

PARTNERSKÉ VZTAHY A PRIMÁRNÍ PREVENCE V MĚNÍCÍ SE SPOLEČNOSTI

PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D.
26. ledna 2026



autorka obrazu: ak. mal. Iva Fialová



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

 Obrázek nejde zobrazit.

Co si dnes přejete, abyste se v dětství či mládí dozvěděli o partnerských vztazích či sexu?



The [Slido app](#) must be installed on every computer you're presenting from

 Obrázek nejde zobrazit.

Jsou partnerské vztahy v ohrožení?

Partnerské vztahy dnes

- U mladých lidí klesá zájem být v partnerském vztahu
 - USA – za 50 let se zdvojnásobil počet lidí 25-34 let, kteří jsou nezadaní (ženy 41 %, muži 50 %)
 - OECD – v 26 z 30 zemí se mezi lety 2010-22 zdvojnásobil počet lidí, kteří žijí sami

[The Economist, Why relationships are declining across the world, 11.11.2025](#)



Proč mají mladí lidé v ČR menší zájem o partnerský sex?

- [CZECHSEX](#) (2024) – žádné zkušenosti s partnerským sexem, 18-25 let:
 - muži 36 %
 - ženy 24 %
- Interpretace se různí
- Možná [souvislost](#) s duševním zdravím Gen Z



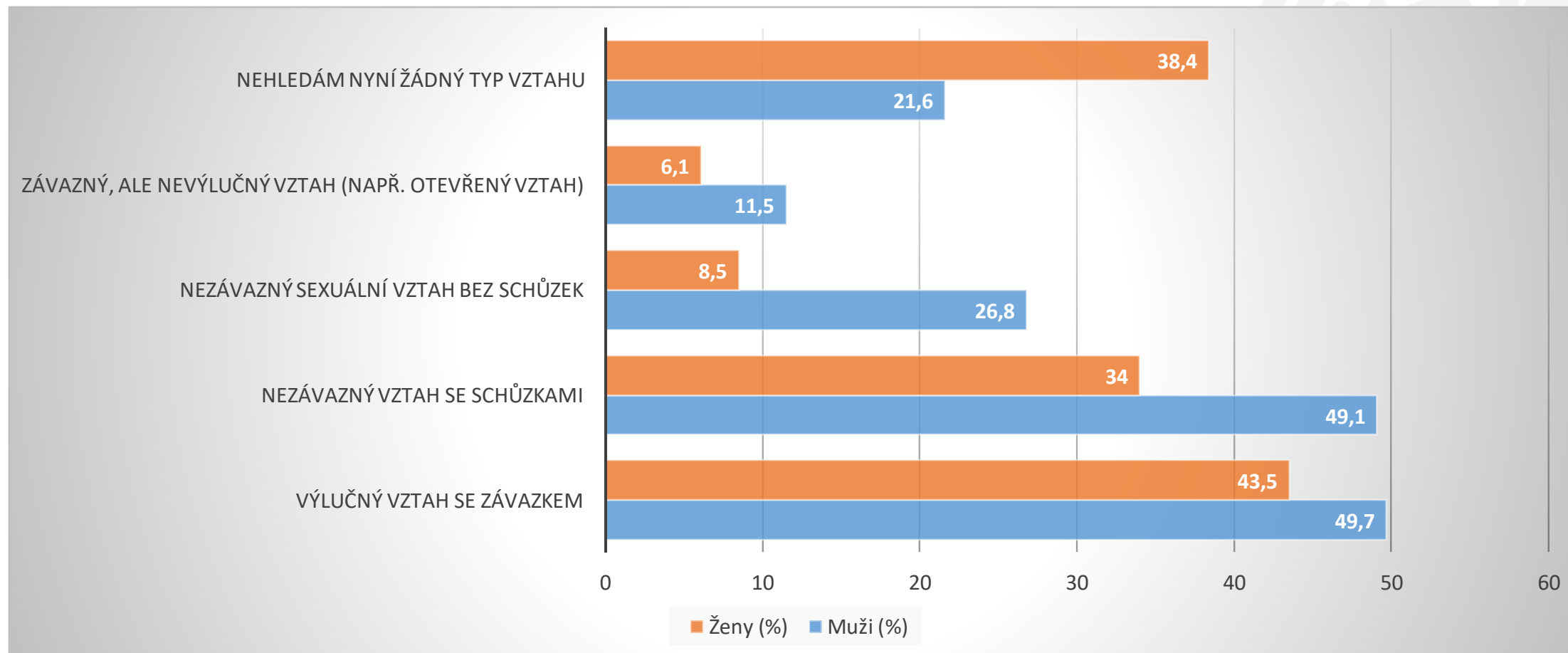
ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Sex a vztahy mladých dospělých – výsledky šetření CZECHSEX. Online. In Knytl Martin. 32. celostátní kongres k sexuální výchově v České republice s podtitulem „Wellbeing, edukace & sexualita“. Praha: Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, 2024, s. 50-52. ISBN 978-80-907936-5-1.

