by ste ho zvládli opravovať?

Sebavyjadrenie a coming-out

Coming-out je proces akceptácie vlastnej rodovej identity či sexuality a jej následného oznámenia iným ľuďom. Verejnému coming-outu predchádza náročný vnútorný proces, keď sa kví osoba musí sama stotožniť s tým, kým sa cíti byť.

Niektorým ľuďom to môže trvať krátko, iným desaťročia. Rovnako je individuálne, ako sa prijímú v sebe samých a ako zareaguje okolie. Zvyčajne si však coming-out vyžaduje veľa síl, odvahy a odhodlania.

Vďaka coming-outu sa môže kvíri človek podeliť s inými o vlastné pocity, vyjadriť svoje ja, hovoriť otvorene o veciach, ktoré považuje za dôležité. Častokrát sa mu ulaví, že sa nemusí viac skrývať, tajiť svoju identitu, báť sa odhalenia, viesť dvojité život v neustálom strese.

V spoločnosti, ktorá rešpektuje všetkých ľudí rovnako, by coming-outy vôbec neexistovali. Neboli by potrebné, pretože by neexistovali dôvody, prečo svoju identitu skrývať.

Inšpiratívne príbehy:

- Zoznámte sa s príbehom transrodovej ženy Liberty Simon v relácii Trochu inak s Adelou (RTVS, 2022).
- Prečítajte si rozhovor Psychologička: Je náročné nezapadať do normy, spoločnosť si vtedy zapína tichý alarm (Michaela Žureková, SME, 2021). Výskumníčka Jana Fúsková hovorí o tom, ako žijú ľudia, ktorí prekračujú spoločenské normy.
- Pozrite si web Združenia rodičov a priateľov LGBT+ ľudí, ktorí vlastnými príbehmi inšpirujú iných, aby sa verejne postavili za svojich kvíri blízkych.
- Prečítajte si príbeh Romana Samotného, aktivistu a zakladateľa Tepláreň Café, v Magazíne Queer Youth Slovakia (QYS). V tlačenej a online podobe ho vydáva divadlo Nomantínels, ktoré je v slovenskom divadelnom kontexte jediným LGBTI+ divadlom od roku 2009.

Ako podporiť človeka po coming-oute

Vaša reakcia na coming-out iného človeka je dôležitá. Ak ste v šoku, úprimne povedzte, že vás informácia prekvapila. Obaja môžete pociťovať celú škálu emócií, doprajte si priestor na upokojenie.

Podakujte sa danej osobe za dôveru, slušne sa opýtajte na to, čo vás zaujíma alebo trápí. Podstatné je tiež to, aby ste jej vyjadrili podporu a ubezpečili ju, že váš vzťah sa nemení. A že ste tu pre ňu, kedykoľvek vás bude potrebovať.

Metodický tip:

Prečítajte si Sprievodca coming outom LGBTI+ ľudí v škole a odporučte ju aj študentstvu a zamestnanectvu vašej školy. Nájdu v nej informácie, ako spraviť coming-out bezpečne aj v školskom prostredí.

Kvíri ľudia si dávajú pozor, komu, kde a za akých okolností povedia o svojej identite. Zvažujú, či je coming-out pre nich bezpečný, ako ovplyvní ich budúcnosť a medziludské vzťahy. Coming-out môžu urobiť aj viackrát v živote.

Podľa psychologičky Hany Smitkovej sa LGBTI+ ľudia častokrát stretávajú s odmietnutím: „Nezriedka sa stáva, že rodič vyženie svoje dieťa z domu. Výnimkou nie je ani domáce násilie alebo vety typu „Budem sa za teba modliť. Radšej by som prišla o zdravie než mať takéto dieťa! Ako si nám to mohol/mohla urobiť?“ a podobne.“ (Moje dieťa má inú sexuálnu orientáciu, VÚDPaP, 2022).

Vyhýbajte sa preto reakciám typu „To by som vážne nečakala!“ a „Ja som to vždy vedel!“. Uvedomte si, že vyjadrením vlastnej identity alebo sexuálnej orientácie sa človek nemení.

Inšpiratívne príbehy:

3. Kvír mládež v školskom prostredí

Každý človek má právo na vzdelanie bez ohľadu na svoj rod, identitu, etnicitu, vieru, pôvod alebo životné skúsenosti. Poslaním školy je byť výchovno vzdelávacou-inštitúciou, kde deti, mládež aj dospelí získavajú nové vedomosti a zároveň si rozvíjajú zručnosti a schopnosti potrebné pre život. Medzi ne patria aj empatia, kritické myslenie a rešpektujúci prístup k iným.

Preto je dôležité, aby vzdelávacie inštitúcie brali do úvahy, že LGBTI+ ľudia sú súčasťou spoločnosti, podporovali ich prijatie a inklúziu na svojej pôde. Či už ide o študentstvo a zamestnanectvo, alebo príležitostné návštevy.

Desať spôsobov, ako vytvoriť bezpečné prostredie pre LGBTI+ študentstvo:

1. Rešpektujte rôznorodosť identít aj rodín.
2. Uvedomujte si rodové stereotypy.
3. Premýšľajte, aké slová volíte.
4. Zarad'te LGBTI+ témy do výučby.
5. Postavte sa proti xenofóbnemu a homofóbnemu správaniu.
6. Dbajte na prevenciu a riešenie diskriminácie, šikany.
7. Dajte študentstvu najavo, že vaša trieda je inkluzívnym a bezpečným prostredím.
8. Podporte jednotlivcov, ktorí sa rozhodnú vyjadriť rodovú identitu verejne.
9. Rešpektujte súkromie študentstva, vrátane LGBTI+ ľudí.
10. Využívajte kvalitné informačné zdroje.

