

PRACOVNÍ LIST

BODY SHAMING II.

CÍLOVÁ SKUPINA

- Žactvo 8., 9. třída ZŠ
- Žactvo 1. a 2. ročník SŠ

CÍLE

- Žactvo/studující umí rozpoznat projevy body shamingu a jeho specifické formy v závislosti na našem genderu (např. slut shaming)
- Žactvo/studující dokáže porozumět dopadům body shamingu (specificky ve vztahu k naší genderové příslušnosti)

KLÍČOVÁ OTÁZKA

- Jakým způsobem je nahlíženo na lidi v závislosti na jejich genderové příslušnosti ve vztahu k jejich tělesnosti?

ČASOVÁ DOTACE

- Aktivita 1: 25 min.
- Aktivita 2: 45 min.
- Aktivita 3: 55 min.
- Aktivita 4: 20 min.

AKTIVITA 1

Časová dotace: 25 min.

KROK Č. 1 (5 MIN.)

Žactvo/studující dostává k dispozici příklady reklam znázorňujících lidské tělo. Může se například jednat o reklamní sdělení firmy Calvin Klein (viz příloha č. 1 – Pracovní list Body shaming II).

KROK Č. 2 (10 MIN.)

Ve skupinkách po cca 4–5 členech*členkách se žactvo/studující věnují otázkám:

1. Kdo je v reklamě zastoupen*a? Kdo naopak není?
2. Co nám autorstvo reklamy sděluje?
3. Jaký ideál krásy reklama upevňuje a/nebo narušuje? Jaký dopad může mít reklama na sledující (v závislosti na jejich genderu, tělesných proporcích, etnicitě apod.)

KROK Č. 3 (10 MIN.)

Žactvo/studující sdílí závěry své diskuse s celou třídou, ideálně v prostorovém uspořádání odpovídajícím kruhu ze židlí, tak aby na sebe žactvo/studující mohlo reagovat a vnímat sdílení jednotlivých názorů a perspektiv.

AKTIVITA 2

Časová dotace: 45 min.

KROK Č. 1 (5 MIN.)

Žactvo/studující dostává k dispozici příklady prohlášení osobností z online prostoru k tématu mužství, ženství a/nebo jiných očekávání spojených s genderovou identitou a tělesností.

Jako podklad pro diskusi je možné využít materiály v příloze 2 – Pracovní list Body shaming II, nicméně žactvo si může nachystat vyjádření jiných veřejně známých osobností (influencerstva) o tělesnosti a společenských očekáváních a sdílet je ve třídě.

KROK Č. 2 (20 MIN.)

Žactvo se ve dvojicích seznamuje s různými prohlášeními osobností z online prostoru k tématu mužství, ženství a/nebo jiného genderového projevu (viz příloha 2 – Pracovní list Body shaming II.).

Otázky k diskusi:

- Jaká jsou očekávání, která se pojí s ženským tělem ve veřejném prostoru?
- Jaká jsou očekávání spojená s mužstvím a projevem mužnosti (maskulinity), a to nejen ve veřejném prostoru?
- Nakolik je snadné naplňovat tato očekávání v různých fázích našeho života?
- Jaký dopad může mít nenaplňování genderových stereotypů a očekávání ve vztahu k naší tělesnosti na naši sebehodnotu a životní volby?

KROK Č. 3 (10 MIN.)

Jednotlivé dvojice sdílí výsledky své diskuse s celou třídou.
Vyučující/lektorstvo zapisuje průběh diskuse na flipchartový papír.

KROK Č. 4 (10 MIN.)

Reflexe

Žactvo/studující se v závěrečné reflexi zaměří například na otázky:

- Co jsem se dozvěděl*a nového o body shamingu?
- Co bych si rád*a odnesl*a do své každodenní praxe a vztahů s ostatními?

AKTIVITA 3: HRA NA ČTYŘI ROHY

Časová dotace: 55 min.

KROK Č. 1 (5 MIN.)

