



Nejste na to sami!

**Příručka pro rodiče o sexualitě, intimitě a vztazích
dětí s mentálním znevýhodněním**

Nejste na to sami!

Příručka pro rodiče o sexualitě, intimitě a vztazích dětí s mentálním znevýhodněním

Autorka: Mgr. Anna Tůmová

Odborná garantka: Mgr. Lucie Šídová

Grafička: Veronika Vršatová, DiS.

Vydala Freya, z. s., v roce 2026

Praha, 1. elektronické vydání

Sídlo: Březiněveská 92, 250 64 Hovorčovice

Kontaktní adresa: Bolzanova 1, 110 00 Praha 1

www.freya.live | FB: [@Freya.vzdelavani](https://www.facebook.com/Freya.vzdelavani) | IG: [freya_vzdelavani](https://www.instagram.com/freya_vzdelavani)

ISBN: 978-80-11-09256-6 (pdf)



**Financováno
Evropskou unií**



Vznik této příručky byl umožněn díky projektu Síť vzájemného učení k tématu sexuality napříč službami (č. CZ.03.03.01/00/23_050/0003907), který je realizován s finanční podporou Evropského sociálního fondu – Operačního programu Zaměstnanost.

Děkujeme za podporu.

OBSAH

Úvod	4	4. Sexualizované násilí	84
1. Začínáme u rodičů	8	4.1 Jak s dítětem o tématu mluvit	89
1.1 Obavy domácích pečujících při osamostatňování mladých dospělých s mentálním znevýhodněním	10	4.2 Podezření, že se dítě stalo obětí* přeživším útoku	91
1.2 Skleněné děti – sourozenci lidí s mentálním znevýhodněním	13	4.3 Co nám říká zákon	94
1.3 Interpersonální bariéry a emoce spojené s péčí	18	4.4 Když dítě samo překračuje hranice	101
2. Dospívání a sexualita	24	5. Toolbox	103
2.1 Když tělo roste, ale chování zůstává „dětské“	25	5.1 Jak pracovat s edukačními materiály v rozhovoru	107
2.2 Jak mluvit o menstruaci	31	5.2 Edukační pomůcky Freya, z. s.	109
2.3 Jak mluvit o antikoncepci	37	5.3 Další materiály k sexuální výchově a osvětě	114
2.4 Jak mluvit o masturbaci	46	5.4 Metoda Kruhy podpory	116
2.5 Soukromí a bezpečné prostředí při objevování těla	51	Slovo závěrem	126
2.6 Osobní hranice mezi rodičem a dítětem	54	O autorce	128
3. Specifické oblasti sexuality	59	Dovětek – Odborné sociální poradenství	129
3.1 Sexualita u dětí s těžkým mentálním znevýhodněním	60	Rozcestník zdrojové literatury	130
3.2 Sexuální asistence a její vhodnost pro dospělé s mentálním znevýhodněním	68		
3.3 Rodičovství lidí se znevýhodněním	74		



ÚVOD

Sexualita je přirozenou součástí života každého člověka. Přesto bývá pro rodiče a domácí pečující jedním z nejtěžších témat.

Mnozí z vás říkají, že si nevíte rady, bojíte se otevřít citlivé otázky, nebo tápete v tom, co je „správně“.

Často se objevují obavy z budoucnosti a pocit, že chybí informace a praktické návody, jak bezpečně začít o sexualitě s dětmi mluvit.

Tato příručka vznikla proto, abychom vám poskytli podporu.

Je určena všem rodičům i dalším domácím pečujícím, kteří hledají odbornou podporu v oblasti sexuality svých dětí nebo dospělých potomků s mentálním znevýhodněním. Užitečná může být také pro profesionály*profesionálky pomáhajících profesí, protože i oni se v rozhovorech s rodinami opakovaně setkávají s tématy sexuality.

