



# LÁSKA, VZTAHY A SEX

Projekt pro rozvoj vztahové, emoční a sexuální gramotnosti dospívajících

*Měníme přístup, jakým mluvíme s mladými o vztazích, emocích i sexualitě.*

# obsah

|                |                                                                                                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>str. 2</b>  | Představení projektu<br>Kdo za projektem stojí                                                                                                                     |
| <b>str. 3</b>  | Duševní zdraví a vztahy mladých lidí pod tíhou posledních let<br>Mladí, sex a vztahy<br>Duševní zdraví dětí a výzkumy<br>Zhoršení well-beingu u žáků devátých tříd |
| <b>str. 4</b>  | Statistiky                                                                                                                                                         |
| <b>str. 5</b>  | Inspirace ze zahraničí<br>Mezinárodní přístupy ke vztahové a sexuální výchově – přehled výsledků                                                                   |
| <b>str. 6</b>  | Odborný garant projektu LÁSKA, VZTAHY A SEX                                                                                                                        |
| <b>str. 7</b>  | Metodika a její zařazení do rámcového vzdělávacího programu                                                                                                        |
| <b>str. 8</b>  | Cíle projektu<br>Cílová skupina<br>Předpokládaný počet podpořených osob a škol<br>Harmonogram projektu<br>Výstupy projektu                                         |
| <b>str. 9</b>  | Inovativnost a měřitelnost projektu<br>Komunikace projektu                                                                                                         |
| <b>str. 10</b> | Hledáme ambasadory a patrony projektu<br>Využití případného nadačního příspěvku                                                                                    |
| <b>str. 11</b> | Kdo projekt zastřešuje                                                                                                                                             |
| <b>str. 12</b> | Kontakty                                                                                                                                                           |



# LÁSKA, VZTAHY A SEX

**Projekt pro rozvoj vztahové, emoční a sexuální gramotnosti dospívajících**

Projekt **LÁSKA, VZTAHY A SEX** představuje průlomovou edukační iniciativu, která vznikla jako odpověď na rostoucí potřebu systematického vzdělávání v oblasti vztahové, emoční a sexuální gramotnosti mladých lidí. Mimo jiné také reaguje na rostoucí trend duševních onemocnění u mladých lidí, kteří v současnosti čelí bezprecedentním tlakům, nejistotám a rizikům. Tento projekt přináší odborně garantovaný rámec pro zdravý psychický, sociální a vztahový vývoj.

Ve spolupráci s předními českými odborníky z oblasti psychologie, sexuologie, gynekologie, andrologie a teologie vzniká jedinečná metodika, která propojuje vědecké poznatky s praktickou edukací, přístupnou dospívajícím i jejich průvodcům – rodičům, pedagogům, výchovným poradcům a školním psychologům.

Projekt je koncipován jako multimediální, mezioborová a inkluzivní platforma, která má ambici stát se součástí vzdělávacího systému a přispět k prevenci duševních poruch, rizikového chování a sociálního vyloučení. Vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) a je odborně garantován Sexuologickou společností ČLS JEP.

Za projektem stojí **NADAČNÍ COUPLII FOND OCHRANY VZTAHU A RODINY**, jehož zakladatelé čerpají z dlouholeté zkušenosti odborníků své firmy **ELA – EMPLOYER LIFE ASSISTANT**. Ti se starají o životní situace rodin zaměstnanců svých klientů. Nadační fond se specializuje na ochranu a podporu partnerských vztahů a rodin. Obě instituce dlouhodobě propojují špičkové odborníky a realizují projekty s hlubokým společenským dopadem. V rámci této iniciativy zajišťují odbornou koordinaci, strategické vedení i mediální komunikaci. Jejich cílem je systémová změna v oblasti vztahové a sexuální edukace mladých lidí v ČR.



## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A VZTAHY MLADÝCH LIDÍ POD TÍHOU POSLEDNÍCH LET

### Mladí, sex a vztahy

Dospívající lidé jsou vystaveni obrovskému množství informací, které nejsou vždy pravdivé, etické ani bezpečné.

Školní prostředí je přirozeným místem, kde mohou získat vědecky podložené, hodnotově ukotvené a pedagogicky citlivé informace, které podporují jejich zdravý vývoj. Ze současných výzkumů vyplývá, že mladí lidé zahajují sexuální život dříve, než mají dostatek informací. Čelí tlaku vrstevníků, sociálních sítí a pornografie. Podle docentky Laury Janáčkové se s pornografií setkávají i šestileté děti, což do budoucna silně pokrývá vnímání vztahů a intimity.

