atelié̄r

časopis študentov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave

03 | január 2026 | 23. ročník



Generácia Z vs. sex

Život v situationship-e

Prvá sexuálna výchova UCM-károv

Študentský film V rytme veršov

Študentov sprievodca programom Erasmus+

Erasmus+ nie je raketová veda, stačí vedieť, čo a kedy vybaviť. S týmto sprievodcom bude tvoja cesta do zahraničia jednoduchšia a bezpečnejšia.

Podaj si prihlášku

Pozorne sleduj svoj univerzitný Outlook. Tam prichádzajú všetky dôležité informácie. Do určeného termínu vyplň Google Forms, kde píšeš nielen o svojej motivácii, ale aj si vyberáš dve univerzity a mestá, v ktorých by si svoj Erasmus+ program pobyt chcel stráviť.

Bez tejto byrokracie to nepôjde

- Learning Agreement (zoznam predmetov, ktoré chceš študovať).
- Zmluvu o grante.
- Potvrdenie o účasti na Erasme.
- Ak to tvoja univerzita vyžaduje, tak aj výpis známok v angličtine.
- Cestovné poistenie si zriaď včas, univerzity ho často vyžadujú.
- Urob si kópie všetkých dokumentov.

Hľadanie ubytovania vie byť stresujúce

Väčšina univerzít má internáty, ale nie všade je miesto. Ak sa nezmestíš, hľadaj cez Facebook skupiny. Over si, či sú dôveryhodné. Napíš si so študentmi, ktorí už v tom meste na Erasme boli. Často ti poradia lacnejšie alebo lepšie ubytovanie.

Aj počas Erasmu môže nastať problém

Ak potrebuješ zmeniť predmety, vyplníš Change of Learning Agreement. Je to bežné a univerzita ti to dovolí. Nezabudni komunikovať s koordinátorom - doma aj v zahraničí.

Znova stará známa.

Pred koncom pobytu požiadaj zahraničnú školu o výpis známok. Rovnako budeš potrebovať aj vyplnený Confirmation of stay. A do tretice sa uisti, že všetky zmeny vykonané v Learning Agreement-e sú schválené, aby si predišiel zbytočným komplikáciám.

Koľko dostaneš vreckové?

Výška grantu závisí od krajiny, kde ideš. Zmluvu podpíšeš ešte pred odchodom, pričom 80 percent grantu dostaneš pred vycestovaním, zvyšok ti na účet „pípne“ až po návrate. A ak cestuješ ekologicky, môžeš získať green travel bonus - preplatí ti časť cestovného.

Hovoríš si, čo ešte? Sľubujem, už len posledná informácia

Po návrate odovzdaj dokumenty škole, nezabudni na potvrdenie o uznaní kreditov, vyplň záverečný dotazník (EU Survey) a po schválení všetkého ti bude vyplatený zvyšok grantu. A nezabudni, všetky zážitky, kontakty a nové pohľady na svet ti zostanú navždy. To je ten najväčší bonus Erasmu.

Autorka: Emma Zahurancová

Grafička: Terézia Mária Lalinská

Zdroje: ucm.sk

redakcia

šéfredaktorka
Júlia Ďurčeková

redaktori a redaktorky
Ema Andrejková
Emma Ďurišová
Ema Jendrušáková
Emma Zahurancová
Júlia Petra Škodová
Natália Vencelová
Sára Smatanová
Sebastián Soroka
Zuzana Benková

editori a editorky
Barbora Kolejáková
Branislav Fábry

šéfgrafička
Bronislava Havranová

grafici a grafičky
Klára Pavelková
Krisztina Szabóová
Liliana Ivaničová
Michaela Pienčáková
Paulína Orolínová
Samuel Lukáč
Soňa Cibuľová
Terézia Mária Lalinská
Tomáš Kremnický
Veronika Lukáčová

fotografi a fotografky
Katarína Vaňová
Nikolas Knažík

jazyková korektúra
Mgr. Zdenka Kumorová, PhD.



Predmet mailu nesie názov sexuálna výchova

a pristál v schránke nielen mne, ale aj mojim trom sestrám. V mojich vtedy 21. rokoch čítam nasledovný text – *„V rádiu bola beseda o vychovávaní k sexu. Pretože sme sa tomu doteraz nevenovali, rozmyslite si, čo by ste chceli vedieť, napíšte na lístok (aby to bolo anonymné) a ja Vám to vysvetlím, ako najlepšie budem vedieť.“* Odosielateľom bol môj otec. Nutné je poznamenať, že mal niekoľkoročné meškanie. Predbehli ho nielen knihy a seriály, ale aj život.

Dokážem si predstaviť, že táto realita, kde sa rodičia nerozprávajú o téme intimity so svojimi dospievajúcimi deťmi, prebieha aj v iných slovenských rodinách. Mne sa totiž pri pojme sexuálna výchova vybaví len nespočetné množstvo scén z amerických filmov, kde študentov učia, ako sa kondóm nasadzuje na banán.

Tu v postkomunistickej krajine nám v tínedžerskom veku namiesto vyučovania o vlastnej sexualite nasadzovali na oči pásku. Zvedavosť je prirodzená, a tak sme si ju ako mládež strhávali o obracali sa na iné zdroje, namiesto rodičov či škôl.

Lekár Ančic v rozhovore pre atteliér hovorí o tom, že deti majú v tejto oblasti právo na vzdelanie. Je výsledkom nedostatočného rozprávania sa o tejto téme aj celibátu našej generácie? Alebo to, že sa častejšie obraciame na vieru v „situačné vzťahy“? Odpovede na tieto otázky na vás možno čaká práve na stránkach čísla, ktoré práve držíte v rukách.

Prvýkrát načrtnúť problematiku vo veku 21. rokov? To je značne neskoro po dátume exspirácie. Hnijúci čierny banán by už vtedy nikto nechcel zjesť.



Júlia Ďurčeková
ŠÉFREDAKTORKA | sefredaktor@attelier.sk

Čítajte nás na:
attelier.sk

Hlavný partner projektu - Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave

Titulná strana:
Autorka: Soňa Cibuľová

Časopis atteliér je študentský časopis, ktorý počas akademického roka vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Témy sú spracované podľa etických zásad novinára a univerzita do práce redakcie ani výberu tém nijako nezasahuje. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačené vydanie ISSN 1336-9342. Uzávierka čísla bola 12.1.2026.



Prepletení (autor: Tomáš Kremnický)

10 téma
ako to má gen z so sexom?

12 anketa
sexuálna výchova našich študentov

16 komentár
vzťah bez záväzkov

17 komentár
autobus ako metafora Slovenska

18 reportáž
prechádzka nočnou Trnavou

20 študent
celovečerný študentský film V rytme veršov

24 spoločnosť
sú medvede problémom?

Hlavná budova UCM, Aula, predajňa kníh UCM, všetky budovy FMK

Recykláciou nášho časopisu prispievate k ochrane životného prostredia.

Sledujte nás na:
@attelierSK
@attelier.sk

Pošlite nám vaše tipy, pripomienky či návrhy spolupráce:
redakcia@attelier.sk
sefredaktor@attelier.sk



Lekár Richard Ančic: Ľudia sa sexuálnej výchovy boja kvôli názvu, ponúka však viac ako sex

„Čo sa preberá v škole, by malo byť objektívne. Nemyslím si, že je fér, aby rodičia rozhodovali, či ich deti dostanú vekovo primerané informácie,“ hovorí Richard Ančic, ktorý organizoval workshopy sexuálnej výchovy na stredných školách.

V rozhovore sa dočítate:

- Čo všetko sexuálna výchova obsahuje.
- Prečo by rodičia nemali deťom zakazovať vzdelávať sa v oblasti sexuálnej výchovy.
- Ktoré témy najčastejšie zaujímajú študentov na workshopoch.
- Či platí, že rozhovory o sexe podnecujú deti k jeho vyhľadávaniu.
- Pre koho je kniha Rozumne zmyselne určená.
- Aké kroky je potrebné spraviť, aby nebola sexuálna výchova tabu.

Mnohí vás poznajú ako človeka, ktorý otvorene hovorí o sexe, telesnosti a vzťahoch. Kedy ste sa rozhodli, že sa chcete venovať tejto téme?
Pravdepodobne v treťom ročníku na vysokej škole. Vtedy som zistil, že v iných krajinách chodia študenti medicíny vzdelávať žiakov z iných škôl o sexuálnej výchove. V západných krajinách je to pomerne bežné, no u nás to nebolo. Práve vďaka tomu som zistil, že by sme s týmto vzdelávaním mali začať aj my na Slovensku.

Čo je vlastne sexuálna výchova? Čo všetko tento pojem zahŕňa?
Sexuálna výchova nie je len o sexe. Sex z angličtiny prekladáme aj ako pohlavie. Sexuálna výchova tak v prvom rade vznikla ako výchova proti šíreniu sexuálne prenosných infekcií. Postupne sa obohatila o viacero prvkov. Obsahuje aj témy ohľadom násilia a jeho prevencie, vzdelávania o inakosti, informuje o antikoncepcii, a tak ďalej. Základnou myšlienkou je, aby ľudia poznali svoje telo aj rozmanitosť iných tiel.

Na Slovensku sa ale tento pojem stal istým „strašiakom“. Prečo myslíte, že to tak je?
Asi preto, lebo sa to nazýva sexuálna výchova. Ľudia, ktorí proti nej bojujú, nemajú vždy prehľad o tom, čo všetko sexuálna výchova zahŕňa a aké môžu byť jej pozitíva.

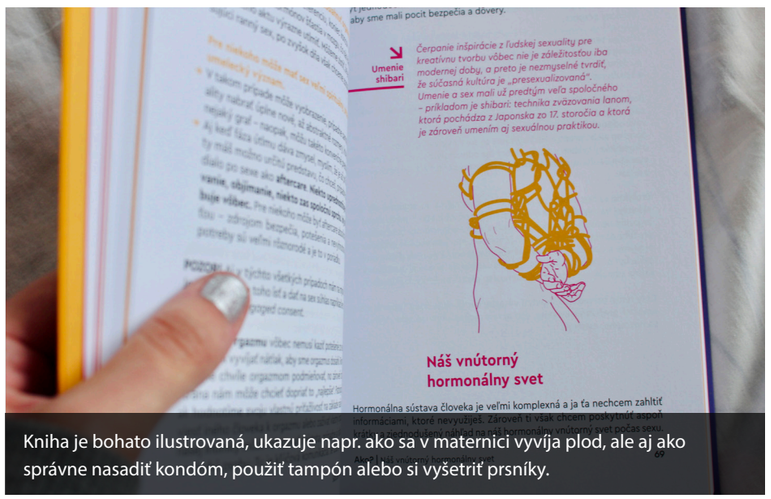
Aké boli vaše prvé workshopy? Stretávali ste sa aj s predsudkami zo strany rodičov či priamo od škôl, kde ste chceli workshopy realizovať?
Samozrejme. Mnohé školy nám na ponuku urobiť workshop ani neodpísali a pokiaľ ide o rodičov, tí dostávali ohľadom týchto workshopov informovaný súhlas. Boli aj prípady, v ktorých rodičia nesúhlasili, aby sa ich dieťa takého workshopu zúčastnilo. Väčšina ale s nimi súhlasila, keďže sme im v listinách presne vysvetľovali, aké témy sa budú preberať a ako môže sexuálna výchova pomôcť ich deťom.

Do akej miery do toho môžu zasahovať rodičia?
S odstupom času si myslím, že informačné súhlasy pre rodičov boli celkom dobrý prístup. Na druhej strane to, čo sa preberá v škole, by malo byť objektívne. Nemyslím si, že je úplne fér, aby rodičia rozhodovali o tom, či ich deti dostanú vekovo primerané informácie.

„Súhlas je ako šálka čaju. Ani čaj nenútite nikoho piť.“

Práve preto si ale myslím, že je dôležité s tými rodičmi pracovať. To sme sa snažili dokázať aj s tým súhlasom. V konečnom dôsledku by ale rodičia nemali mať rozhodovacie právo, lebo im deti nepatria. Od určitého veku si ich nemôžu „nárokovať“ ako ľudskú bytosť. Deti majú právo na vzdelanie.

Kedy by sa s dieťaťom malo začať rozprávať o sexe a intimite?
Sexuálna výchova sa môže začať už v úplnom detstve, akurát sa nerozpráva o sexe. Rozpráva sa napríklad o tom, že dieťa by nemalo ukazovať niektoré časti tela na verejnosti. Toto je svojím spôsobom tiež sexuálna výchova pre malé dieťa, len to tak nenazveme. V takomto zmysle sa s tými deťmi dá vekovo primerane začať pracovať už odmala a veci sexuality sa pridávajú neskôr.



