

PRACOVNÍ LIST

NEKONSENSUÁLNÍ SDÍLENÍ INTIMNÍHO OBSAHU

CÍLE

- Studující lépe rozumí fenoménu nekonsensuálního sdílení intimních fotek/videí, včetně jeho konkrétních forem zvaných „revenge porn“ a „sextortion“.
- Studující si uvědomují, jaké následky nekonsensuální sdílení intimních fotek/videí může mít.
- Studující mají lepší představu o tom, jak se zachovat, pokud se s nekonsensuálním sdílením intimních fotek/videí setkají.
- Studující znají způsoby, jak se před nekonsensuálním sdílením intimních fotek/videí chránit.

ZAHAJOVACÍ OTÁZKY

- Setkali*ý jste se někdy se slovem „nudes“? Víte, co označuje a dokážete to vysvětlit?
- Slyšely*í jste někdy pojem „revenge porn“? Dokážete jej vysvětlit?
- Víte, co je to tzv. „sextortion“? Dokážete to vysvětlit?
- Znáte pojem „slutshaming“? Dovedete vysvětlit, co znamená?

Pojmy (do)vysvětlíte na základě odpovědí studujících. Je možné, že studující budou některé koncepty znát pod jinými označeními (např. pornopomsta, nudesky). Při kladení otázek tak můžete uvést vícero označení. U pojmu „revenge porn“ je zároveň vhodné akcentovat, že toto označení není pro daný pojem ideální (viz sekce Fakta nebo Slovníček).

Tyto otázky mohou pomoci zjistit, jak široké povědomí studující o tomto tématu mají, a případně aktivity šířce jejich znalostí přizpůsobit. Pokud studující (alespoň některé) termíny znají, mohou jim tyto otázky pomoci naladit se na další aktivity. Pokud je neznají, je důležité je na navazující aktivity připravit alespoň poskytnutím stručných definic, aby rozuměli*ý tomu, čeho se aktivity týkají.

AKTIVITA 1: STANOVIŠTĚ S OTÁZKAMI

Časová dotace: 35-40 min.

Potřeby: Flipchartové papíry, psací potřeby (ideálně dostatek na to, aby každý*každá studující měl*a čím psát).

Rozmístěte po místnosti pět flipchartových papírů. Na každém z nich je nadepsaná jedna z následujících otázek:

Proč lidé posílají jiným lidem své nahé fotky či videa?

Proč lidé prosí jiné lidi o zaslání nahých fotek či videí?

Proč lidé sdílejí intimní fotky nebo videa jiných osob s dalšími lidmi?

Jaký dopad může mít nekonsensuální sdílení intimních fotek nebo videí na ty, jejichž snímky/videa jsou sdíleny bez jejich svolení?

Co lze při posílání intimních fotografií/videí udělat pro snížení rizika, že je příjemce*příjemkyně bude nekonsensuálně sdílet s jinými lidmi, nebo je dokonce zneužije k zostuzení/vydirání osoby na fotkách/videích?

Na začátku studující rozdělte tak, aby u každého flipchartu byla zhruba stejně početná skupina osob. Úkolem studujících je během 15 minut brainstormovat odpovědi na dané otázky a zapisovat je na flipchart (studující spolu přítom nemusí souhlasit). Po 3 minutách mohou studující opustit své původní stanoviště a volně se přesouvat mezi ostatními flipcharty, přepisovat své odpovědi apod.

Po skončení 15 minut studující poproste, aby se vrátily*i zpět na stanoviště, u kterého začínaly*i, a postupně odprezentovaly*i, jaké odpovědi se na flipchartu objevily. Zbývající čas věnujte společné diskuzi o odpovědích studujících.

Při vedení diskuze vám mohou pomoci poznatky uvedené níže v sekci Fakta. Věnujte pozornost různým důvodům, které studující uvedli* y v odpovědi na to, proč lidé posílají, požadují nebo sdílí intimní fotky/videa, a proberte se studujícími například to, že tyto důvody mohou být pozitivní (láska, důvěra, dobrý pocit z vlastního těla, chuť sblížit se), ale také negativní (tlak ze strany partnera*partnerky či vrstevnictva, pocit povinnosti, snaha člověka ponížit či potrestat). Můžete se také ptát na doplňující otázky, jako např. proč může být nekonsensuální sdílení intimních fotek/videí jiného člověka považováno za účinný způsob, jak tohoto člověka zostudit.