Zdroj: 10 spôsobů, jak vytvořit bezpečné prostředí pro LGBT+ žáky (upravené)

Opatrenia podporujúce inklúziu

Odporúčaniam, ako vytvárať inkluzívne a rešpektujúce prostredie na školách, sa dlhodobo venuje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP)³.

K vytváraniu pozitívnej klímy a inkluzívneho prostredia prispievajú rôzne prednášky a vzdelávacie zážitkové aktivity pre žiactvo aj učiteľstvo, uvádza v publikácii *Deti a mladí ľudia, ktorí sa identifikujú ako gejevia, lesby a bisexuáli, v edukačnom a poradenskom procese* (VÚDPaP, 2022).

Ako prevenciu rôznych foriem diskriminácie odporúča venovať sa aj téme predsudkov a stereotypov, ako vznikajú a pôsobia na ľudské správanie.

Keďže študentstvo rieši identitu najmä v citlivom období dospievania, stavte na úprimnosť, otvorenosť a záujem namiesto mudrovania a mentorovania. Akceptujte prežívanie kvír osôb, nepresviedčajte ich, že ide len o tranzitórnu fázu na ceste k heterosexualite, že je príliš skoro vedieť, kto koho priťahuje, alebo akú má človek sexuálnu orientáciu.

Rešpektujte, že o coming-out rozhoduje človek, ktorého sa týka, a nie ostatní. Vážte si dôveru, s ktorou sa na vás dieťa obrátilo, nikdy neinformujte rodičov bez jeho súhlasu. Rodová identita, rovnako ako sexuálna orientácia sú fluidné a vyvíjajú sa v čase.

³ Príspevková organizácia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky.

Rovnako neúctivé je navádzať kvír ľudí na coming-out. Ide o osobnú záležitosť, keď si každý človek musí zvážiť, aké výhody a riziká mu to prinesie alebo či je na verejné vyjadrenie vlastnej identity vhodný čas.

Buďte pozorní a jasne sa vymedzte voči prejavom šikany, akými sú posmievanie, urážlivé oslovenie, nevhodné vtipy, vyčleňovanie kvír ľudí z kolektívu a fyzické útoky. Dajte LGBTI+ osobám najavo spojenectvo a podporu.

Metodické tipy:

Aby ste sa dokázali so študentstvom podeliť o relevantné informácie, môžete absolvovať e-learning na webe [Toto je rovnosť](#). Online vzdelávanie pripravil Inštitút pre výskum práce a rodiny v rámci národného projektu *Prevencia a eliminácia rodovej diskriminácie* a končí sa certifikátom.

Publikácia psychologičky Hany Smitkovej [Poradenstvo gejom, lesbám a bisexuálnym ľuďom](#) (Univerzita Komenského v Bratislave, 2022) približuje prežívanie a výzvy, akým čelia lesby, gejovia a bisexuálne osoby a ponúka komplexné odporúčania pre poradenskú prácu s LGB ľuďmi.

Metodické dokumenty (doporučení a pokyny) zamerané na prevenciu rizikového správania vydalo české ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy. Príloha 8 je venovaná špeciálne homofóbii.

Rodovo neutrálny jazyk

Keď používate rodovo neutrálny, resp. rodovo inkluzívny, rodovo citlivý jazyk, dávate tým najavo ďaleko viac než iba politickú korektnosť. Rodovo neutrálny jazyk nediskriminuje, nevylučuje, neznevažuje jednotlivcov ani skupiny ľudí na základe rodu. Používanie citlivého jazyka potláča rodové stereotypy, nabáda k zmene spoločenských postojov a prispieva k dosiahnutiu rodovej rovnosti.

Metodický tip:

Používajte rodovo neutrálny jazyk vo výučbe a vysvetlite jeho princípy aj študentstvu. Ďalšie informácie nájdete v publikácii [Ako používať rodovo vyvážený jazyk: Možnosti, otázky, príklady](#), ktorú vydal Inštitút rodovej rovnosti (Centrum vzdelávania Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, 2014).

Opýtajte sa študentstva, ako si želá byť oslovované a akým zámenom označované (on, ona, ono). Každodennou praxou sa naučíte nové pomenovania a čoskoro vám prídu prirodzené. Jazyk je vecou spoločenskej dohody a produktom kultúry. Odráža postoje, správanie, spôsob vnímania reality jednotlivcov aj spoločnosti a všetky uvedené ovplyvňuje.

Znamená to, že jazyk sa neustále vyvíja, nie je nemenný. Vyskúšajte napríklad namiesto oslovenia dám a pánov alebo dievčat a chlapcov použiť rodovo neutrálnu variáciu, ako sú žiactvo, študentstvo, učiteľstvo. Vyhýbajte sa generickému maskulínu, namiesto úspešných študentov spomeňte aj úspešné študentky, alebo oslovte celú skupinu ako úspešné študentstvo.

Metodické tipy:

Prečítajte si inšpiratívny komix o rodovo citlivom vzdelávaní Rodová (ne)citlivosť vo vysokoškolskom vzdelávaní (Univerzita Komenského v Bratislave, 2022). Využiť ho môžete aj na stredných a základných školách na otvorenie LGBTI+ témy na hodinách.

Prečítajte si publikáciu s názvom Nebinárna príručka a odporučte ju aj študentstvu. Nájdete v nej informácie o histórii nebinárnosti a rôznych nebinárnych identitách, ako aj o gramatických rodoch. Autorstvom je Victory Vargicovie, nebinárna osoba, ktorá chce prispieť k väčšej inklúzii a podpore nebinárnych ľudí v spoločnosti.