Kniha je bohato ilustrovaná, ukazuje napr. ako sa v maternici vyvíja plod, ale aj ako správne nasadiť kondóm, použiť tampón alebo si vyšetriť prsníky.

Ktoré témy najčastejšie zaujímajú žiakov na workshopoch?
Téma antikoncepcie je pre nich vždy aktuálna. Zaujíma ich napríklad, aké sú jej možnosti a či sa s ňou dá mať naplňujúci sex. Samozrejme, že sa dá. Rovnako je pre nich zaujímavá aj téma queerness (LGBTI+ identita - pozn. red.) a v neposlednom rade aj problematika násilia.

„V dospelej populácii veľmi chýba pochopenie queer identity.“

Nie vždy si ale uvedomovali, aké hlboké témy tu dokážeme rozoberať. Záujem o ne prišiel väčšinou až neskôr, keď sa začalo ísť do hĺbky. Predtým si napríklad neuvedomovali, aké rozšírené môže byť násilie a že aj oni môžu byť v partnerskom vzťahu jeho obeťami, alebo aké sú tie tzv. „red flags“ (varovné signály - pozn. red.), na ktoré si majú dávať pozor.

Prečo je vlastne dôležité rozprávať o témach, ako je sex či prevencia? Obzvlášť v dnešnej dobe, keď sa všetko dá dohľadať na internete.
Myslím si, že určitá vzdelávacia norma by v sexuálnej výchove mala byť. Internet neposkytuje všetko. Z veľkej miery záleží aj na tom, kde sa preklikneme a aké informácie si vyhľadávame sami. Sexuálna výchova by mala informácie adresovať objektívne a postaviť sa k nim rôznorodo.

***„Sexuálna výchova, ako ju odporúča WHO, nie je nič iné, len navádzanie na to, ako si užívať sexualitu,“* tvrdila zosnulá poslankyňa Anna Záborská v rozhovore pre Refresher z roku 2021. Je to podľa vás pravda?**
Nie, nie je to pravda. Sexuálna výchova hovorí, že je dôležité mať sex, ak ho človek chce, no zároveň ho mať nemusí, pokiaľ nechce. Ak sa napríklad niekto rozhodne pre sex až v manželstve, je úplne v poriadku, ak zostane verný svojim hodnotám. Aj toto sexuálna výchova zahŕňa možnosť voľby. A ak je pre teba dôležitý príjemný sex, tak ho môžeš mať príjemne. Určite však nehovorí, že každý má mať sex s hocikým.

Čiže asi neplatí, že keď budeme s deťmi rozprávať o sexe, tak budú toho sexu chcieť viac.
Nie, neplatí to a máme na to aj výskumy. Keď sa totiž so sexuálnou výchovou v minulom storočí v Amerike začínalo, tak sa k tomu jednotlivé krajiny postavili rôzne. Keď sa bojovalo za zastavenie epidémie AIDS, republikánske krajiny priniesli vzdelávanie na báze náboženstva a upriamili svoju pozornosť na to, aby mladí nemali sex. Viac otvorené krajiny, naopak, priniesli komplexnú vzťahovú a sexuálnu výchovu. No a hádajte, že v ktorých krajinách tínedžeri mali potom menej sexu.

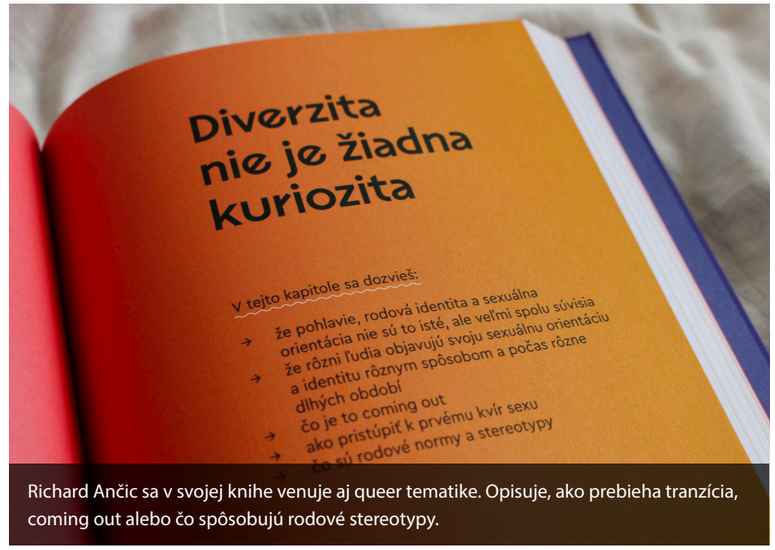
„Rodičia by nemali mať rozhodovacie právo, lebo im deti nepatria “

Bolo to v tých otvorenejších krajinách, kde tínedžeri rozumeli tomu, že sex môže byť príjemný, ale je lepšie ho mať bezpečnejšie a dá sa predchádzať aj sexuálne prenosným infekciám, aj nechcenému tehotenstvu. Neskôr sa v týchto krajinách znížil počet tínedžerských tehotenstiev a klesol podiel prenosu sexuálne prenosných infekcií. A práve v tých krajinách, ktoré sexom „strašili“, tieto čísla rástli.

Často hovoríte aj o súhlase a rešpekte. Ako by ste vysvetlili pojem súhlas alebo „konsent” niekomu, kto ho stále vníma iba ako formalitu?
Ja si pri vysvetľovaní dopomáham videom, ktoré hovorí o tom, že súhlas je ako šálka čaju. Ani čaj nenútite nikoho piť a nenalievate mu ho do krku. Samozrejme, súhlas môže mať rôzne formy a sex dokáže dokonca aj zlepšiť. Väčšinou sa snažím vysvetľovať to tak, že to nemusí byť nič formálne. Je to proste jednoduché *„áno“*, alebo *„áno, toto by sa mi páčilo“*.

V dobe keď ste boli tínedžerom vás zastihla aj rakovina semenníkov. Ako sa podľa vás dá o tejto téme hovoriť s mladými ľuďmi tak, aby pre nich téma sexuálneho zdravia a prevencie nebola trápna?
Ja som napríklad na workshopoch nikdy nehovoril, že ma toto ochorenie postihlo. Skôr som vzdelával v zmysle *„ak máš semenníky, tak si ich raz za mesiac prehmataj“*. Ak tam je niečo podozrivé, je dobré ísť k lekárovi. Na tom nie je žiadna hanba. A tvoje budúce ja sa ti možno poďakuje, že to bolo zastihnuté skôr.

Počas tohto roka vám vyšla kniha s názvom Rozumne zmyselne, kde ste pozbierali vaše poznatky z workshopov. Je kniha vhodná aj pre vysokoškolákov?
Myslím si, že áno. Ak si vysokoškoláci tú knihu



Richard Ančic sa v svojej knihe venuje aj queer tematike. Opisuje, ako prebieha tranzícia, coming out alebo čo spôsobujú rodové stereotypy.

kupujú, je to možno preto, že ide o veci, ktoré im predtým neboli dopriate. Napriek tomu, že moja kniha úplne nenahradí sexuálnu výchovu, lebo je to kontinuálne vzdelávanie, ktoré sa má začať od určitého veku, vie určite predať cenné informácie aj starším. Takže si ju môžu, samozrejme, čítať nielen vysokoškoláci, ale aj dospelí.

Čo vás k tvorbe vašej knihy inšpirovalo?
Najviac ma inšpirovala letná stáž v treťom ročníku, ktorá sa konala v Portugalsku. Až tam som zistil, ako dokáže byť sexuálna výchova rozšírená a akým spôsobom dokáže formovať myslenie ľudí. A to nie iba tých mladých.

Plánujete ďalšie pokračovanie?
Čo sa týka ďalších kníh, uvidíme. Každá jedna kapitola z knihy by dokázala existovať ako samostatná kniha. No kto vie? Možno budem písať beletriu, možno sa vrátim k populárno-náučnému žánru. Sám neviem povedať.

Je niečo, v čom majú aj dospelí v oblasti sexuálnej výchovy stále medzery?
Určite áno. V dospelej populácii veľmi chýba napríklad pochopenie queer identity. To je tiež dôsledok toho, že sexuálna výchova a jej globálne pochopenie tu nikdy neboli. Absentuje pochopenie medzi sexuálnou orientáciou a rodovou identitou, ale aj povedomie o tom, že inakosť je okej.

Aký máte pohľad na budúcnosť sexuálnej výchovy a na zodpovedné pristupovanie k tejto téme? Vidíte už teraz pokroky oproti tomu, keď ste s workshopmi začínali?
Toto je vec, ktorú nedokážem globálne zhodnotiť. No myslím si, že sa toho toľko nezmenilo, nakoľko na Slovensku nemáme žiadne štandardy. No ak sú nejakí učitelia alebo učiteľky, ktorí to chcú vyučovať tak, ako sa to vyučovať má, tak im veľmi tlieskam a podporujem ich. A možno aj im by mohla moja kniha pomôcť, ak chcú študentov nasmerovať a spoločne sa o týchto témach rozprávať.

V rozhovore pre Denník N ste spomínali, že čím viac ste pri písaní knihy sledovali slovenskú realitu, tým depresívnejšie to pre vás bolo. Aké systémové kroky by podľa vás malo Slovensko zaviesť, aby sa sexuálna výchova prestala vnímať ako tabu?
Určite je potrebné vytvoriť jasné vzdelávacie štandardy, zaviesť ich do škôl a zároveň dôsledne komunikovať verejnosti, že takéto vzdelávanie vzniká. Zároveň by bolo dobré ľudí informovať o bežných mýtoch týkajúcich sa sexuálnej výchovy a oboznámiť ich s tým, čo môže priniesť a ako bude realizovaná.

Autorka: Ema Andrejková
Foto: attelier.sk/Ema Andrejková

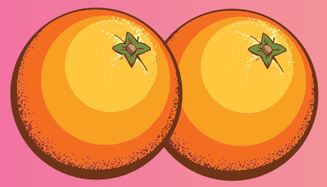
RICHARD ANČIC
Je všeobecný lekár, ktorý sa počas svojho štúdia na vysokej škole venoval tvorbe workshopov o sexuálnej výchove. Prednášal ich najmä študentom stredných škôl, no aj širokej verejnosti. V septembri mu vyšla kniha s názvom Rozumne zmyselne, o tele, sexe a vzťahoch. Jeho kniha je pomôckou pre učiteľov a rodičov, ktorí sa so svojimi deťmi chcú rozprávať o témach sexuality.

Na záver rozhovoru prikladáme aj ukážku z knihy Rozumne zmyselne - o tele, sexe a vzťahoch. V ukážke popisuje lekár Ančic konsent a to, ako ho vnímať.

Mlčanie neznamená „áno“.

Mlčanie môže znamenať aj zamrznutie. Pri akútnom strese je naše telo pod vplyvom adrenalínu a v tomto stave môžeme zvoliť taktiku úteku, útoku alebo spomínaného zamrznutia. Najmä v situáciách, ktoré sme ešte nezažili, je zamrznutie bežtnou odpoveďou nášho tela – v živočíšnej ríši ide o prostriedok, ako sa vyhnúť pozornosti predátora. Počas dlhého evolučného vývoja ľuďom tieto stratégie zostali. Ak aj osoba najskôr súhlas dala, ale v určitom bode zamrzne či nedokáže odpovedať na otázky, ihneď prestaň.





„Nie“ znamená „nie“.

A to vždy. Vtedy prestaň hneď. Neprehováraj, nevydieraj, nevytváraj nátlak. Nechaj to proste tak.

„Možno“ ber ako „nie“.

Vlhkosť (rozumej „kvapky lásky“ z bulbouretrálnych žliaz, prípadne výlučok Bartholiniho žliaz do ústia pošvy) nie je vôbec dobrý ukazovateľ záujmu či súhlasu. Ak niekto môže byť vzrušený a „suchý“, tak iný človek zase môže byť „vlhký“ a bez záujmu o sex.

bulbouretrálne žľazy
mužské pohlavné žľazy

Bartholiniho žľazy
ženské pohlavné žľazy



Grafička: Michaela Pienčáková



Celibát nie je len vecou viery. Gen Z sa k nemu hlási aj dobrovoľne

Generácia Z prišla do sveta s privilégiami, o akých sa ich starým rodičom ani nesnívalo. Takmer celý život vyrastá so smartfónmi. Nadväzovať nové, aj sexuálne kontakty by pre nich malo byť jednoduché. Nejde však o jediný faktor, pre ktorý sex a intimitu nevyhľadávajú.

