

Jak mluvit s dětmi (nejen) o sexu

Každý*každá z nás má svůj způsob výchovy, který je stoprocentně jeho*její. Naše doporučení vycházejí z našich zkušeností a přesvědčení a jsou to metody a tipy, které úspěšně fungují na našich workshopech pro děti a dospívající. Víme, že může být občas nelehké se těchto doporučení držet v praxi. Rozhodně vás nenutíme to všechno využívat, spíš vám chceme ukázat způsob, jak nad tímto tématem přemýšlet a přiblížit vám koncepty, které nám přijdou funkční pro mluvení o sexu v každém věku. Je nám jasné, že každé dítě je jiné, každý má doma trochu jiný přístup k výchově, a proto je berte jako doporučení či inspiraci a přizpůsobte si je podle svých potřeb.

Je důležité, že chce se svými dětmi o sexu a vztazích mluvit. To je první krok k úspěchu! Druhým krokem je mít téma zpracované v sobě. Těžko zvládnout beze studu odpovídat na otázky, které jste si třeba sami nikdy nekladli, proto doporučujeme si konverzace zkusit "nanečisto" a ideálně nahlas. Často, to co chceme říct, zní v hlavě úplně jinak než nahlas a je fajn tuto bariéru prolomit během přípravy na rozhovor s dětmi.

Jak nastavit konverzaci tak, aby z ní děti neutíkaly

Začněte brzo:

Sex může být u vás doma tématem, ještě než děti nastoupí do školky. Podle Světové zdravotnické organizace je vhodné začít se sexuální výchovou dětí už od jejich narození. Ve dvou letech začínají děti odhalovat fyzické odlišnosti mezi lidmi a poznávat své vlastní tělo. Neznamena to, že je nutné hned vysvětlit, kde se berou děti. Začít můžete například podporováním tělesné integrity a pozitivního vztahu k jejich vlastnímu tělu, i to je součástí „sexuální výchovy“.

Začněte od dětství, úměrně vyspělosti dítěte. Spoustu věcí s nimi můžeme řešit snáz, než se dostanou do puberty, kdy se před námi mohou více stydět.

- Děti ví věci mnohem dřív, než si rodiče chtějí připustit:
 - např. průměrný věk, kdy dítě poprvé vidí porno je cca 11-14 let

Zároveň ale nikdy není pozdě! :-)

Mluvte o tom průběžně:

- **Iniciujte na téma konverzaci, i když se dítě samo neptá.** Pokud chceme být těmi, kdo téma rámuje, je důležité, abychom příliš dlouho nečekali. Děti si to totiž povědí sami, ať už ve škole nebo se sourozenci a s námi už o tom pak nemusí chtít mluvit, protože mají pocit, že už všechno podstatné ví.
 - **Pokud potřebujete debatu iniciovat sami** a promluvit si s dítětem o něčem důležitém (např. o antikoncepci apod.), připravte ho na to:
 - Řekněte mu, že s ním chceme něco probrat.
 - Zeptejte se, jestli má čas teď nebo kdy by se mu to hodilo.
 - Specifikujte, jak dlouho bude asi konverzace trvat, ať ví, co ho čeká.

- **Sex není tabu!**
 - Pokud se o sexu budeme s dětmi bavit jako o normální a přirozené součásti života, dáváme jim najevo, že se na nás mohou kdykoliv s čímkoliv obrátit a zvyšujeme tím pravděpodobnost, že si pro radu přijdou skutečně za námi a ne na internet.
- **“THE TALK”**
 - Lidi se bojí mluvení o sexu s dětmi proto, že mají v hlavě „the talk“. Nemusí to tak vypadat. Není potřeba si s dětmi sednout ke kuchyňskému stolu a honem všechno vážně probrat.
 - Průběžné povídání o tématu ho **normalizuje**, ze sexu není „téma“ a dítě se pak snáz svěří nebo přijde zeptat na váš názor nebo vás poprosit o radu.
- Snažte se nemluvit o sexu vágně. Když je nám konverzace trochu trapná nebo nepříjemná, svádí nás to k používání metafor a eufemismů, ale děti pak často mají pocit, že žádný „talk“ ani neproběhl a nic si z toho neodnesou.