Jak se seznamujeme a co od vztahů čekáme

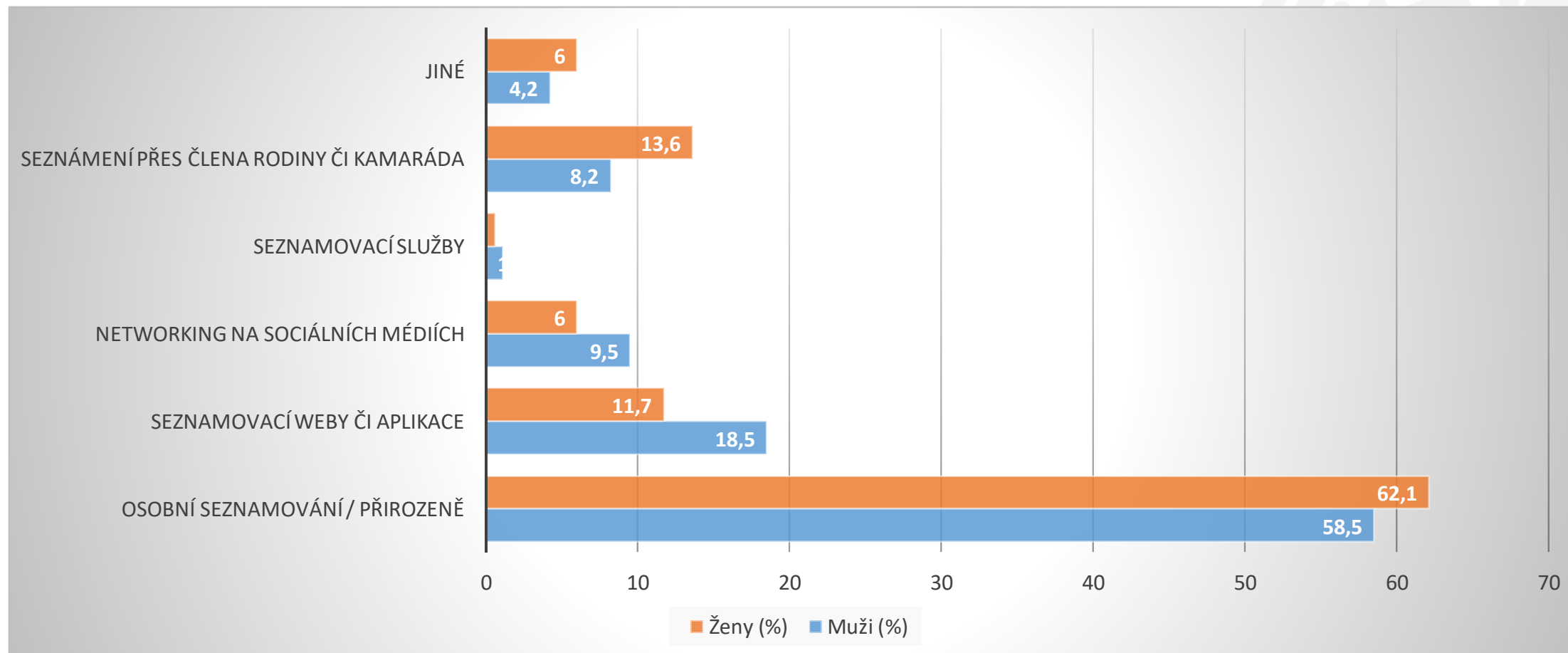
- [State of Dating 2025](#), Sex and Psychology
- 2000 nezadaných dospělých v USA, demograficky reprezentativní vzorek



Jaký typ vztahu hledají nezadaní?

