

Sexual wellbeing: Pocit pohodlí ve vlastní sexualitě

V článku se budeme věnovat konceptu sexual wellbeing, který překládáme jako koncept sexuální pohody či blahobytu.

■ **Text: Mgr. Anna Tůmová,**
lektorka, Freya

Při naší práci se zabýváme sexualitou v její široké definici. Chceme připomínat, že sexualita není pouze penetrační sex, ale zahrnuje v sobě i: „...pohlaví, genderovou identitu a genderové role, sexuální orientaci, erotiku, potěšení, intimitu a reprodukci. Může být prožívána a vyjadřována prostřednictvím myšlenek, tužeb, přesvědčení, postojů, hodnot, chování, praktik, rolí a vztahů. Je ovlivňována biologickými, ale do značné míry také společenskými, psychologickými, náboženskými či historickými faktory,“ (Křišová, Poláčková, 2022).

Sexualita je nejčastěji nahlížena přes sexuální zdraví. Vnímáme za nutné zaměřovat se nejen na jeho zásadní aspekty, jak je vymezuje Mezinárodní zdravotnická organizace (dále jen WHO), tj. na sexuální spravedlnost, tedy rovnost práv v prožívání a projevech sexuality dle platných právních norem a sexuální aktivity bez diskriminace a násilí. Hledáme zároveň teoretické opory pro naše snahy, které by objasnily sexualitu i z těch úhlů, ze kterých se na vlastní sexualitu dívá každý jednotlivý člověk, aby v ní mohl nacházet osobní spokojenost. Přece víme, že potřeby každého z nás se liší, a tím jsou odlišné i cesty ke spokojenosti.

V naší praxi se věnujeme především těm lidem, kteří mají omezený přístup k validním informacím o sexualitě, a tím pádem oproti majoritě mají i neadekvátní možnosti, jak ji svým zvoleným způsobem naplňovat.

Tato nerovnoměrnost vychází mimo jiné z faktu, že snahy českých politiků na místní

i celostátní úrovni zatím nemají nástroje celoplošně reflektující potřeby v oblasti sexuality lidí s mentálním, fyzickým a jiným znevýhodněním, lidí ve vyšším věku, ale i například děti a mladých dospělých v dětských domovech. Odhlédli jsme nyní od ratifikovaných mezinárodních úmluv (a těch napočítáme v kontextu článku na prstech jedné ruky), jmenovitě například od Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením (OSN, 2006), k jejímž dodržování se Česká republika zavázala, a to, zda ji dodržuje, kontroluje například (a většinou pouze jen) kancelář ombudsmana. Samozřejmě existují Standardy kvality sociálních služeb, které klientele zaručují soukromí, a Ministerstvo práce a sociálních věcí kontroluje, zda je dodržováno (MPSV, 2006).

Neexistují ale jednotné, plošné systémové mechanismy pro domácí i institucionální prostředí, se kterými by se automaticky počítalo, obecně by vešly ve známost a upravovaly by například to, jakým způsobem by se k intimitě a sexualitě klientely v zařízení sociálních služeb mohlo a mělo stavět.

Přitom zahraniční rešerše a výzkumy jasně podporují prostředí přátelské k sexualitě, tzv. *sexuality friendly environment*, jež charakterizuje otevřenost k tomuto tématu a vytváří prostředí, kde je možné klást otázky týkající se sexuality, a k těmto otázkám je přístupováno na základě odborných znalostí a respektujícím způsobem (Freya, z. s., 2024). Jednu z nutných teoretických opor a argumenty pro takto přátelské prostředí nacházíme právě v konceptu sexual wellbeing, který chceme oficiálně představit v České republice.

Pro tuto snahu jsme si vypůjčili odbornou studii, která vyšla v roce 2021 v anglickém medicínském časopise *The Lancet*. Shrnující článek s názvem: *What is sexual wellbeing and why does it matter for public health?*, volně přeloženo: *Co je sexuální po-*

hoda a proč je důležitá pro veřejné zdraví? byl sestaven kolektivem odborníků a odbornic z oblasti psychologie, sociologie a medicíny z univerzit v Anglii, Spojených státech amerických a Kanadě, ve kterém sjednotili a popsali široký koncept sexuální pohody. Představují ho především ve vztahu k lidem ve vyšším věku, chápeme tento věk od 50. roku života dál.