Když se děti ptají, máme vyhráno – 5 kroků zodpovídání dotazů dítěte:

1. Oceňte, že se zeptalo. Neříkejte dítěti, že je ještě na něco malé, že něco není pro něj - hrozí, že se příště radši nezeptá.
2. Vyzvěte dítě, aby zkusilo odpovědět samo - zjistíte tak, co už ví a lépe díky tomu porozumíte kontextu otázky.
 - Např. když se ptají, co to znamená kunda - může to znamenat, že je zajímavá to téma, nebo že to jen slyšeli jako nadávku.
3. Doplňte odpověď dítěte - potvrďte správnost informací nebo ho opravte.
4. Zeptejte se dítěte, jestli vaší odpovědi rozumí. Ujistěte se, jestli se chce o tématu dál bavit nebo ne.
5. Když nevíte nebo nechcete zrovna odpovídat, řekněte to a vraťte se ke konverzaci, až to půjde. Nezapomeňte ale na to, působilo by to, jako že se o některých věcech nechcete bavit. Domluvte se například na konkrétním čase, kdy se k tématu vrátíte.

Aby se s námi děti vůbec chtěly o takových věcech bavit, musí být naše komunikace otevřená.

- Bavte se o tom, že je třeba být otevřený*á k názorům, které jsou odlišné od těch našich, a tyto názory respektovat. Kvalitní diskuse by měla být názorově rozmanitá.
- Budte příkladem a respektujte názory dítěte, i pokud se liší od těch vašich a udržujte oboustranně otevřenou diskusi.
- Vedte konverzaci neutrálně, snažte se vyhnout hodnotícímu jazyku (ve smyslu můj názor je správný a tvůj špatný).
- Snažte se hned nekritizovat jejich chování a názory, ale nejprve se doptávejte, proč se tak chovali, či proč má zrovna tento názor.
- Vyzývejte děti k tomu, aby se svěřily, pokud se k nim někdo chová tak, že je jim to nepříjemné. Ujistěte se, že ví, že se na vás mohou obrátit i v případě, že porušily nějaké z vašich domluvených pravidel.
 - Např. pokud šlo vaše dítě na večírek, na který jít nemělo a stalo se mu tam něco nepříjemného, může být těžké se vám s tím svěřit, protože tím musí zároveň přiznat, že udělalo něco, co mělo zakázané.

Hledejte ke konverzaci příležitosti:

- Využijte vztahy kolem vás
 - Sousedce se narodilo miminko? Můžete zavést řeč na to, kde se berou děti.
- Scény v televizi, reklamy, filmy
 - Je vám trapně, když se se svými dětmi díváte na film a najednou se objeví intimní scéna? Využijte ji a později na ni zaveďte řeč. Mluvte se svými dětmi o tom, do jaké míry filmy odráží realitu vztahů a sexu.
 - Zajímejte se o to, jaké filmy a seriály vaše děti sledují a udělejte si na ně informovaný názor, případně navrhněte, že se na nějakou epizodu můžete podívat spolu. Pokud vám na seriálu připadá něco závadné, snažte se dětem svůj pohled vysvětlit a seriál hned nezakazovat, stejně si nakonec najdou cestu, jak ho sledovat, když budou moc chtít.
 - Snažte se své dítě vést ke kritickému myšlení a ukázat mu, co se vám například na vztazích v seriálu zdá jako problematické.