Při přípravě příručky jsme vycházeli především ze zkušeností z rodičovských skupin, které Freya z. s. nabízí jako jednu ze svých služeb.¹

Čerpali jsme také z aktuálních dostupných odborných zdrojů, které se zejména v zahraničí nabízejí, a také poznatků z odborného sociálního poradenství, které Freya z. s. poskytuje pro osoby s mentálním znevýhodněním a právě i pro jejich pečující.²

Rodičovské skupiny jsou prostorem pro sdílení. Témata, jež zde přinášíme, vychází z těch, o kterých nejčastěji rodiče a domácí pečující mluví, nebo se o ně aktivně zajímají. Text reflektuje jejich potřeby a otázky a je doplněn o odpovědi na nejčastější dotazy i o rozpracování oblastí, kde rodiče často postrádají informace či jistotu, jak reagovat na chování dětí nebo jak jednotlivá témata srozumitelně svým dětem vysvětlovat.

Stejně jako rodičům, tak i nám v českém odborném kontextu chyběl ucelený, expertní, ale přitom srozumitelný materiál, který by rodičům a domácím pečujícím nabízel podporu v tématu sexuality

¹ Freya, z. s. Vzdělávání pro rodiče. Dostupné z: <https://www.freya.live/cs/nase-kurzy/vzdelavani-pro-rodice>

² Freya, z. s. Odborné sociální poradenství. Dostupné z: <https://www.freya.live/cs/sluzby/poradenstvi>

dětí (i těch již dospělých) s mentálním znevýhodněním.

Zkušenosti ukazují, že rodiče někdy váhají s návštěvou rodičovských skupin – bojí se, stydí nebo mají pocit, že budou poučováni o výchově. Jejich otázky a obavy tak zůstávají bez odpovědi.

Příručkou Nejste na to sami! volně navazujeme na metodiku vzniklou v rámci projektu Otevřená cesta za finanční podpory nadačního fondu Abakus, za kterou Freya získala mezinárodní ocenění SozialMarie. Ta obsahuje část věnovanou rodičovským skupinám, které v rámci projektu proběhly. Informace k tomuto projektu a praktické materiály naleznete na stránkách www.freya.live, stejně tak další podrobné informace o našich aktivitách, kurzech, edukačních pomůckách atp.

V jednotlivých kapitolách se postupně dotkneme nejčastějších otázek a obav rodičů a domácích pečujících – od obav při osamostatňování mladých dospělých a emocí pramenících z náročnosti péče, přes témata spojená s dospíváním, jako je menstruace, antikoncepce, masturbace či otázka osobních hranic mezi rodičem a dítětem, až po specifické oblasti sexuality.

Budeme se věnovat tomu, co znamená, když tělo roste, ale chování zůstává „dětské“, i tomu, jak může vypadat sexualita u lidí s těžkým mentálním znevýhodněním. Představíme také možnosti sexuální asistence, otázky budoucího rodičovství, ale i závažná rizika, například sexualizované násilí.

Neopomeneme širší rodinný kontext, zejména situaci sourozenců – tzv. „glass children“ (tzv. skleněné děti).

V závěru příručky nabídneme také podpůrné strategie pro pečující, praktické tipy a tzv. Toolbox – přehled edukačních materiálů a pomůcek s odkazy na literaturu, piktogramy, edukační hry a kontakty, kde hledat další podporu.

Naším cílem je, aby pro vás byla tato příručka praktickou oporou, snížila vaše obavy a přispěla k otevřenější a komunikaci o sexualitě dětí s mentálním znevýhodněním.

Úvodní poznámka k citlivým tématům

Tento materiál vznikl jako podpora pro rodiče a domácí pečující starající se o děti i dospělé s mentálním znevýhodněním, kteří denně čelí mnoha výzvám, otázkám i obavám.

Cílem příručky je nabídnout podporu, orientaci a konkrétní nástroje, které mohou pomoci zvládat i těžko sdělitelné situace.

Do jednotlivých kapitol proto zařazujeme i anonymizované výpovědi rodičů a domácích pečujících, aby si čtenáři*čtenářky mohli konkrétní situace lépe představit a vcítit se do jejich prožívání.

Věnujeme se i velmi citlivým oblastem, například tématu sexualizovaného násilí. Upozorňujeme, že tato témata mohou být pro některé čtenáře*čtenářky emočně náročná. Přesto je považujeme za zásadní, protože právě ony často výrazně ovlivňují kvalitu života v rodinném systému péče.

Tam, kde se objevují silné emoce a dilemata spojená s osobními postoji či hodnotami, může být podpůrné vyhledat i psychoterapeutickou pomoc.