Tento koncept se však dá velmi dobře použít pro jakoukoliv skupinu lidí, vnímá totiž bio-psycho-socio-kulturní souvislosti, nahlíží tuto problematiku tedy holisticky, dívá se na člověka v jeho celkové a jedinečné situaci a dívá se jeho očima, ať už jsou jakkoliv staré. **Koncept sexual wellbeing rozšiřuje možnosti, jak sexualitu lépe chápat, a je ukazatelem, jak si společnost stojí v otázkách veřejného zdraví, které je ovlivněno i tím, jak se lidé cítí ve vlastní sexualitě** (Mitchell et al., 2021).

Nepřítomnost nemoci, nátlaku, nutnost dodržovat sexuální práva a možnost zažívat sexuální potěšení a ze sexuálního zdraví se těšit nejen v reprodukčním věku, ale i ve věku starším a mladším (WHO, 2024) – to jsou výňatky z obsáhlé definice sexuální-

V naší praxi se věnujeme především těm lidem, kteří mají omezený přístup k validním informacím o sexualitě, a tím pádem oproti majoritě mají i neadekvátní možnosti, jak ji svým zvoleným způsobem naplňovat.

ho zdraví. U sexuálního zdraví se zastavujeme, protože se sexuální pohodou přímo souvisí. To, jak je sexuální zdraví aktuálně definováno, je odbornou veřejností považováno za dostatečné a ústřední východisko, pokud mluvíme o sexualitě. Soustředí se na absenci nemoci, léčení a dává tak prostor řešení témat pohlavně přenosných nemocí a infekcí, reprodukčního zdraví, sexuálních dysfunkcí a dalších spíše fyziologicky zaměřených oblastí.

I přetrvávající společenská stigmatizace různých oblastí sexuality je vyvrácena právě definicí sexuálního zdraví podle WHO, uznává a akcentuje totiž pozitivní sexualitu a pozitivní sexuální zkušenosti jako jedny z měřítek kvality veřejného zdraví (WHO, 2024).

Chceme upozornit, že v pozadí definice sexuálního zdraví jsou polarizující sexualitu na něco, co je buď zdravé, nebo není



zdravé, co je, nebo není v pořádku. Od tohoto černobílého vidění se snaží definice ale postupně upouštět, mluví například i o sexuálním potěšení, a za to vážně děkujeme (Mitchell et al., 2021).

Nicméně, podíváme-li se na definici sexuality v celé její šíři tak, jak jsme ji představili v úvodu článku, vidíme, že bio-medicínský model sexuálního zdraví ji, byť nezáměrně, redukuje. Proto potřebujeme pro zdůraznění důležitosti sexuality i další argumentaci, pohled sexuálního zdraví nám nestačí. Nutí nás odhlížet od rozmanitosti zkušeností, které jednotliví lidé považují za relevantní pro jejich sexuální, zdůrazňujeme i vztahový blahobyt, jejich dobrý pocit bytí ve vlastní sexualitě. V důsledku tato okleštěnost zatemňuje porozumění mnoha sexuálním problémům a staví

bariéru, která brání jejich řešení. Přiznáme, že úroveň našeho zdraví je málokdy, pokud vůbec někdy, motivací pro sexuální aktivity a potěšení z nich (Mitchell et al., 2021).

Koncept sexuální pohody stojí na významech významu sexuality pro rozdílné skupiny lidí, pro rozmanité potřeby každého jednotlivce. Musíme tyto významy chápat lépe. Snažíme se přece o podporu těch, kteří nemají takové možnosti v naplňování sexuality jako jiní. Více také v rešerši zahraničních zdrojů: *Sexualita lidí ve vyšším věku* (Freya, z. s., 2024).

Cílem konceptu sexuální pohody je mimo jiné také rovnost. Samotná sexualita nám neustále ukazuje množství nerovností. Jsou tací, kteří touží po vztahu a nemají ho, tací, kteří touží po dětech a nemohou je mít, tací, kteří mají děti a nedokážou naplnit rodičovskou odpovědnost, tací, kteří vlivem pobytu v institucionální péči nemohou mít dostatečné soukromí, tací, kteří čelí fyziologickým problémům bránícím jim naplňovat potřeby v oblasti sexuality.

