

# „Děti s hendikepy to chtěj vědět taky.“



O sexuální výchově (nejen) pro rodiče v otázkách a odpovědích.

Seznamte se s tipy k sexuální výchově (nejen) pro rodiče dětí s hendikepy. Na jaká témata se v sexuální výchově zaměřit? Co dětem se znevýhodněním neříkat? Jak podpořit komunikaci o vztazích a sexualitě? Více v ROZHOVORU organizace KONSENT se zástupkyněmi FREYA - Lucíí Šídovou a Věrou Petlanovou.

*Část tohoto rozhovoru byla zařazena do knihy Děti to chtěj vědět taky. O respektujících vztazích a sexuálním zdraví (Křišová, D., Poláčková, M., 2022), kterou vydala organizace Konsent. Kniha je určená pro rodiče a pečující a pojednává o tom, jak se bavit s dětmi o sexu, tělesnu a intimitě. Rozhovor zveřejňujeme se souhlasem organizace Konsent.*



*Jedním z rozšířených mýtů o lidech s postižením, je ten, že jsou asexuální, že nemají nebo nemohou mít sexuální a intimní vztahy. Lidé bez postižení na ty s postižením často nahlíží především právě skrze postižení a nevidí v nich sexuální bytosti. Je důležité rodiče podpořit v tom, aby se svými dětmi otevřeně mluvili o sexu, tělu, intimitě a vztazích. Pro rodiče dětí/dospívajících, kteří mají postižení, však může být obtížné neinfantilizovat své potomky a nahlížet na ně jako na sexuální bytosti, zvláště pokud jim musí poskytovat každodenní péči a pomáhat například s intimní hygienou apod. Jak byste podpořila rodiče v této situaci?*

**Lucie:** Organizace Freya se snaží rodiče podporovat v rámci vzdělávání a odborného sociálního poradenství. To znamená, že rodičům poskytujeme informace a učíme je, jak nahlížet na sexualitu jejich dětí a jak s ní vhodně pracovat. Vznikla tu totiž velká propast mezi pomáhajícími profesemi, které se v tématu vzdělávají déle, a rodiči, kteří pečují o dítě se znevýhodněním a informace nemají. Obě skupiny mají rozdílné informace, a tak se místo spolupráce v rámci sociální služby někdy dostávají do střetu a nepochopení. Důležité je rodiče podpořit a normalizovat některé jejich chování. Vysvětlit jim, proč mohli sexualitu nevidět a upozadovat ji.

Nedokážeme si nikdo představit, pokud nepečujeme o dítě s postižením, jaké to je, např. umývat dítě, které má erekci, ale samo se neumyje. Jak je nepříjemné, když naše dítě masturbuje na veřejnosti nebo má tendenci se dotýkat lidí nebo se obnažovat a my nevíme, co s tím. Nedovedeme si představit, jak musí být pro rodiče těžké vidět, že jejich dítě si přeje vztah, ale nedaří se mu ho navázat. Proto rodiče potřebují také podporu a porozumění. My jim dáváme návody, jak v těchto situacích postupovat, aby věděli, co dělat, aby situace zvládli. Také jsme vydali metodickou příručku **Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích**, která jim může pomoci s informacemi o sexuální výchově pro lidi se znevýhodněním.

*I když je nám jasné, že každé dítě je individuální, mohly byste říct, jaká jsou obecná specifika sexuální výchovy dětí a adolescentů s vývojovou poruchou intelektu? Jaké základní věci by měli rodiče těchto dětí mít na paměti?*



**Věra:** Rodiče by především měli mít na paměti, že sexualita je součástí života jejich dětí. Sexuální výchova má opodstatněné místo a přispívá ke zdravému vývoji dítěte. U dětí a dospívajících, kteří mají vývojovou poruchu intelektu je potřeba myslet na to, aby sexuální výchova byla podána takovým způsobem, kterému dítě porozumí a informace poté uplatní ve svém životě. **Rodiče by se především měli zaměřit na téma doteků, soukromí, hygieny a nastavení hranic.** Ostatní témata poté volíme vzhledem k věku dítěte.