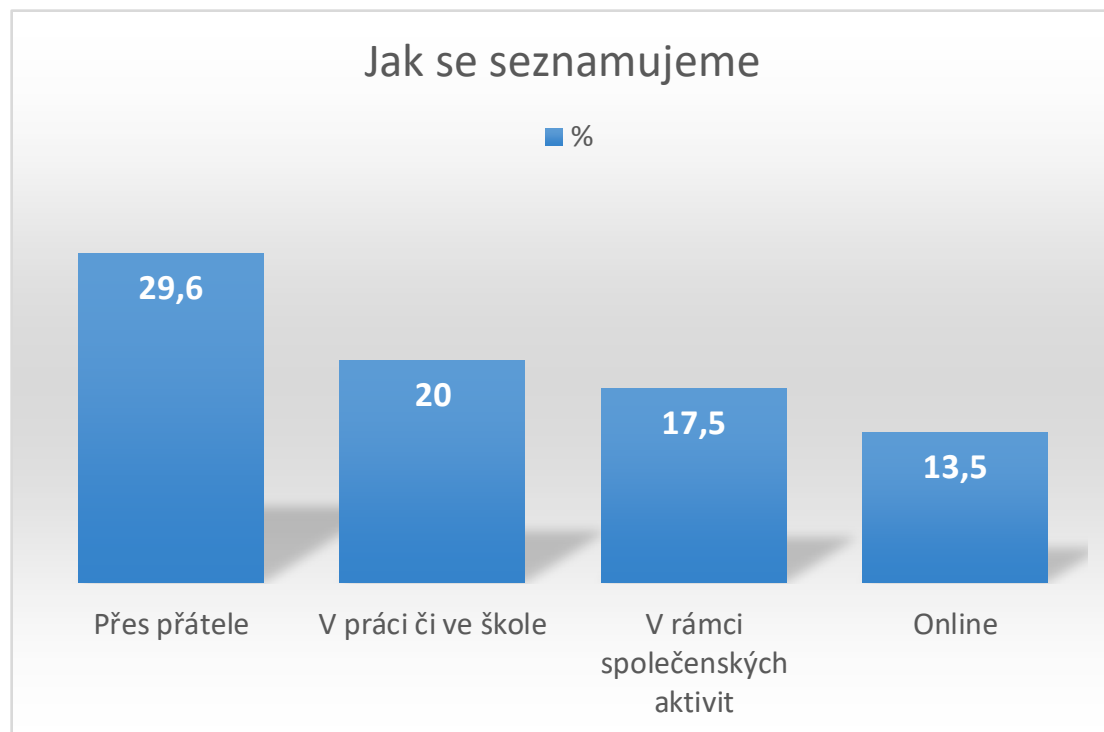


Jak se lidé rádi seznamují

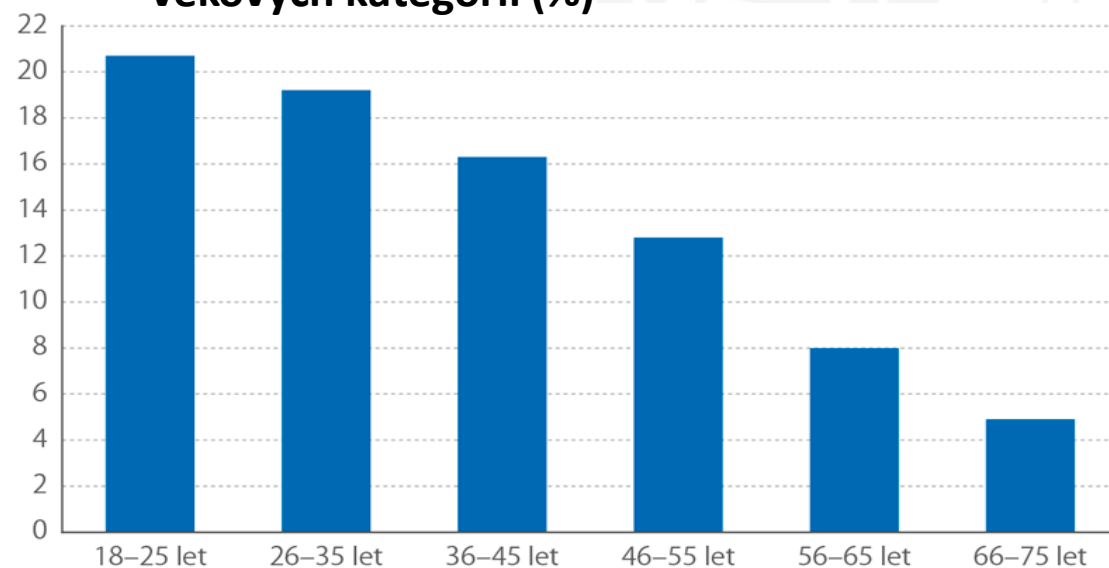


Seznamování v ČR

Zdroj: [ČSÚ](#), CZECHSEX



Podíl osob, které se seznámily online, podle věkových kategorií (%)



Proč se vztahy mění?



Klinika adiktologie



I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE

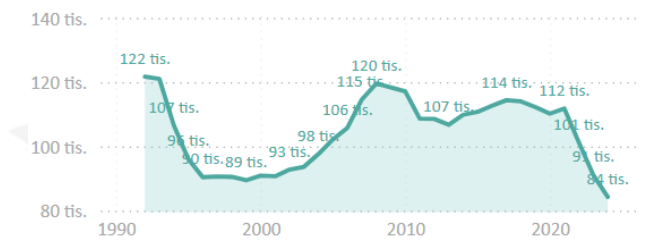


Úřad vlády
České republiky



Počet narozených dětí za rok (1992-2024)

* Údaje za rok 2025 nejsou zatím k dispozici.



Feministky a incelové



- Ženské emancipační hnutí otevřelo příležitosti pro ženy v oblastech tradičně vyhrazených mužům
- Zároveň oblasti uvolněné ženami jsou spojené s nízkou prestiží (péče o děti a závislé osoby, péče o domácnost aj.) a pro muže není zajímavé je obsadit
- Chybí pozitivní narativ o mužství v dnešním světě – tradiční hodnoty s mužstvím spojované jsou pro liberální ženy nezajímavé



Technologie ve vztazích



Zdroj: [Facebook Sexual Health Alliance, 22. dubna, 2025](#)
přeloženo pomocí Google Lens



Technologie ve vztazích



Technologii můžeme využívat pro posílení vztahu

- sexting a intimní konverzace pro podporu vztahu na dálku
- Chat GPT pro podporu konstruktivní komunikace o konsentu
- AI asistované hračky či pornografie pro rozšíření partnerské sexuality

...ale i pro únik od neuspokojivých interakcí v realitě

- obrazovky v ložnici zhoršují kvantitu a kvalitu sexuálního života
- sexting či deepfakes mohou cíleně útočit na integritu ostatních
- Chat GPT pro „romantický chat“
- AI asistované hračky/sex roboti či pornografie pro únik od reálných vztahů



Diverzita genderových identit a sexuálních orientací

- Během dospívání dnes děti víc zkoumají svůj gender a kdo je přitahuje – normální vývoj
- Zdravé vztahy nejsou závislé na genderu a sexuální orientaci

ALE

- LGBTQIA+ osoby jsou (nejen) ve vztahu zranitelnější



Obavy z budoucnosti

- Ekonomická nejistota
 - Klimatická nejistota
 - Politická nejistota
-
- řešení je vytvářet podpůrné komunity, nikoli se izolovat