Žactvo/studující mají možnost samostatně se zamyslet nad otázkou:

Koho všeho se může týkat body shaming a poruchy příjmu potravy, i když bychom to na první pohled neřekli*y?

KROK Č. 2 (5 MIN.)

Žactvo/studující sdílí své úvahy ve dvojicích.

KROK Č. 3 (5 MIN.)

Žactvo/studující zapisují odpovědi na otázky na post-it papírky a nalepují na flipchartový papír.

KROK Č. 4 (20 MIN.)

Vyzvěte žactvo/studující k průzkumu veřejného mínění na téma body shamingu.

Budeme zjišťovat, nakolik souhlasí s těmito tvrzeními:

- PPP (poruchy příjmu potravy) se týkají jen žen.
- Pokud se PPP objeví u muže, je téměř jisté, že se jedná o gaye.
- PPP se kromě cis mužů a gay mužů objevují i u trans mužů.
- U cis mužů se častěji objevují jiné formy PPP než u žen, je to zejména bigorexie (tj. posedlost svaly a cvičením).
- U mužů se stejně často jako u žen objevuje záchvatovité přejídání.

Označte v místnosti čtyři stanoviště (ideálně dostatečně daleko od sebe, např. v rozích místnosti) jako:

- Určitě souhlasím.
- Souhlasím.
- Nesouhlasím.
- Určitě nesouhlasím.

Vyzvěte žactvo/studující, aby se v reakci na přečtené tvrzení přesunuli* y k tomu stanoví, které nejlépe odpovídá jejich názoru.

Věnujte se každému stanoví, kde jsou zástupci* zástupyně žactva/studujících a vyzvěte je k odpovědi na otázku, proč zastávají tento postoj. Je třeba zajistit, aby byl u každého tvrzení dostatečný prostor pro různé postoje, které se ve třídě objevují.

Aktivita je inspirovaná aktivitou Čtyři rohy. Zdroj: Fiřtová, Magdalena: Učím o klimatu, v: Klimaskeptické fauly. URL: https://ucimoklimatu.cz/vyukove-materialy/klimaskepticke-argumentacni-fauly/lekce_klimaskepticke_argumentacni_fauly/

KROK Č. 5 (20 MIN.)

Závěr

Seznamte třídu s fakty souvisejícími s tvrzeními, na které měli* y vyjádřit svůj názor (viz příloha č. 3 – Pracovní list Body shaming II).

Aktivitu doporučujeme uzavřít společnou diskusí například na tato témata:

- Jak souvisí naše názory se stereotypy a předsudky ve společnosti, necháme se jimi ovlivnit? Jak zjistíme, že nám stereotypy a předsudky neslouží? (Eventuálně začneme otázkou, co jsou to stereotypy a předsudky, pokud ve třídě chybí předporozumění.)
- Jaké mohou být konkrétní dopady stereotypů na dostupnost lékařské péče ve vztahu k PPP? Zde je možné uvést tento konkrétní dopad:

„Muži mají až 5x menší šanci, že u nich bude PPP správně rozpoznána, a 1,5x menší šanci, že dostanou adekvátní léčbu.“

Zdroj: @3pe.online: Neviditelné otázky. Odpovědi na nejčastější otázky, které dostáváme. URL: <https://www.instagram.com/share/BBFjqDi9ET>

AKTIVITA 4: REFLEXE

Časová dotace: 20 min.

Žactvo/studující se vrátí zpět do kolektivu třídy (ideálně v prostorovém uspořádání ze židlí v kruhu) a dostane prostor k individuálnímu zamyšlení:

- **Co nového jste se dozvěděli*y o body shamingu?**

K zaznamenání myšlenek z reflexe mohou posloužit post-it papírky a původní flipchartový papír, se kterým jsme pracovali*y na začátku aktivity.