Je hodně těch, kteří nemají dostatečné informace o možnostech, jak svým způsobem zdravě a bezpečně naplňovat vztahy, sexualitu. Panují tabu o mladých lidech, lidech v produktivním i vyšším věku. **V naší společnosti je silně zakořeněné mlčení o sexualitě různých skupin lidí. Sexualita je ovšem základní lidskou potřebou, a tito lidé ji zkrátka mají, nejde vypnout.**

Existuje nerovnost v tom, jak sexualitu může naplňovat dospívající žena bez mentálního znevýhodnění a jak ji (ne)může naplňovat dospívající žena s mentálním znevýhodněním. Stále je třeba zvyšovat preventivní opatření proti sexualizovanému násilí, usnadňovat přístup přeživším takového jednání ke spravedlnosti a chránit je před sekundární viktimizací. To je jen výsek reálných příkladů nerovností, které vidíme, slyšíme, vnímáme nebo zažíváme.

Nerovnosti zahrnují i systémovou etnickou nebo migrační diskriminaci, násilí na základě pohlaví, sexuální identity nebo orientace, pohlavně přenosných nemocí a HIV, stereotypizaci konsensuálního sexbyznysu nebo sexuální asistence a další. Uznáním, že nerovnosti existují, podporujeme nutnost nasazení konceptu sexual wellbeing, tedy přístupu k veřejnému zdraví, které bude antiopresivní, intersekcionalní a podmíněné kulturně i situačně, tedy s ohledem na jedinečnou situaci každého člověka (Mitchell et al., 2021).

Prostým argumentem, proč nám má záležet na sexuální pohodě, je také fakt, že blaho populace je jedním z trvalých cílů veřejného zdraví. A sexuální pohoda do té celkové zkrátka patří. Belgická empirická analýza *Is Sexual Well-Being Part of Subjecti-*

Mgr. Anna Tůmová

Anna vystudovala sociální práci na Univerzitě v Hradci Králové. Při navazujícím magisterském studiu sociální práce se zaměřením na psychoterapii na Pražské vysoké škole psychosociálních studií pracovala s ženami bez domova v organizaci Naděje, o. p. s. Ve své závěrečné práci se věnovala dodržování lidských práv v prostředí sociálních služeb. Spolupracovala na systémovém zavádění práce se sexualitou v královéhradecké neziskové organizaci pro lidi s lehkým a středně těžkým mentálním znevýhodněním, kde také vedla kurz Sex a vztahy přímo pro klientelu. Několik let pracovala v pražském nočním klubu Showpark jako sociální pracovníce a vztahová manažerka, kde uplatnila vzdělání v krizové intervenci a koučování. Zajímá se o téma práv žen v sexbyznysu a o narovnávání přístupu k sexuálnímu zdraví a podpoře sexual wellbeing u lidí marginalizovaných většinou společností.

Ve Freye školí, jak zacházet s tématem sexuality, intimity a vztahů tak, aby bylo prostředí těchto služeb bezpečné a přátelské k sexualitě, tj. respektující a otevřené s ohledem na potřeby klientely. Anna se zaměřuje na zařízení sociálních služeb pro lidi s mentálním znevýhodněním a lidi v seniorském věku. Ve Freye poskytuje také podporu rodičům a blízkým lidem se znevýhodněním, vede podpůrné rodičovské skupiny. Jako odborná pracovníce Freya se podílela na projektu ESF Systémové zavádění práce se sexualitou v domovech pro seniory a seniorky.

ve Well-Being?, volně přeloženo: *Je sexuální pohoda součástí subjektivní pohody?* a další průzkumy prokázaly pozitivní přínos subjektivního hodnocení sexuální pohody pro celkový blahobyt, pro to, že se člověk dobře žije (Hooghe, 2011).

Koncept sexuální pohody, pokud je uznána jako součást veřejného zdraví, rozšiřuje jeho biomedicínskou optiku o intraperpersonální a mezilidský rozměr. Kdo pracuje v sociálních službách, dobře ví, že lidský přístup zahrnující tyto dominanty je pro klientelu nepostradatelný. Relevantnost takového propojení ukazuje sedm dominantních témat, ze kterých koncept sexuální pohody vyrůstá. Je na čase se dozvědět, co za sexuální pohodou stojí, z jakých tvrzení vychází a jak ji lze dosahovat (Mitchell et al., 2021): >>>> 22

««« 21

1. Bezpečí a jistota při vyjadřování sexuality umožňuje nasazovat nástroje ke zmírnění zranitelnosti, např. prevenci před pohlavně přenosnými nemocemi, otevíráním diskuze nad vědomým udělováním (ne)souhlasu k sexuální aktivitě, otevíráním diskuze o vztahové důvěře a prostředí bez nátlaku.