Zásadní je zde upozornit na to, že ačkoliv je důležité, abychom si při posílání nahých fotek/videí sebe sama byli* y vědomi* y rizik s tím spojených, pokud jsou tyto materiály dále sdíleny bez našeho souhlasu, chyba je rozhodně na straně toho, kdo je nekonsensuálně sdílí, nikoliv na straně osoby, která je na fotkách/videích.

Shazovat v tomto případě vinu na člověka, který své intimní fotky či videa poslal někomu jinému (ve stylu „může si za to sám*sama, neměl*a to posílat...“) je projevem tzv. slutshamingu (viz Slovníček). Dále, intimní fotky/videa jsou většinou zasílány s důvěrou, že je příjemkyně*příjemce nebude sdílet dál. Nekonsensuální sdílení těchto materiálů tuto důvěru porušuje a je rovněž projevem nedostatečného respektu k soukromí zobrazené osoby. Takovéto sdílení tudíž není nikdy v pořádku, ani v případě, že za ním nestojí snaha někomu ublížit.

AKTIVITA 2: MODELOVÉ SITUACE

Časová dotace: 35-40 min.

Potřeby: Vytištěné modelové situace, popř. papíry a psací potřeby, aby si studující mohly* i dělat poznámky.

Rozdělte studující do čtyř skupin a každé skupině zadejte jednu z následujících modelových situací:

Metoděj (18) má novou partnerku a rád se s ní chlubí. Jednoho dne, když spolu trávíte čas, Metoděj vaší skupině přátel oznámí, že si nedávno se svou partnerkou dobrovolně vyměnili nahé fotky. Chce vám nahé fotky své přítelkyně ukázat, ale na otázku, zda je s tím partnerka v pohodě, odpoví, že se jí na svolení nezeptal.

Otázky:

Jak byste se v této situaci zachovali*y?

Co si myslíte o chování Metoděje?

Je tato situace v nějakém bodě konsensuální?

Změní se v nějakém bodě na nekonsensuální?

Co je při posílání intimních fotek partnerce*partnerovi možné udělat pro snížení rizika, že partner*ka bude fotky sdílet s jinými lidmi bez našeho vědomí?

Váš spolužák **Damián (18)** se nedávno rozešel se svou přítelkyní, vaší spolužačkou Františkou (18). Rozchod inicioval Damián a Františka to nenese dobře.

Aby se Damiánovi pomstila, zveřejnila na sociálních sítích video zobrazující Damiána během intimní situace, které pořídila bez jeho vědomí.

Příspěvek je ze sítí rychle stažen kvůli porušení pravidel užívání, ale několika lidem se přesto v mezičase podařilo pořídit snímky/nahrávky obrazovky. Ty pak začnou sami zveřejňovat s označením Damiánova účtu a ukazovat ostatním ve škole.

Krátce poté si všimnete, že Damián všechny své účty na sociálních sítích smazal. Také přestal chodit do školy, údajně proto, že je nemocný.

Vy se ale domníváte, že nevíte, zda Damiánovi rodiče či vyučující na vaší škole vůbec vědí, co se odehrálo, a přemýšlíte, co můžete v tuto chvíli pro Damiána udělat.

Otázky:

Jak můžete Damiánovi pomoci?

Proč Damián reagoval tak, jak reagoval?

Jak se podle vás cítí?

Proč někteří lidé zveřejněné video neustále sdíleli s dalšími lidmi?

Dagmar vaší skupině kamarádů vypráví ne zrovna lichotivé historky o své bývalé partnerce, se kterou se nerozešla úplně v dobrém. V jednom bodě se rozhodne s vámi sdílet i intimní fotografii oné expřítelkyně, abyste se jí společně zasmáli.

Otázky:

Jak byste se v této situaci zachovali*y?