Následně se žactvo/studující vrátí na své místo a sdílejí s kolektivem:

- **Co vás během aktivity nejvíce překvapilo?**
- **Jakou hlavní myšlenku si z hodiny odnášíte?**

SLOVNÍČEK

Body shaming

Body shaming je ze strany odborné veřejnosti vnímán jako:

1. jde o druh psychického ubližování, mnohdy ústícího až v šikanu,
2. týká se narážek na jakkoliv atypický vzhled,
3. lze za něj považovat takřka jakékoliv negativní hodnocení těla druhého člověka nebo i sebe samého,
4. toto chování má velké negativní dopady na naše duševní zdraví.

Zdroj: Kristýna Plíhalová, Ridina Ahmedová, Dita Votavová, Helena Pravdová, Radka Kůřilová (2024): Metodický list k tématu Tělo v mé hlavě: Stop bodyshamingu. URL: <https://edu.ceskatelivize.cz/pracovni-list/telo-v-me-hlave-stop-bodyshamingu/metodicky-list-stop-bodyshamingu.docx>

Slut shaming

Slut shaming můžeme vnímat jako „odsuzování osob, obvykle žen, za sexuální chování zhodnocené jako nadměrné nebo nestandardní“. Jedná se o jeden z mechanismů tzv. kultury znásilnění, tj. přístup společnosti k sexualizovanému násilí.

Součástí tohoto přístupu je normalizace tohoto násilí, jeho bagatelizace, victim blaming nebo právě slut shaming. Vycházíme z toho, že je tento přístup součástí systémového problému, jeho součástí je sexismus, misogynie a genderová nerovnost ve společnosti.

Zdroj: Kristýna Běliková, Anastasia Bogoslavets, Nina Fárová, Diana Hájková, Jakub Knott, Anna Králová, Nela Pietrová, Judita Zdráhalová: Výzkumná zpráva: Proč přeživší nenahlašují sexualizované násilí. URL: <https://www.procjsmetonenahlasili.org/vyzkum>

Bigorexie

Bigorexie se někdy označuje jako posedlost svaly, dříve byla spojována hlavně s kulturisty, dnes se však projevuje různými způsoby a týká se mužů i žen toužících po vyrýsovaném těle, které nemusí být extrémně svalnaté, ale dostatečně „lean“.

Zdroj: @3pe.online: Neviditelné otázky. Odpovědi na nejčastější otázky, které dostáváme. URL: <https://www.instagram.com/share/BBFjqDi9ET>

PŘÍLOHY

příloha č. 1 – k Pracovnímu listu Body shaming II (Calvin Klein)

příloha č. 2 – Pracovní list Body shaming II: Příspěvky z online prostředí

příloha č. 3 – Pracovní list Body shaming II

ZDROJE

Bělíková, Kristýna, Bogoslavets, Anastasia, Fárová, Nina, Hájková, Diana, Knott, Jakub, Králová, Anna, Pietrová, Nela, Zdráhalová, Judita: Výzkumná zpráva: Proč přeživší nenahlašují sexualizované násilí. URL: <https://www.procjsmetonenahlasili.org/vyzkum>

Fířtová, Magdalena: Učím o klimatu, v: Klimaskeptické fauly. URL: https://ucimoklimatu.cz/vyukove-materialy/klimaskepticke-argumentacni-fauly/lekce_klimaskepticke_argumentacni_fauly/

Plíhalová, Kristýna, Ahmedová, Ridina, Votavová, Dita, Pravdová, Helena, Kůřilová, Radka (2024): Metodický list k tématu Tělo v mé hlavě: Stop body shaming. URL: <https://edu.ceskatelevize.cz/pracovni-list/telo-v-me-hlave-stop-bodyshamingu/metodicky-list-stop-bodyshamingu.docx>