**Lucie:** Jak jsem již zmiňovala, vydali jsme **metodiku sexuální výchovy pro lidi se znevýhodněním**, kterou si mohou rodiče a lidé z pomáhajících profesí koupit.

Než se dostaneme ke konkrétním tématům, je důležité, abychom se věnovali tělu a pocitům. Takže na začátku **je velmi důležité děti/mladé dospělé naučit, kdo jsem, co mám rád, co nemám rád, co se mi líbí a co ne. Že mohu říci NE, když se mi něco nelíbí a uvědomovat si sebe sama a svoje pocity.** Pak můžeme přejít k popisu těla a dalším tématům. Tak je nastavená i naše kniha.

## *Jaká jsou obecná specifika sexuální výchovy dětí a adolescentů s fyzickým postižením? Jaké základní věci by měli rodiče těchto dětí mít na paměti?*

**Věra:** U dětí s fyzickým postižením je potřeba myslet nejen na základní otázky a témata sexuální výchovy, ale také na zdravotní omezení a specifika z něj pramenící pro dané dítě. Je potřeba dítě vést tak, aby mělo **prostor a možnost přijmout samo sebe a své tělo**. Podstatným tématem bude nejspíše pro dítě zpočátku, jak se vyrovnat se svým fyzickým postižením a otázka sebedůvěry, sebehodnocení a sebevědomí. Posléze se s tím, jak bude dítě dospívat, dostanou do popředí otázky mezilidských vztahů, realizace a uspokojení sexuálních potřeb s ohledem na hendikep a sexualita v páru.

**Lucie:** To, co já vnímám jako důležité je, **aby se rodiče pokusili od dětství jejich dětem neříkat „ty to budeš mít ve vztazích těžké“, „možná si nikoho nenajdeš“ a další obdobné věty**. To, co slyšíme v dětství, nás formuje, a pokud slyším, že nemám moc šancí mít vztah, tak se mohu podle toho chovat i v dospělosti. Někdy to rodiče mohou projevovat i svým chováním, a to na nevědomé úrovni. Víím, že je to těžké, ale věřit tomu, že i člověk se znevýhodněním může mít vztah, je velmi důležité proto, aby tomu i oni sami věřili.

**To, co je nezbytné zařadit do sexuální výchovy, jsou témata související s tělem a možnostmi říci NE.** Představte si, že se narodíte s tělesným postižením a můžete pohybovat např. pouze rukama. Ostatní péči musí zajistit někdo kolem Vás. Někdo, kdo velmi zasahuje do vašeho prostoru a intimity. Je velmi důležité mluvit o tématu hranic, protože díky těmto zkušenostem mohu mít nastavené jinak hranice. A i díky těmto zkušenostem mohou být lidé s hendikepem více ohroženi sexuálním násilím. **Co je tedy to správné dotýkání, a co už ne? To vnímám jako důležité téma.**



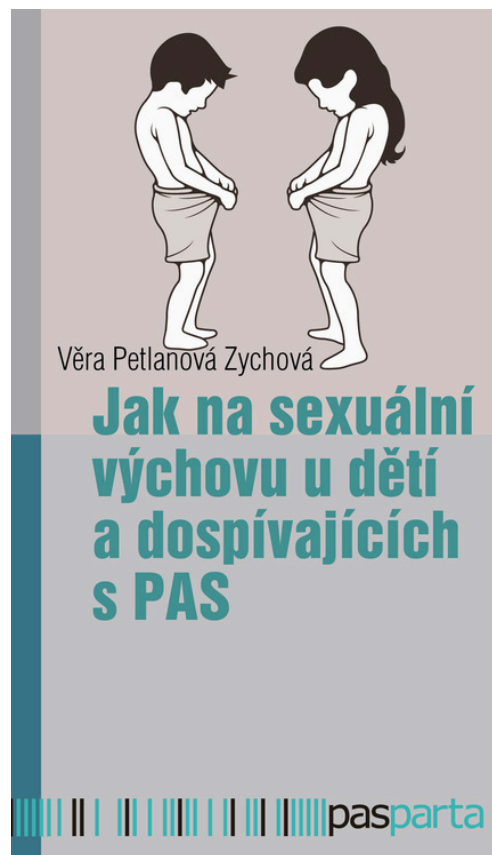
## *Jaká jsou obecná specifika sexuální výchovy dětí a adolescentů s poruchou autistického spektra (PAS)? Jaké základní věci by měli rodiče těchto dětí mít na paměti?*