Tipy ke zhlédnutí



- Souhlas pro děti (v češtině)
https://www.youtube.com/watch?v=T_s6zjjwoGw&ab_channel=B%C3%ADI%C3%BDkruhbezpe%C4%8D%C3%AD



- Čajový souhlas (pro starší děti, o sexu, v češtině):
https://www.youtube.com/watch?v=2Im5KQM_xLM&ab_channel=B%C3%ADI%C3%BDkruhbezpe%C4%8D%C3%AD



- Sex Education (seriál dostupný na Netflixu)
<https://www.csfd.cz/film/681071-sexualni-vychova/prehled/>

- Nadělte svému dítěti knížky (nejen) o sexu
 - V nižším věku doporučujeme prohlížet si je společně s dětmi.
 - U starších dětí doporučujeme si knížky taky předem pročíst, abyste měli představu, co se v nich dozví a na co se vás případně mohou přijít zeptat.
 - Můžete taky začít slovy: „Četl*a jsem, že...“.

Tipy ke čtení

Pro děti předškolního věku:



Laurans, C., Pauwels J. (2019) *Moje malá proč: Co to tam mám?* Svojtka & Co.

- témata: pohlavní orgány, k čemu slouží, jak vypadají, co se s nimi dá dělat
- spíše obrázková kniha, tedy větší ilustrace a k tomu pár doprovodných vět
- je určená ke společnému čtení a prohlížení



Fougère, I. (2018). *Mluvíme o sexu 4/6 let.* Svojtka & Co.

- velmi příjemně ilustrovaná, dětské i “vědecké” ilustrace (např. jak vypadá plod v různých stádiích vývoje)
- tematicky se spíše soustředí na biologii, tedy rozdíly mezi pohlavími, co je to sex, rozmnožování a těhotenství, je v ní už více čtení, vyprávění je vedeno skrze příběh o kočce, které se narodila koťátka, je tam paralela se zvířátky - ptáčky, sloni atd.



Haan, L. & Stern, N. (2013). *Princ & Princ.* Modrý slon.

- nizozemská pohádka s tematikou lásky dvou lidí stejného pohlaví (dvou princů)
- Starou královnu už koruna na hlavě tíží a ráda by se chystala do penze. Jenže aby mohl syn převzít vládu a stát se králem, musí se oženit.
- určená pro děti už od 3–4 let



Haan, L. & Stern, N. (2017). *Král & král & rodina.* Větrné mlýny.

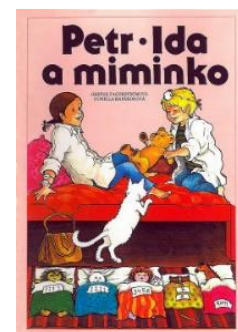
- pokračování pohádkové knihy Princ & princ.
- Po královské svatbě se král a král, vydali na svatební cestu do tajemné džungle. Setkají se tu s mnoha rodinkami divokých zvířat a tvorů, v bujném porostu však na ně čeká ještě větší překvapení a z dobrodružné cesty si nakonec přivezou to nejkouzelnější.
- určená pro děti už od 3–4 let



Pro děti do 10 let:

Blažejová, L. (2020). *Moje rudá knížka.*

- nezávazně a hravě o menstruaci, pomáhá budovat pozitivní vztah k menstruaci
- doporučujeme i pro kluky, menstruace se netýká pouze dívek, je potřeba, aby jí rozuměli i chlapci



Fagerström, G., & Hansson, G. (1992). *Petr, Ida a miminko.* ALBATROS.

- poměrně stará, ale na svou dobu kvalitně zpracovaná kniha, která je dobře použitelná i dnes



Hoffstädter, J. H. (2016). *Cesta na svět.* Praha: Labyrint.

- knihou provádí předškolák, kromě jiného otevírá i téma menstruace (na obrázku je i menstruační kalíšek)
- citlivá kniha s krásnými ilustracemi, je určena ke společnému čtení

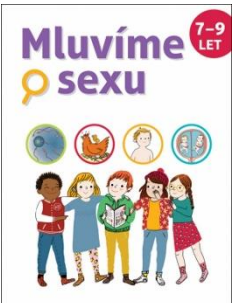


Kučera, J. (2017). *Odkud přicházejí děti?* Praha: Svojtka & Co.