Je v pořádku, že s vámi Dagmar fotku sdílí, pokud ji expřítelkyně poslala dobrovolně?

Jedná se podle vás o sexuální násilí?

Když **Lada (18)** chodila s Vilémem (19), několikrát si vyměnili nahé fotky. Nebydleli ve stejném městě, nemohli se osobně vidat tak, jak by si přáli, a posílání intimních fotek navrhl Vilém jako způsob, jak se cítit blíž jeden druhému. Lada si tím nebyla jistá, moc se jí do toho nechtělo, ale Vilém na ni naléhal, že se cítí hrozně osaměle, když nejsou spolu a že mu chybí pohled na její krásné tělo. Lada mu tedy nakonec své fotky poslala. Nedávno se však s Vilémem rozešla a ten jí teď vyhrožuje, že pokud se k němu nevrátí, zveřejní její nahé fotky na internetu a pošle je všem jejím známým. Fotky totiž zobrazují i Ladin obličej, a každý by tak poznal, že je na fotkách ona. Lada je z toho velmi rozrušená. Nechce se k Vilémovi vrátit, už mu nedůvěřuje, ale zároveň se bojí, že to Vilém myslí vážně a opravdu její fotky rozešle. To by přece byla neskutečná ostuda, říká si Lada...

Otázky:

Jak by se měla Lada zachovat?

Proč už Vilémovi nedůvěřuje?

Bylo sdílení intimních fotek mezi Ladou a Vilémem konsensuální?

Co si myslíte o Vilémově chování?

Měla by se Lada stydět za to, že Vilémovi své fotky poslala?

Jak lze při posílání intimních fotek snížit riziko, že je bude možné zneužít k vydírání osoby, kterou zobrazují?

Ponechte studujícím cca 10 minut na přečtení modelových situací a zodpovězení otázek. Poté skupiny jednu po druhé vyzvěte, ať ostatním představí situaci, kterou dostali* y ke zpracování, a odpoví na zadané otázky. Dojmy ze zadaných situací i odpovědi na otázky pak diskutujte v plénu.

Při vedení diskuze vám mohou pomoci poznatky uvedené níže v sekci Fakta. Během diskuze zdůrazněte, že sdílet intimní fotky/video jiného člověka bez jeho souhlasu a vědomí není v pořádku, ať už je motivace sdílející osoby jakákoliv, a proberte se studujícími možné negativní dopady nekonsensuálního sdílení (zvláště pak takové dopady, které nezazněly během předchozí aktivity).

Rovněž zdůrazněte, že vytvářet na někoho nátlak, aby poslal* a nahé fotky/video sebe sama nebo nekonsensuálně sdílel* a nahé fotky/video někoho jiného, je násilí.

Věnujte čas diskuzi nad způsoby, jak snížit riziko nekonsensuálního sdílení nebo zneužití zaslaných intimních fotek/video. Upozorněte přitom však na to, že ačkoliv tyto způsoby existují a určitě není na škodu je znát, k nekonsensuálnímu sdílení nebo zneužití intimních fotek a videí nedochází proto, že zasílající osoby nejsou „dost opatrné“. Odpovědnost vždy nese ta osoba, která se rozhodne něčí fotky/video zneužít či šířit bez předchozí domluvy.

REFLEXE

Časová dotace: 10 min.

Požádejte studující, aby se v duchu zamyslely* i nad těmito otázkami:

- Mám na základě něčeho z toho, čemu jsme se věnovaly* i, na něco jiný názor?
- Dozvěděl* a jsem se něco, co mě překvapilo?
- Co si odnáším?

Ponechejte studujícím cca 3 minuty na osobní reflexi a poté je požádejte, aby s ostatními sdíleli* y jednu věc, na kterou během osobní reflexe přišly* i. Pokud někteří* některé nebudou chtít sdílet, nenuťte je.

Na závěr studujícím poskytněte seznam organizací, které poskytují podporu a poradenství v oblasti sexuálního a domácího násilí či násilí a šikany na internetu (viz sekce Kam se obrátit). Tento seznam jim, pokud to bude možné, předejte v takové formě, aby se k němu mohli* y kdykoli vrátit. Spolu s tímto seznamem jim můžete poskytnout i vytištěná shrnutí tipů pro bezpečnější sexting a pro vypořádání se se zkušeností s nekonsensuálním sdílením intimního obsahu.