**Věra:** U dětí s PAS je především potřeba respektovat a pracovat se specifiky samotné diagnózy PAS a zní pramenící oblastí, v nichž dítě a dospívající bude potřebovat podporu svého okolí. **Pro dítě s PAS je sexuální výchova stejně podstatná, jako pro jakékoliv jiné dítě, ale bude vždy potřeba zohlednit možnosti dítěte nové informace pochopit a přijmout.**



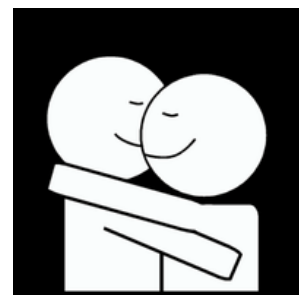
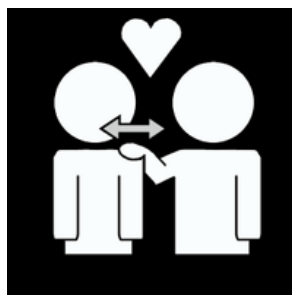
Následně volit takovou metodu a pomůcky k sexuální výchově, které dítě pochopí z praxe se nám ukazuje, že je podstatné se věnovat tématům vhodných a nevhodných doteků, soukromí dítěte a jeho okolí, nastavení hranic bezpečného chování a také realizace a naplnění sexuálních a vztahových potřeb v rámci společenských norem a pravidel. Více lze nalézt v naší knize Jak na sexuální výchovu dětí a dospívajících s PAS.

*Masturbace je přirozeným a pozitivním projevem sexuality a rodiče by neměli tyto projevy u dětí potlačovat, ale naopak vysvětlit, že masturbace je v pořádku, ale je třeba ji dělat v soukromí. Jak ale vést takovou konverzaci s dětmi s postižením, ať už intelektovým nebo fyzickým? A co když má dítě fyzickou bariéru, která mu brání tuto svoji potřebu naplnit?*



**Lucie:** My s Vaším tvrzením souhlasíme. Rodiče se mohou v období puberty (to nejčastěji, ale i v jiných fázích života) potkávat s nevhodným chováním svého dítěte, proto je důležité děti už od dětství učit a dávat jim hranice, co patří do soukromí, a ne na veřejnost. Dítě musí vědět, kde může naplňovat svoji sexualitu a kde je jeho prostor, kde je to v pořádku a může být samo. K výuce používáme a rodičům doporučujeme pomůcky, jako jsou **piktogramy, listy sexuality, naši metodiku práce se sexualitou, karty, které jsme vytvořili pro speciální mateřské školky**, které jsou právě o vhodném a nevhodném chování. Rodičům doporučujeme postupovat dle definice **NE - PROČ NE - JAK, případně KDE ANO. Stručně je to o tom, že když něco zakážu, musím vysvětlit, proč se to nesmí dělat a dát návod, jak to mohu správně udělat a případně kde.**

Při naší práci dále využíváme různé **pracovní listy pro vizualizaci** vysvětlení, aby to děti/mladí dospělí lépe pochopili. Vizualizace je velmi důležitá. Pracovní listy si vytváříme sami a učíme s nimi rodiče pracovat.