Proč potřebujeme zdravé partnerské vztahy

Zdravé vztahy = dobré duševní i tělesné zdraví

WHO:

- každý šestý člověk je osamělý
- osamělost je spojená s 871 000 úmrtími ročně
- nejvyšší riziko osamělosti
 - starší lidé (1 ze 3)
 - mladí lidé (1 ze 4)
 - lidé žijící v nízkopříjmových zemích (1 ze 4 vs. 1 z 9)

Spokojenost vs. nespokojenost v dlouhodobém vztahu

- USA: spokojenost v prvních 10 letech manželství koreluje se zaměstnaností mužů
- Muži – manželství má pozitivní vliv na zdravotní vztah
- Ženy – nespokojené manželství predikuje zdravotní potíže
- Vyšší riziko internalizace a externalizace u dětí při partnerském konfliktu
- Vyšší riziko rozpadu partnerství/rodiny, vč. dopadů na děti
- Zátěže v rodině: deprese, dítě s handicapem, finanční tíseň – dobrý vztah působí protektivně, nespokojenost ve vztahu naopak zhoršuje zvládání zátěže a to, jak se zátěž promítá směrem k dětem

Psychologické přínosy zdravého vztahu

- Partnerský vztah = oboustranná citová vazba
 - Biologicky založený systém, který nám umožňuje cítit se bezpečněji a snižovat psychickou zátěž danou nekontrolovatelnými nebo neznámými okolnostmi
 - Poskytování nedokonalé, ale přesto dostatečné podpory někomu, kdo sám není dokonalý – vzájemné přijetí se ve zranitelnosti i necitlivosti
 - Schopnost unést nepředvídatelnost a nekontrolovatelnost toho druhého a zároveň vnímat a komunikovat vlastní potřeby ve vztahu

Chceme méně rozvodů, nebo lepší vztahy?

- Cílem výchovy v oblasti partnerských vztahů a sexuality by nemělo být snížení rozvodovosti, ale zlepšení kvality vztahů
- Sledování vlivu nižší dostupnosti rozvodů ukazuje, že dopady na děti zůstávají stále stejné

Principy podpory zdravých vztahů u dospělých

PREP (Howard Markman, Scott Stanley)

- Zaměřit se na to, co můžu změnit sám
- Všimnout si, kdy je třeba ve vztahu upozornit na potřebu něco řešit (finance, komunikaci, směřování vztahu...)
- Pečovat o bezpečí – fyzické, emoční, v závazku

John Gottman

- Silné přátelství, ochota poznávat druhého a pěstovat náklonnost a obdiv
- Každodenní drobné pozitivní interakce a pozitivní pohled na partnera/vztah
- Schopnost řešit konflikty
- Budování důvěry a závazku (podporovat životní sny a vytvářet sdílený smysl)

 Obrázek nejde zobrazit.

Jsou muži z Marsu a ženy z Venuše?



The [Slido app](#) must be installed on every computer you're presenting from

 Obrázek nejde zobrazit.

Jsou muži z Marsu a ženy z Venuše?

NEJSOU

Muži nejsou z Marsu a ženy nejsou z Venuše

- v průměru jsou mezi muži a ženami určité rozdíly, které jsou dané zejména socializací (výchovou)
 - muži nejsou vychováváni tolik k tomu, aby projevovali emoce a zajímali se o ně, u sebe či u ostatních
- jejich vztahové potřeby jsou ale stejné
- přístupy založené na výzkumech nerozlišují mezi muži a ženami v podpoře partnerských vztahů
 - muži i ženy jsou ve vztazích zranitelní (kvůli citové vazbě, která je pojí k druhému)
 - muži i ženy mohou být (a měli by být) aktivní v pojmenovávání emocí a potřeb či vytváření emočního bezpečí
 - v sexuálních vztazích jde mužům i ženám o emoční i fyzické napojení a uspokojení