„Mám 24 rokov a ešte som nemal priateľku ani pohlavný styk,“ začína svoje rozprávanie Peter (meno respondenta sme na jeho želanie zmenili - pozn. red.), ktorý prežíva nedobrovoľný celibát. Nie je typ človeka, ktorý by sedel doma a nikdy sa nepokúsil nadviazať kontakt s opačným pohlavím. *„Chodím do práce, mám hobby, občas vybehnem niekde na výlet alebo s kamošmi do mesta. Svojho času som chodil aj do fitka, kde sa plánujem čoskoro znova vrátiť,“* hovorí.

S aktívnym záujmom dievčat o jeho osobu sa však nikdy nestretol. Iniciatívu preto už od útleho veku vždy vykonával on, no bez úspechu. Na strednej škole sa vzhľadom na štúdium technického odboru ocitol v čisto chlapčenskom kolektíve. V tomto období svet zasiahla pandémia, čo mu značne obmedzilo sieť kontaktov. Po strednej škole začal opäť spoznávať ženy.

„V posledných piatich rokoch sa vždy aspoň raz za rok spoznal s nejakým dievčaťom, s ktorým som v aktívnejšom kontakte a niekam to smeruje,“ objasnil. Napriek nadobudnutým kontaktom to však nikdy neviedlo k vzťahu alebo sexuálnemu styku. *„Niekedy druhá osoba stratila záujem, inokedy sme narazili na rozpory v našich vlastnostiach, ktoré by k vzťahu aj tak neviedli,“* doplnil.

Incel nerovná sa mizogýn

Peter priznáva, že sa občas zamýšľa nad tým, aké by to bolo byť vo vzťahu. Aj keď ho to niekedy trápi, tieto pocity považuje za bežné u ľudí, pre ktorých táto téma nie je tabu. Mizogýniu, ktorá sa medzi zradikalizovanými mužmi v nedobrovoľnom celibáte vyskytuje, však rázne odmieta a odsudzuje ju.

„Necítim sa menejcenný. Viem, že mi niečo chýba, ale nehovorím, že ženy sú zlé alebo že by som im nebodaj nadával. Rovnako nemám voči sebe žiadne výčitky,“ vysvetlil. Zároveň dodal, že za jeho doteraz neúspešným romantickým životom môže byť šťastie, ktoré mu podľa jeho slov nejde naproti.

„Dávalo a stále mi dáva zmysel, že sex nie je len fyzická záležitosť, ale vyžaduje si aj záväzok.“

Peter patrí do Generácie Z, do ktorej spadajú ľudia narodení medzi rokmi 1997 a 2012. Podľa prieskumu českého Národného ústavu duševného zdravia, sexuálny styk nemalo 55 % mužov vo veku od 18 do 25 rokov. Petrov príbeh tak nie je akousi chybou v systéme, pretože v súčasnosti ide o pomerne bežný jav.

Frustrácia spôsobujúca nenávisť

Ľudia žijúci v nedobrovoľnom celibáte sa prezývajú „incelovia“ (pojem vznikol z anglického pojmu involuntary celibate, teda nedobrovoľne v celibáte - pozn. red.). Ide o stav, keď človek chce byť sexuálne aktívny, no nemá príležitosť. Psychology Today uvádza, že takmer 28 % mladých mužov, prevažne z Generácie Z, zažíva tento stav.

Nedobrovoľný celibát vedie k frustrácii, osamelosti a zníženému sebavedomiu. Ľudia trpiaci nedostatkom sexuálnych a emocionálnych kontaktov často pociťujú, že nie sú dosť „atraktívni“ alebo „žiadaní“.

Únikom pre nich môže byť sledovanie pornografie, ktorá poskytuje rýchly a dostupný prísun dopamínu, známeho aj ako hormón šťastia. Následná frustrácia sa tak dočasne odbúra, no ide len o stimul bez emocionálneho spojenia – mozog pri tom nevyplavuje oxytocín, teda „hormón lásky“.

Mozog sa preto stáva citlivejší na intenzívne vizuálne stimuly, no slabšie reaguje na prirodzené sexuálne podnety, čiže sexuálneho partnera. Tento jav, ktorý odborníci nazývajú dopamínová dysregulácia, vedie k postupnému poklesu libida, zníženej sexuálnej

motivácii a u mužov k problémom s erekciou. Tento cyklus vie byť ťažko prerušiteľný.

Ak si aj takto postihnutí ľudia neskôr nájdu partnera alebo partnerku, stimuly, ktoré zažívali pri pornografii sa celkom neodstránia. Muži tak môžu dospieť do štádia, kedy si osvoja mizogýnne názory. Ich výsledkom je nenávisť voči ženám, pričom ich vinia z neprimeraných nárokov na mužov. Takéto správanie, ktoré vo viacerých prípadoch prerástlo až do trestných činov, len ďalej umocňuje celý problém. Nedobrovoľný celibát tak má celospoločenský presah.

Prečo potrebujeme intimitu?

Sexuálny styk nemožno chápať len ako biologickú potrebu. Pre mnohých ľudí ide pri sexe najmä o túžbu po emocionálnom zážitku a zblížení sa s partnerom. Pri takýchto chvíľach sa v mozgu uvoľňuje oxytocín. Jeho pravidelný prísun poskytuje človeku pocit istoty, uspokojenia a blízkosti. Zároveň znižuje vplyv „stresového hormónu" kortizolu.

„Medzi hlavné dôvody dobrovoľného celibátu patria ekonomické a politické faktory."

Ľudia s častejším prísunom oxytocínu majú pokojnejšie a vyrovnanejšie emócie. Tiež lepšie zvládajú konflikty a stresujúce situácie. Ak však pri sexe nedochádza k emocionálnej naplnenosti, telo produkuje primárne dopamín. Ten síce prináša krátkodobé potešenie, no jeho dlhodobý nadbytok môže viesť k frustrácii.

Problematický je aj častý prísun dopamínu. Ak vzniká počas emocionálne naplneného sexu, jeho hladina je primeraná a prospešná. V prípade, že je jeho vyplavovanie stimulované umelo, napríklad pri sledovaní pornografie, alebo bez emocionálneho zážitku, môže mať negatívny vplyv na psychiku a pocit spokojnosti jednotlivca.

Radšej počkám do svadby

Opakom Petra je 23-ročná Lenka, ktorá bola dlhé roky v dobrovoľnom celibáte. Zmenilo sa to až po jej svadbe. Prvotný motív držať celibát vychádzal z jej vierovyznania. Nikdy to však nebrala ako tradíciu alebo príkaz, pričom postupom času dospela k názoru, že pokiaľ nemá manžela – životného partnera - bude sa držať celibátu.

„Dávalo a stále mi dáva zmysel, že sex nie je len fyzická záležitosť, ale vyžaduje si aj záväzok," objasnila. Napriek tomu počas vzťahu so súčasným manželom narazili viackrát na situácie, keď sa k sexu schyľovalo. *„Boli momenty, kedy bolo ťažké držať sa toho, keďže sme sa fyzicky priťahovali,"* opisuje náročnejšie chvíle pred svadbou.

Pred vstupom do manželstva zvažovala spoločne s partnerom viaceré aspekty, ktoré by spečatili ich vzťah. Zároveň vnímala aj potrebu sexuálnej príťažlivosti, hoci len sekundárne. *„Pre mňa bola najdôležitejšia zdieľaná viera a hodnoty s ňou spojené. Bola tam aj fyzická príťažlivosť, ktorá vplýva na sexuálne spolužitie, ale nie je to len o tom,"* tvrdí.

Ešte pred tým, než sa dala dokopy so svojím manželom, prišla do kontaktu s inými chlapcami, ktorí mali o ňu záujem. Nikdy to však neviedlo k vzťahu. Boli za tým rôzne dôvody. Jedným z nich však bolo, že nechcela ísť do vzťahu len preto, aby mala status „zadanej ženy". *„Nedávalo mi to zmysel,"* uzatvára.

Ženy majú vo všeobecnosti menší problém nájsť si sexuálneho partnera. Potvrdzuje to aj už spomínaný prieskum českého Národného ústavu duševného zdravia. Podľa jeho dát viac ako 30 % žien vo vekovej kategórii 18 - 25 rokov nemalo sexuálny pomer. V porovnaní s mužmi, na ktorých sme poukázali vyššie, sú ženy úspešnejšie o 25 %.

Na dobrovoľný celibát nevplýva len viera

V kontexte nevykonávania sexuálnej aktivity rozlišujeme dva druhy celibátu: dobrovoľný a nedobrovoľný. Ako ukázal príklad Lenky, dobrovoľný celibát môže súvisieť s náboženskou otázkou alebo ísť o životné presvedčenie. Takýto ľudia sa slangovo prezývajú „volceli" (pojem je skratkou anglického termínu voluntary celibate - pozn. red.).

Štúdia Datingadvice.com, ktorá vznikla v Spojených štátoch amerických v spolupráci s Kinsey Institute, uvádza, že Generácia Z má menej pohlavného styku než predchádzajúce generácie. Zároveň konštatuje, že v celibáte - či už dobrovoľnom alebo nedobrovoľnom - žije 37 % ľudí z tejto generácie. Prečo je to tak?

„Necítim sa menejcenný. Viem, že mi niečo chýba, ale nehovorím, že ženy sú zlé, alebo že by som im nebodaj nadával."

Medzi hlavné dôvody dobrovoľného celibátu patria ekonomické a politické faktory, ktoré uviedlo až 33 % mladých „volcelov". Ovplyvňuje ich najmä rastúca inflácia, zvyšujúce sa ceny a nízka dostupnosť bývania. Tieto aspekty súvisia aj s tým, že viac ako polovica ľudí vo veku od 18 do 24 rokov žije s rodičmi. Pri ľuďoch vo veku 25 - 29 rokov ide o 21 %.

Nejde však o nový trend. Podobné hodnoty zaznamenali v USA aj v 80. a 90. rokoch minulého storočia. Mnohí mladí totiž ešte študujú, kvôli čomu nemajú prácu na plný úväzok, a teda ani plnohodnotný plat. Minoritne sa uvádza aj polarizovaná spoločnosť. Ženy vo väčšej miere uvádzali ako dôvod dobrovoľného celibátu tému interrupcií, respektíve zákony sťažujúce prístup k nej.

Autor: Sebastián Soroka
Foto: pexels.com/@jeremy-wong-382920, unsplash.com/@fantasyflip, pexels.com/@felipepelaquim
Zdroje: The Guardian, Radio Prague International, datingadvice.com, Pew Research Cemter, Psychology Today, PubMed Central, Your Brain on Porn



Človek môže cítiť fyzickú náklonosť, ale zároveň dodržiavať celibát.

OTÁZKY BEZ HANBY, ODPOVEDE BEZ KLIŠÉ

Mnohí mladí sa v dnešnej dobe hanbia hovoriť o intímnych témach. Vytvorili sme preto anonymný dotazník a dali sme vám priestor pýtať sa otvorene a bez hanby. Na vaše otázky odpovedala sexuológička a psychiatrička MUDr. Danica Caisová.

Mám veľký strach z intimity a sexu celkovo. Neviem si predstaviť, ako to naozaj funguje a aký to bude pocit. Vždy všetci hovoria niečo iné a mňa to len odrádza. Ďalšia vec je bozk, z neho mám panický strach. Vždy, keď sa k tomu blížilo, mala som pocit, že dostanem infarkt. Nechápem, prečo sa toto deje, a nikto na to nevie len tak odpovedať.

Intimita je komplexná, inštinktívna oblasť pevne previazaná s psychikou človeka. Niekde sa stala chyba, že namiesto toho, aby ste sa tešili z telesnej aj psychickej blízkosti milovaného človeka, pociťujete strach až paniku. Bude potrebná analýza nielen intimitvy a jej prežívania, ale aj vášho psychického nastavenia. Odporúčam navštíviť odborníka, proces liečenia je dlhodobý.

Chcem mať sex aj vzťah, ale mám z toho strach. Bojím sa, že ma druhá polovička neuvidí a bude so mnou chodiť len preto, lebo nemá veľký výber (it's giving desperate men (zúfalí muži – pozn. red.)). A svojím spôsobom som aj ja „desperate" nájsť mužov, ktorí majú na výber a vyberú si mňa. Moja otázka je: Ako byť sebavedomejšia, aby som bola sama sebou, ale zároveň priťahovala mužov, ktorí nie sú „desperate"?