- propojení se zvířecí říší, kniha plná otázek s otevíracími okénky s odpověďmi

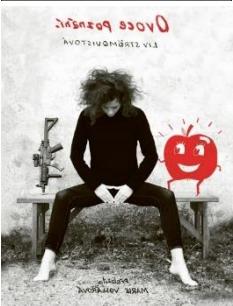
Bartošová, T. (2018). *Pohlavně s rozumem.* ALBATROS.

- zajímavě ilustrovaná kniha, které se zabývá především biologickou stránkou rozmnožování a dospívání
- je oboustranná - z jedné strany pro holky, z druhé pro kluky - vtip je ale v tom, že je v podstatě stejná.
- Kniha je zajímavá spíš grafickým zpracováním, tolik informací v ní není.



Cohen J. a kol. (2018). *Mluvíme o sexu 7/9 let.* Svojtka & Co.

- témata: pohlavní orgány, sex, těhotenství, porod
- vyprávění na názorném příběhu ze života (teta je těhotná, dva školáci se ptají a zjišťují co a jak)
- už je tam víc textu pro samostatné čtení, velké ilustrace pro dokreslení atmosféry a více názorné infografiky



Pro děti 12+

Strömquistová, L. (2018). *Ovoce poznání.* Paseka.

- komiks o ženském pohlavním orgánu, boří různé mýty a ukazuje i jak jednotlivé mýty vznikaly; krásně graficky zpracovaná a nabitá informacemi

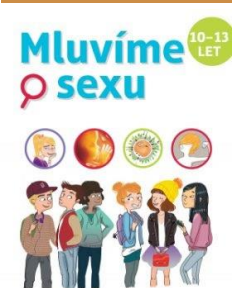


Perez, I. CH. (2019) *Respekt, Všechno co kluci potřebují vědět o sexu a lásce.* Paseka

- navzdory názvu to rozhodně není kniha pouze pro kluky
- **doporučujeme úplně pro všechny!**

Cohen J. a kol. (2018). *Mluvíme o sexu 10/13 let.* Svojtka & Co.

- spíš biologicky zaměřená: změny na těle, anatomie pohlavních orgánů, jak probíhá sex, jak zabránit nechtěnému otěhotnění, pohlavní choroby, oplodnění, těhotenství, porod a první měsíce života miminka
- je tam i kapitola o pohlavním zneužívání (i když tam zavádějícím způsobem používají označení pedofil), znásilnění, jak se bránit, kontakt na linku bezpečí
- více textu pro samostatné čtení a bohaté, názorné ilustrace a info grafiky

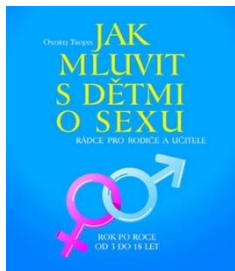


Chusita Fashion Fever (2018) *Tohle není jen kniha o sexu.* YOLI.

- ilustrovaný průvodce - vypadá to jako jako kombinace blogu a časopisu pro mládež (něco jako bravíčko)
- tematicky: anatomie pohlavních orgánů, sexuální identity, randění a vztahy, jak se chránit, masturbace, predehra, sex, vyvracení mýtů - kniha je tedy hlavně o sexu, citová rovina zas tolik popsaná není
- pozor, některé informace jsou zavádějící či zastaralé, např. kapitola o transgender, nepřesné překlady ze španělštiny

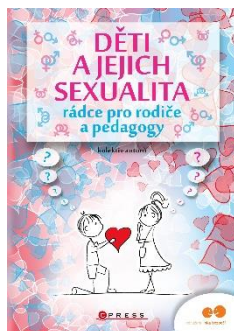


Pro rodiče



Trojan, O. (2009). *Jak mluvit s dětmi o sexu*. FRAGMENT.