Rodovo neutrálne prostredie

Keď sa hovorí o transrodovosti, často zaznievajú až posmešné argumenty proti rodovo neutrálnym toaletám. Teda takým, ktoré nemajú na dverách piktogramy ženskej alebo mužskej postavy a sú k dispozícii všetkým podľa vlastného výberu.

Zabezpečenie adekvátnych priestorov, kde má študentstvo aj zamestnanectvo pocit súkromia a bezpečia, by však malo byť vo verejných inštitúciách 21. storočia samozrejmosťou, toľko ak je ich poslaním výchova a vzdelávanie.

Žiaľ, mnohé školy nemajú inkluzívne politiky, a tak sa transrodové a nebinárne osoby vyhýbajú používaniu školských šatní alebo toaliet. Dôsledkom toho trávajú dlhé hodiny v napätí a nepohode, čo negatívne vplýva na ich fyzické aj duševné zdravie.

Mnohé inštitúcie ospravedlňujú neprítomnosť rodovo neutrálnych priestorov nepotrebnosťou zmeny, nedostatkom financií alebo miestností. Ak nie je možné poskytnúť študentstvu a zamestnanectvu rodovo neutrálne toalety, oslovte ich a pokúste sa nájsť spoločné riešenie. Napríklad Victory Vargicovie presadilo na gymnáziu, kde študuje, aby pre nebinárne študentstvo alokovali učiteľské toalety.

Niekedy stačí vymeniť piktogram na dverách za obrázok záchodovej misy alebo pisoáru, čo sa osvedčilo aj v slovenských kaviarňach a menších reštauráciách. Mimochodom, unisex toalety pre rodičov s deťmi sa v nákupných centrách uchytili bez problémov.

Dôležité sú aj rovnocenné podmienky na hodinách telesnej výchovy. V športovom svete by bolo ideálne, aby sa ľudia rozdeľovali do kategórií podľa preferencií, schopností a možností, nie pohlavia/rodu prisúdeného pri narodení. Ak škola nemá možnosť vytvoriť adekvátne šatne a športové tímy, pomôže aj dočasné riešenie.

Pre začiatok dajte transrodovému a nebinárnemu študentstvu k dispozícii neutrálny priestor na prezliekanie a možnosť výberu, s kým chce cvičiť. S praktickými skúsenosťami sa s vami radi podelí aj Združenie rodičov a priateľov LGBTI+ ľudí.

Ďalšie odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi

Medzi ďalšie spôsoby, ako podporiť spolupatričnosť a pocit bezpečia u študentstva rôznorodých identít, patrí aj podpora využívania skupinových aktivít potvrdzujúcich diverzitu v triede a zakladanie podporných študentských skupín. Rovnako podstatné je zavedenie administratívnych postupov brániacich diskriminácii a šikane.

Doplňujúce informácie:

Užitočné odporúčania, ako pristupovať k študentstvu s transrodovou alebo inou rodovou identitou, nájdete v ďalších publikáciách od expertného tímu z VÚDPaP, ako sú Deti a mladí ľudia s transrodovou identitou a rodovo rozmanití v edukačnom aj poradenskom procese (VÚDPaP, 2022) a Transrodový klient v procese zmeny pohlavia (VÚDPaP, 2020), na ktorom spolupracovala aj stredoškolská psychologička.

Dôležitou súčasťou života školy by mali byť vzdelávacie aktivity pre študentstvo a zamestnanectvo o potrebách kvír ľudí. Efektívnym nástrojom na lepšie porozumenie osobám, ktoré spoločnosť považuje za odlišné od väčšiny, je napríklad storytelling. Ide o rozprávanie, čítanie, počúvanie príbehov o kvír ľuďoch.

Metodické tipy:

Vypočujte si spoločne so študentstvom niektorý zo série podcastov *Nahlas o deťoch* a *Odborne na slovíčko*, kde ponúka VÚDPaP informácie aj o kvír témach odbornej aj laickej verejnosti:

- V podcaste Moje dieťa má inú sexuálnu orientáciu (VÚDPaP, 2022) vysvetľuje psychologička Hana Smitková, čo je coming-out a ako by naň mali rodičia reagovať.
- V podcaste Transrodová identita a rodovo rozmanití v edukačnom a poradenskom procese (VÚDPaP, 2022) sa zoznámite so základnými pojmami (rod, pohlavie, rodový nesúlad a dysfória), dozviete sa viac o procese tranzície a získate odborné odporúčania pre prácu s transrodovými ľuďmi.
- V podcaste Rozvoj akceptácie rozmanitosti prostredníctvom vzťahovej a sexuálnej výchovy (VÚDPaP, 2022) odpovedá lektorka vzťahovej a sexuálnej výchovy Radka Mikšík na otázky týkajúce sa akceptácie ľudí rôznorodých identít na pôde školy aj v komunikácii so žiactvom a rodičmi.
- V podcaste Čo teraz prežívajú ľudia z LGBTI komunity a ich rodičia? (VÚDPaP, 2022) vysvetľuje psychologička Judita Malík, ako reagovať na coming-out dieťaťa s LGBTI+ identitou. Ponúka tiež odporúčania, ako ho upokojiť po teroristickom útoku na bratislavskej Zámockej ulici v októbri 2022.

4. Časté otázky

Ked' čítam o ľuďoch s rôznymi rodovými identitami, stretávam sa s rôznymi skratkami, ktoré ich označujú. Aká je tá správna?

LGBTI+ je zastrešujúca skratka označujúca skupinu ľudí, ktorí nie sú cisrodoví ani heterosexuálni, pričom L = lesby, G = gejovia, B = bisexuálne osoby, T = transrodové osoby, I = intersex osoby a znamienko + symbolizuje všetky ďalšie identity.