Zúfalí muži priťahovali ženy odjakživa. Ako váš väčší problém však vidím všeobecnú obavu zo vzťahu, intimity a možno aj zo zbližovania. Možno sa bojíte, že zo seba veľa odhalíte a ten druhý to proti vám zneužije. Nuž, bez určitého rizika to asi nepôjde. Ak chcete mať vzťah a vybudovať ho, jeho základom sú otvorenosť a dôvera. Pomôcť by vám mohla psychoterapia v kombinácii so sexoterapiou.

Čo mám robiť, keď nemám žiadnu sexuálnu túžbu? Ja to proste vôbec nepotrebujem, no môjmu priateľovi sa tak funguje ťažko. Je to najviac rešpektujúci chlapec a do ničoho ma nenúti, no má svoje potreby v rámci tejto témy a neviem, či som preňho v tomto vhodná partnerka.

Podľa štatistík je asi 10 % žien a približne 5 % mužov sexuálne chladných. Netúžia po pohlavnom spojení. To však samozrejme nevylučuje schopnosť dosiahnuť orgazmus ani túžbu mať plnohodnotný mimosexuálny vzťah. Doktor Plzák – veľký znalec manželstva a dynamiky vzťahov – radil partnerom, aby si sex plánovali, aby mali „sexuálny kalendár" a dodržiavali ho. Vám na vašom partnerovi záleží, chápete jeho potreby, tak ako on chápe vaše. Sexuálny kalendár by vám obom mohol pomôcť.

Ako sa pri sexe uvoľniť? Vždy mám v hlave len pocit, že musím podať výkon, vyzerať sexy a predviesť show ako z filmu pre dospelých. Nemala som hádam ani jeden sex, pri ktorom by som sa cítila dobre a užila si ho.

Sebadôvera a dôvera sú základom každého dobrého a zároveň aj perspektívneho vzťahu. Predstava perfektného výkonu zabíja slasť zo „spoločného diela". Múdre knihy píšu, že orgazmus je na rebríčku rozkoší na najvyššom mieste. Ťažko ho však môže zažiť človek, ktorý sa nedokáže uvoľniť a tešiť sa z blízkosti toho druhého. Skúste rôzne meditácie a relaxačné cvičenia – internet ich ponúka množstvo. Dôležitejšie než nájsť relaxačný program, ktorý vám vyhovuje, je vytrvalosť. Výsledok však stojí za to.

Autor: Natália Vencelová
Grafika: Samuel Lukáč
Foto: Pexels, Freepik



Ako študenti UCM spomínajú na prvú sexuálnu výchovu?

Sexuálna výchova býva pre mnohých prvým kontaktom s témou, o ktorej sa doma často mlčí. Zisťovali sme, kde sa študenti UCM o sexe prvýkrát učili – v škole, doma alebo sami – a či sa podľa nich o tejto téme hovorí otvorene.

Otázky:

- Odkiaľ ste sa prvýkrát dozvedeli o sexuálnej výchove?
- Ako by ste opísali svoju prvú skúsenosť so sexuálnou výchovou?
- Zažili ste pri tejto téme trápny alebo vtipný moment, na ktorý spomínate?



Miriam, FMK, 1. ročník Mgr.

Prvýkrát som sa o sexuálnej výchove dozvedela na základnej škole, keď k nám prišla externá psychologička a sexuologička. Nebolo to ale dostatočné. Potom sme sa o tom rozprávali medzi sebou, no väčšinu informácií som si zisťovala sama. V škole o tejto téme veľmi nechceli hovoriť a s mamou by som sa aj porozprávala, len som sa hanbila. Žiadne vtipné ani trápne momenty som nezažila, ale myslím si, že sexuálna výchova by mala byť väčšou súčasťou vzdelávania.

Silvia, FF, 3. ročník Bc.



O sexuálnej výchove som sa prvýkrát učila na základnej škole, asi v ôsmom ročníku, keď k nám prišli externisti. Vysvetlili nám základy, ale nebolo to dostatočné. Keď som bola staršia, rozprávala som sa o tom aj s rodičmi, hoci len okrajovo. Na žiadny trápny ani vtipný moment si nespomínam. Podľa mňa by sa o sexuálnej výchove malo hovoriť viac. Pre tínedžerov je dôležité, aby boli informovaní a vedeli sa zodpovedne rozhodovať.



Martin, FSV, 1. ročník Bc.

O sexuálnej výchove som sa prvýkrát učil na základnej škole. Hovorilo sa o nej aj celkom otvorene, hlavne na etike. Bolo to síce dosť strohé, ale na ten vek, v akom sme to rozoberali, to úplne stačilo. Žiadny trápny ani vtipný moment si už nepamätám.

Júlia, FSV, 2. ročník Bc.



O sexuálnej výchove som sa prvýkrát dozvedela v škole, asi v ôsmom ročníku na biológii. Mali sme aj iný predmet, kde sa o tom písalo viac, ale už si presne nespomínam ktorý. Od rodičov som toho veľa nepočula, skôr od brata, s ktorým sme sa na tom vedeli aj zasmiať. Najvtipnejšie momenty boli práve s ním alebo s kamarátmi, keď sme si hovorili veci, ktoré sme niekde počuli.



Nina, FMK, 2. ročník Bc.

Úprimne, so sexuálnou výchovou som sa veľmi nestretla. V škole sme mali len niečo málo o menštruácii a tým to skončilo. Doma sa o tom veľmi nerozprávame, ale raz som dostala malú knižku, ktorá to trochu vysvetľovala. Trápny moment nastal, keď sa rodičia snažili začať so mnou o tom hovoriť, aby som si dávala pozor a podobne. Podľa mňa by sa o sexuálnej výchove malo hovoriť oveľa viac, pretože stále je trochu tabuizovaná.

Hedviga, IM, 3. ročník Bc.



Prvú sexuálnu výchovu sme mali na základnej škole, asi v ôsmom ročníku. Išlo o tri prednášky, kde nám o téme niečo povedali. Vtedy nám veľa informácií uniklo, lebo sme boli ešte malí a nebrali sme to vážne. Podľa mňa je dobré začať s touto témou už na základnej a na strednej by sa na to malo nadviazať. Doma o sexe s rodičmi hovoríme, máme otvorený vzťah, aj keď na začiatku to bolo trochu trápne. Teraz to už nevnímam ako niečo kontroverzné, ale ako tému, o ktorej je dôležité hovoriť, lebo nevedomosť môže byť problém.

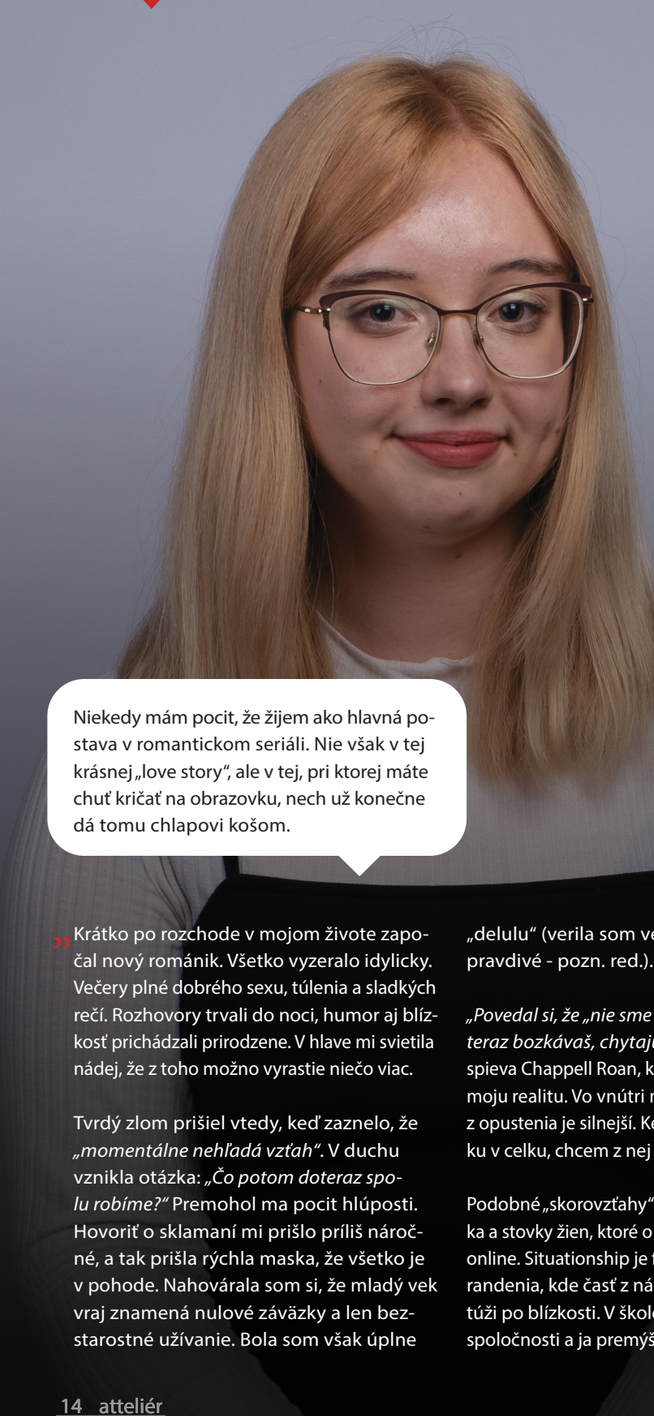


Michal, IM, 3. ročník Bc.

O sexuálnej výchove som prvýkrát počul na základnej škole, asi v ôsmom alebo deviatom ročníku. Prišiel k nám externý sexuológ alebo psychológ, ale viedli to skôr formálne, len aby si mohli odfajknúť, že to splnili. Chýbali tam informácie, ktoré by bolo dobré vedieť, preto som si veľa vecí dohľadal sám. Doma sa o tom veľmi nehovorí, pretože moji rodičia sú viac kresťansky založení a je to u nás trochu tabu. Myslím si, že školy by mali sexuálnu výchovu rozoberať viac, pretože sa týka celého života. Trápny moment som asi nemal, možno len keď som niečo nechápal.

Autorka: Emma Ďurišová Foto: Elyzaveta Chala

Keď nemám lásku úplnú, chcem aspoň jej zlomok



Niekedy mám pocit, že žijem ako hlavná postava v romantickom seriáli. Nie však v tej krásnej „love story“, ale v tej, pri ktorej máte chuť kričať na obrazovku, nech už konečne dá tomu chlapovi košom.

Krátko po rozchode v mojom živote započal nový románik. Všetko vyzeralo idylicky. Večery plné dobrého sexu, túlenia a sladkých rečí. Rozhovory trvali do noci, humor aj blízkosť prichádzali prirodzene. V hlave mi svietila nádej, že z toho možno vyrastie niečo viac.

Tvrdý zlom prišiel vtedy, keď zaznelo, že *„momentálne nehľadá vzťah“*. V duchu vznikla otázka: *„Čo potom doteraz spolu robíme?“* Premohol ma pocit hlúposti. Hovoriť o sklamaní mi prišlo príliš náročné, a tak prišla rýchla maska, že všetko je v pohode. Nahovárala som si, že mladý vek vraj znamená nulové záväzky a len bezstarostné užívanie. Bola som však úplne „delulu“ (verila som veciam, ktoré neboli pravdivé - pozn. red.).

„Povedal si, že „nie sme spolu“. A tak, keď ma teraz bozkávaš, chytajú ma z toho nervy,“ spieva Chappell Roan, ktorá presne popisuje moju realitu. Vo vnútri ma to škrie, no strach z opustenia je silnejší. Keď nemôžem mať lásku v celku, chcem z nej aspoň zlomky.

Podobné „skorovzťahy“ rieši aj moja kamarátka a stovky žien, ktoré o tom otvorene hovoria online. Situationship je fenomén moderného randenia, kde časť z nás záväzky nechce, no túži po blízkosti. V škole nás učia o masovej spoločnosti a ja premýšľam, či jej znakom nie je aj to, že sa z lásky niekedy stáva spotrebný tovar. Situationship je potom ako tričko zo Sheinu – lacné, pekné, no po pár praniach sa rozpadá.

„Skorovzťah“ podľa psychologičky môže fungovať, pokiaľ to obidve strany cítia rovnako. V opačnom prípade zamilovanosť nestačí. Potrebujeme prejsť sebareflexiou, zistiť, čo skutočne hľadáme a dokázať hovoriť o svojich emóciách. A tu som ja zlyhala. Mlčanie sa zdalo bezpečnejšie, než riskovať stratu aj toho mála, čo mám.