*V knize dále mluvíme o důležitosti tělesné integrity a souhlasu. Statistiky bohužel ukazují, že lidé s postižením čelí zvýšenému riziku sexuálního násilí. Jaká jsou specifika učení o tělesné integritě a o souhlasu u dětí s různým typem postižení?*

**Lucie:** Sexuální výchova není v ČR ukotvena, tzn., že v některých školách a speciálních školách ji mají, někde ne a úroveň je také různá (viz editorská poznámka v zápatí). Obsah často záleží na tom, kdo ji vyučuje a jaké má zkušenosti. Rozhodně dle nás je to důležité téma, které má být v rámci sexuální výchovy zmiňováno. V ČR ale pro tuto výuku chybí edukační pomůcky pro lidi se znevýhodněním, a také lidé, kteří by pro výuku sexuální výchovy měli kompetence. Proto se snažíme tyto pomůcky vytvářet a vzdělávat pomáhající profese. To ale samozřejmě nestačí. Je zapotřebí realizovat výzkum, více mluvit o tom, že lidé se znevýhodněním jsou více zranitelní, a tím ohroženější. Mají méně informací z oblasti sexuální výchovy než lidé bez hendikepu. **No a pak tu jsou mýty, které je potřeba detabuizovat.** Myslím si, že pokud už se někde se sexuální výchovou začíná, tak je to často edukace o tématech vztahů, rodičovství, popisu těla. Lidé se nemají čeho chytit a neví, jak začít. Myslím, že velkým průlomem může být právě naše kniha Pojdme se bavit o sexualitě a vztazích. A Vaše aktivity na tomto poli (pozn. organizace Konsent).

*V naší knize podporujeme rodiče v tom, aby děti učili budovat si pozitivní vztah ke svému tělu. Žijeme ve společnosti, která má předsudky vůči lidem s postižením, která není inkluzivní a které oceňuje především těla lidí bez postižení, jež splňují kulturní ideály krásy. Jak by měli rodiče vést konverzaci o tomto tématu s dětmi s postižením?*



**Lucie:** Myslím, že toto je velké a těžké téma. Už od dětství je nutné budovat pozornost nejen k tělu, ale i k tomu, co cítím a jak o tom přemýšlím. Z pohledu **biosyntézy**, ve které mám psychoterapeutický výcvik, je potřeba mít v patrnosti všechny složky osobnosti a rozvíjet je všechny a dávat jim pozornost. Domnívám se, že je velmi důležité, aby rodiče přijali, že mají dítě s hendikepem a ten, aby se nestal tabu. Tedy něčím, o čem se nemluví. To budí podezření a různé fantazie, proč to tak je a má to vliv na přijetí svých tělesných odlišností u jejich dětí. Má to vliv i na budování sebevědomí a sebejistoty. **Pokud rodič přijme, že jeho dítě má hendikep, o kterém se mohou spolu bavit, který je součástí jejich života, tak je pak snadnější, že ho přijme i dítě.**



Domnívám se, že je ale nutné vzdělávat i společnost a že **sexuální výchova má obecně obsahovat i témata týkající se lidí se znevýhodněním**-mají být součástí knih a materiálů k sexuální výchově, mají být v nich zobrazovány. Lidé si musí zvyknout, že tu jsou s námi i lidé se znevýhodněním, že jsou součástí společnosti.