(Partnerské) vztahy a primární prevence

Dovednosti pro vztahy a partnerské vztahy

rozhodování ^{vztah k sobě}
řídění ^{proaktivita}
očekávání
respekt ^{vztah ke svému tělu}
bezpečí a důvěra ^{genderová senzitivita}
řešení konfliktů ^{druhy lásky a jejich projevy}
partnerský vztah a jeho fáze ^{zdravá sexualita}
pozitivní komunikace



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Úřad vlády
České republiky

Jak se děti dozvědí o zdravých vztazích

- Zdravé partnerské vztahy nemusí být důsledkem výlučně vztahové a sexuální výchovy, ale i primární prevence zaměřené na podporu tzv. life skills (klíčových životních dovedností)
- Každodenní socioemoční učení ve školách jako podklad pro zdravé partnerské vztahy
 - Rozpoznání a vyjádření vlastních emocí a potřeb
 - Zdravá komunikace a schopnost naslouchat
 - Respekt k odlišnosti, potřebám a právům druhého
 - Schopnost říct si o pomoc
- Na druhou stranu romantické/sexuální vztahy mají svou specifickou dynamiku, která může vytvářet nezdravá očekávání či tlak

Jak je to s tou láskou?

Helen Fischer:

- **sexuální touha**
- **romantická láska**
- citová vazba

Neurofyzilogické procesy spojené se sexuální touhou a romantickou láskou vedou k **narušení schopnosti racionálního myšlení a rozhodování se**

- idealizace protějšku (projektivní identifikace)
- obsedantní myšlenky
- zvýšená ochota riskovat

Zadání pro primární prevenci vs. realita

- Realita bývá pestřejší a zadání reaguje na riziko, které už mezitím není dominantní
- Hodnoty společnosti
 - Heteronormativita (nepřipouští se jiný typ vztahu než mezi mužem a ženou)
 - Genderové stereotypy (o prožívání, chování či rolích mužů a žen)
 - Snaha minimalizovat sexuální chování mladých lidí
 - Náboženské principy
 - Tělesné vs. duševní zdraví

Mezinárodní doporučení a výzkum

Mezinárodní doporučení WHO k sexuální výchově (2018)

- Zabývá se nejen obsahem, ale i způsobem předávání znalostí a dovedností (důvěrnost, interaktivita, komplexita, konzistentnost)
- Výchova o partnerství a vztazích jako klíčová součást sexuální výchovy
- Rozvoj dovedností a postojů – nejen předání informací
 - Životní dovednosti pro zdravá rozhodnutí
 - Rovnost a spravedlivé role ve vztazích
 - Komunikace, odmítání a vyjednávání
 - Návaznost na služby a podporu



Výsledky metaanalýz a systematických přehledů o podpoře dovedností pro partnerské vztahy

- za mechanismy podpory zdravých vztahů se v programech vztahové a sexuální výchovy (RSE) zpravidla považuje:
 - konflikt a jeho zvládání
 - komunikační dovednosti
 - emoční propojení a blízkost
 - ochota vyhledat pomoc u vztahových problémů
- nejvyšší účinnost směrem k podpoře zdravých partnerských vztahů mají programy zaměřené na rozvoj **konkrétních dovedností v oblastech komunikace, řešení konfliktu a proaktivní rozhodování**

Výsledky metaanalýz a systematických přehledů o podpoře dovedností pro partnerské vztahy

- genderová senzitivita je důležitým aspektem RSE programů
- přenos ověřených programů ze zahraničí funguje
- programy zaměřené primárně na zdrženlivost nefungují
- do návrhu a vývoje metodik je vhodné zapojit ty, pro které jsou určeny

Víme dost o kvalitě programů pro děti, dospívající a mladé dospělé?

- Na rozdíl od programů pro páry nemají programy pro jednotlivce a pro děti/dospívající/mladé dospělé za sebou zpravidla dostatek kvalitních evaluací
- Výjimka – Relationship SMARTS Plus

Relationship SMARTS Plus – logický model

Konkrétní intervence a aktivity

Obsah lekcí programu Relationship Smarts Plus 5.0 (evidence-based):

Lekce 1: Kdo jsem a kam směřuji?