Existujú rôzne tvary označenia kvír ľudí, ako sú LGBT či LGBTQ (Q = queer). Všetky by sa však mali používať s iným podstatným menom, nie samostatne. Napríklad LGBTI+ človek, LGBTI+ osoby, LGBTI+ ľudia a podobne.

Dnešná mládež sa iba tvári, že patrí do LGBTI+ menšiny, pretože je to módne. Snaží sa tým na seba upútať pozornosť. V minulosti toľko kvír ľudí nebolo, však?

Kvír ľudia boli vždy súčasťou spoločnosti, v minulosti sa však necítili natoľko komfortne, aby svoju identitu prejavili aj verejne.

Ak sa niekto rozhodne prihlásiť k LGBTI+ identite (tzv. coming-out), na Slovensku nesie tento krok so sebou priveľa rizík. Od spochybňovania, cez nerešpekt, až po nenávistné komentáre, s tým všetkým sa môže stretnúť v škole, na pracovisku, medzi blízkymi. Znamená to, že získanú pozornosť sprevádza najmä pocit ohrozenia a odmietnutia, ktoré nechce nikto dobrovoľne zažívať.

Po coming-oute sa kvír osoby často stretávajú so zámernou ignoráciou ich identity zo strany príbuzenstva, učiteľstva, pracovného kolektívu. Prejavuje sa napríklad tým, že sa ich okolie tvári, akoby coming-out nikdy neurobili, oslovujú daného človeka pôvodným a nie zvoleným menom, označujú ho iným zámenom (on, ona, ono), než preferuje.

Kvír ľudia sa zvyčajne neprihlásia k svojej identite preto, že chcú byť stredobodom pozornosti. Napriek rizikám urobia coming-out, pretože nechcú žiť v neustálom popieraní seba samých. Tváriť sa, že je človek niekým iným, než sa vo vlastnom vnútri cíti, je nesmierne stresujúce a vyčerpávajúce.

Doplňujúce informácie:

Prečítajte si dokument *Celoslovenský LGBT prieskum z roku 2017*. Obsahuje aj dáta, ktoré zaznamenávajú postavenie kvír ľudí na Slovensku. Odporúčame napríklad kapitoly Problémy LGBT ľudí a diskriminácia alebo Neprijemné skúsenosti (obťažovanie, násilie, verbálne útoky).

Ako mám rešpektovať LGBTI+ ľudí, keď im vôbec nerozumiem?

Ked' spoznáte ženu, ktorá sa predstaví ako Zuzka, oslovujete ju Zuzka. Nepýtate sa jej ani na sexuálny život, ani na genitálie, ani na iné intímne záležitosti. Rovnako ako prístupujete k cisrodovým a heterosexuálnym osobám, prístupujte aj ku kvír ľuďom.

Každý človek je jedinečný a zároveň osobitý. Aj keď sa navzájom líšime, všetkých nás od narodenia spája ľudskosť, túžba byť milovaní a prijímaní takí, akí sme. Základné ľudské práva – na súkromie, rodinný život, telesnú integritu, rovnocenný prístup, bezpečie a tak ďalej – nám garantuje ústava aj medzinárodné ľudskoprávne dokumenty.

Ako mám zareagovať, keď niekto povie homofóbny vtip?

Pravdaže je v podobných chvíľach ťažké reagovať asertívne. Mlčanie však vysiela tichý signál o súhlase. Ako sa hovorí, kto mlčí, ten svedčí. Ak sa takáto situácia odohrá v triede, využite ju a vysvetlite žiactvu, prečo nie sú vtipy znevažujúce iných ľudí v poriadku.

V období dospievania spochybňujú mladí ľudia vlastnú identitu, skúmajú, kto vlastne sú. Vtedy pozorne sledujú, kto sa na neúctivých žartíkoch smeje, kto ostal ticho, kto sa za nich postavil. Zosmiešňovanie (hoci mienené ako vtip) ich môže hlboko zraniť a nadhlo ovplyvniť ich fungovanie v kolektíve.

V akom veku je adekvátne otvoriť tému LGBTI+ identity na hodinách? Nie je štrnásťročné študentstvo primladé?

Mladí ľudia sa s témami rodu a rodovej identity stretávajú v médiách, na sociálnych sieťach aj vo svojom okolí. Čerpajú informácie z rôznych zdrojov bez ohľadu na to, či o kvír identite hovoríte v škole, alebo nie.

Témy týkajúce sa rôznorodosti, jedinečnosti, ľudskosti by rozhodne nemali chýbať vo výchovno-vzdelávacom procese 21. storočia. LGBTI+ ľudia sú súčasťou spoločnosti, ktorej ústava im garantuje rovnaké ľudské práva ako iným.

Keď hovoríte o rôznych identitách s deťmi a mládežou, dávate im najavo, že ich pocity a úvahy beriete vážne. Vytvárate v škole atmosféru bezpečia a prijatia, bez ktorých nie je žiaden človek schopný sa niečo nové naučiť. Zároveň šírite informácie o tom, kde môžu nájsť odpovede na svoje otázky, rovnako ako pomoc a podporu.

Vzdelávať o kvír témach neznamená, že sa so žiactvom musíte rozprávať o sexe. Skratka LGBTI+ označuje rôznorodosť identít, nie sexuálnych praktík. Vzdelávacie aktivity a diskusie si dokážete prispôbiť tak, aby adekvátne veku ozrejmili, čo znamená byť lesba, gej, bisexuálna, transrodová alebo kvír osoba.

Samozrejme, málokto je odborne podkutý na to, aby poznal odpovede na všetky otázky o kvír identite. Preto môžete osloviť niektorú z organizácií, ktoré sa venujú LGBTI+ téme, a spoločne zorganizovať workshop alebo diskusiu.