FAKTA

Nekonsensuální sdílení intimních fotek či videí je forma kybernásilí, která obětem způsobuje emocionální, psychickou a profesní újmu. Nekonsensuálního sdílení se dopouštějí převážně muži, kteří jsou motivováni touhou získat kontrolu nad svými oběťmi, jimiž jsou obvykle ženy.

Proto je nekonsensuální sdílení intimního obsahu považováno za formu genderově podmíněného násilí. Zranitelnou skupinou jsou v tomto kontextu však také děti a mladiství.

Nekonsensuální sdílení intimního obsahu jiných osob je často označováno jako „revenge porn“, „pornopomsta“, nebo „porno z pomsty“, avšak tyto termíny jsou zavádějící, protože naznačují, že jediným motivem je pomsta a že nekonsensuálně sdílený obsah je pornografie.

Intimní obsah sdílející získávají různými způsoby, například vyvíjením nátlaku, pořizováním snímků či nahrávek bez svolení jiné osoby, hackingem, zneužitím konsensuálně zaslaného materiálu či digitální úpravou fotek/videí, které původně neměly intimní charakter. Získaný obsah je pak nejčastěji nekonsensuálně sdílen skrze platformy, jako jsou webové stránky s pornografií, sociální média, aplikace pro zaslání zpráv, fóra, temný web a stránky pro sdílení souborů.

Vzhledem k tomu, že se mnoho obětí bojí o své zkušenosti mluvit, je obtížné získat přesný přehled o tom, jak moc je fenomén nekonsensuálního sdílení rozšířený.

Jeden americký průzkum se vzorkem cca 3 000 osob však zjistil, že obětí nekonsensuálního sdílení se stal přibližně jeden z 12 participujících. Oběťmi byly častěji ženy, zejména ve věku mezi 20 a 30 lety, a jejich intimní obsah nejčastěji sdíleli jejich bývalí partneři.

Nekonsensuální sdílení intimních fotek či videí odráží (a potenciálně také posiluje) hluboce zakořeněnou společenskou mocenskou dynamiku, která normalizuje kontrolu ženských těl a ženské sexuality ze strany mužů. Tento fenomén rovněž zdůrazňuje zásadní potřebu vzájemného konsentu v každé situaci: při sexuálních aktech, při pořizování fotek/videí i při sdílení intimního obsahu. Souhlas s určitou činností neimplikuje souhlas s dalšími činnostmi, které nebyly součástí domluvy.

Ačkoliv však digitální technologie mnohdy posilují stávající hierarchie, nabízejí také zdroje ochrany a podpory; seznam organizací a webů, které nabízejí pomoc, je k dispozici v sekci Kam se obrátit.

DŮVODY NEKONSENSUÁLNÍHO SDÍLENÍ

Motivace těch, kteří sdílí explicitní snímky nebo videa jiných osob bez jejich souhlasu, mohou být například následující:

POMSTA

V některých případech může jít o formu pomsty nebo trestu vůči bývalým partnerům*partnerkám nebo vůči osobám, se kterými měla sdílející osoba nějaký konflikt.

Může jít o reakci na rozchod, hádku nebo domnělou zradu; místo toho, aby se nekonsensuálně sdílející pokusil*a vyrovnat se s touto zkušeností zdravým způsobem, rozhodne se druhé*mu ublížit narušením soukromí.

KONTROLA A MOC

Sdílení explicitních snímků či videí jiné osoby bez jejího souhlasu může být pro sdílející také způsobem, jak nad svými oběťmi získat kontrolu a moc. Šířením (nebo hrozbou šíření) těchto snímků se mohou snažit oběť ponížit, zastrašit nebo s ní manipulovat, například s cílem oběť přinutit zůstat se sdílející*m ve vztahu. Nekonsensuální sdílení tak může být také součástí širšího vzorce domácího násilí.