- odborná kniha (učebnice) rozčleněná podle věku dětí, od 3 do 18 let, obsahuje i názorné vědecké ilustrace (např. průběh porodu, anatomie pohlavních orgánů)
- každá kapitola obsahuje ucelený návod pro rodiče, co a jak dětem říkat, jakou reakci očekávat, na co se zaměřit, obsahuje i samostatnou kapitolu pro pedagogy



Kolektiv autorů. (2014). *Děti a jejich sexualita - rádce pro rodiče a pedagogy*

- soubor odborných textů na různá témata, u každého textu je slovníček pojmů, výklad s použitím literatury a modelových situací, seznam zdrojů, bez ilustrací
- tematicky se zaměřuje na společenský aspekt věci, tedy zásady komunikace, sexuální chování, gender, sexuální orientace a coming out, prolamování tabu, sexuální problematika OZP

> **dětské knihy s LGBT tematikou** <https://www.queershop.cz/knihy-pro-deti>

PÁR POJMŮ A NAŠE DOPORUČENÍ

STEREOTYPY

= očekávání od lidí, že jsou nějací jen proto, že patří do určité skupiny. Stereotypy jinými slovy hází všechny příslušníky dané skupiny do jednoho pytle.

Spoustu názorů, které máme, jsme přebrali od svých rodičů a vrstevníků. Naše názory ovlivňuje kultura a společnost, ve které žijeme. Mnohé z nich jsou založeny právě na nějakých stereotypech a předsudcích. Všichni nějaké stereotypní názory máme, tomu se nejde ubránit. Není nikdo, kdo by je neměl, jediné že by vyrůstal mimo společnost. Je lepší si přiznat, že je máme, být si jich vědomi, pracovat na nich a nechovat se podle nich.

PŘEDSUDKY

= negativní postoje vůči někomu pouze na základě jeho příslušnosti k určité skupině, jinými slovy negativní stereotypy.

DISKRIMINACE

= negativní jednání (činy a slova) vůči někomu pouze na základě příslušnosti k určité skupině.

I když v nás přetrvávají nějaké stereotypní názory a předsudky, kterých se nám nedaří zbavit, vždy máme možnost rozhodnout se podle nich nechovat.

GENDEROVÉ STEREOTYPY

Zažitě představy o způsobech chování na základě genderu jsou společenským zvykem a proměňují se v čase. O koně se ještě ne tak dávno zajímali převážně chlapi, dnes hlavně dívky. Stereotypní očekávání nejsou reálná a podkládat jimi své hodnocení druhých je nesmysl. Obzvláště když bereme v potaz i lidi jiných genderů než jen kluci a holky.

POHLAVÍ

= určeno na základě biologických (pohlavních) znaků dané osoby.

INTERSEX = lidi, kteří mají biologické (pohlavní) znaky mužské i ženské

GENDER

= identita, se kterou se identifikuje člověk sám, cítí se v tom komfortně a sám sebou.

CISGENDER = pokud biologické (pohlavní) znaky odpovídají tomu, s jakou genderovou identitou se člověk cítí v souladu

TRANSGEDER = pokud biologické (pohlavní) znaky neodpovídají tomu, s jakou genderovou identitou se člověk cítí v souladu, ale opačnému pohlaví

NEBINÁRNÍ = pokud se člověk neidentifikuje ani jako muž ani jako žena

DEADNAMING

= jednání, při kterém je při oslovení či zmínění transgender osoby použito jejich rodné jméno místo vybraného jména. Dopad: může vyvolat velice nepříjemné pocity, stres, otevírá to danou osobu nebezpečí diskriminace či obtěžování.

SEXUÁLNÍ ORIENTACE

= sexuální orientace je spektrum. Na jedné straně je heterosexuality a na druhé je homosexualita a všichni se pohybujeme někde na tomto spektru. Jen málo lidí je na těch nejvzdálenějších koncích (více například viz. Kinseyho škála). Naše doporučení k tomuto tématu najdete mimo jiné u tématu 5.