Britský průzkum<sup>1</sup> zahrnující 19 zemí z celé Evropy včetně Česka z let 2017 a 2018 ukázal, že už tehdy 43 % dětí ve věku od 9 do 16 let vidělo nějaký sexuální obsah na internetu. Je pravděpodobné, že se počty těchto dětí mohly od té doby ještě zvýšit.

### Duševní zdraví dětí a výzkumy

- 20 % dětí a dospívajících podle WHO zažilo nějakou formu duševního onemocnění a většina prvních příznaků se objevuje mezi čtrnáctým a čtyřicetým rokem života.
- Na duševním zdraví se prokazatelně nejen v Česku podepsala pandemie covid-19. Největším problémem je u nás přetrvávající nedostatečná prevence.<sup>2</sup>
- 65 % českých dětí se zajímá o své duševní zdraví. Více než polovina z nich se u svých kamarádů setkala se sebepoškozováním či sebevražednými myšlenkami.<sup>3</sup>
- Duševními poruchami trpí podle UNICEF<sup>4</sup> v Evropě 19,3 % dětí ve věku od 10 do 19 let.
- Až třem čtvrtinám těchto dětí se podle Nadace Mental Health<sup>5</sup> nedostává adekvátní pomoci.

### Zhoršení well-beingu u žáků devátých tříd<sup>6</sup>

- 50 % žáků devátých tříd označilo svůj well being jako zhoršený.
- 30 % devátáků trpí úzkostmi.
- 4 z 10 žáků z posledních ročníků ZŠ trpí těžkými až středně těžkými depresemi.
- Těmito problémy jsou více zatíženy dívky.

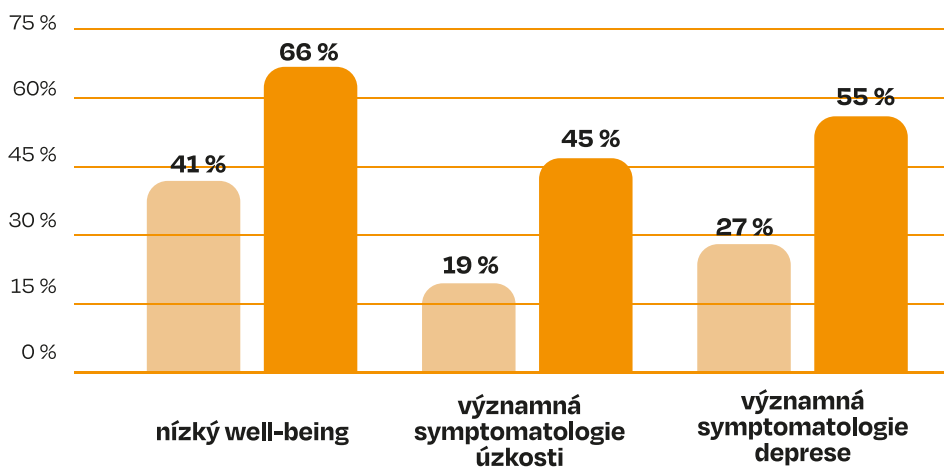
*Tyto informace vycházejí z World Health Organization Well-Being Index.<sup>7</sup>*

1. [https://plus.rozhlas.cz/dopady-sexualizovaneho-obsahu-na-deti-a-dospivajici-nejsou-tak-dramaticke-jak-si-9006042?utm\\_source=chatgpt.com](https://plus.rozhlas.cz/dopady-sexualizovaneho-obsahu-na-deti-a-dospivajici-nejsou-tak-dramaticke-jak-si-9006042?utm_source=chatgpt.com)  
2. [https://dzda.cz/jaz-20-procent-deti-zazije-dusevni-onemocneni/?utm\\_source=chatgpt.com](https://dzda.cz/jaz-20-procent-deti-zazije-dusevni-onemocneni/?utm_source=chatgpt.com)  
3. [https://www.ceskovdatech.cz/clanek/180-dusevni-zdravi-deti/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ceskovdatech.cz/clanek/180-dusevni-zdravi-deti/?utm_source=chatgpt.com)  
4. <https://www.unicef.org/eu/media/2021/file/State%20of%20the%20World%27s%20Children%202021.pdf>  
5. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/children-and-young-people>  
6. [https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vyazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkos-ti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vyazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkos-ti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni?utm_source=chatgpt.com)  
7. World Health Organization Well-Being Index (WHO-5; WHO, 1998) je pětipoložkový, krátký, sebehodnotící nástroj používaný k hodnocení subjektivního pocitu psychické pohody (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015).