ZÁBAVA

Někdy mohou jednotlivci sdílet intimní snímky nebo videa jiných osob bez jejich souhlasu „jen“ pro pobavení, aniž by zvážili, jakou újmu tím mohou danému člověku způsobit.

Toto chování může pramenit z nedostatku empatie nebo z nepochopení závažnosti možných dopadů.

SEXUÁLNÍ USPOKOJENÍ

Intimní fotky či videa mohou být sdíleny i za účelem sexuálního uspokojení, například v případě těch, pro které je narušení soukromí a autonomie jiné osoby zdrojem potěšení.

MISOGYNIE

Vzhledem k tomu, že většina obětí nekonsensuálního sdílení intimního obsahu jsou ženy a většina nekonsensuálně sdílejících muži, mohou být motivem i zakořeněné předsudky vůči ženám.

TLAK VRSTEVNÍKŮ / SOCIÁLNÍ NORMY

V některých (zejména online) komunitách se nekonsensuální sdílení explicitních snímků nebo videí stalo normou. Tlak vrstevníků nebo snaha v těchto skupinách zapadnout může některé jednotlivce přimět k tomu, aby se do tohoto chování také zapojili.

FINANČNÍ NEBO JINÝ ZISK

Některé osoby zneužívají intimní fotky/video jiných osob k vlastnímu obohacení, a to například tak, že intimní obsah prodávají nebo oběť vydírají s cílem přinutit ji k poslání peněz, dalšího intimního obsahu atp. Takové jednání se označuje jako digitální sexuální vydírání nebo sextortion.

DOPADY NA OBĚTI

Ačkoliv k nekonsensuálnímu sdílení dochází převážně online, dopady tohoto chování nejsou omezeny pouze na kyberprostor. Stát se obětí zneužití intimních fotek či videí může být velmi nepříjemnou zkušeností s hlubokými a dlouhodobými následky, a to mimo jiné i proto, že oběti jsou často neprávem obviňovány za to, co se jim stalo.

Podle americké organizace Thorn si zhruba 40 % dětí a mladistvých a více než polovina pečujících osob myslí, že za nekonsensuální sdílení intimního obsahu si oběti mohou samy, protože se rozhodly tento obsah vytvořit. Vina je však vždy na straně toho, kdo intimní fotky nebo videa nekonsensuálně sdílí.

Mezi příklady dopadů, kterým oběti čelí, patří:

PSYCHICKÁ ÚJMA

Oběti často zažívají silné emocionální následky, včetně pocitů studu, hanby, viny a bezmoci. V důsledku narušení jejich soukromí se mohou potýkat s úzkostmi, depresí, posttraumatickou stresovou poruchou a dalšími psychickými problémy, včetně sebevražedných sklonnů. Podobně jako jiné formy sexuálního násilí může nekonsensuální sdílení intimních fotek či videí způsobit významné psychické trauma, což vede mj. k obtížím při zvládnání každodenního života.

FYZICKÉ NAPADENÍ

Pokud jsou zároveň s nekonsensuálně sdíleným intimním obsahem určité osoby zveřejněny i osobní údaje tohoto člověka, zvyšuje se riziko, že daná osoba bude fyzicky napadena.

INTERPERSONÁLNÍ POTÍŽE A SOCIÁLNÍ IZOLACE

Nekonsensuální sdílení intimních fotek či videí může narušit vztahy oběti s její rodinou, přáteli apod. Oběti se mohou stáhnout z veřejného života a sociálně se izolovat kvůli obavám z odsouzení, odmítnutí nebo stigmatizace ze strany ostatních. Také mohou čelit potížím při navazování důvěrných vztahů.

OHROŽENÍ KARIÉRY

Zveřejnění intimních snímků nebo videí může mít pro oběti ničující profesní a studijní následky. Mohou čelit ztrátě zaměstnání nebo pro ně může být obtížnější práci najít v důsledku poškozené pověsti. U mladých lidí může nekonsensuální sdílení velmi rychle vést k šikaně oběti a pocitům izolace a ponížení, protože obsah se může rychle šířit po škole a okolí prostřednictvím vrstevnických vazeb. Špatné duševní zdraví spojené s pocity zahanbení a izolace může snadno vést ke špatné docházce, nebo dokonce k úplnému odmítání chodit do školy.