Metodický tip:

Existuje množstvo spôsobov, ako LGBTI+ témy zaradiť do výučby bez toho, aby ste vyvolali dojem, že ich násilne podsúvate. Ak z nich urobíte niečo náročné, veľkolepé, exkluzívne, iba tým zvýšite napätie medzi študentstvom.

O rodových identitách však môžete hovoriť celkom prirodzene na rôznych predmetoch. Napríklad na matematike, keď spočítate, aké výdavky má spoločná domácnosť Daniela a Juraja. Alebo na hodine angličtiny môžete diskutovať o rôznorodých rodinách. Alebo na biológii spomenúť aj reprodukčnú sústavu intersex ľudí.

Ako sa naša škola môže stať inkluzívnou pre kvír študentstvo?

Aktívne vytvárajte atmosféru prijatia a bezpečia v rámci vyučovania aj mimoškolských aktivít. Bude z nej profitovať všetko študentstvo aj zamestnanectvo bez ohľadu na identitu jednotlivých osôb.

Ľudský mozog sa v strese nie je schopný nič nové naučiť. Zarad'te do výučby aktivity podporujúce spoluprácu, ktoré posilnia kamarátske a rešpektujúce vzťahy medzi študentstvom.

Metodický tip:

Využite na hodinách prístupy a techniky z metodickej príručky *Spolupráca v školskom prostredí* (Človek v ohrození, 2022). Obsahuje rôzne tipy, ako zavádzať kooperatívne učenie do praxe, ako aj odporúčania, ktoré vás podporia v riešení náročných situácií v triede.

Zaujímajte sa o kvír témy a vzdelávajte sa v nich. Zúčastňujte sa vzdelávacích aktivít, workshopov a diskusií venovaných LGBTI+ problematike. Verejne vyjadrite spojenectvo⁴ s kvír ľuďmi, dajte študentstvu najavo, že ste tu preňho. Podporte vznik kvír spolku na vašej škole. Pomôcť vám s tým môže aj študentský spolok LIGHT*.

Komunikujte o potrebách kvír študentstva s vašimi kolegyňami a kolegami, pedagogickým zborom. Pokúste sa zabezpečiť inkluzívnu a vekovo adekvátnu sexuálnu a vzťahovú výchovu. Tá podporuje zdravý postoj k vlastnému telu a identite, vytváranie rovnocenných a rešpektujúcich vzťahov. Zároveň je prevenciou rodovo podmieneného násillia v kamarátskych, partnerských alebo rodinných vzťahoch.

Dôležitosť komplexnej vzťahovej a sexuálnej výchovy potvrdzujú aj zahraničné štúdie. Na základe vedecky overených poznatkov vytvorilo UNESCO štandardizovaný postup, ako vyučovať vzťahovú a sexuálnu výchovu rôzne vekové kategórie. Nemusíte teda vytvárať nič nové.

Kvalitné vzdelávacie aktivity na témy spojené s rodovou identitou organizujú mimovládne organizácie na Slovensku. Napríklad Sapling a Iniciatíva Inakosť sa venujú kvír témam, Možnosť voľby rodovej rovnosti, Amnesty International Slovakia ľudským právam. InTYMYta (predtým Spoločnosť pre plánované rodičovstvo) sa špecializuje na vzťahovú a sexuálnu výchovu pre deti aj dospelých. Workshopy ponúka učiteľstvu, rodičom, širokej verejnosti.

Ako je vhodné oslovovať trans osobu?

Tak, ako si to želá. Ak si neviete zvyknúť na nové zvolené meno, predstavte si, že je to prezývka. Zámeno, ktorým preferuje byť označovaná (on, ona, ono, iné) sa najrýchlejšie naučíte samotným používaním. Čím viac o osobe hovoríte v preferovanom rode – a to aj vtedy, keď nie je vo vašej blízkosti (napríklad keď na ňu myslíte), – tým skôr si na nové oslovenie zvyknete.

Proti používaniu stredného rodu na označenie trans osoby sa často ozýva argument, že jeho používanie sa vzťahuje k neživotným podstatným menám. Pravdou však je, že stredný rod používame aj na označenie dievčat alebo detí, ktoré sú ľudskými bytosťami.

Ak transrodovú osobu nesprávne oslovíte, pripomente si, že mýliť sa je ľudské. Dôležité je, že sa snažíte k nej pristupovať s rešpektom. Ak vás zaujíma, ako možno iného človeka označovať alebo oslovovať v strednom rode, pozrite si nebinárnu príručku od Victory Vargicov. Ide o nebinárnu osobu, ktorá študuje na gymnáziu a aktivizuje sa v LGBTI+ témach.

Najmä sa vyhňte hanlivým a zraňujúcim pomenovaniám. V minulosti boli transrodoví ľudia označovaní ako transsexuáli. Ide však o zastaraný medicínsky pojem, ktorý sa, žiaľ, na Slovensku dodnes používa na označenie transrodovosti ako psychiatrickej poruchy. Medzi ďalšie urážlivé pojmy patrí transka, pretože fetišizuje a dehumanizuje transrodové ženy.

⁴ Spojenec alebo spojenkyňa (z anglického slova ally) podporuje kvír ľudí a stojí za nimi, aj keď sa neidentifikuje ako LGBTI+ osoba.

Ak zákon umožňuje, aby si trans ľudia zmenili identifikačné údaje v dokladoch po sterilizácii, prečo s ňou majú problém?

Keď si chce transrodová osoba zmeniť označenie rodu/pohlavia (z M na F alebo opačne)⁵, potrebuje najskôr požiadať o zmenu rodného čísla. Zákon to umožňuje pod podmienkou, že predloží lekárske posudok o zmene pohlavia. Podľa portálu Transfúzia sa pod ňou rozumie ukončenie reprodukčnej schopnosti, teda chirurgické odobratie semenníkov alebo vaječníkov a maternice.