1. ZAČÍNÁME U RODIČŮ

V úvodní kapitole nahlédneme do vnitřního světa domácích pečujících. Dvě následující podkapitoly se zaměřují na jejich vnitřní prožívání nevyhnutelného osamostatňování jejich dětí, které po vlastním životě většinou touží.

U lidí s lehkým a středně těžkým mentálním znevýhodněním je běžné, že jejich vztahové a sexuální potřeby se v obecné rovině příliš neliší od potřeb majoritní společnosti.

Zkoumají vlastní sexuální identitu a orientaci, čili to, kým jsou a kdo se jim líbí. Chtějí přátelské, partnerské nebo milenecké vztahy, někteří chtějí být rodiči.

Svá niterná přání vyjadřují: verbálně nebo náznaky, svým chováním, otázkami na věci, které je ze světa sexuality zajímají.

” _____

Rodiče pak stojí před vlastní otázkou: „**Jaký k takovým potřebám svého dítěte zaujmu postoj? Co mám vlastně odpovědět?**“

_____ “

Dynamika dospívání dětí vyzývá rodiče k nějaké akci. Dítě chce být podpořeno, touží po informacích.

Rodiče a další domácí pečující bývají těmi prvními, od kterých dítě očekává právě to – pravdivé informace.

1.1 OBAVY DOMÁCÍCH PEČUJÍCÍCH PŘI OSAMOSTATŇOVÁNÍ MLADÝCH DOSPĚLÝCH S MENTÁLNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Jedním z nejnáročnějších témat, které rodiče znovu a znovu otevírají, je otázka budoucnosti jejich syna*dcery.

”

„Co se stane, až tu jednou jako rodiče nebudeme? Kdo převezme péči? Jak to zvládne samotné dítě? A jak ho*ji na svůj odchod připravit?“

“

Tyto otázky s sebou přinášejí nejen silné emoce, ale i praktická dilemata. Mnoho rodin naráží na překážky, které se zdají nepřekonatelné – od nedostatku pobytových nebo ambulantních služeb v místě bydliště, přes finanční náročnost, až po dlouhodobou nedůvěru vůči systému.

Rozhodnutí svěřit část péče sociální službě bývá pro rodiče velmi těžké a často se k němu odhodlávají až po letech ve chvíli, kdy jejich vlastní vnitřní zdroje a síly nestačí. Nedůvěra vůči sociálním službám může pramenit z dřívějších negativních zkušeností, ale i z hluboce zakořeněného přesvědčení:

”

„Nikdo nezná moje dítě tak dobře jako já, proto ho do péče nesvěřím nikomu jinému.“

“



Rodiče často říkají:

„Nevěříme, že to (samostatný život) zvládne sám*sama.“

„Co bude, až tu nebudeme?“

„U nás žádné služby nejsou.“

„Finančně to nezvládneme.“

„Jsme vyčerpaní. Už nemůžeme.“

Tyto věty jsou odrazem tíhy, kterou pečující nesou – nejen každodenní ve smyslu péče, ale i té existenciální – mluví o svých obavách a tím také o svých hodnotách a přáních, které se mohou lišit od hodnot a přání svých dětí. To je v pořádku.

Jak o těchto obavách mluvit

Mluvit o nejistotě a strachu z budoucnosti není slabost ani rezignace. Naopak – je to projev hluboké zodpovědnosti a lásky. Přiznat si, že nemáme odpověď na všechny otázky a že se bojíme o budoucnost dítěte, je důležité první gesto, které otevírá prostor pro hledání řešení.

Je zcela pochopitelné, že důvěra v systém služeb se nevytvoří ze dne na den – obzvlášť pokud předchozí zkušenosti byly negativní nebo žádné. Stejně tak je přirozené, že některé překážky jsou skutečně systémové a nevyřeší je jednotlivec sám.

Společné sdílení zkušeností s ostatními rodiči může pomoci najít nové pohledy a nabídnout konkrétní příklady toho, co se osvědčilo jiným. Někdy jde o velké změny, jindy o malé krůčky – třeba jen o to, že rodič připouští možnost, že dítě bude jednou trávit čas i v jiném prostředí než doma nebo že si vyhledá dostupné služby, které se nabízejí v lokalitě bydliště.