SLUTSHAMING

= zostuzování za projev sexuality, např. styl oblékání, frekvenci sexuálního styku či střídání partnerů
Dopad: vytváří to dojem, že ti kteří se nestydí za svoji sexualitu, si nezaslouží stejný respekt jako ti, kteří svou sexualitu skrývají či potlačují.

OBJEKTIFIKACE

= redukce člověka na pouhý objekt. Objektifikace se dopouštíme ve chvíli, kdy k člověku přistupujeme jako k objektu a zapomínáme na to, že má taky nějaké vlastnosti a pocity, stejně jako my.

Lidé se často dopouští objektifikace na základě nějakých stereotypů. Typickým příkladem je stereotypní představa o ideálu krásy. Naše doporučení k tématu vzhledu a ideálu krásy najdete u tématu 1.

SEXTING

= posílání nahých fotek či intimního obsahu a dopisování si se sexuálním záměrem

Sexting u dospělých lidí je v pořádku, pokud jsou dodrženy tyto tři podmínky:

- 1) Obě strany s tím souhlasí. Pokud s tím jedna strana nesouhlasí, jedná se o sexuální obtěžování.
- 2) Obě strany jsou starší 18ti let (do 18 let je to nelegální, jde o šíření dětské pornografie).
- 3) Riziko, které tímto podstupují, jsem vyhodnotil*a jako pro mě přijatelné. Sdílením fotky druhým ztrácím kontrolu nad tím, co s ní bude. Může být zneužita člověkem, kterému jsem ji poslal*a, ale také aplikací, jejímž používáním se vzdávám práv na to, jak s fotkou naloží.

PORNO POMSTA (angl. revenge porn)

= rozšíření intimního zobrazení (videa, fotky) jednotlivce či skupiny bez souhlasu zobrazeného

Pokud jsou na intimních záběrech zobrazeni lidé mladší 18ti let, nebo lidé, kteří jako nezletilí vypadají, jedná se o trestný čin "šíření/držení dětské pornografie". Naše doporučení k tomu, jak mluvit s dětmi o pornu najdete u tématu 2.

KYBERGROOMING (čti kybergrůming)

= oslovení a vytvoření kontaktu s osobou (dítětem, ale i dospělým) se záměrem zneužití důvěry, vylákání na schůzku nebo vydírání.

V rámci procesu je vytvořen vztah mezi obětí a pachatelem. Pachatelé často předstírají, že jsou někým jiným. Mohou klamat o věku, pohlaví, zájmech, životní situaci. V případě navrhnutí setkání s úmyslem spáchání trestného činu (např. sexuálního zneužití), je samotné navázání kontaktu trestným činem.

Seznamování se online je fajn. I vaše dítě si může najít online bezva kamarády a navázat skvělá přátelství. Je ale potřeba si nového kamaráda prověřit. Nový kamarád může prokázat, že je tím, za koho se vydává, například tím že se s vámi spojí přes video hovor, v rámci kterého napíše na papír slovo, které mu vaše dítě během video hovoru řekne. Požádat o něco takového je naprosto normální, a pokud se druhá strana brání, je v pořádku takový kontakt ukončit. Svět je plný skvělých lidí a vždy se najde někdo jiný.

Pokud se vaše dítě chce s novým kamarádem potkat naživo, můžete nabídnout společnou schůzku na bezpečném veřejném místě.

- Pokud vaše dítě nechce, abyste se schůzky zúčastnili vy, můžete navrhnout jinou dospělou blízko osobu.
- Pokud dítě navrhuje, že na první schůzku vyrazí s kamarádem či kamarádkou, dohodněte se s dítětem na vhodném místě, které považujete za bezpečné a konkrétním čase, abyste věděli, kdy a kde se schůzka odehraje.
- Ujistěte se, že vaše dítě si s sebou bere plně nabitý telefon, aby mělo možnost vás kontaktovat, kdyby něco nebylo v pořádku.