KYBERŠIKANA A OBTĚŽOVÁNÍ

Oběti často čelí kyberšikaně, obtěžování a kybernásilí ze strany cizích lidí nebo známých, kteří jejich snímky nebo videa viděli. To může ještě více prohloubit pocity zranitelnosti a úzkosti, kvůli kterým je pro oběti velmi obtížné cítit se v online prostoru bezpečně.

SEXTORTION

Pojem sextortion popisuje situaci, kdy je někdo vydírán pomocí vlastních intimních fotek či videí.

Typicky to vypadá tak, že vyděrač dané osobě vyhrožuje, že pokud neudělá to, co se po ní chce (obvykle jde např. o poslání peněz, poskytnutí dalšího intimního obsahu nebo obnovení romantického/sexuálního vztahu), tak vyděrač rozešle její intimní fotky/videoa jejím známým a/nebo je zveřejní na internetu.

K této formě vydírání může docházet různými způsoby. Dopouštět se jí mohou např. bývalí partneři*bývalé partnerky nebo nové online známosti.

Výhrůžky zveřejněním intimních fotek či videí bohužel nejsou plané a podobně jako jiné formy zneužití intimního obsahu mají na oběti značný dopad (viz sekce Dopad na oběti výše).

Mladí lidé zažívající sextortion se často domnívají, že je to jejich vina. Místo toho, aby si uvědomili*y, že jsou obětí zneužívání, se často cítí zahanbeně, čehož vyděrači mnohdy využívají.

Mnoho obětí sextortion má pocit, že nemají jinou možnost než na vydírání reagovat: více než dvě ze tří obětí v průzkumu americké organizace Thorn z roku 2017 uvedly, že se pokusily vyhovět požadavkům, aby výhrůžky přestaly. Bohužel ve většině případů výhrůžky pokračovaly i poté, co oběť vyhověla – 68 % respondentstva uvedlo, že výhrůžky se poté staly ještě častějšími.

SEXTING

Mladí lidé dnes vyrůstají s téměř neustálým přístupem k digitálním technologiím. Online komunikace je pro ně běžnou součástí dospívání a v digitálním světě prozkoumávají také vztahy, těla a sexualitu. „Sexting“ neboli digitální sdílení vyzývavých nebo sexuálně explicitních zpráv – někdy včetně intimních snímků či videí – se tak v dnešní době stále častěji stává součástí tohoto prozkoumávání.

Výzkum organizace Thorn mezi mladými lidmi z USA ukazuje, že 1 z 5 dospívajících ve věku 13–17 let sdílel*a nahé fotografie a že přibližně 25 % dětí a mladistvých ve věku 9–17 let považuje za běžné, že si jejich vrstevníci mezi sebou posílají intimní fotky. Mladí lidé však dle tohoto průzkumu nejsou jediní, kdo posílá intimní snímky. Na otázku, zda někdy sdílely*i svou nahou fotografii nebo video, totiž odpověděla kladně také třetina pečujících osob.

Sdílení intimních fotek může být výsledkem zkoumání a zvědavosti nebo může být výsledkem nátlaku a zneužívání; není však na místě toto chování paušálně stigmatizovat nebo mladým lidem radit, či dokonce přikazovat, aby svůj intimní obsah nikdy nesdíleli*y. Mnohem užitečnější je informovat je o tom, jak intimní fotografie či videa posílat bezpečněji.

DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNĚJŠÍ SEXTING

Sexting umožňuje lidem cítit se nablízku jeden druhému, i když jsou zrovna fyzicky od sebe. Pro některé to může být také komfortní způsob, jak začít prozkoumávat vlastní sexualitu. Je však důležité být si vědom*a možných rizik a snažit se jim předejít.

V tom mohou pomoci následující doporučení:

Stanovte si hranice

Dohodněte se s partnerkou*partnerem, jak budete chránit vaše soukromí (např. prostřednictvím mazání zpráv), kdy nebo jak často je pro vás komfortní intimní obsah posílat a dostávat nebo které formy sextingu vám vyhovují a které ne (např. můžete chtít zůstat jen u textových zpráv a neposílat fotky či videa).