Možná se u těchto služeb nezávazně zeptá na to, jak to u nich chodí. Možná tuto službu navštíví a na informativní schůzku dorazí i se svým dítětem, aby sám*sama viděl*a jeho reakce na nové prostředí, kde se může setkat s dalšími lidmi. Člověk je tvor společenský a potřebuje rozvíjet své vztahy pro spokojený život.

I malé kroky jsou důležité. Každé uvažování o budoucnosti přináší více možností, než bylo na první pohled vidět. Velmi se osvědčuje, pokud rodiče mají příležitost mluvit o nejistotách z budoucnosti svého dítěte s dalšími rodiči, kteří pravděpodobně stáli nebo stojí před stejnými výzvami.

1.2 SKLENĚNÉ DĚTI – SOUROZENCI LIDÍ S MENTÁLNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

V tuto chvíli záměrně odhlédneme od potřeb rodičů a dětí se znevýhodněním. Věnujeme tuto krátkou podkapitolu jejich sourozencům.

Ti bývají v rodinném systému totiž někdy přehlíženi, cítí se neviditelní. Právě proto se pro ně používá označení „glass children“ (tzv. skleněné děti) – jako by byli průhlední.

”

Často se setkáváme s tím, že rodiče sdílejí velké dilema:

„Kdo převezme péči, až tu jednou nebudeme?“

“

Vnímáme, že role pečujícího sourozence bývá v mnoha rodinách automaticky očekávaná – a to i bez toho, že by sourozenec dostal prostor k vlastnímu rozhodnutí. V některých rodinách přitom sourozenci dokonce přebírají roli primárních pečujících – buď proto, že rodiče jsou už ve vyšším věku a péči nezvládají, nebo proto, že rodiče zemřeli.

Tyto obavy je důležité otevírat včas a mluvit o nich otevřeně, aby i sourozenci věděli, že jejich hlas a hranice mají v rodině váhu.



Jaké je prožívání sourozenců

Sourozenci o svých zkušenostech často sami od sebe příliš nemluví. Jejich potřeby jako by nebyly „dost důležité“. Pokud ale dostanou prostor, objevují se v jejich sdílení pocity a témata, která popisuje i výzkum Imogen Hanvey (2022).³

Studie ukazuje, že sourozenci dětí se zdravotním znevýhodněním nebo chronickou nemocí často prožívají pocit neviditelnosti a mají dojem, že je nikdo nevnímá a jejich potřeby zůstávají bez povšimnutí.

Přidávají se psychické potíže vyplývající z dlouhodobého tlaku a přebírání rolí, které na ně rodina klade.

Časté jsou i pocity viny a sebekritiky – někteří sourozenci mají dojem, že není „správné“ být zdravý, nebo že oni sami jsou problémem. Silně vnímaná je také potřeba sociální podpory. I když sami mnohdy neumí přesně říct, co potřebují, možnost sdílet zkušenosti s vrstevníky jim přináší úlevu.

Tento výzkum jasně ukazuje, že sourozenci potřebují více prostoru a podpory – aby mohli zpracovat těžké emoce a aby jejich zkušenost nebyla přehlížena.

Podpora by měla zahrnovat i praktické otázky, včetně toho, jakou roli budou v péči o svého sourozence chtít v budoucnu převzít – a že toto rozhodnutí musí být jejich právo, nikoli automatické očekávání.

³ HANVEY, Imogen, Aida MALOVIC a Evangelos NTONTIS. Glass children: The lived experiences of siblings of people with a disability or chronic illness. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2022, 32(5), 936-948. DOI: 10.1002/casp.2602.

Kde hledat podporu pro sourozence

Součástí podpory pro sourozence je odborné sociální poradenství organizace Freya.⁴

” _____

Jak říká vedoucí odborného sociálního poradenství Jaroslava Prchalová: **„Ano, jsme otevřeni i pro sourozence lidí se znevýhodněním, kteří by se potřebovali poradit nebo i sdílet své zkušenosti v tématu sexuality a vztahů.“** _____ “

V České republice existuje dále několik služeb a programů, které se věnují sourozencům dětí se znevýhodněním.

Organizace Prorodiny⁵ nabízí skupinová setkání, hry a tvoření pro děti ve věku 8–16 let.