Znamená to, že trans ženy a trans muži musia podstúpiť tzv. sterilizáciu, čo je zastaraný a poškodzujúci postup, v rozpore s dobrou praxou. Ide o vážny zásah do telesnej integrity, na ktorú má každý človek právo bez ohľadu na rodovú identitu.

V krajinách, kde býva v dokumentoch označenie pohlavia (F/M), môže zmena údajov ohroziť bezpečie trans osoby. Ak sa informácie nezhodujú s jej výzorom, často čelí problémom pri hľadaní práce, na cestách, v zdravotníckych zariadeniach, ako aj v kontakte s úradmi.

Prečo sa organizujú pride pochody? Načo sa potrebujú kvír ľudia pretrčať v uliciach?

Pre riziko nepríjemných poznámok, urážok a dokonca fyzických útokov sa LGBTI+ ľudia často obávajú prejaviť vlastnú identitu na verejnosti. Pride pochod je pre nich vzácnou príležitosťou vyjsť do ulíc bez strachu a skrývania.

Anglické slovo **pride** znamená **hrdosť**. Pochodmi vyjadrujú kvír ľudia hrdosť na vlastnú vnútornú silu, vďaka ktorej prekonávajú prekážky na ceste k rovnoprávnosti. Nejde teda o pýchu na vlastnú odlišnosť, respektíve sexuálnu orientáciu.

Zdroj: Pridekosice.sk (upravované)

Každoročne sa v rôznych krajinách konajú stovky pride pochodov, ktoré sú zároveň demonštráciami za zrovnoprávnenie LGBTI+ ľudí doma aj vo svete. Je neuveriteľné, že aj 21. storočí musia čeliť perzekúciám zo strany štátu, spoločnosti, jednotlivcov a rôznych skupín.

Na Slovensku sú najznámejšie bratislavský, banskobystrický a košický pride. Tým, že sa kvír ľudia zviditeľňujú, vysielajú dôležitý signál spoločnosti, ktorej sú súčasťou. Oslavujú vlastnú identitu, a tiež dávajú najavo, že napriek všetkým prekážkam pokračujú v boji proti nenávisti a odmietaniu.

Na pride je vítaný každý človek, nech má akúkoľvek identitu. V uliciach pochodujú nielen kvír ľudia, ale aj ich rodiny, kamaráti, priateľky, spojenkyne, kolegovia, známe osobnosti. Pretože chcú verejne podporiť pestrosť a rôznorodosť okolo nás.

Pride pochody jednak zvyšujú povedomie o existencii danej skupiny a výzvach, akým čelí, jednak patria medzi nástroje vytvárajúce verejný tlak na štátne inštitúcie. LGBTI+ ľudia sú súčasťou spoločnosti, kde síce majú rovnaké občianske povinnosti, ale zd'aleka nie rovnaké ľudské práva.

⁵ M (z angl. male) = mužský, mužského pohlavia; F (z angl. female) = ženský, ženského pohlavia.

Ako môžem podporiť LGBTI+ ľudí?

Pokúste sa porozumieť osobám s rôznorodou identitou a výzvam, ktorým v spoločnosti čelia. Samovzdelávajte sa alebo navštívte niektorý z workshopov pre verejnosť alebo učiteľstvo. Prejavte záujem a podporu, aktívne počúvajte ich príbehy.

Podporte iniciatívy za zrovnoprávnenie kvír ľudí v spoločnosti. Zúčastnite sa verejných zhromaždení, pride pochodov, pozvite na ne aj vašich blízkych. Finančne alebo dobrovoľnícky podporte neziskové organizácie, ktoré sa tejto téme venujú.

Šírte pravdivé informácie o rodovej identite a LGBTI+ ľud'och. Ozvite sa, keď sa stretnete so zosmiešňovaním, urážaním alebo diskrimináciou kvír človeka. Dávajte najavo svoju podporu a rešpekt ku všetkým ľudským bytostiam bez rozdielu.

Metodický tip:

Spolu so študiovstvom si pozrite krátke video *Ako podporovať LGBT+ komunitu?* (2:01) na YouTube kanáli Prirodzene Web. Video vytvorila organizácia Amaze.org, ktorá poskytuje mladým ľud'om po celom svete odbornú, veku primeranú, utvrdzujúcu a úprimnú sexuálnu výchovu vo forme krátkych, výstižných a atraktívnych videí s milými animáciami. Tím o. z. Prirodzene ich preložil a predaboval do slovenčiny.

Ako reagovať, keď sa mi niekto blízky zdôverí, že je kvír? Znamená to, že mi dovtedy klamal o svojej identite? Ako mám prijať, že prichádzam o milovanú osobu, ktorá bola súčasťou môjho života?

Ľudská osobnosť je komplexná, rodová identita alebo sexuálna orientácia tvorí iba jej časť. Ak vaše dieťa, kamarát či kolegyňa spraví coming-out, nemá to nič spoločné s domnienkou, že doterajšie spoločné zážitky boli klamstvom.

Verejnému coming-outu predchádza náročný vnútorný proces, keď sa kvír osoba musí sama stotožniť s tým, kým sa cíti byť. Niekomu to môže trvať krátko, iným celé desaťročia. Zvyčajne si však coming-out vyžaduje veľa síl, odvahy a odhodlania.

Ako pri každej životnej zmene môžete, samozrejme, pociťovať celú škálu emócií. Ak ste v šoku, úprimne povedzte, že vás informácia prekvapila. Poďakujte sa danej osobe za dôveru, slušne sa opýtajte na to, čo vás zaujíma alebo trápi. Majte pritom na pamäti, že coming-out nie je o vás, ale v prvom rade o človeku, ktorý ho práve dokázal urobiť.