*Z různých knih o sexualitě lidí s postižením jsme zjistili, že rodiče dětí s postižením často předpokládají, že jejich děti nebudou schopné navázat a udržet si intimní vztah. Jak by rodiče dětí s postižením měli s dětmi mluvit o budování zdravých přátelství a intimních vztahů? A co by rodiče měli svým dětem předat, aby měli příležitost navázat a budovat zdravé vztahy?*

**Lucie:** O tomto tématu jsem se již zmiňovala výše. Rodič by měl přijmout své dítě, jeho hendikep tak, **aby se dítě cítilo být přijaté, takové jaké je.** Rodiče by měli dostávat informace týkající se sexuality lidí se znevýhodněním, o tom, že mohou mít vztahy, že se to děje a jak v tomhle ohledu mají reagovat. Mohlo by jim pomoci s někým takovým, kdo žije ve vztahu, mluvit či o nich někde číst. Také by měli mít možnost o svých obavách s někým mluvit, aby naopak vztah s jejich dítětem nevedl např. k závislosti. Tedy, aby si dítě neupoutali moc k sobě, ale aby podpořili jeho individualizaci do té míry, která je vzhledem k jeho hendikepu možná.

*Jaké jsou z Vaší zkušenosti a praxe další otázky, které rodiče dětí s postižením v oblasti sexu a intimity řeší?*

**Věra:** V rámci služby odborného sociálního poradenství se na nás rodiče nejčastěji odkazují v případě, kdy řeší, jakým způsobem se svým dítětem mají probírat otázky týkající se sexuality a vztahů, tedy jde o způsob, jak dítěti předat sexuální výchovu v případě, že má komunikační bariéru, zdravotní znevýhodnění nebo jiný hendikep. Taktéž se na nás rodiče obracejí v případě, kdy vznikne nějaká krizová (problematická) situace, jak v prostředí domova nebo školy, popřípadě sociální služby. Jedná se například o situace, jako jsou svlékání na veřejnosti, masturbace na veřejnosti, nevhodné doteky a nevhodné navazování vztahů.

Dospělí lidé se zdravotním znevýhodněním poté přicházejí nejčastěji s otázkami týkajícími se vztahových potřeb a přání, jako jsou například navazování vztahů, oslovení druhého/stejného pohlaví, první rande, intimita a sexualita v páru.

*V naší knize se snažíme sex a vztahy prezentovat jako něco, o čem by se mělo mluvit pozitivně a bez tabuizování. Mohla byste s námi sdílet nějaké vtipné momenty z Vaší praxe týkající se konverzací rodičů a dětí o sexu a vztazích? Je něco, co Vás ve Vaší praxi překvapilo?*

**Lucie:** Já si nyní žádnou vtipnou historku nevybavuji, ale moc mě těší, když vidím, že se rodiče nebo obecně lidé z pomáhajících profesí o téma sexuality zajímají a podporují své děti/klienty\*klientky v rozvoji. Těší mě, když slyším, že mají vztahy a daří se jim v nich. Jednou jsem měla velkou radost – zaslechla jsem, že v jednom zařízení pro lidi s mentálním znevýhodněním, si mladí lidé, kteří tam žili, udělali tajný mejdan a opili se a užili si to. Asi to moc nesouvisí se sexualitou, ale já ji mám spojenou s vitalitou, energií a životem. A když mi někdo vyprávěl tuhle historku, tak jsem si říkala - **to je super, že i v zařízení mohou takto rebelovat, že mohou žít. To přece patří do období puberty (nejen) a i lidé s hendikepem by si mohli zažít toto období s nějakou rebelií.** Ale myslím, že v mnoha zařízeních si toto prožít nemohou. A v jednom zařízení podpořili klienta s mentálním znevýhodněním ke změně pohlaví. Musíme se radovat z malých změn a snažit se podporovat další změny.

**Věra:** V poradně se na nás obrátila maminka dvou synů s poruchou autistického spektra, kteří odmítají komunikovat o sexualitě a vztazích. Společně s maminkou jsme vymysleli způsob, jak může synům informace předávat, tak, aby je to bavilo a informace je zajímaly. Posléze se ukázalo, že maminka dokáže se syny pracovat bez naší podpory a pomoci, a sama vymýšlí pomůcky a způsoby, jak sexualitu pojmout hravě a zábavně. Jednou z aktivit bylo například to, že pro syny vymyslela zábavný kvíz s otázkami na téma sexuality a vztahů. Tento kvíz nám poté poslala, abychom se mohli inspirovat a upřímně jsem se u něj i zasmáli. **Sexualita má být hravá a zábavná a určitá míra hravosti do sexuality patří taktéž.** Navíc, pokud se u sexuální výchovy zasmějete, otevíráte tím prostor pro důvěru, odlehčení situace a možnost vnímat sexualitu v nuancích hravosti a zábavy.