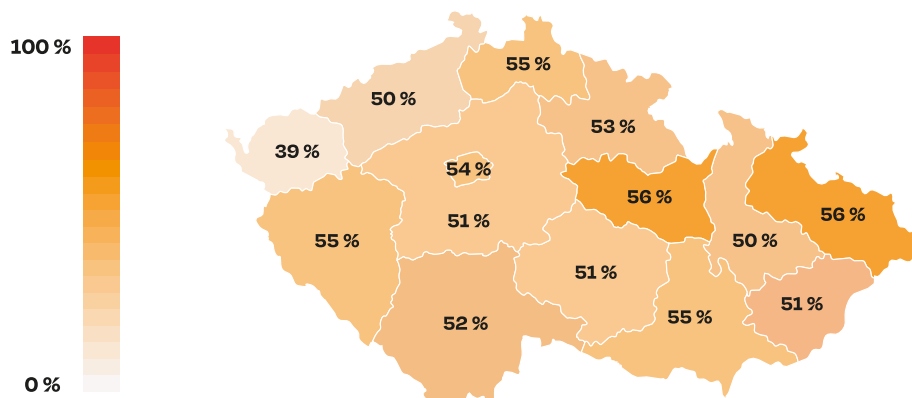
### Rozdíl mezi pohlavími v jednotlivých kategoriích duševního zdraví

Podíl chlapců a dívek, kteří vykazovali známky zhoršeného duševního zdraví.

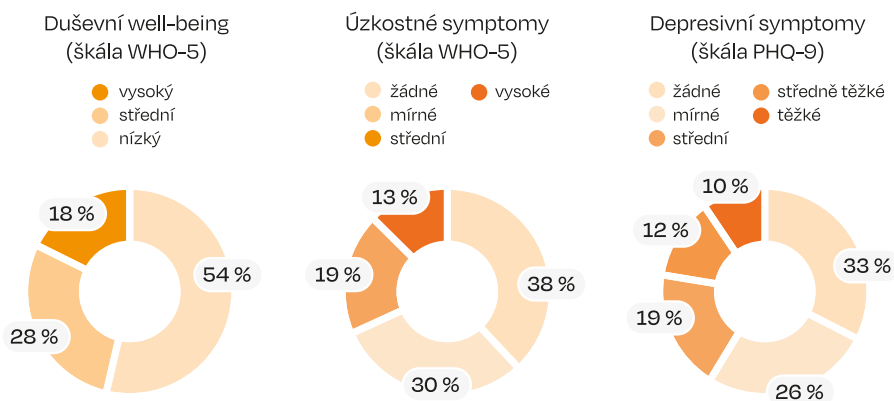


### Rozdíly vnímání well-beingu v jednotlivých krajích v České Republice

Podíl žáků 9. tříd, kteří vykazovali známky nízkého well-beingu



### Výsledky v jednotlivých kategoriích duševního zdraví žáků 9. tříd v České republice



<https://www.efektivnizdravotnictvi.cz/post/graf-mesice-dusevni-zdravi-adolescentu-v-ceske-republice-2>

## INSPIRACE ZE ZAHRANIČÍ

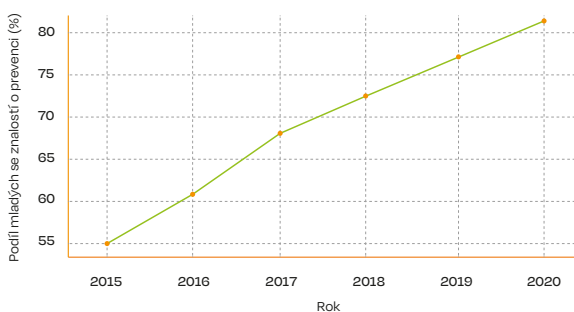
Projekt Láska, vztahy a sex se částečně inspiroje osvědčenými zahraničními modely vztahové a emoční výchovy. Společným cílem těchto iniciativ je rozvíjet emoční gramotnost, empatii a zdravé vztahy mezi mladými lidmi, posilovat duševní zdraví a prevenci rizikového chování.