Nakoniec došlo k nepríjemnému rozhovoru – s ním, no predovšetkým sama so sebou. Ak nedokážeme byť úprimní k sebe, možno sa nachádzame v toxickom situationshipe aj vo vlastnom vnútri. Prišli aj známe slzy so smútkom, ale aj zvláštnym pocitom slobody.

Bol to teda koniec? Moja hrdosť by vám rada tvrdila, že áno. No po niekoľkých týždňoch mi na mobile pípla spočiatku celkom nevinná správa od bývalého „skoropriateľa“ a ja som neodolala. Do starých koľají som sa vrátila kvôli nude aj túžbe po známej blízkosti.

„Prečo si stále vyberám toho nesprávneho?“ kladiem si otázku. Moja ďalšia kamarátka hovorí, že sa stále sabotujem, no nerozumie prečo. Možno za to môže tichý hlas v hlave, ktorý šepká, že toto mi stačí a viac si nezaslúžim. Viem, že to nie je pravda, no ten hlások tam stále je.

Postupom času mi náš „skorovzťah“ prišiel čoraz viac povrchný. Niekedy som mala pocit, že mi píše už len vtedy, keď má chuť na sex. Na inak strávené spoločné chvíle už akosi neostal čas. Nakoniec prišlo rozhodnutie, že pre nás oboch bude lepšie prestať sa stretávať. (Chvalabohu!)

Zostala som sama, ale už neplačem. Namiesto toho sa učím, ako si určovať vlastné hranice, hovoriť ľuďom nie a že „čiastočná láska“ nestačí. A možno práve v tejto samote konečne nachádzam úplnú lásku – k sebe samej.

Autorka: Barbora Kolejáková

Držte sa. Nasleduje zastávka, Slovensko

Každé miesto má svojho majiteľa. Ak vás niekto pustí, nájde buď hluché ticho, alebo dobrosrdečnosť. Takto si jazdím Slovenskom. Medzi ľahostajnosťou a láskavosťou.

Ráno čakám na sedmičku. Zima je poriadne ostrá. Presne taká ostrá, ako keď príde autobus a naplní sa rýchlejšie než parlament pred hlasovaním o novom zákone. Dvere sa zavrú, motor zahučí a pohneme sa. Samozrejme, dodržujeme povolenú rýchlosť. Ak chceme pochopiť Slovensko, stačí si sadnúť do autobusu. Tento plechový sociálny experiment totiž funguje podľa vlastných predpisov. Niekedy lepšie, niekedy horšie. Ako zmeny v našej ústave.

V mojom autobuse vládne superhrdina Vodič. Jeho superschopnosťou je udržať poriadok. Niekedy aj s úsmevom na tvári, s rukou vždy pevne na volante - vašej dôvere. Jeho maskou je pokojný výraz. Ak príde hrozba, vytiahne rétoriku. Sľuby a výhovorky mení na neviditeľnú pravdu. Manipulácie a intrigy sú predsa v móde.

Autobus má svoje zvyky. Ticho je bezpečnejšie než rozhovor. Pohľad z okna je útek. Slúchadlami sa skryjeme do ulity. Reči o politike začínajú pri meškaní a končia pri vetách: *„Tu to nikdy nebude lepšie.“* No ak niekto upozorní na vypadnutú peňaženku, atmosféra v autobuse sa predsa len na chvíľu zjemní.

Meškanie je slovenská metafora. Nadávame, že nejdeme dopredu, ale keď sa pohneme, polovica chce vystúpiť, lebo „to ide zlým smerom“. Všetci si myslia, že by to vedeli lepšie. Niektorí kričia, že treba nový autobus. Iní by radšej išli pešo, len aby nemuseli sedieť vedľa „tých druhých“.

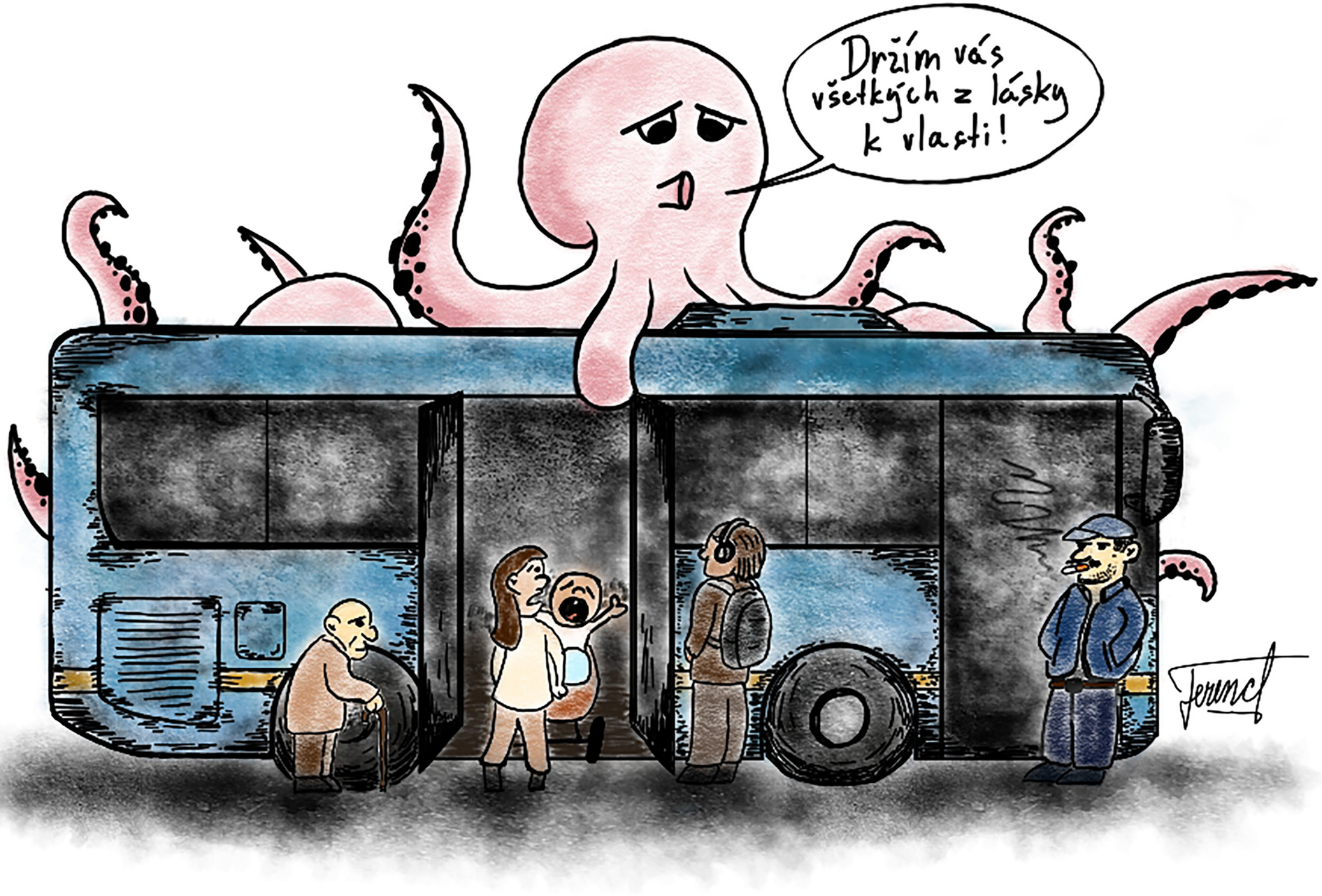
V ušiach mi zvonia hlasy, ktoré už ani nehľadajú pravdu, len potvrdenie vlastného strachu. Každý má svoj kanál, svoju verziu Slovenska. Kým sa hádame, parlament predkladá zákon o hazarde. Zatiaľ čo štát sám zarába na lotériách. Na morálku sa hráme rovnako, ako keď tipujeme výsledky.

Všetci vedia, že pravdepodobnosť výhry je mizivá, ale skúšame to znova. Ak by existoval šport v popieraní faktov, kričali by sme: *„Takto sa to robí do psej matere!“* Vyčkávame, kým ten druhý spraví chybu. Spoločnosť sa trasie na výtlkoch a namiesto opravy cesty sa hádame, kto ich spôsobil.

Autobus je prierez krajiny. Ráno vidím, ako sa v ňom tlačí únava. Večer už len ticho. Ľudia šetria, no zhora počúvajú reči o konsolidácii, ktorá nedáva zmysel. Kým minister letí za veľkú mláku za vyše 13-tisíc, bežný človek si dvakrát rozmyslí, či natankuje plnú alebo polovičnú nádrž. Životný štandard klesá, rozdiely rastú.

V tomto momente si povzdychnem: *„Bolo by jednoduchšie, keby som bola princezná Arabela.“* Autobus sa nakláňa do zákruty. Ľudia sa zaprú nohami, hľadajú neznámu rovnováhu. Slovensko je hlučné, rozdelené a unavené, ale stále aj láskavé, pozorné a skromné. Arogancii sa učíme od tých, ktorí nastúpia bez lístka, no rozkazujú vodičovi, kam má ísť. Musím sa priznať. Som tichý pozorovateľ. Odvážnejšia som na papieri. Tam sa dá hovoriť bez kriku.

Autorka: Emma Zahurancová


Držím vás všetkých z lásky k vlasti!
Ferenc



Reportáž: Nočná Trnava vo mne vzbudzuje strach. Prečo sa ňou bojím chodiť?

Nie je nič romantickejšie ako prechádzka nočnou Trnavou s obranným sprejom v ruke. Verejné osvetlenie v okolí školy neexistuje a mesto je ľudoprázdne. Vybrala som sa do ulíc, aby som zistila, akú atmosféru ponúka slávny Malý Rím.

Síce som na škole len tretí rok, no keď spomínam na prvák, vždy začínam slovami „Za našich čias“. Bývali sme na Zavarskej a pred modernizáciou MHD som na prepravu väčšinou používala moje nohy. Okrem nôh som musela využívať aj sluch a krk, ktorý sa otáčal pri akomkoľvek náznaku šuchotu.

Vždy som sa obávala, že niekto kráča za mnou. Jeden večer to tak aj bolo. Tmavými ulicami, kde chodník osvetľovalo len svetlo z brán bytoviek, som pridala do kroku. Ovešaná taškami z obchodu a s dáždnikom v ruke som sa snažila zistiť, kto ide za mnou. Bola to tmavá silueta s čiernou kapucňou na hlave. No super.

Hra na naháňačku

Prebehla som cez prechod a snažila sa získať náskok. Osoba za mnou tempo zrýchlila tiež, no išla po druhej strane chodníka. Zrazu na mňa prehovorila: *„Ahoj, prepáč, nechcel som ťa vystrašiť, idem len na internát.“* To mi teda odľahlo — v hlave som už mala vymyslené titulky o napadnutej študentke.

Počas cesty zisťujem, že neznámy si všimol, že sa bojím. Tiež mi hovorí, že ak by ma nedobehol rýchlym krokom, plánoval sa za mnou rozbehnúť, aby mi povedal, že mi nič nechce urobiť. Myslím, že si vieme predstaviť, ako by tento scenár dopadol — a najhoršie by z toho určite vyšiel môj dáždnik. Po tejto skúsenosti som od kamarátok dostala „peprák“, ktorý vždy zvieram vo vrecku bundy.

V bunde som ho nosila aj počas môjho Erasmu v Poľsku. Tam som sa však bežne vybrala na prechádzku do parku o desiatej večer. Ani raz som sa tam nebála. Park osvetľovalo perfektné svetlo a stále sa v ňom pohybovalo veľa ľudí. Tento hot girl walk som využívala na mentálnu očistu. V poslednom čase by sa mi takéto očistenie zišlo aj v Trnave, a tak sa vyberám na prechádzku do mesta.

Tma čaká hneď pred vchodom

Stačí mi opustiť hlavnú budovu školy a ocitám sa v tme. Najkritickejším miestom je chodník, ktorý vedie od školy smerom k mestu. Podľa katastrálnych údajov časť komunikácie, ktorá vedie popri budove, patrí škole. Toto miesto momentálne osvetľuje len jedna žiarovka spred vchodu alebo svetlo z učební, v ktorých ešte prebieha výučba.