Národní ústav pro autismus (Nautis)⁶ pořádá skupiny a poradenství pro sourozence dětí s poruchou autistického spektra.

Slezská diakonie⁷ realizuje programy pro sourozence, například víkendové pobyty.

Inspirací může být také zahraniční organizace SIBS UK,⁸ která se zaměřuje na sourozence lidí se znevýhodněním. Zapojení sourozenců do podpůrných programů může pomoci snížit pocity osamění, viny a dlouhodobé psychické zátěže.

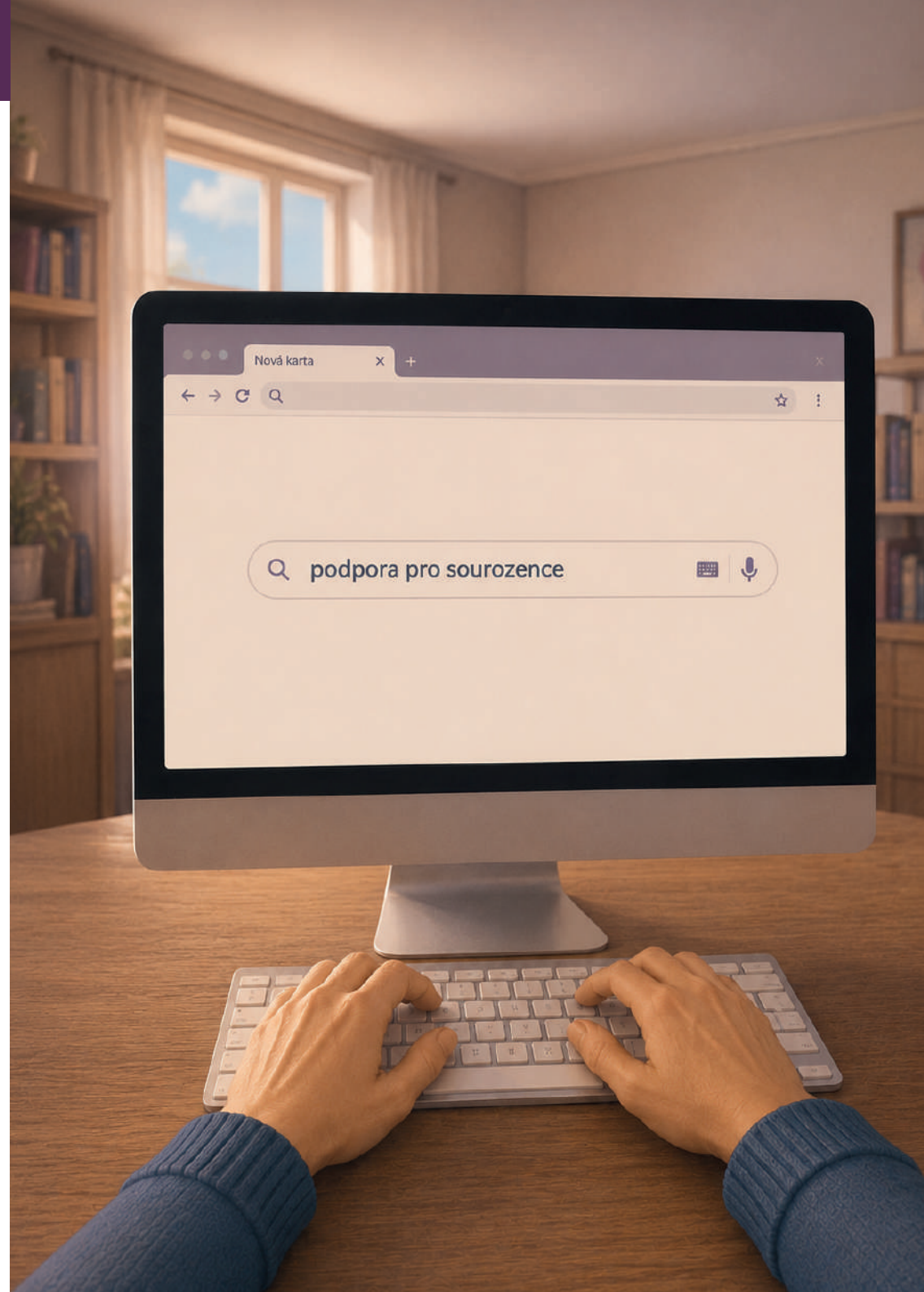
⁴ Více o poradenství Freya na: www.freya.live/cs/sluzby/poradenstvi