### Mezinárodní přístupy k vztahové a sexuální výchově – přehled výsledků

- **UNESCO & WHO (ITGSE)<sup>8</sup>**
  - zvyšuje znalosti o prevenci a souhlasu
  - oddaluje první pohlavní styk
  - snižuje rizikové chování
- **Sex Education Forum (UK – RSE)<sup>9</sup>**
  - posiluje sebevědomí a empatii
  - pomáhá rozpoznat nezdavé vztahy
- **Respectful Relationships (Austrálie)<sup>10</sup>**
  - snižuje šikanu a sexuální obtěžování
  - podporuje rovnost pohlaví
- **Nordic Model (Švédsko, Finsko)<sup>11</sup>**
  - nejnižší počty nechtěných těhotenství
  - vysoká informovanost o souhlasu a respektu
- **Love Matters / Scarleteen (USA, EU)<sup>12</sup>**
  - zvyšují znalosti o sexu a emocích
  - podporují otevřenou komunikaci

### PŘÍKLAD ZLEPŠENÍ

UNESCO & WHO - dopad kompletní sexuální výchovy (CSA): růst znalostí

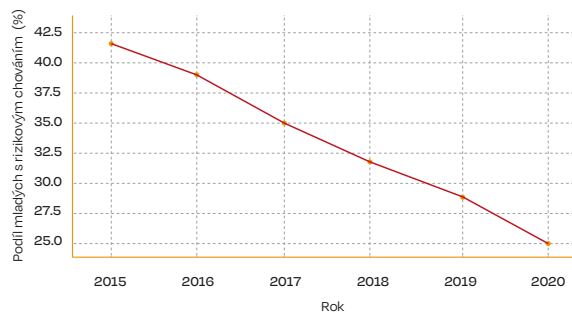


**Růst znalostí o prevenci**  
(HIV, těhotenství, souhlas s pohlavním stykem)

2015 – 55 %

2020 – 82 %

UNESCO & WHO - dopad CSE: pokles sexuálního chování



**Pokles rizikového sexuálního chování**

2015 – 42 %

2020 – 25 %<sup>13</sup>

8. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>  
9. <https://www.sexeducationforum.org.uk/resources/research/evidence-review>  
10. [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS\\_STU\(2022\)698641](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_STU(2022)698641)  
11. <https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards/>  
12. <https://www.mw.org/love-matters/>  
13. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380429>



## ODBORNÝ GARANT PROJEKTU LÁSKA, VZTAHY A SEX



**Projekt se realizuje pod odbornou záštitou Sexuologické společnosti ČLS JEP, která garantuje jeho kvalitu a odbornou relevanci.**

**doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.**

Klinická psycholožka, sexuoložka, autorka řady odborných publikací a populárně-naučných bestsellerů. Vystudovala FF UK, obor psychologie (PhDr.), doktorské studium psychologie (Dr.phil.) a získala vědeckou hodnost CSc. Má desítky let praxe v oblasti psychologického poradenství, krizové intervence, partnerských vztahů a sexuální edukace. Dlouhodobě školí pedagogy, rodiče i odbornou veřejnost. Její přínos spočívá v citlivém propojení psychologických a sexuologických poznatků s praktickou edukací v oblasti vztahů, intimity a sebevědomí.

## ČLENOVÉ ODBORNÉHO TÝMU METODIKY



**prof. MUDr. Michal Zikán, Ph.D.**

gynekolog, onkogynekolog, předseda výboru České gynekologické a porodnické společnosti



**doc. Libor Zámečník, Ph.D., FEBU, FECSM, MBA**

androlog a urolog se specializací na sexualitu a poruchy pohlavních funkcí



**prof. ThDr. Patrik Maturkanič, Ph.D.**

teolog a etický poradce pro vztahovou a duchovní dimenzi lásky



## METODIKA A JEJÍ ZAŘAZENÍ DO RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Metodika *Vztahová gramotnost a sexuologie* tematicky a obsahově spadá především do vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*, konkrétně do vzdělávacího oboru *Výchova ke zdraví*.