Lekce 2: Zralost a co je pro mě důležité

Lekce 3: Přitažlivost a zamilovanost

Lekce 4: Principy „chytrých“ vztahů

Lekce 5: Je to zdravý vztah?

Lekce 6: Rozchody a násilí v partnerských vztazích

Lekce 7: Rozhoduj se, nenech se vtáhnout! Cesty k úspěchu

Lekce 8: Komunikace a zdravé vztahy

Lekce 9: Komunikační výzvy a další dovednosti

Lekce 10: Rozhodování v oblasti sexuality

Lekce 11: Těhotenství, pohlavně přenosné infekce a HIV

Lekce 12: Neplánované těhotenství očima dítěte

Lekce 13: Dospívající, technologie a sociální média

Ve všech lekcích: aktivity pro posílení kontaktu s důvěryhodným dospělým

Individuální determinanty (krátkodobé)

A. Vyšší znalosti o sexuálním a reprodukčním zdraví, včetně fyzických, sociálních a emočních souvislostí.

B. Zapojení do ujasňování vlastních hodnot v oblasti sexuality.

C. Posílení osobní autonomie a dovedností v intimních vztazích pro vyjednávání o sexuální aktivitě včetně používání kondomu a antikoncepce.

D. Vyšší seberegulace a motivace předcházet těhotenství a podporovat zdravé chování.

E. Lepší znalosti a dovednosti v mezilidské komunikaci.

F. Posílení pozitivního propojení a komunikace mezi rodiči/důvěryhodnými dospělými a mladými lidmi o vztazích a sexu.

G. Zaměření na přátelství, situace ve škole a krátkodobé vztahy.

Změny chování (dlouhodobé)

Účastníci programu častěji:

1. Předcházejí těhotenství a pohlavně přenosným infekcím (STI)
2. Vyhýbají se rizikovému chování a dalším rizikovým faktorům souvisejícím s těhotenstvím u dospívajících
3. Projevují vyšší osobní autonomii (agency)
4. Používají kondomy a antikoncepci
5. Mají méně sexuálních partnerů
6. Omezují sexuální aktivitu

Konečné cíle

- Zlepšit výsledky v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví
- Podporovat pozitivní rozvoj mladých lidí
- Podporovat zdravotní rovnost a snižovat nerovnosti v neplánovaném těhotenství dospívajících a pohlavně přenosných infekcích u adolescentů, jejich rodin a komunit
- Zvyšovat počet dospělých, kteří respektují rozvíjející se autonomii (agency) dospívajících

Sexuální výchova v Česku

Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu

- Hlavním cílem činnosti je zprostředkovat dostupnost informací o partnerství, rodičovství, rovných příležitostech, sexuálním a reprodukčním zdraví a souvisejících právech v rozsahu, který umožní každému jedinci svobodnou volbu.
- Každoroční kongres, informace na webu www.planovanirodiny.cz



Příklady dobré praxe

- Konsent – Žádná tabu před tabulí (metodika)
- SOFA – RRRR: Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience (metodika)
- Nesehnutí – F*ÉRA (workshopy)

Sdílené principy:

- Vztahy jako základ wellbeingu a prevence
- Respekt, hranice a konsent
- Rozvoj socioemočních kompetencí, nejen předávání informací
- Psychologické bezpečí
- Dialogičnost a participace žáků
- Prevence násilí
- Inkluze a práce se stereotypy