Nenechte se do něčeho tlačit

Pokud se vás partner*ka snaží přimět k tomu, abyste s ní*m sdílel*a víc, než je vám příjemné, komunikujte s ní*m o tom, jak se cítíte. V respektujícím vztahu nemá nátlak místo.

Chraňte své soukromí

Dejte si pozor na to, aby vaše snímky či videa neobsahovaly nic, podle čeho by bylo možné vás jednoduše identifikovat. Rizikové jsou samozřejmě údaje jako jméno, adresa atp., pozor si však dejte i na zobrazování obličeje, mateřských znamének nebo tetování.

Používejte bezpečné aplikace

Některé platformy jsou bezpečnější než jiné. Snapchat například po určité době maže zprávy a také vás upozorní, pokud si někdo pořídí fotku obrazovky, zatímco se dívá na vámi sdílený obsah.

Dobrou volbou jsou také aplikace umožňující šifrovanou komunikaci, jako je např. Signal.

Pozor na duplikáty

Některé aplikace mohou zálohovat fotky a videa do cloudu nebo je ukládat do jiných zařízení. To může vést ke vzniku kopií. Dávejte tedy pozor, kam se váš intimní obsah ukládá, a v případě potřeby jej odstraňte.

Než něco odešlete, na moment se zastavte

Dvakrát zkontrolujte, zda fotka/video neobsahuje něco, co by umožnilo vás identifikovat. Dbejte také na své pocity a nedělejte nic, co vám není příjemné.

CO DĚLAT, KDYŽ SE STANETE OBĚTÍ

NEKONSENSUÁLNÍHO SDÍLENÍ INTIMNÍHO OBSAHU

Nekonsensuální sdílení intimních fotek či videí je forma sexuálního násilí, která na obětech zanechává hluboké a dlouhodobé následky.

Stane-li se vám, že někdo bez vašeho vědomí či souhlasu sdílí váš intimní obsah, můžete se cítit zahanbeně a bezmocně. Můžete mít strach vyjít na veřejnost a kvůli pocitům viny pro vás může být velmi obtížné obrátit se na své blízké s žádostí o podporu. Dokonce se můžete obávat, že váš život už nikdy nebude stejný.

Je však důležité si uvědomit, že je možné se s touto traumatickou zkušeností vyrovnat.

Existují způsoby, jak můžete znovu získat pocit kontroly a posílit své duševní zdraví:

Minimalizujte škody

Uložte si důkazy nekonsensuálního sdílení; nahlaste nekonsensuálně sdílený obsah a požádejte danou platformu o jeho smazání; nebo případně vyhledejte právní pomoc.

Vyhledejte podporu

Svěřte se někomu, komu důvěřujete; obraťte se na organizace nabízející pomoc obětem sexuálního násilí; chodte na terapii.

Zkoumejte způsoby zvládnání stresu a traumatu

Spolu s odbornou pomocí a podporou okolí vám může také pomoci cvičení, mindfulness nebo relaxační techniky.

Přístupujte k sobě k laskavosti

Neobviňujte se, vina je na straně toho, kdo nekonsensuálním sdílením zradil vaši důvěru a/nebo narušil vaše soukromí; připomínejte si, co vám jde a jaký pozitivní vliv máte na vaše okolí; budujte soucit k sobě samému; věnujte se činnostem, které vám dělají radost; obklopte se lidmi, kteří vás podporují; a mějte trpělivost – vyrovnat se s traumatem nějakou dobu trvá.

SLOVNÍČEK

Revenge porn

Pojem „revenge porn“ (do češtiny překládaný např. jako „pornopomsta“) označuje sdílení intimních fotek či videí určité osoby bez jejího souhlasu a s cílem jí ublížit.