### Zařazení metodiky do výuky:

- reaguje na doporučení WHO, UNESCO a Rady Evropy o nutnosti posilovat komplexní vztahovou a sexuální výchovu
- podporuje strategické cíle Národního akčního plánu duševního zdraví (2020–2030)
- doplňuje rámec *Minimálního preventivního programu a Standardu pro poskytování primární prevence rizikového chování*

### Dále svým obsahem úzce souvisí s průřezovými tématy:

|                                            |                                                                                                |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Osobnostní a sociální výchova (OSV)</b> | Rozvoj sebereflexe, sebepojetí, empatie, sociálních dovedností, komunikace a řešení konfliktů. |
| <b>Výchova demokratického občana (VDO)</b> | Respekt k právům druhých, odpovědnost v mezilidských vztazích.                                 |
| <b>Multikulturní výchova (MKV)</b>         | Respekt k rozmanitosti vztahových a rodinných modelů.                                          |
| <b>Mediální výchova</b>                    | Kritická práce s informacemi o vztazích a sexualitě v médiích a na sociálních sítích.          |

Tato mezioborovost odpovídá koncepci RVP ZV a RVP G, které podporují propojování vzdělávacích oblastí s cílem rozvoje klíčových kompetencí žáků.





## CÍLE PROJEKTU

Cílem projektu je vytvoření moderní, odborně garantované a interaktivní metodiky pro školy, která podpoří dospívající v oblasti vztahové, emoční a sexuální gramotnosti. V období, kdy čelí vnějším tlakům, nejistotě a riziku experimentování (drogy, alkohol, nezdravé vztahy), poskytne kniha a její digitální komponenty (jako hlavní výstupy projektu) jasný, bezpečný a srozumitelný rámec pro zdravý vývoj dospívajících.

## CÍLOVÁ SKUPINA

Jedná se o první ze čtyř fází, do níž jsou zahrnuti dospívající žáci a studenti (12–17 let) na druhém stupni základních škol a středních škol z celé ČR. Toto věkové období odpovídá vývojové fázi rané a střední adolescence, kterou Světová zdravotnická organizace definuje jako kritické období ve formování identity, sebepojetí, vztahů, sexuality a duševního zdraví. Všechny fáze dále zahrnují také rodiče, psychology, pedagogy a výchovné poradce.

### V tomto věku se mladí lidé učí:

- rozpoznávat a regulovat emoce
- chápat význam důvěry, respektu a hranic
- orientovat se v intimních a partnerských vztazích
- zvládat tlak vrstevníků, posilovat zdravé sebevědomí a osobní odpovědnost
- učit se chápat vlastní sexuální orientaci

Projekt se zaměřuje na všechny děti. Přináší zásadní podporu i těm, kteří vyrůstají v obtížných podmínkách nebo procházejí krizemi. V dalších fázích se bude zaměřovat na další věkové skupiny žáků a studentů.

## PŘEDPOKLÁDANÝ POČET PODPOŘENÝCH OSOB A ŠKOL

- přímý zásah metodikou: více než 20 000 žáků a studentů
  - nepřímý zásah (rodiče, pedagogové, školní psychologové atd.): více než 10 000 osob
- Cílem je dostat metodiku během 1. fáze implementace alespoň do 10 % škol v ČR.

## HARMONOGRAM A PŮSOBNOST PROJEKTU

- celá Česká republika
- zahájení: 5. 1. 2026
- ukončení: 30. 5. 2027

## VÝSTUPY PROJEKTU

- metodika (tištěná a digitální forma)
- webináře pro školy v seriálovém cyklu v jednotlivých regionech
- výcvik školních psychologů a dovedávání pedagogů

## INOVATIVNOST A MĚŘITELNOST PROJEKTU

Náš projekt jako první v Česku systematicky převádí odbornou psychologickou, sexuologickou a vztahovou edukaci do moderní multimediální formy přístupné dospívajícím v jazyce a formě, které rozumí. QR kódy pak propojí knihu s autentickými výpověďmi a vysvětleními odborníků.

Založeno na přístupu WHO, odborně garantováno mezioborovým týmem. Zásah do škol napříč regiony, s dopadem na prevenci úzkostí, depresí, rizikového chování, poruch identity i sociálního vyloučení.

### Dopad bude měřen:

1. počtem škol zapojených do distribuce
2. počtem publikací využívaných ve výuce
3. počtem zhlédnutí videí
4. kvalitativní zpětnou vazbou od pedagogů a žáků

## KOMUNIKACE PROJEKTU

Projekt **LÁSKA, VZTAHY A SEX** bude představen široké veřejnosti prostřednictvím společensko-odborné akce (křtu) s výrazným mediálním pokrytím. Vzhledem k dlouhodobému zájmu médií o aktivity **NADAČNÍHO COUPLII FONDU**, který se vyznačuje silným společenským přesahem a inovativním přístupem ke vztahové prevenci, očekáváme, že i tato metodika získá značnou publicitu. Zvláštní pozornost předpokládáme zejména v souvislosti s aktuálním tématem duševního zdraví mladých lidí.