Pri prechádzaní touto časťou takmer zrazím oproti idúceho chodca. Našťastie tmavú siluetu v tme si všimnem skôr, než dôjde k zrážke. Horšie je to však s jeho domácim miláčikom, ktorý sa len o vlások vyhne môjmu prišliapnutiu. Začínam chápať, prečo väčšina psov v Trnave nosí farebné svietiace obojky.

Ohľadom tohto úseku som kontaktovala aj univerzitu. *„Doteraz sme o tejto skutočnosti nevedeli a neevidujeme ani žiadnu požiadavku od mesta alebo od študentov, aby sa niečo takéto realizovalo.“* Prorektor Brník ešte dodáva, že univerzita v štandardnej prevádzke bežne svieti pri svojom hlavnom vchode a po rekonštrukčných prácach bude svietiť tak ako predtým.

Podľa mňa osvetlenie pred vstupom nestačí na bezpečné používanie spomínanej komunikácie. Naozaj si túto skutočnosť nikto z vedenia nevšimol, alebo ich to len netrápi, keďže budovu pravdepodobne opúšťajú vždy za vidna? Začínam si myslieť, že to trápi iba mňa. Ohľadom témy som sa spýtala aj ľudí, ktorí v budove trávia po večeroch veľa času. Vrátnikov som už viackrát stretla s veľkou baterkou v ruke pri obhliadke budovy. Pre časopis sa vyjadriť nechceli.

Verejné osvetlenie v meste (ne)existuje

Moje kroky pokračujú smerom do mesta a odbočujem za roh budovy. Vždy si na tomto mieste spomeniem na študentku Soňu z Bratislavy, ktorá bola napadnutá presne takto – spoza rohu. Túto časť chodníka, ktorú osvetľujú len okoloidúce autá, má na starosti mesto. Podľa samosprávy je chodník osvetlený okolitými budovami a lampami.

Mesto však v blízkom okolí pripravuje nové osvetlenie. *„V rámci projektu modernizácie verejného osvetlenia v Trnave pribudnú ďalšie dve lampy na chodníku smerujúcom od Rybníkovej k budove vedľa (kde sa nachádza podnik Raspberry), ktoré takisto osvetlia aj tento úsek,“* upresnila hovorkyňa mesta Veronika Majtánová.

Kroky ma zaviedli až ku Katedrále sv. Jána Krstiteľa, kde sa zakaždým zľaknem sochy Jána Pavla II., ktorá stojí pred ňou. Vždy mám pocit, že ma sleduje, alebo si ju pomýlim s ozajstným človekom. Táto časť je podľa mňa jedna z najviac osvetlených, keďže majestátna budova vyniká v bielom svetle ako cez deň. Historickému miestu dodáva pravú atmosféru zástup starých lámp, ktoré ma privedú rovno na Trojičné námestie.

Vstupujem do srdca mesta, kde je ako zvyčajne len pár ľudí. Atmosféru poloprázdneho mesta dopĺňa klopkanie čižiem o dlaždice staršej panej, ktorá prechádza okolo. Ku mne sa začína približovať osoba v omámenom stave. Pár krokov predo mnou zastaví a otvára náruč ako malé dieťa – s tým rozdielom, že namiesto lízanky v ruke drží sklenenú fľašu s alkoholom. *„Ahojte, kočka, dúfam, že máte pekný deň, aká ste pekná,“* mumle. Pána obchádzam a ignorujem, no on zostáva stáť bez pohybu a pokračuje vo svojom monológu. *„Veľa zdravia vám prajem, slečna, buďte zdravá.“* Jeho slová sa však strácajú v diaľke.

Poháňaná strachom

Spomínanú interakciu som prežila bez ujmy na zdraví. Čo sa však môže stať nabudúce, ak pán s fľašou v ruke nebude mať dobrú náladu? V tej chvíli v okolí nikto nebol. V prázdnom meste sa cítim ako ľahká korisť. Bezpečnejšie mi je, keď sú naokolo mňa ľudia – tí, čo venčia psíkov, kočíkujú dieťa alebo mladí, ktorí idú na párty. Dodáva mi to pocit, že keby sa aj niečo stalo, niekto by mi snáď pomohol. Otázne však je, či by to tak bolo aj v realite, alebo sú to len moje naivné predstavy.

Na Hlavnej ulici míňam podnik, pred ktorým stojí skupina mladých degustujúcich vianočný punč. Ich veselú vravu dopĺňa hudba šíriaca sa z reproduktorov podniku. Pripomína mi to, že o chvíľu tu budú vianočné trhy – jediné obdobie v roku, kedy sa trnavské ulice naozaj naplnia ľuďmi. Unášaná pozorovaním môjho okolia a každého, kto okolo mňa prešiel, sa zrazu ocitám na konci ulice.

Prechádzam popri Trnavskej arcidiecéze a hradbách mesta. Predo mnou kráča dievča asi v mojom veku. Naša cesta vedie rovnakým smerom a ja som jej stále v pätách. Nechcem ju vystrašiť, a tak radšej prechádzam na druhú stranu cesty, aby sa cítila bezpečnejšie. Jej cieľom je však obchodný dom, a tak sa naša spoločná cesta rozdeľuje.



Mesto presným číslom neosvetlených úsekov nedisponuje.

Keď aj svetlo potrebuje prestávku

Späť na internát sa vraciam už len vedľajšími ulicami. Okrem dvoch debatujúcich dôchodkýň v uliciach stretávam aj mačku. Tá si, podobne ako ja, pravdepodobne užíva pokoj ulíc, aj keď mne ho okoreňuje štipka strachu. Najmä v momente šoku, keď nad mojou hlavou zhasne lampa, pod ktorou práve prechádzam.Cítim sa ako superhrdinka, ktorá svojím napätím vypaľuje žiarovky v meste. Po prejdení pár krokov sa obzriem a vidím, že lampa znovu svieti.

K budove školy prichádzam druhou stranou, okolo blízkeho supermarketu. Prechádzam „kruháčom“ k chodníku s lavičkami. V tme na jednej z nich sedí jeden z obyvateľov internátu, ktorého obklopuje dym a osvetľuje ho len displej mobilu. Možno by aj on privítal medzi lavičkami lampu. Svoju prechádzku ukončujem pri vstupe do budovy školy.

Moja svetelná sága pokračuje, keď mi pri večernom vylievaní pocitov do Wordu zhasne svetlo. Rýchlo zisťujem, že to neboli poistky, pretože všade inde svetlo funguje. Okrem okolia školy sa tak do tmy ponorí aj moja intráková izba. Mne ostáva len dúfať, že moje superschopnosti po dopísaní tohto článku pominú.

Nočná Trnava nemusí vyvolávať strach

Nočná prechádzka po Trnave je určite zážitkom - od paranormálnych javov až po opilca, ktorý sa zaujíma o vaše zdravie. Vo finále to však nebolo také katastrofálne. „Peprák“ mi však naďalej ostáva vo vrecku bundy. A v mojej hlave naďalej ostane aj rozčuľovanie nad tmou pred univerzitou, ktorá pravdepodobne vadí len mne.

Túto kapitolu nechcem uzavrieť len týmto článkom a označiť to za vybavené. Spýtala som sa prorektora, ako môžem iniciovať osvetlenie tohto priestoru. *„Aby sme to mohli riešiť, potreboval by som nejaký podnet, ktorý môžem potom nejakým spôsobom uchopiť a venovať sa mu.“* Odkázal ma na BLACK BOX v päte stránky UCM. Určený je na názory, pripomienky a otázky týkajúce sa fungovania univerzity. Môj nápad som zaslala a budem čakať na reakciu zo strany školy.

Autorka: Natália Vencelová
Foto: attelier.sk/Natalia Vencelová, katasterportal.com
Zdroj: katasterportal.com, mtt.sk



Film V rytme veršov od študentov FMK ostáva v mysli aj po dopozeraní

Aj keď dnes máme veľa komunikačných kanálov, neraz si nerozumieme. A teraz si predstavte, že by sme sa rozprávali vo veršoch, ako to robí hlavná postava filmu V rytme veršov Hugo. Projekt študentov FMK nastavuje ľuďom zrkadlo, aby objavili to, čo v živote najviac potrebujú.

Po tom, čo prežil, dokáže rozprávať už len vo veršoch. Nie, nie je to metafora. Hugo, hlavná postava študentského filmu V rytme veršov, skutočne hovorí v rýmoch. Nie preto, že by chcel byť zaujímavý, ale preto, že inak to už nejde. Po tragédii nachádza jazyk, ktorý bol doteraz pre neho cudzí — poéziu. A v nej sa učí znova dýchať.

Film sleduje aj ďalšieho chalana, Dominika. Títo dvaja by sa v bežnom živote pravdepodobne nikdy nestretli. Hugo je tichý introvert, ktorý po osobnej traume hovorí len vo veršoch. Dominik je jeho úplný opak – hlučný, energický typ človeka, ktorý sa bojí stíchnuť. Jeden hľadá zmysel, druhý únik. A práve tam sa ich svety spoja.

Dva hlasy, jedna melódia

V rytme veršov je príbehom o priateľstve, zraniteľnosti a potrebe byť pochopený. O dvoch extrémoch, ktoré sa učia navzájom hovoriť rečou toho druhého. Hoci v deji možno nie je nič „akčné“, ale každá scéna má váhu. Ako hovorí režisér Goran Matejovič, film sa snažil písať tak, aby každý dialóg mal v svojom zmysle pravdu a dobrú pointu.

„Scéna rozchodu Viktórie a Dominika je pre mňa najsilnejšia. Dve túžby človeka, ktoré si protirečia, ale dávajú zmysel. Dva pohľady na svet, ktoré hľadajú nemožný prienik. Táto scéna, vyobrazuje dôvod, prečo som film začal točiť,“ objasnil.

Zároveň spomína, že niektoré scény preňho neboli len filmové, ale osobné. Dokonca sa natáčali na tom istom mieste, kam kedysi chodieval so svojou priateľkou. Veril, že keď to na pláci opäť prežije on, divák to bude cítiť tiež.

Pri tvorbe ich poháňala viera

V rytme veršov je projekt mladých tvorcov z Fakulty masmediálnej komunikácie v Trnave. Namiesto povinnej seminárnej práce sa rozhodli pustiť do projektu, ktorý presahuje rámec školy aj komfortnej zóny – natočiť celovečerný film. Bez grantov, produkčného zázemia a istoty, že to vôbec zvládnu. Len s presvedčením, že ich príbeh si zaslúži sfilmovanie.

„Ak sa nebudeme chápať medzi sebou, tento svet stratí svoj zmysel.“

Hlavným režisérom a scenáristom je Goran Matejovič. *„Napísať a natočiť celovečerný film je túžba, ktorá vo mne rezonovala už dlhé roky ešte pred vysokou školou,“* hovorí. Tvorivý impulz prišiel z osobného prežívania: *„Počas toho času som si uvedomoval, že na to, aby bol film dobrý, musí mať silnú myšlienku a hĺbku.“*

Okolo seba vytvoril malý, ale odhodlaný tím mladých filmárov. Pri natáčaní bola asistentka réžie Barbora Sabová, produkční Blažej Fabian a Nikola Macejová, ako aj hlavný kameraman Daniil Doliduch. Príbeh na plátne ožil najmä vďaka predstaviteľom hlavných rolí. Dominika si zahral Alexander Papp a Huga stvárnil Alexander Falkovský. V projekte boli zapojení aj ďalší mladí talentovaní herci ako Veronika Nováková (Viktória) či Laura Hegedüsová (Miriam).

Matejovič priznáva, že film je postavený na niečom, čo sa v ňom ukladalo dlhšie než scenár. *„V živote človek ublíži, aj keď nechce, opustí, aj keď nechce, a stratí, aj keď nechce,“* hovorí. Práve toto uvedomenie sa stalo základnou myšlienkou, ku ktorej sa počas tvorby vracal – nielen ako režisér, ale aj ako človek.

Film tak vznikol ako kombinácia osobnej skúsenosti a snahy podeliť sa s divákom o niečo, čo presahuje bežný študentský projekt. Študenti chceli vytvoriť príbeh, ktorý má hĺbku a zároveň otvára priestor pre otázky o zmysle života, strachu a hľadaní vlastného hlasu, ktoré si kladieme všetci.

Vyzbierali len niekoľko stoviek

Natáčať celovečerný film ako študent nie je len o kamerách a dialógoch. Veľmi náročný bol samotný proces ešte pred prvou klapkou. Režisér Matejovič zdôraznil, že podľa neho je natáčanie najjednoduchším krokom v celom procese tvorby filmu. Za najťažšie a najneistejšie časti považuje vybavenie lokalít, hercov, techniky a financií.