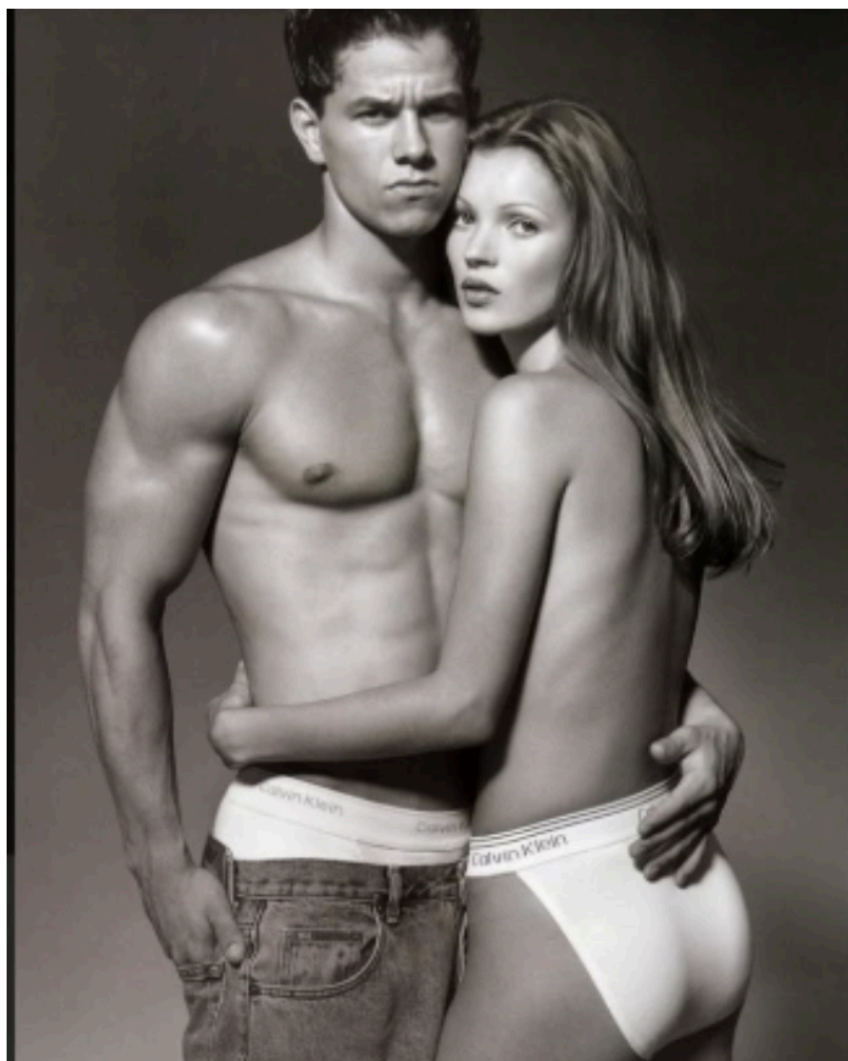
Souralová Horváth, Ivona: Calvin Klein. Návrhář, který sexualizoval patnáctiletou Brooke Shields, slaví 80 (19.11.2022). URL: <https://www.zeny.cz/krasa-a-moda/moda/calvin-klein-navrhar-ktery-sexualizoval-patnactiletou-brooke-shields-slavi-80>

@3pe.online: Neviditelné otázky. Odpovědi na nejčastější otázky, které dostáváme. URL: <https://www.instagram.com/share/BBFjqDi9ET>

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky. Výstupy projektu nerepresentují názor Úřadu vlády České republiky a Úřad vlády České republiky neodpovídá za použití informací, jež jsou obsahem těchto výstupů.

PŘÍLOHA Č. 1 K PRACOVNÍMU LISTU BODY SHAMING II. (CALVIN KLEIN)

Obrázek č.1



[Zobrazit víc na Instagramu](#)



1 192 To se mi líbí
jasonsoul1

Mark Wahlberg a.k.a. Marky Mark with Kate Moss For Calvin Klein jeans. These ads brought Calvin's company back to life and introduced Kate Moss To the global stage. Both Mark and Kate became superstars and the rest is History @markwahlberg @katemossagency @calvinklein #legends #markwahlberg #katemoss #calvinklein #ck #mycalvins

[Zobrazit všech 32 komentářů](#)

Obrázek č.2



Dcera modelky Kate Moss Lila v kampani Calvin Klein (2022). Zdroj: Profimedia.cz

Obrázek č.3



roberto_bete  Posted @withregram • @calvinklein Today, in support of women and mothers all over the world, we're spotlighting the realities of new families.