### Mgr. Lucie Šídová

Psychoterapeutka, lektorka a spoluzakladatelka organizace Freya, z. s., která se snaží bořit mýty v oblasti sexuality a vztahů u lidí se znevýhodněním, seniorů a senierek a dětí z dětských domovů. Ve Freye lektoruje hlavně témata spojená se systémovým zaváděním práce se sexualitou a vztahy v zařízeních a kurz Bez rozpaků - O sexualitě a vztazích s dospívajícími. Má svoji soukromou psychoterapeutickou praxi ([www.luciesidova.cz](http://www.luciesidova.cz)).



### Věra Petlanová, DiS.

Je vystudovaná sociální pracovníce a certifikovaná konzultantka Podpory pozitivního chování v ČR. Lektoruje kurzy zaměřené na témata autismu a chování náročného na péči. Poskytuje poradenství pečujícím osobám se zaměřením na témata autismu a chování náročného na péči ([www.vera-pbs.cz](http://www.vera-pbs.cz)). Ve Freye od roku 2019 do roku 2024 působila i jako poradkyně v oblasti sexuality a vztahů lidí se znevýhodněním, seniorů a senierek a lektorka kurzů zaměřených na sexualitu lidí a dospívajících s mentálním znevýhodněním a poruchou autistického spektra. S Freyou nadále spolupracuje jako lektorka.



# Využijte služeb Freya



**Potřebujete se poradit?** Pokud jste rodič, pečující osoba či pracujete v pomáhajících profesích a máte otázky spojené s intimitou/sexualitou svých dětí/klientů\*klientek, využijte našeho **sociálního poradenství**. Více o poradně Freya najdete [ZDE](#).

**Chcete se vzdělávat?** Aktuální kurzy, webináře a další vzdělávání v oblasti intimity/sexuality/vztahů najdete [ZDE](#).

**Chcete vědět, jak zavést práci se sexualitou a vztahy do praxe Vašeho zařízení?** Využijte naší metodické podpory, pomůžeme Vám zavést práci sexualitou a vztahy krok za krokem do praxe Vašeho zařízení. Využít můžete i šablonu pro tvorbu metodiky (tzv. Box 2.0). Více [ZDE](#).

**Chcete pomůcky pro komunikaci o sexualitě a vztazích?** Podívejte se na přehled edukačních pomůcek Freya, najdete je [ZDE](#).

## Freya-Institut sexuality a vztahů

Freya, z. s. je neziskovou organizací, která se zabývá vzděláváním a metodickou podporou v oblastech sexuality a vztahů v sociálních, zdravotnických a školských zařízeních. Cílovou skupinou jsou zejména lidé se zdravotním znevýhodněním, senioři\*seniorky a jejich blízcí, a děti z dětských domovů.

### Nabízíme:

- akreditované kurzy MPSV a další vzdělávání v oblasti sexuality a vztahů,
- metodickou pomoc se zaváděním systému práce se sexualitou a vztahy do zařízení sociálních, školských a zdravotních služeb,
- odborné sociální poradenství (konzultace v poradně, telefonicky, e-mailem, online),
- vzdělávací skupiny pro pečující osoby (rodiče, opatrovníky, náhradní rodiče),
- edukační pomůcky pro práci s tématem sexuality a vztahů a další služby.

Více na: [www.freya.live](http://www.freya.live)

Sledujte nás na sítích:

FB: @Freya.vzdelavani

Instagram: freya\_vzdelavani