„Pre mňa osobne bolo veľmi ťažké udržať si vieru v projekt počas celých desiatich mesiacov tvorby. Ak robíte taký veľký projekt a tak dlho, nesiete dôveru vášho tímu aj hercov. Vie to byť veľký tlak na psychiku,“ priznáva Matejovič.

Trvalo to desať mesiacov, stálo to stovky mailov, telefonátov a nekonečné rokovania o lokáciách a dostupnosti hercov. A aký na to mali rozpočet? 500 €, a to bez záruky návratu a produkčného zázemia. Študenti sa tak museli spoľahnúť na svoje schopnosti a museli si poradiť s každou maličkosťou – od techniky, cez stravu pre štáb až po kostýmy a rekvizity.

Film vznikol aj vďaka crowdfundingu prostredníctvom platformy Donio, kde študenti vyzbierali 601 €. Hoci pôvodne plánovali vyzbierať až 3000 €, podarilo sa im dosiahnuť len prvý míľnik kampane.

Napriek tomu ich podporovatelia podržali a dodali tvorcom energiu práve v momente, kedy ju najviac potrebovali. Medzi nimi bola napríklad aj Lenka, ktorá im okrem 15 € zanechala aj správu plnú úprimného povzbudenia: *„Jej! To je krásny nápad, dúfam, že sa vám všetko podarí, ako si želáte! Držím palce.“*

Finančná zbierka umožnila, aby projekt zostal autentický, nezávislý a pokryl aspoň základné produkčné náklady. Podporovatelia sa zároveň stali súčasťou tvorivého procesu - niektorí získali poďakovanie v titulkoch, iní predpremiérový prístup k filmu či hodinový dokument odhaľujúci zákulisie natáčania.

Ticho sa zmenilo na potlesk

Film V rytme veršov premiérovo predstavili 19. októbra 2025 v košickom Kine Úsmev, kde sa do sály zmestilo približne 150 ľudí. Napätie bolo hmatateľné. Pre režiséra Gorana Matejoviča bolo ťažké predpovedať, ako publikum zareaguje na jeho artovo-filozofický príbeh.

„Keď film skončil, celé kino sa postavilo a začalo kričať, hvízdať a tlieskať. Standing ovation trval okolo piatich minút a donútil nás so štábom postaviť sa pred plátno a pokloniť sa,“ spomína Matejovič. *„Chodili za mnou dospelí ľudia, ktorí plakali a ďakovali mi. Samozrejme, film má technické chyby a kopec múch, ale osobne som bol šťastný, že myšlienky môjho príbehu presvedčili také množstvo ľudí, aby tieto chyby odpustili.“*

Druhá premiéra sa uskutočnila 25. októbra 2025 v trnavskom Kine Hviezda a priniesla rovnaký dojem. Publikum sa nechalo vtiahnuť do tichých momentov filmu, cítilo priateľstvo, zraniteľnosť a hľadanie zmyslu života Huga a Dominika. Pre tvorcov to bola chvíľa, kedy sa všetky mesiace príprav, obetí a neistoty zmenili na čistú radosť.



Film premietli v kinách v Trnave a Košiciach.

Len v tichu nájdeme odpovede

V rytme veršov nie je len o príbehu Huga a Dominika. Je to pozvanie zastaviť sa a vnímať ticho, ktoré občas potrebujeme, aby sme počuli samých seba.

„Bol by som veľmi šťastný, ak by si divák odniesol viac širokospektrálny pohľad na svet. Život nie je čiernobiely a ani Boh. V každom pohľade je kúsok pravdy a v každom konflikte viacero odpovedí. Skúsme menej súdiť a zamýšľať sa nad pohnútkami druhých, aj keď sú v rozpore s naším presvedčením,“ hovorí Goran Matejovič.

Goran pritom otvorene priznáva, že ani preňho to nie je jednoduché: *„Je to náročná cesta, na ktorej sa niekedy strácam aj ja, ale verím, že vykročiť na ňu je pointa tohto života. Ak sa nebudeme chápať medzi sebou, tento svet stratí svoj zmysel.“*

Práve toto vnútorné hľadanie tvorí aj jadro filmu. Režisér vysvetľuje, že niekedy človek potrebuje ustúpiť od hluku, aby pochopil, čo má zostať: *„A ak cítime, že sme zahltení neistotou, siahame po samote tak ako Hugo. Len v tichu nájdeme odpovede nášho srdca.“*

Študenti prekonali očakávania

Na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že ide o ďalší študentský film s ambíciami väčšími než realita. Ale tento projekt je iný. Je tichý, úprimný a odvážny zároveň. Nechce kričať viac než svet okolo, len mu nastavuje zrkadlo a robí to veršami.

Tvorcovia svojím debutom ukázali, že aj s malým rozpočtom, limitovanými možnosťami a množstvom pochybností sa dá vybudovať niečo, čo v divákovi ostane. Že dôvera v tím a viera v príbeh môže prekonať všetky prekážky. A že film, ktorý vzniká z autentickej potreby porozumieť svetu, dokáže zasiahnuť srdce diváka viac než tisíce virálnych klikov.

A úprimne – aj ja som mala pred pozretím snímky predsudky. Študentské filmy vnímam často ako pokusy, nie vždy vydarené, ale sympatické. No V rytme veršov ma prekvapil. Prichytila som sa, že som sa do postáv vžila, že som sa vrátila do obdobia, keď sme sa aj my sami trápili rovnakými vecami – stratou, neistotou, túžbou byť pochopení. Zrazu som nemala pocit, že sledujem študentský film. Cítila som, že sledujem samotný život.

Možno práve preto V rytme veršov ostáva tichou, ale presvedčivou spoveďou o hľadaní, pochopení a porozumení. A možno si každý z nás po jeho pozretí odnesie niečo iné – kúsok zamyslenia, kúsok pokoja alebo pocit, že aj v tichu sa dá nájsť hlas.

Autorka: Zuzana Benková
Foto: instagram.com/v_rytme_versov
Zdroje: instagram.com/v_rytme_versov, Donio.sk

SLEDUJTE ŠTUDENTSKÝ FILM V RYTME VERŠOV BEZPLATNE NA YOUTUBE. STAČÍ NASKENOVAŤ QR KÓD.

HAJLAJT

Strawberry Milk: Hra, ktorá ukazuje, ako sa cítime zvnútra

Autorka: Emma Ďurišová, **Foto:** Elyzaveta Chala

Väčšina hier vzniká preto, aby bavila. Len máloktoré sa však odvážia otvárať citlivé témy. Študentka teórie digitálnych hier Katarína Grúliková vytvorila autorský projekt, hru Strawberry Milk, ktorá sa venuje duševnému zdraviu. Hra sa zameriava na emócie a vnútorné prežívanie hlavnej postavy, ktorá trpí depresiou a schizofréniou. Autorka priznáva, že ju vytvárala v období, keď sama prechádzala náročným psychickým obdobím.

Herný príbeh ukazuje, ako môže človek v podobnej situácii premýšľať a cítiť. V hre sa neustále ozýva vnútorný hlas hlavnej postavy ako neúprosný kritik, ktorý ju zosmiešňuje a spochybňuje jej hodnotu. Hráč sa pritom stáva niekým mimo jej mysle. Môže byť tichým pozorovateľom alebo jemným podporovateľom, ktorý hrdinke pomáha zvládnuť náročnú cestu.

Projekt vznikal približne 8 mesiacov. Najviac ju potrápil zvuk a animácie, ktoré musela pridávať po snímkach. No napriek technickým problémom hra zaujala svojou ideou aj atmosférou.

Svoju tvorbu prezentovala na prestížnej medzinárodnej súťaži Student Games Awards vo Varšave, kde si návštevníci mohli hru zahrať a podeliť sa o svoje dojmy. *„Mnohým sa hra páčila, niektorých dokonca aj dojala,“* opisuje. Zároveň dostala aj konštruktívnu kritiku od študentov, hráčov a ľudí z odboru.

Na hre stále pracuje. Chce ju prehĺbiť, zosilniť jej emócie a ešte viac priblížiť hráča k postave. A tým sa jej cesta rozhodne nekončí. Prezradila, že má pripravených mnoho ďalších nápadov: *„Hneď ako budem mať čas, pustím sa do ďalšej hry.“*



Odborník na medvede Haring: Masívny odstrel medveďov počet útokov neznížil

Naratív, že medvede na Slovensku sú premnožené sa stal politickou mantrou vlády. Vedecké štúdie ani monitoring to však nepotvrdzujú. *„Väčší problém, než medvede, je spôsob, akým sú o nich podávané informácie,“* vysvetľuje dlhoročný odborník na veľké šelmy.

Michal Haring sa 17 rokov venuje problematike spolužitia medveďa s človekom. V minulosti pracoval pre Zásahový tím Sever a Tatranský národný park. Z obidvoch inštitúcií sa rozhodol odísť. Mal pocit, že odbornosť v nich ustupuje politickým záujmom a populizmu.

V článku sa dočítate:

- Ako sa zmenila situácia v národných parkoch
- Prečo stále pribúda počet medvedích útokov na človeka
- Ako sa dá pred nimi účinne chrániť v lese
- Čo spôsobuje rozsiahly problém na Poľane
- Ako poľovníci lákajú medvede
- Prečo štát nedokáže riešiť problémové jedince

V minulosti ste pôsobili ako vedúci v Zásahovom tíme Sever pre medveďa hnedého. Z pozície ste odišli po tom, čo sa na usmrtenie medveďa použili klasické a nie uspávacie zbrane. Ako sa práca zásahového tímu zmenila od čias, keď ste z neho odišli?
Zmeny sa začali prejavovať ešte počas môjho pôsobenia v zásahovom tíme. Ako jeho vedúci som sledoval, že smerovanie organizácie sa postupne odkláňa od odborne založeného prístupu. Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) sa začala názorovo stavať proti medveďom a čoraz častejšie sa používali strelné zbrane. Odborné riešenia, ako odchyt problémových jedincov v intraviláne (zastavané územie obce alebo mesta - pozn. red.) či použitie narkotizačných zbraní, ustupovali bokom. Keďže som s takýmto smerovaním nesúhlasil, rozhodol som sa z vlastnej iniciatívy odísť a prijal som pozíciu v Tatranskom národnom parku (TANAP).

Pripodobnili by ste skúsenosť, ktorú máte zo zásahového tímu s tou, ktorú ste zažili v TANAP-e?
Povedal by som, že áno aj nie. Spoločným menovateľom bolo, že som z oboch inštitúcií odchádzal z vlastného rozhodnutia. V oboch prípadoch som mal veľmi silný pocit, že odbornosť ustupuje politickým záujmom a populizmu. Vedecké poznatky, skúsenosti či odborné postupy nemali v rozhodovaní dostatočný priestor, čo považujem za zásadný problém.

Aká je súčasná situácia v TANAP-e rok a pol po vašom odchode?
Nemám pocit, že by sa situácia zlepšila, skôr naopak. Skúsení strážcovia a odborní pracovníci z práce odišli alebo ich prepustili. Moja dôvera v odbornú úroveň tejto inštitúcie je momentálne veľmi nízka. Odráža sa to aj v rozhodnutiach, ktoré robí. K zabíjaniu medveďov dochádza aj na území národného parku, čo je zásadný problém. TANAP sa stal nástrojom politických záujmov, najmä štátneho tajomníka Filipa Kuffu.

Aká je situácia v iných národných parkoch?
Podobný trend vidíme aj tam. Bezprostredne po voľbách v roku 2023 prišlo k masívnym čistkám. Riaditeľov s dlhoročnými skúsenosťami nahradili ľudia bez odbornej praxe, s politickým zázemím. Prepúšťanie pokračovalo aj na nižších pozíciách, od zoológov po strážcov. Odvetvie prichádza o množstvo kvalitných odborníkov.

„Preventívne opatrenia sú dnes úplne zanedbané.“

V rozhovore pre Denník N ste tiež spomenuli, že možno odídete pracovať s medveďmi do zahraničia. Naďalej však pôsobíte na Slovensku. Prečo ste sa rozhodli ostať?
Stále mám niekoľko zahraničných ponúk. Vnímam to tak, že ak môžem pomôcť zlepšeniu spolužitia človeka a medveďa, nezáleží na tom, v ktorej krajine to je. Po diskusiách s kolegami som sa rozhodol zostať doma, pretože Slovensko je dnes v ťažkej situácii. Považujem za dôležité tu zostať a bojovať za demokratické princípy a našu prírodu.