@k.ventzel is a South African painter and mother to Wild. @erikafeeh and @roberto_bete are expecting parents from Brazil. Roberto is due to give birth to his and Erika's son Noah any day now. @venedaacarter is a prominent fashion consultant. Her family is Bobbi and Weston.

See more in Stories.

 @vivibacco

Posted @withregram • @calvinklein
Hoje, em apoio a mulheres e mães em



13 564 To se mi líbí

8. květen 2022

Přihlaste se, pokud chcete dát To se mi líbí nebo přidat komentář.

PŘÍLOHA Č. 2 K PRACOVNÍMU LISTU BODY SHAMING II.

- PŘÍSPĚVKY Z ONLINE PROSTŘEDÍ

1. SlampoetryCZ: DEJV: Manifest chlapáctví

(01:58-02:30)

"Pořádněj chlap vždycky chytne příležitost za pačesy a nejen příležitost za pačesy. A nejen příležitost, jestli víš, co tím myslím.."

"Fyzickej výkon. Pořádněj chlap touží po fyzickým výkonu, aby mohl těm měkkejším chlapům dělat ikonu. Co ty? Kdy jsi byl naposledy ve fitku, ty dobytku? Copak takhle vypadá pořádněj chlap? Není ti ze sebe blbě?"

"Kde máš fousy, ty hovňousi?"

"Já fakt nehodlám šetřit narážkama. Proč už muži nejsou chlapi?"

"Co chceš jako vyčarovat těmahle párátkama? Víš o tom, že studuješ herectví? Herectví, ty vole! Kdo se na tebe má jednou koukat?"

Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=nIM6o0q5A-l>

2. @Luciezel: "Prsa na síť nepatří..."

"Prsa na síť nepatří. Teda jenom ta ženská, mužská tady být můžou, zřejmě proto, že jsou tak hezky chlupatá."

"Nepobuřovat, neprovokovat, tedy neexistovat. Jen tak být a potichu, ale nebýt moc vidět, ani slyšet."

"Být hezká, ale ne moc, aby to neprovokovalo. A taky ne málo, protože pak tě nikdo nevidí."

"Prsa mít musíš, ale ne k tomu, k čemu jsou. Jsou tu pro ně, aby se jim líbila. Ale opovaž se je ukázat."

"Buď dost, ale ne moc. Mluv, ale nebuď moc slyšet."

"Usmívej se, měla bys smát víc, ale jestli se ti něco stane, tak je to proto, že ses usmívala špatným směrem."

"Měla jsi být opatrnější, a vůbec, co jsi měla na sobě?"

"Vždycky - všechno - nějak - špatně"

"Škrtí to, převleč to"

"Vem si svou velikost. Ne velikost, kterou jsi měla před pěti lety, před dětmi a potom rozchodu."

"Ne, jediný, komu bys měla líbit, jsi ty, a líbit se znamená cítit se dobře ve svém těle, ve svy kůži právě teď."

Zdroj: <https://www.instagram.com/reel/DCBbs5NK8e4/?igsh=MXNsM3c2eW15ZjNuaw==>

3.Linda Bartošová: Epizoda Podacastu Slast: Ve společnosti cudná, v posteli jako z filmu. O studu, orgasmu a intimitě s duem z Vyhonit ďábla (2024).

Ukázka z epizody
(01:24-03:14)

*“Já jsem tam cítila takový rozpolcení, jo? Že je od žen očekáváno, že ve společnosti budou spíš vykazovat tu cudnost, zatímco potom v tý ložnici jsem už přebírala ty vzorce z tý pornografie, ke který se dostávají lidi okolo 9. a 11. roku v dnešní době, že jo?
I v tý naší, já jsem teda 96ka. A to se potom projevovalo tak, že jsem měla potřebu performovat pro ty muže, že vlastně to potěšení nějaký ženský jsem vůbec nebrala v potaz.*

Že já jsem věděla, co se mi líbí, protože jsem masturbovala, ale potom, když došlo k tomu sexu, já jsem si nejvíc užívala tu touhu předtím, protože během toho aktu už jsem přebírala ty pornografický vzorce, kdy jsem vyloženě měla takový techniky, jakože si prostě flusnu na ruku, protože jsem to tam viděla, tak to udělám.