2. Respekt sám k sobě i od ostatních, pokud jde o projevy sexuality a sexuální práva. Toto téma normalizuje rozdíly mezi lidmi v jejich sexualitě. Je i osobním ověřením, že: „Jsem v pořádku tak, jak se identifikuji, co si s sebou nesu,“ ať už je to menšinová sexuální identita či orientace, nebo patřím do sexuální skupiny žijící s virem HIV a další. Toto téma má i lidskoprávní hledisko – zajímá se o dodržování práv lidí s menšinovou identitou nebo orientací a v rámci veřejného zdraví se může projevat v intervencích ke snižování sexualizovaného násilí.

3. Sebevědomí a důvěra ve své touhy a pojetí vlastního těla. Je zásadní při sebereflexi, kdy člověk sám sebe hodnotí jako sexuální bytost s potřebou zažívat potěšení, které je primární motivací pro sex. Všimá si svých proměn v oblasti sexuality a je k nim laskavý (stejně tak i ke svému tělu), rozumí jim a má je pod kontrolou, může lépe komunikovat svoje potřeby a vytvářet s partnerem/partnerkou/partnery vztahový model založený na rovnosti, tj. necítí se méněcenný.

4. Schopnost zpracovat minulé životní zkušenosti v sexualitě. Toto téma vyjadřuje schopnost udržet rovnováhu v reakci na sexuální stres, dysfunkce, nepřítel osudu nebo trauma. Téma apeluje na zvědomování si vlastních zdrojů, které člověku pomáhají vyrovnat se s minulými zážitky a které vkládá do těch budoucích, a zdůrazňuje, jak důležité je mít někoho, s kým mohu mluvit o svém sexuálním životě v prostředí důvěry a přijetí.

5. Smíření se s negativními sexuálními zkušenostmi. Toto téma přímo navazuje na předchozí. Pracuje se schopností reflektovat traumata ze sexuálních praktik, které člověku uškodily, a emočně je integrovat, což je práce především psychoterapeutická. Patří do ní uvědomění a zastavení sebeobviňování, práce s emocemi (lítostí, studem, hněvem a dalšími). Zároveň sem patří i podpora při traumatu, například po zážitku sexualizovaného násilí (krizová intervence, psychoterapie). Téma zahrnuje i motivace pro zlepšení zdravotních obtíží vlivem například procesu stárnutí, nehod a nemocí. Pomyšlým cílem je odpustit sám sobě chyby, kterých jsem se dopustil v minulosti v oblasti sexuality. Důležité je odpustit také druhým a nebát se otevírat otázky o vině

a trestu, které si člověk po zážitku traumatu může klást.

6. Sebeurčení v sexuálním životě se projevuje primárně v lidskoprávní rovině. Zaručuje svobodu volby partnera/partnerky/partnerů, či života bez nich, akceptaci, nebo odmítnutí jejich chování, načasování sexuálních aktivit podle člověka samotného bez pocitu závazku. Patří sem i svoboda volby, zda chci, či nechci být rodičem, zda si například mohu zvolit, jestli podstoupím interrupci, a další. Zkrátka dělat to, co sám chci, co se mnou souzní s ohledem na potřeby druhých. Autonomie volby s přihlédnutím k výše uvedeným tématům sexuální pohody dávají člověku pocit kontroly nad vlastním životem.

7. Pocit pohodlí ve vlastní sexualitě a identitě je rozpoznatelný tak, že člověk cítí lehkost v nazírání a smýšlení o sexualitě a sexuálních aktivitách jako takových, že pro sebe dobře komunikuje, co pro něj osobně sexualita znamená, a má z ní dobrý pocit, cítí se spokojeně. Patří sem i například zkoušení různých praktik, o které má zájem (samozřejmě vždy v zákonných mezích). Dovede svému partnerovi/partnerce/partnerům sdělit s důvěrou v sebe i v ně, co mu chybí a co ho těší. Je přítomný „teď a tady“, soustředěný, zažívá pocity příjemného plynutí během sexuálních aktivit, netrápí ho nežádoucí myšlenky, za svoje touhy se nestydí, žije příjemný sexuální život (Mitchell et al., 2021).