⁵ Prorodiny. Dostupné z: www.prorodiny.cz

⁶ Nautis – Národní ústav pro autismus. Dostupné z: www.nautis.cz

⁷ Slezská diakonie. Dostupné z: www.slezskadiakonie.cz

⁸ Sibs (UK). Dostupné z: <http://www.sibs.org.uk/>



1.3 INTERPERSONÁLNÍ BARIÉRY A EMOCE SPOJENÉ S PÉČÍ

Když pečujeme o dítě s mentálním znevýhodněním, často se potýkáme s pocity, které je těžké sdílet s ostatními.

Někdy převažuje potřeba mít více informací – ptáme se, kdy a jak začít s edukací v oblasti vztahů, intimity a sexuality. Jindy nás ale zahlcují obavy a silné emoce, které mohou zastínit pohled na konkrétní situace, jež řešíme.

Pro mnoho rodičů a pečujících je obzvláště náročné, když nemají nikoho blízkého, s kým by své starosti mohli otevřeně probrat.

V takovém případě se pocity ještě prohlubují a mohou se zdát téměř neúnosné.



Některé obavy zní například takto:

„Když si z něj*ní (syna*dcery) v autobuse někdo utahuje nebo na něj*ni divně zírá, chci být u toho, abych ho*ji mohla bránit. Proto mám pocit, že s ní*ním musím být neustále.“

„Lidi se mu*jí smějí a on*a na to nereaguje, ale já se jí*ho vždycky zastanu!“



Za těmito slovy stojí silná potřeba chránit své dítě – někdy až do té míry, že na sebe rodič bere nadlidskou zodpovědnost. A často jde o situace, které se mohou stát komukoliv, rodiče dětí se znevýhodněním je však vnímají obzvláště citlivě.



Pokládáme otázku: „Potřebuje opravdu můj syn*dcera, abych ho*ji bránila? Říká mi to sám*sama? Nebo je to spíš moje vlastní potřeba, protože pro mě jako rodiče je těžké snést, že se mu*jí někdo směje?“

Tady přichází důležité uvědomění, které najdeme v odpovědi několika rodičů, kteří nezávisle na sobě odpovídají: „Vidím, že mu*jí je to vlastně docela jedno. Vadí to mně, nesnesu, když se někdo vysmívá znevýhodnění mého dítěte, tomu, že je jiný.“

Právě tento okamžik je klíčový.

Rodič pojmenovává svou vlastní emoci a zároveň si uvědomuje, že někdy může své pocity – obavy, strach či potřebu ochraňovat – nevědomě promítat do toho, co považuje za potřeby dítěte.

V otevřeném rozhovoru, bez zlehčování či zahanbování rodičovských emocí, vzniká prostor podívat se na situaci nově: nejen z perspektivy dítěte, ale i z pohledu rodiče, který si připouští, jak náročná jeho role je a že jeho potřeba zasáhnout nemusí vždy odpovídat tomu, co dítě skutečně potřebuje.

Tento příklad ilustruje situace, v nichž se setkáváme se silnými emocemi rodičů a jejich někdy nutkavou potřebou „bojovat“ za důstojnost dítěte – často bez jeho přímého zapojení.

Rozumíme tomu, že zastávat se slabších je přirozené a lidské.

Zároveň však může mít toto jednání i svou stinnou stránku: dítě nedostává čas ani prostor, aby si situaci samo vyhodnotilo, zaujalo vlastní postoj nebo na ni reagovalo po svém.

A to i tehdy, pokud by jeho volbou bylo do situace vůbec nevstupovat.

Tato kapitola se proto věnuje interpersonálním bariérám – tedy osobním nastavením, která mohou neúmyslně narušovat vzájemné porozumění a kontakt s druhými lidmi.