KON
SENT

F*ÉRA

SO
FA



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

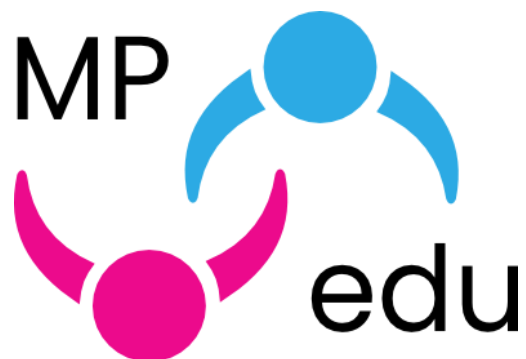


VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE

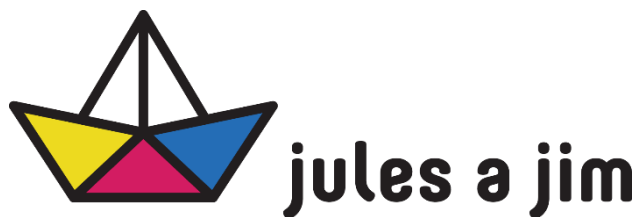


Úřad vlády
České republiky

Další poskytovatelé



LAFR



SEMIRAMIS 

Výzvy v edukaci o vztazích



Klinika adiktologie



I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Úřad vlády
České republiky

Co víme my sami o zdravých vztazích?

- Jak ovlivňují naše zkušenosti z partnerských vztahů to, jak o nich mluvíme?
- Jak je ovlivňuje náš současný partnerský status?

Gender senzitivita vs. gender stereotypy

- Jak mluvit o obvyklých rizicích genderové dynamiky, abychom je nepodpořili nebo nedosáhli polarizace?

Sexuální pozitivita vs. sex je normální

Co NENÍ sexuální pozitivita

- „sex je přirozený“ – tedy měli bychom ho běžně chtít a nízká sexuální touha nebo odmítání některých praktik je problém

Co JE sexuální pozitivita

- Důraz na potěšení a rozkoš, nikoli na touhu
 - Sex bychom měli chtít proto, že je příjemný, ne proto, že je normální ho chtít
 - Respekt: každému se líbí něco jiného – stejně jako každému chutná něco jiného
 - Konsent: hlavní je domluvit se, co spolu chceme „uvařit a jíst“

Na závěr

Co si odnést

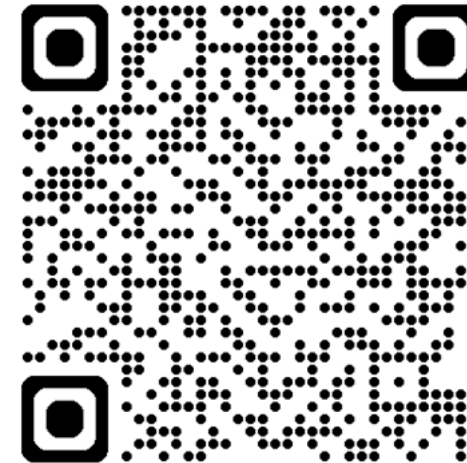
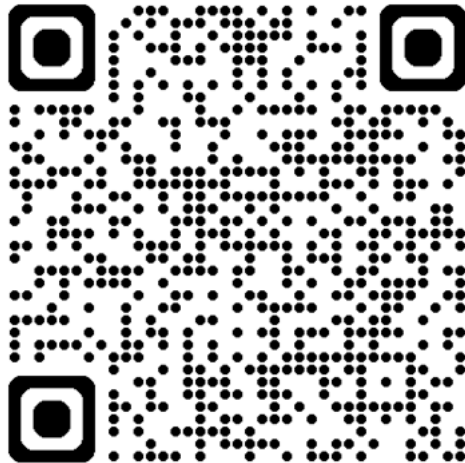
- Partnerské vztahy se v současnosti rychle mění pod vlivem proměňujícího se světa
- Důležitou (a negativní) roli hrají technologie, které oslabují ochotu ustát náročné situace ve vztazích a poskytují únik z nich
- Chceme podpořit nejen klíčové životní dovednosti pro zvládání zdravých vztahů obecně, ale i specifické dovednosti pro partnerství a sexualitu
 - gender senzitivita, zdravá komunikace, řešení konfliktů, proaktivní rozhodování
- V ČR existují kvalitní metodiky a nabídky workshopů, které na téma cílí
- Výchova ke vztahům je ale průřezové téma související i se školním klimatem a primární prevencí jako celek

SOCIÁLNÍ SÍŤ @IPREV.CZ

Vzdělávací příspěvky

Aktuální informace o novinkách na webu

Pozvánky na webináře a další zajímavé akce



Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



Děkuji vám za pozornost!

eliska.kodysova@lf1.cuni.cz