Co dělat v případě sexuálního násilí:

Často se stává, že okolí klade za vinu to, co se stalo, právě oběti. “Byl*a nevhodně oblečen*á”, “Provokoval*a”, “Neměl*a tam chodit”...

Obviňování oběti je zakořeněné ve společnosti. Lidé si podvědomě nechtějí připustit, že se na světě dějí špatné věci, a je pro ně jednodušší uvěřit tomu, že oběť útočícího nějakým způsobem vyprovokovala. Jedná se o obranný mechanismus, který nám umožňuje žít v přesvědčení, že nám se podobná věc nemůže stát a jsme tedy v bezpečí.

Velké množství obětí trestných činů se tak už dopředu bojí toho, že jim jejich okolí nebude věřit, což vede k tomu, že se nikomu nesvěří a zůstávají na svůj traumatická zážitek sami, nesvěří se často ani nejlepšimu příteli, ani policii ani rodičům.

Oběť násilí zažila něco nepříjemného, traumatického. Tím, že ji z toho obviňujeme (místo toho, abychom odsoudili pachatele násilí), ji zraňujeme. Tomuto jevu se říká sekundární viktimizace neboli druhotné zraňování. Reakce okolí je pro oběť velmi důležitá. Pokud je negativní, může pro ni být dokonce i víc zraňující než samotný násilný čin.

Mějme proto na paměti, že **oběť nenese žádnou vinu**. Je potřeba jí vyjádřit soucit a podpořit ji. Na vině je vždy útočník.

Co tedy dělat, když se mi dítě svěří?

- Poděkovat za projevenou důvěru.
- Věřit mu*jí.
- Vyjádřit, že je vám to líto.
- Neobviňovat ho*jí.
- Nezlehčovat situaci.
- Pozor na fyzický kontakt. Někdo, kdo zažil sexuální násilí, může mít posunuté hranice a váš fyzický kontakt (např. obejmutí), na který byl předtím zvyklý, pro něj teď může být nepříjemný nebo ho třeba vyděsit. Pro jistotu se ptejte, jestli chce, abyste ho objali apod.
- Ptát se, jestli o tom chce mluvit - potlačit vlastní zvědavost, nedoptávat se na detaily (musí to pak prožívat znovu) - někomu může pomoci se z toho vymluvit, pro někoho je traumatické na to vzpomínat.
- Ptát se, co chce dělat a hlavně nerozkazovat. Člověk, který zažil sexuální násilí, zažil to, že někdo dělal proti jeho vůli, něco co nechtěl. Dávejte pozor, abyste mu v tomto smyslu nedělali to samé a do ničeho do nenuťte.
- Pokud chce, obrátit se na policii (nabídnout doprovod).
 - Připravte své dítě na to, co ho na policii čeká, ať může udělat informované rozhodnutí o tom, zda chce trestný čin nahlásit nebo ne.
- Pokud chce, obrátit se společně na odbornou pomoc (přiznat, když si nevím rady).

Užitečné kontakty

Linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>, tel. 116 111

- zdarma, anonymně, 24h denně, lze jim napsat email

Modrá linka: <https://www.modralinka.cz/>, tel. 608 902 410, email: help@modralinka.cz

- sídlí v Brně

Bílý kruh bezpečí: <https://www.bkb.cz/>, tel. 116 006

- pomoc obětem kriminality a domácího násilí
- sídlí v Brně, Praze, Ostravě, Olomouci, Pardubicích, Jihlavě, Českých Budějovicích, Plzni a Liberci

Persefona: <https://www.persefona.cz/>

- pomoc obětem domácího násilí a znásilnění, nabízí také pomoc v podobě doprovodu na policii
- sídlí v Brně

Profem: <https://www.profem.cz/>

- Centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí
- Sídlí v Praze, Berouně, Benešově a v Příbrami