Tato témata přímo budují pocit sexuální pohody. Vycházejí z kvalitativních výzkumných dat, pozorování, studií, jsou tím, o čem lidé přemýšlejí, co cítí, potřebují a chtějí, nebo nechtějí zažívat. Nejedná se o úkoly zadávané proto, aby byl člověk v sexualitě spokojený, vidíme je spíše jako motivace, proč onu spokojenost chtít cítit. Obzvlášť pro lidi, kteří mají znesnadněnou cestu vlastní sexuality pro svou menšinovou identitu, orientaci, znevýhodnění, věk, duševní onemocnění a jiné, od majority rozdílné charakteristiky, znamená směřování k sexuální pohodě něco velmi jemného, respektujícího tempo člověka a jeho jedinečnost.

Lidé se ve své sexualitě zpravidla chtějí cítit dobře, a proto je třeba, aby nebyla přehlížena, naopak je dobré jí rozumět, dávat bezpečné možnosti k jejímu naplňování. K tomu může dopomoci (a ze své praxe víme, že v některých zařízeních sociálních služeb se tak již děje) personál především přímé péče a odborníci/odbornice na téma sexuality v těchto zařízeních i odborné sociální poradenství.

Tím, že budeme ctít koncept *sexual wellbeing*, můžeme podpořit ty, kteří naši podporu v této oblasti chtějí. V důsledku tak budeme s těmito lidmi spolupracovat

na zvýšení kvality jejich života tím, že s nimi navážeme důvěrný dialog na toto téma, že budeme umět naslouchat jejich potřebám a pomůžeme jim identifikovat a orientovat se v jejich emocích. Uvědomujeme si, že míra sexuální pohody se v emocích dá vlastně vcelku snadno rozpoznávat. Pokud by se podařilo jedině, a to zavést pojem *sexual wellbeing* s vědomím toho, co znamená, do naší aktivní slovní zásoby, ze samé podstaty budeme respektující k sobě a druhým i k rozdílným sexualitám.

Zdroje:

- ČESKO. Vyhláška č. 505/2006 Sb. ze dne 15. listopadu 2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sběrka zákonů České republiky. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/standards-kvality-socialnich-sluzeb>
- Freya, z. s. *Sexualita lidí ve vyšším věku. Rešerše zahraničních zdrojů. Podpořeno z projektu ESF: „Systémové zavádění práce se sexualitou v domovech pro seniory a seniorky“*. 2024. [online zdroj]. Freya, z.s.: Praha. [cit. 2024-08-30]. Dostupné zde: https://www.freya.live/files_public/elfinder/sexualita_ve_vyssim_veku.pdf
- Hooghe, M. 2011. *Is Sexual Well-Being Part of Subjective Well-Being? An Empirical Analysis of Belgian (Flemish) Survey Data Using an Extended Well-Being Scale*. *The Journal of Sex Research*, 49(2–3), 264–273. Published Online: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499.2010.551791>
- Johnson A. M. & Wellings, K. *Framing sexual health research: adopting a broader perspective*. 2013. [cit. 2024-08-30]. *The Lancet*, Volume 382, Issue 9907, 1759–1762. Published Online: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(13\)62378-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)62378-8/fulltext)
- Křišová, D. a Poláčková M. *Děti to chtějí vědět taky*. 2022. Praha: Konsent. ISBN: 9788011024499
- Mitchell, K.R., Lewis, R., O’Sullivan, L.F., Fortenberry, J.D. *What is sexual wellbeing and why does it matter for public health?*. 2021. [cit. 2024-08-30]. *The Lancet Public Health*, Volume 6, Issue 8, e608–e613. Published Online: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00099-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00099-2/fulltext)
- OSN. *Úmluva o právech osob se zdravotním postižením*. 2006. [online zdroj] OSN, [cit. 2024-08-30]. Dostupné zde: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225526/Umluva_o_pravech_osob_se_ZP.pdf/1e95a34b-cbdf-0829-3da2-148865b8a4a8
- WHO. *Defining Sexual Health*. 2024. [cit. 2024-08-30]. Published Online: <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>