Zdroje a odporúčaná literatúra:

- CÁROVÁ, T.; MICHALICOVÁ, K.: *Spolupráca v školskom prostredí. Človek v ohrození*. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://globalnevezdelavanie.sk/spolupraca/>.
- CVIKOVÁ, J. et al: *Ako používať rodovo vyvážený jazyk: Možnosti, otázky, príklady*. Centrum vzdelávania MPSVR SR. 2014. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: http://www.ruzovymodrysvet.sk/chillout5_item-s/1/5/9/9/1599_8a6542.pdf.
- ČERNÁK, B.; MARTINKOVÁ, S.: *Prečo malé deti nemajú problém s LGBT+ ľuďmi, ale dospelí už áno*. Svet medzi riadkami. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://podcasty.sme.sk/c/22918010/preco-male-deti-nemaju-problem-s-lgbt-ludmi-ale-dospeli-uz-ano.html>.
- Česká televize: *Kronika orgasmu. Dá se homosexualita léčit?* Ceskatelevize.cz. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/14708002300-kronika-orgasmu/>.
- FÁBIKOVÁ, A.: *Rodová (ne)citlivosť vo vysokoškolskom vzdelávaní*. Univerzita Komenského. Bratislava. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://uniba.sk/fileadmin/ruk/veda/projekty/Rodova_rovnost_na_UK/Rodova_ne_citlivost_vo_vysokoskolskom_vzdelavani_01.pdf.
- GEHEROVÁ, R.: *Ako sa o gejoch a lesbách pisalo za totality? Ľudia s perverznou úchylkou, ktorú treba liečiť*. Dennik.sk. 2016. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://dennik.sk/496896/sa-gejoch-lesbach-pisalo-za-totality-ludia-perverznou-uchylkou-ktoru-treba-liecit/>.
- GLBT Historical Society: *THE RAINBOW FLAG*. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.glbthistory.org/rainbow-flag>.
- iNPoradňa: *Coming out svojim blízkym*. inporadna.sk. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://inporadna.sk/sprievodca/coming-out-svojim-blizkym.html>.
- iNPoradňa: *Sprievodca coming outom LGBT ľudí v škole*. inporadna.sk. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://inporadna.sk/sprievodca/sprievodca-coming-outom-lgbt-ludi-v-skole.html>.
- IVANIČ, P.: *Rodová rovnosť a ľudské práva*. Svet medzi riadkami. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://docs.google.com/presentation/d/1j7bryLH60wfCs8Ho9HtDi29P_oLzB6v3iuPnndSHaj4/edit#slide=id.gd2492fa538_0_212.
- KILLERMANN, S.: *Breaking through the binary: Gender explained using continuums*. itspronounced-metrosexual.com. 2011. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2011/11/breaking-through-the-binary-gender-explained-using-continuums/>.
- KOŠCIUSZKO, M.: *Homosexualita nie je choroba, zhodujú sa na tom psychiatri už desaťročia*. Queerslovakia.sk. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://queerslovakia.sk/text/historia/homosexualita-nie-je-choroba-zhoduju-sa-na-tom-psychiatri-uz-desatrocia/>.
- KURUC, A.; JABLONICKÁ ZEZULOVÁ, J.: *Celoslovenský LGBT prieskum. Správa o výsledkoch*. Inakost.sk. 2017. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://inakost.sk/wp-content/uploads/2018/05/Celoslovensky-LGBT-prieskum-2017-sprava.pdf>.
- LIGHT*: *Dejiny drag queens*. In: Instagram [online]. 17.07.2022 [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.instagram.com/p/CgG8sWYqG7a/>.
- LIGHT*: *O nás*. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.lightuk.sk/o-nas/>.
- MAŠEK, J.: *10 spôsobů, jak vytvořit bezpečné prostředí pro LGBT+ žáky*. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/22926/10-zpusobu-jak-vytvorit-bezpecne-prostredi-pro-lgbt-zaky.html>.
- MEL'UCHOVÁ, P.; MARTINKOVÁ, S.: *Hračky, farby aj naše očakávania: Ako rodičia nevedomky smerujú svoje deti*. Svet medzi riadkami. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://podcasty.sme.sk/c/22958080/keby-sme-boli-sudicky-nieco-ine-by-sme-zelali-chlapcovi-a-nieco-ine-dievcatu.html>.
- MIKOLÁŠOVÁ, D.: *Moje dieťa má inú sexuálnu orientáciu*. Nahlas o deťoch. In: Soundcloud [online]. 07.11.2022 [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/en/moje-dietma-inu-sexualnu-orientaciju/>.
- MIKOLÁŠOVÁ, D.: *Rozvoj akceptácie rozmanitosti prostredníctvom vzťahovej a sexuálnej výchovy*. Odborne na slovíčko. In: Soundcloud [online]. 16. 11. 2022 [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/en/rozvoj-akceptacie-rozmanitosti-prostrednictvom-vztahovej-a-sexualnej-vychovy/>.
- MIKOLÁŠOVÁ, D.: *Transrodová identita a rodovo rozmaniti v edukačnom a poradenskom procese*. Odborne na slovíčko. In: Soundcloud [online]. 09. 11. 2022 [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/en/transrodova-identita-a-rodovo-rozmaniti-v-edukacnom-a-poradenskom-procese/>.