## KOMUNIKAČNÍ STRATEGIE

- newsletter pro odbornou veřejnost a pedagogy, zaměřený na školní psychology, ředitele škol, krajské koordinátory prevence a další klíčové aktéry ve vzdělávacím systému
- cílená institucionální komunikace, včetně oslovení krajských úřadů, Hospodářské komory ČR a dalších relevantních partnerů
- zapojení CSR partnerů a regionálních iniciativ, kteří podpoří distribuci metodiky, komunikaci v lokálním prostředí a odborné výcviky školních psychologů

Komunikace bude vedena s důrazem na odbornou kvalitu, společenskou naléhavost a praktickou využitelnost výstupů projektu. Cílem je nejen informovat, ale aktivně zapojit klíčové instituce do implementace metodiky v rámci školního prostředí.



## HLEDÁME AMBASADORY A PATRONY PROJEKTU

Projekt je financován výhradně z darů a nadačních příspěvků ambasadů – tedy firem a institucí, které se aktivně podílejí na jeho realizaci, zejména formou finanční podpory.

**Ambasador** může podpořit konkrétní část projektu. Následně vystupuje jako partner projektu, je součástí jeho veřejné komunikace a prezentuje se jako aktivní podporovatel prevence duševních obtíží dětí a mládeže. **Patronem** se mohou stát mimo jiné významné osobnosti regionu, které pomůžou šířit myšlenku projektu.

**Ambasadoři a patroni** projektu mimo jiné získají možnost veřejné prezentace své podpory na slavnostním křtu metodiky na Akademii věd ČR, který je naplánovaný na leden 2026.

### Proč se zapojit?

Společenský dopad: Přispějete k prevenci úzkostí, depresí a rizikového chování u dětí.

**Regionální přínos:** Podpoříte školy a rodiny ve svém regionu.

### Jak můžete pomoci?

Podpora může mít různé formy – od financování metodiky pro konkrétní školy přes realizaci workshopů pro žáky až po výcvik školních psychologů a speciálních pedagogů.

## VYUŽITÍ NADAČNÍHO PŘÍSPĚVKU

- honoráře autorů a odborného týmu
- supervize a jazykové korektury
- grafické zpracování knihy
- výroba ukázkové edice
- tvorba videoobsahu
- odborné webináře pro pedagogy, žáky a studenty
- dovozdlávání školních psychologů a pedagogů



## KDO PROJEKT ZASTŘEŠUJE



### ELA – EMPLOYER LIFE ASSISTANT

ELA má více než desetiletou zkušenost se spoluprací s významnými společnostmi a je klíčovým partnerem při jejich rozvoji. Během této doby si vytvořila síť odborníků z řad lékařů, psychologů, právníků a mnohých dalších. Unikátní asistenční ekosystém, který pomáhá firmám chránit duševní zdraví, vztahy a psychickou pohodu zaměstnanců. ELA poskytuje diskrétní odbornou podporu v oblasti psychologické pomoci, krizové intervence, vztahového poradenství, ale také právního i finančního poradenství. Díky tomu pomáhá zaměstnancům zvládat náročné životní situace a zároveň posiluje výkonnost a stabilitu firemního prostředí.



### NADAČNÍ COUPLII FOND OCHRANY VZTAHU A RODINY

je specializovaný nadační fond, jehož cílem je snížit míru rozchodů, rozvodů a počet dětí vyrůstajících v neúplných rodinách. Zaměřuje se na edukaci veřejnosti o významu vztahů a rodiny, prevenci vztahových krizí a podporu duševního zdraví dětí i dospělých. Realizuje odborné programy, školení, webináře a veřejné kampaně, které pomáhají chránit mezilidské vztahy a předcházet jejich rozpadu.

#### ELA A COUPLII zajišťují:

mezioborovou koordinaci odborníků  
♥  
strategické vedení projektu  
♥  
komunikaci s médii, školami a CSR partnery  
♥  
odborné supervize a vývoj digitálních komponent  
♥  
distribuci metodiky do škol a vzdělávacích institucí



# LÁSKA, VZTAHY A SEX

Edukační metodika pro rozvoj vztahové a emoční gramotnosti dospívajících



ELA  
Employer Life Assistant

[www.elassistant.com](http://www.elassistant.com)

**couplii**  
FOND OCHRANY  
VZTAHU A RODINY

[www.couplii.com](http://www.couplii.com)