Aktuálne sa venujem dvom oblastiam. Som doktorandom na Univerzite Komenského v Bratislave a zároveň pôsobím v iniciatíve My sme les (občianska iniciatíva, ktorá sa usiluje zastaviť devastáciu národných parkov a vzácnych lesov – pozn. red.).

Čomu sa v rámci iniciatívy venujete ako odborník na veľké šelmy?
Zameriavam sa najmä na spolužitie človeka a medveďa, keďže ide o najdiskutovanejšiu tému v oblasti veľkých šeliem na Slovensku. Robím osvetu, vzdelávanie, komunikáciu s verejnosťou a médiami, terénnu prácu, kontrolu vnadísk a krmovísk, prácu s mapovými podkladmi a pomáham aj pri spracovaní legislatívnych tém. Napriek špecializácii je pracovný záber pomerne široký.

Médiá sú aktuálne presýtené problematikou stretu medveďa a človeka. Myslíte si, že medvede sú taký problém, ako to politici a médiá vykresľujú?
Zďaleka si nemyslím, že je to taký veľký problém. Ide skôr o to, že medveď je zaujímavá téma a politici zistili, že sa z nej dajú „vytĺcť politické body“ a uchopili ju veľmi populisticky. Je to ukážkový príklad morálnej paniky. Téma sa neúmerne nafukuje a pracuje sa so strachom verejnosti. Väčší problém než medvede je spôsob, akým sú o nich podávané informácie.

Minister životného prostredia Tomáš Taraba tvrdí, že medvede sú premnožené, no vedecké štúdie tvrdia opak. Aká je teda pravda?
O premnožení nemožno hovoriť. Politici tento výraz používajú často, no chýbajú k tomu dáta. Vedecké štúdie ani monitoring tomu nezodpovedajú. Napriek tomu sa tento naratív stal politickou mantrou. Politici používajú výrazy ako: *„Medvede sú premnožené. Pomôžeme vám situáciu vyriešiť.“* Momentálne vidíme, že sa im to veľmi nedarí.



V minulosti bol najvypuklejším problém s medveďmi v Tatrách.

K 22. októbru evidujeme na Slovensku úbytok viac ako 200 jedincov medveďa hnedého. Z toho 180 medveďov zastrelil zásahový tím a poľovníci. Súvisí to s povolením envirorezortu na odstrel 350 medveďov. Ako sa takýto zásah prejaví na sociálnej štruktúre populácie?
Až časom zistíme dôsledky, no riziká zostávajú značné. Dôležitý nie je len počet medveďov, ale aj tzv. efektívna veľkosť populácie, teda koľko jedincov reálne prenáša gény do ďalších generácií. Najnovšie štúdie uvádzajú hodnotu 266 jedincov. Neodborné zásahy môžu populáciu oslabiť, zvýšiť jej zraniteľnosť voči vonkajším vplyvom a spôsobiť jej dlhodobý pokles. Preto musia byť zásahy založené na dátach a vedeckých postupoch.

Napriek veľkému úbytku populácie medveďa tento rok počet útokov na človeka neklesol, ba naopak, stúpol na historické maximum. Ako si to vysvetľujete?
Kľúčové je, kde k útokom dochádza. Takmer vždy to je v prirodzenom prostredí medveďov. Masívne zabíjanie medveďov sa na počte útokov nijako pozitívne neprejavilo. Vidíme však iný trend: od pandémie COVID-19 navštevuje prírodu oveľa viac ľudí, často mimo značených trás. To spôsobuje väčší tlak na prírodu aj šelmy.

Ale čo je najpodstatnejšie, ako štát a vláda sme zaspali v edukácii a osvete. Ľudia na Slovensku majú o medveďoch veľmi málo informácií. Z médií sa dozvedajú, že sú vraj premnožené, že útočia a podobne. Nevedia, ako sa správne správať v prírode, kedy majú ísť na túru a ako si ju majú naplánovať. Hlavne však netušia, že vstupujú na územie s výskytom medveďa hnedého. Ak dodržia správne správne zásady správania sa v lese, jednoducho minimalizujú riziko stretu s medveďom. Tieto informácie sú dnes už bežne dostupné na viacerých webových portáloch.

„Štát vlastne postavil medveďa na úroveň zemetrasenia alebo teroristického útoku."

Momentálne sme svedkami stavu, keď štát a vláda veľmi nechcú, aby boli ľudia edukovanejší o medveďoch. Potom môžu obyvateľom priniesť populistické riešenie v podobe masívneho odstrelu a občania im tento krok ľahšie odobria.

Nedávno došlo k útoku medveďa na zamestnancov Správy Národného parku Veľká Fatra, ktorí sa bránili streľbou. Postupovali podľa vás správne?
Ak boli bezprostredne ohrození a zbraň bola ich jediným prostriedkom obrany, nedá sa povedať, že konali nesprávne. Vo všeobecnosti však používanie zbraní v lese vysoko neodporúčam. Je nezodpovedné, že štátny tajomník Filip Kuffa ľuďom radí nosiť si zbrane do lesa. Viac zbraní znamená viac rizík pre ľudí aj pre zvieratá. Správne trafiť medveďa je v stresovej situácii extrémne náročné. Zranený medveď je oveľa nebezpečnejší pre svoje okolie.

Ako inak sa dá chrániť v lese?
Poznáme oveľa efektívnejšiu obranu proti medveďovi. A tou sú medvedie spreje. Existujú štúdie z USA, ktoré to potvrdzujú a osobne mám „vysprejovaných" niekoľko kusov týchto sprejov priamo v teréne. Fungujú výborne a nezrania ani človeka, ani medveďa iba ho účinne odplašia.

Pred nedávnom som pozerala seriál Lebo medveď, ktorý sa zameriava na oblasť Poľany a problém s medveďmi v tomto regióne. Je problém s medveďmi na Poľane najvypuklejší?
Poľana je špecifická. Ide o uzavretý priestor s vyššou hustotou medveďov a obmedzenými možnosťami migrácie. Ďalším problémom je intenzívne prikrmovanie zveri. Poľana je zároveň aj druhý najväčší poľovný revír na Slovensku, v ktorom sa dlhodobo výrazne prikrmuje. To má samozrejme vplyv aj na medvede v tejto oblasti.

Situáciu zhoršujú aj opustené lazy, ktoré dnes zarastajú. Ľudia z nich poodchádzali do dedín a miest. Zver ich využíva ako prirodzené koridory a dostáva sa bližšie k obydliam. Na Poľane je ešte jeden vypuklý problém, a to je vyhadzovanie živočíšnych zvyškov v blízkosti obydlí. V niektorých prípadoch si ľudia sami priťahujú medvede do svojej blízkosti.

Prečo podľa vás štát nedokáže systémovo riešiť problémové jedince?
Dôvodom sú neodborné personálne rozhodnutia v ŠOP SR aj v zásahovom tíme. Ten dnes rieši prakticky len odstrely, hoci jeho primárnou úlohou má byť práca s jedincami so zmeneným správaním a prevencia konfliktov.


Z posledných štúdií populácie medveďa hnedého na Slovensku vyplýva, že ich počet sa pohybuje okolo 1 000 až 1 400.

Preventívne opatrenia dnes úplne zanedbávajú. Od zabezpečovania kontajnerov po ochranu hospodárskych zvierat, včelstiev, ovocných sadov či vzdelávanie verejnosti. Ak sa Ministerstvo životného prostredia sústredí len na masívne zabíjanie medveďov, nemôže to fungovať.

Niektorí poľovníci medvede lákajú na ovocie k vnadiskám, kde ich následne strieľajú. Sledujete tieto prípady a dá sa proti nim nejako zasiahnuť?
Tieto prípady sledujeme, nie je to však len ovocie, ale aj kukurica. Ide o veľmi silné lákadlo pre medvede. Dokonca sme v rámci iniciatívy My sme les spustili nahlasovanie podozrivých krmovísk a vnadísk. Ľudia odfotia a popíšu nájdené krmovisko alebo vnadisko a my tieto prípady následne riešime. Tieto krmoviská a vnadiská bývajú často aj v blízkosti obcí a menia potravné návyky a priestorovú aktivitu medveďov.

„Zranený medveď je oveľa nebezpečnejší pre svoje okolie."

Dokonca sme zaznamenali aj prípady, keď poľovné združenie požiadalo Ministerstvo životného prostredia o odstrel medveďa vo svojom poľovnom revíri, v ktorom následne vznikajú tzv. buffer zóny (uzavreté oblasti - pozn. red.). Do blízkosti alebo priamo do tých zón sa medvede nalákajú potravou a následne zastrelia. Ide o veľmi nebezpečnú prax.

V minulosti bolo vnadísk menej. Prečo ich poľovníci začali vo väčšej miere zakladať aj v blízkosti obcí?
Jedným z dôvodov je africký mor ošípaných (AMO) a pri jeho riešení môžu poľovníci používať aj zakázané spôsoby lovu, vrátane intenzívneho vnadenia. Problémom je, že mnohé vnadiská chýbajú v centrálnej mape a často obsahujú potravu, ktorá tam absolútne nepatrí. Od kukurice cez zvyšky zvierat až po potraviny v plastových obaloch.

Tieto vnadiská sa často nachádzajú nielen v blízkosti ľudských sídiel a obcí, ale aj v blízkosti turistických trás a cyklotrás. Takýmto nezodpovedným správaním sa lákajú šelmy alebo napríklad aj diviaky bližšie k turistickej infraštruktúre a môže dôjsť ku konfliktným situáciám.


Medveď je všežravec, no až 80 či 90 % jeho potravy tvorí rastlinná strava.

Reagujú poľovníci na upozornenia a odstraňujú takéto vnadiská?
Niekedy áno. Niekedy nie. Pomohla však zmena zákona. V okresoch s mimoriadnou situáciou je vnadenie zakázané. Na území, kde sa vláda rozhodne, že sú nejaké problémy s medveďmi, môžu po novom vyhlásiť mimoriadnu situáciu na základe Zákona o ochrane prírody a krajiny či Zákona o civilnej ochrane obyvateľstva. Štát vlastne postavil medveďa na úroveň zemetrasenia alebo teroristického útoku. Je to absurdné.

„V niektorých prípadoch si ľudia sami priťahujú medvede do svojej blízkosti."

Takéto prípady riešime s poľovníkmi, Slovenskou inšpekciou životného prostredia aj okresnými úradmi. Niekde sa to dá vyriešiť upozornením, v iných prípadoch je potrebné zapojiť ďalšie inštitúcie.

Mohli by ste odporučiť literatúru, podcast alebo film, ktorý podľa vás najlepšie približuje život medveďov?
Keby mal niekto záujem čítať, tak odporúčam Medvěd. Dějiny padlého krále. Je to pohľad na kultúrnu a historickú symboliku medveďa v Európe, kde nebol kráľ zvierat lev, ale medveď.

Z dokumentov by som odporučil dva najnovšie. Sú veľmi zaujímavé, čo sa týka medveďov, ale aj prírody v Karpatoch. Prvý je od Zuzany Piussi Hlas lesa. Celý dokument je veľmi hlboký a trošku temný výlet do slovenskej prírody a toho, čo sa v nej aktuálne deje. A potom je tu štvordielny dokument Život v Karpatoch. Za jeho vznikom stojí filmová produkcia Arolla Film. Aj v týchto dokumentoch sa ľudia dozvedia niečo zo života medveďa.

A ešte tu mám na záver „self-promo". Pre sociálne médiá a YouTube sme vytvorili 30-dielny miniseriál o medveďoch. Volá sa Šelmár. Sú tam diely, kde osobne vysvetľujem ľuďom základné fakty o medveďoch, útokoch, ako sa používajú medvedie spreje, niečo o včelstvách, ovocných sadoch a veľa iných užitočných informácií.

Autorka: Júlia Petra Škodová
Foto: archív respondenta
Zdroje: dennikn.sk, aktuality.sk, youtube.com/selmar

MICHAL HARING

Je odborníkom na veľké šelmy. V minulosti zastával pozíciu vedúceho Zásahového tímu Sever pre medveďa hnedého a pracoval v Tatranskom národnom parku ako zoológ na výskumnej stanici. V súčasnosti pracuje v iniciatíve My sme les a študuje ako doktorand sociológie na Univerzite Komenského v Bratislave. Na sociálnych médiách vytvoril vzdelávací obsah o medveďoch pod názvom Šelmár.


atteliér
HĽADÁ PRÁVE
TEBA!
Vieš fotiť alebo točiť videá?
Ozvi sa nám na
redakcia@attelier.sk