- *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine: Understanding the Well-Being of LGB-TQI+ Populations*. The National Academies Press. 2020. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://doi.org/10.17226/25877>.
- NOVÁK, P.: *Psychológ: Keby viac známych ľudí absolvovalo coming out, pomohlo by to celej LGBTI komunite aj spoločnosti*. dennikn.sk. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://dennikn.sk/2469903/psycholog-keby-viac-znamych-ludi-absolvovalo-coming-out-pomohol-by-to-celej-lgbti-komunite-aj-spolocnosti/>.
- *PRIDE Košice: O Pride*. Pridekosice.sk. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.pridekosice.sk/o-pride-kosice/>.
- Prirodzene: *Ako podporovať LGBT+ komunitu?* In: Youtube [online]. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=vzSAs5bhb0E&ab_channel=PrirodzeneWeb.
- Prirodzene: *Aký je rozdiel medzi pohlavím a rodom?* In: Youtube [online]. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=YdtjleeuOpM&ab_channel=PrirodzeneWeb.
- Prirodzene: *Anatómia intersex ľudí*. Prirodzeneweb.sk. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.prirodzeneweb.sk/anatomia-intersex-ludi/>.
- Prirodzene: *Rodová identita*. Prirodzeneweb.sk. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.prirodzeneweb.sk/rodova-identita/>.
- Prirodzene: *Sexuálna orientácia*. Prirodzeneweb.sk. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.prirodzeneweb.sk/sexualna-orientacia/>.
- *Pribehy o coming-oute*. NoMantins. 2022. 236 s.
- PROCHÁZKOVÁ, T.: *Teória motivácie podľa Maslowa*. Mentem.sk. 2018. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://www.mentem.sk/blog/teoria-motivacie/>.
- Rozhlas a televízia Slovenska: *Liberty Blake Simon v Trochu inak s Adelou*. In: Youtube [online]. 05.10.2022 [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=6pNxyKSo-IWM&t=1s&ab_channel=RTVSOOfficial. Kanál používateľa RTVSOOfficial.
- Ružový a modrý svet: *Ako používať rodovo vyvážený jazyk. Možnosti, otázky, príklady*. ruzovymodrysvet.sk. 2014. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: http://www.ruzovymodrysvet.sk/chillout5_item-s/1/5/9/9/1599_8a6542.pdf.
- SAMOTNÝ, R.: *Kde hľadať silu, keď na nás útočia?* QYS. 2022. [cit. 23. 12. 2022]. Dostupné na: <https://duhovyroky.sk/qys/roman-samotny-kde-hladat-silu-ked-na-nas-utocia/>.
- SMETÁČKOVÁ, I.; MACHOVCOVÁ, K.: *LGBT+ studujúci a témata ve školách. Výzkumná zpráva z projektu OUT*. Univerzita Karlova v Praze. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://kps.pedf.cuni.cz/wp-content/uploads/2022/08/Vyzkumna_zprava_OUT_2022.pdf.
- SMITKOVÁ, H.: *Poradenstvo gejom, lesbám a bisexuálnym ľuďom*. Univerzita Komenského v Bratislave. 2022. 206 s.
- SMITKOVÁ, H.; OŽVALDOVÁ, M.; BEŽÁKOVÁ, J.; HUBINSKÁ, P.: *Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi: Deti a mladá ľudia, ktorí sa identifikujú ako geovia, lesby a bisexuáli v edukačnom a poradenskom procese*. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. 2022. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/06/Deti-a-mladi-ludia-ktori-sa-identifikuju-ako-geovia-lesby-a-bisexuali-v-edukacnom-a-poradenskom-procese.pdf>.
- SMITKOVÁ, H.; OŽVALDOVÁ, M.; BEŽÁKOVÁ, J.; HUBINSKÁ, P.: *Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi: Deti a mladá ľudia s transrodovou identitou a rodovo rozmanití v edukačnom a poradenskom procese*. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/09/Deti-a-mladi-ludia-s-transrodovou-identitou-a-rodovo-rozmaniti-v-edukacnom-aj-poradenskom-procese.pdf>.
- *The Bisexual Manifesto: Anything That Moves: Beyond the Myths of Bisexuality*. bimanifesto.carrd.co. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://bimanifesto.carrd.co/#manifesto>.
- *Transfúzia: Praktické info a legislatíva*. (nedatované). [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <http://www.transfuzia.org/situacia-na-slovensku/legislativa>.
- UNESCO: *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*. 2018. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>.
- VARGICOVIE, V.: *Nebinárna príručka*. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://nebinarna-prirucka.netlify.app/>.

- Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie: *Skúsenosť multidisciplinárneho prístupu v rámci pedagogickej a poradenskej praxe: Transrodový klient v procese zmeny pohlavia*. 2020. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/11/Transrodovy-klient-v-procese-zmeny-pohlavia_skusenost.pdf.
- ŽUREKOVÁ, M.: *Psychologička: Je náročné nezapadať do normy, spoločnosť si vtedy zapína tichý alarm*. SME.sk. 2021. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné na: <https://zena.sme.sk/c/22734013/psychologicka-je-na-rocne-nezapadat-do-normy-spolocnost-si-vtedy-zapina-tichy-alarm.html>.

Metodické materiály pre učiteľ'ky a učiteľ'ov k dokumentárnemu filmu Tobi vo farbách dúhy



Človek v ohrození, n. o.
Bratislava, 2022

Autorka:

Lenka Putalová

Jazyková úprava:

Zuzana Límová

Odborná editácia:

Alica Kolláriková, Julián Vrábel,
Júlia Sirotiaková, Zuzana Límová

Grafická úprava:

Miroslav Lukačovič

ISBN: 978-80-89817-67-2

Elektronická verzia dostupná na: <https://www.jedensvet.sk/jeden-svet-na-skolach/>

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR určenej na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný Človek v ohrození, n.o.

Táto publikácia bola vytvorená s finančnou podporou Európskej únie. Za jej obsah je výhradne zodpovedná nezisková organizácia Človek v ohrození, pričom nemusí nutne reprezentovať oficiálny postoj Európskej únie.