Označení „revenge porn“ je však nepřesné a zavádějící. Ne vždy je totiž motivem pomsta a sdílený obsah není pornografie, nýbrž zneužití intimních fotek/videí jiné osoby. Zaměření na aspekt pomsty může navíc implikovat, že oběť udělala něco, čím si toto zacházení zasloužila. Vhodnější označení může být například zneužití intimních fotek/videí, sexuální násilí založené na snímcích nebo nekonsensuální sdílení intimních fotek/videí.

Slutshaming

Stigmatizace člověka na základě jeho vzhledu, sexuální dostupnosti a skutečného nebo domnělého sexuálního chování. Terčem této stigmatizace se stávají především ženy a dívky.

Sextortion

Sextortion (spojení slov sex a extortion) je vydírání. Jde o situaci, kdy vám někdo vyhrožuje, že pokud neuděláte to, co chce (typicky jde o posláni peněz, poskytnutí dalších intimních fotek/videí nebo obnovení romantického/sexuálního vztahu s danou osobou), pošle vaše intimní fotky/videa jiným lidem a/nebo je zveřejní na internetu.

Konsent

Konsent znamená souhlas. V sexuálním kontextu termín znamená souhlas se sexuálními, milostnými nebo jinak intimními činnostmi. Konsent si nelze vynutit, musí být dobrovolně daný. Také je možné jej kdykoliv vzít zpět, například když nám něco přestane být příjemné nebo když se začne dít něco, k čemu jsme souhlas nedali*y. Konsent je totiž specifický a nelze si domýšlet, že se vztahuje i na to, co nebylo explicitně součástí domluvy.

(Ne)konsensuální

Konsensuální akt je takový akt, se kterým plně souhlasí všechny zúčastněné osoby. Nekonsensuální chování je naopak to, které se děje bez vědomí či explicitního souhlasu některých zúčastněných, nebo které dokonce jde přímo proti tomu, co si některé*někteří ze zúčastněných přejí.

KAM SE OBRÁTIT

Násilí a šikana na internetu

- <https://www.stop-kybersikane.cz/pomoc-s-kybersikanou/>
- <http://www.e-bezpeci.cz/>
- <http://poradna.e-bezpeci.cz/>

Sexuální násilí, domácí násilí

- <https://www.profem.cz/>
- <https://www.116006.cz/znasilneni/>
- <https://konsent.cz/stalo-se-znasilneni/>
- <https://www.persefona.cz/>
- <https://www.magdalenium.cz/>
- <https://www.rosacentrum.cz/>

Linka bezpečí a důvěry

- <https://www.modralinka.cz/>
- <https://www.linkabezpeci.cz/>

DALŠÍ ZDROJE K TÉMATU

Rozhovor s Chrissy Chambers – ženou, která se stala obětí tzv. „revenge porna“

<https://www.youtube.com/watch?v=MqmprOiG62M>

Články týkající se prevence sextortion, násilí v partnerských vztazích, groomingu, atp. na blogu americké organizace Thorn

<https://www.thorn.org/blog/category/prevention/>

Tipy týkající se prevence a řešení sextortion pro pracující v oblasti vzdělávání

<https://www.stopsextortion.com/educators/>

POUŽITÉ ZDROJE

- <https://www.canada.ca/en/women-gender-equality/campaigns/gender-based-violence-its-not-just/infographic-online-just-words.html>
- <https://lifelessons.co.uk/resource/image-based-sexual-assault/>
- https://www.nsvrc.org/sites/default/files/nsac2016/Anderson_Jane/NSAC%20Image%20Exploitation%20HANDOUT.pdf
- https://revengepornhelpline.org.uk/assets/documents/factsheet-final.pdf?_=1599829990 <https://www.stopsextortion.com/educators/>
- <https://ysafe.net/ippf/wp-content/uploads/2021/08/Worksheet.6.3.pdf>
- <https://dontgetsextorted.ca/#home>
- <https://www.thorn.org/research/grooming-and-sextortion/>
- <https://www.thorn.org/research/sexting-and-nonconsensual-sharing/>
- <https://www.helpguide.org/relationships/domestic-abuse/dealing-with-revenge-porn>
- <https://www.ashiana.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/Disrespect-NoBody-Guide-Session-3-Sharing-Sexual-Images.pdf>