Přinášelo mi to potěšení? No, samozřejmě, že ne. Prostě to bylo jenom jedno veliký divadlo.

*Potom, jak jsem se nahoře hejbala, tak taky to bylo divadlo, nebylo to, že takhle je mi to příjemnější, ale takhle to má vypadat, abych vypadala krásně.
A zároveň jsem si říkala, že já vlastně tam nemůžu mít to potěšení, protože já vím z tý mojí masturbace, jak u potěšení reálně vypadám. A že to vůbec nekoreluje s tím, jak bych vypadat měla podle toho, co vidím nejen v pornografii, ale i ve filmech.*

Takže já si nemohu dovolit roztáhnout nohy, aby mě vylízal, protože by pak viděl, jak se u toho cukám a potím, rudnu a to nejde.

Já musím performovat.

Takže já jsem hodně dlouho neměla orální sex. Zaprvý jsem se teda styděla kvůli shamingu obecně jako těl tak i za svoji vulvu, protože jsem si myslela, že má být růžová a malinká.

Ale zdruhý jsem věděla, že nemá smysl se ani snažit o ten orgasmus, protože on by mě pak viděl v nějaké podobě, kterou já ani nechci aby někdy vůbec spatřil. Takže až potom s příchodem, kdy jsem začala mít stabilní vztah, ve kterým jsem se cítila bezpečně, tak jsem si dovolila teda mít i nějaký potěšení u toho.”

PŘÍLOHA Č. 3 K PRACOVNÍMU LISTU BODY SHAMING II. - MÝTUS VS. FAKT

PPP (poruchy příjmu potravy) se týkají jen žen.

 MÝTUS

 FAKT

Pokud se PPP objeví u muže, je téměř jisté, že se jedná o gaye.

 MÝTUS

 FAKT

PPP se kromě cis mužů a gay mužů objevují i u trans mužů.

 MÝTUS

 FAKT

U cis mužů se častěji objevují jiné formy PPP než u žen, je to zejména bigorexie (tj. posedlost svaly a cvičením).

 MÝTUS

 FAKT

U mužů se stejně často jako u žen objevuje záchvatovité přejídání.

 MÝTUS

 FAKT

VYSVĚTLENÍ:

PPP se mužů týkají až ve 30 %.

Jak to vypadá v praxi?

Mužům trvá déle, než rozpoznají, že je třeba situaci řešit. Situaci má u mužů tendenci podceňovat i zdravotnický personál (a další lidé poskytující péči).

Ačkoli je pravda, že se u gay mužů vyskytuje PPP častěji než u cis heterosexuálních mužů (velký důraz na vzhled a tělesnou atraktivitu v komunitě), i cis heterosexuální muži čelí tlaku, co se týče jejich tělesného vzhledu.

U mužů se častěji objevují jiné formy PPP než u žen, je to zejména:

bigorexie – posedlost svaly, dříve spojována hlavně s kulturisty, dnes se však projevuje různými způsoby a týká se mužů i žen toužících po vyrýsovaném těle, které nemusí být extrémně svalnaté, ale dostatečně „lean“.

Stejně často jako u žen se u nich objevuje záchvatovité přejídání.

PPP se kromě cis mužů a gay mužů objevuje například i u trans mužů. Zde se často objevuje mentální anorexie. PPP je možné vnímat i jako strategii, jak ovlivnit z našeho pohledu nežádoucí projevy našeho těla, např. menstruaci, ženské křivky apod.

Zdroj: @3pe.online: Neviditelné otázky. Odpovědi na nejčastější otázky, které dostáváme.

URL: <https://www.instagram.com/share/BBFjqDi9ET>