Pokud je naším cílem podporovat samostatnost dětí, jak o ní hovoří například Úmluva o právech osob se zdravotním postižením.⁹

⁹ Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (OSN) zdůrazňuje podporu autonomie, samostatného rozhodování a aktivního zapojení osob se zdravotním postižením do záležitostí, které se jich týkají (viz zejména čl. 3, 7 a 12). Dostupné z: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Či Standardy kvality sociálních služeb,¹⁰ pak je důležité vytvářet prostor, aby se dítě mohlo postupně zastávat samo sebe.

To zahrnuje především zprostředkování srozumitelných informací o tom, co se v dané situaci děje, a podporu v porozumění emocím a reakcím druhých lidí – nikoli automatické přebírání odpovědnosti a jednání za dítě.

¹⁰ Standardy kvality sociálních služeb v České republice kladou důraz na respekt k individuálním potřebám, přáním a schopnostem uživatelů služeb a na podporu jejich soběstačnosti a samostatnosti. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/standardy-kvality-socialnich-sluzeb>

Nejčastější emoce pečujících a co mohou znamenat

Tíha zodpovědnosti a vyčerpání

Rodiče dětí se znevýhodněním často žijí s pocitem, že musí mít vše pod kontrolou – nejen každodenní péči, ale i vztahy a emoce svého dítěte. Tento pocit zodpovědnosti vede k dlouhodobému vyčerpání a únavě. Ta se v důsledku může stát klíčovou. V rámci rodičovských skupin jsme se setkali s rodiči, kteří teprve pod tíhou silného vyčerpání začali zvažovat pomoc u některé sociální služby – aby se jim třeba na pár dní v týdnu od péče ulevilo. Je dobré si uvědomovat, že tíha a vyčerpání narůstají.

Doporučujeme, obrátit se na pomoc sociálních služeb (jako je například sociálně-terapeutická dílna, kde by dítě mělo zábavný, smysluplný a rozvojový program) dříve, než dojde k úplnému vyhoření.

Bezmoc

Mnozí mají pocit, že nikdo jiný nerozumí jejich dítěti tak dobře, a proto jim nikdo nemůže skutečně pomoci. Když k tomu přibudou reakce okolí – výsměch, pohledy nebo znevažování, prohlubuje to bolest, smutek i hněv.

Strach

Jedna z nejsilnějších emocí. Strach, že syn*dcera mohou být zneužití – finančně, emočně nebo sexuálně. Tento strach bývá často skrytý, přetrvávající a těžko sdělitelný.

Stud

Stud je překážkou, která brání otevřít téma sexuality, vztahů a intimity. Nejde jen o nejistotu, jak začít – často je to hluboce zakořeněný, generačně přenášený stud, který se objevuje hlavně u rodičů starších dospělých dětí.

Výsledkem je mlčení tam, kde by byl rozhovor o bezpečí a vztazích nesmírně důležitý.

Osamělost

Mnoho pečujících nemá žádný prostor pro sebe. Jejich život je naplněn péčí, a proto se cítí izolovaní a osamělí. Představa, že by dítě využilo pobytové nebo ambulantní služby, může někdy tuto osamělost ještě zvýraznit.

Rodiče totiž zasvětili život péči o své dítě a přirozeně tak mohli odsunout své vlastní vztahy a zájmy. Osamělost může být i nedobrovolná.

”

Od rodičů slyšíme například: „**Před narozením mého dítěte se znevýhodněním jsem měla spoustu kamarádek. Zkoušeli jsme pak vzít naše děti na hřiště, do dětského koutku... Bohužel si naše děti nerozuměly a my jako matky jsme měly úplně jiná témata, ta matka zdravého dítěte nikdy nepochopí moje problémy. Nyní se s žádnými kamarádkami už nescházím.**“

“



2. Dospívání a sexualita

Od vnitřního života rodičů se nyní přesuneme k samotným dětem a mladým dospělým, k jejich prožívání. Následující podkapitoly popisují témata dospívání a jeho výzvy, kterými všichni prochází.

Často hormonálně bouřlivé období znamená hledání vlastního místa ve světě a přináší v dětství zatím nepoznané situace – vědomé objevování vlastního těla, objevování toho, co je pro tělo příjemné a co nepříjemné, masturbaci, menstruaci, možnosti antikoncepce a to, co zakládá správné chápání vhodného a nevhodného chování – téma soukromí a osobních hranic.

Než ke konkrétním tématům spojeným s dospíváním přejdeme, zaměříme pozornost na to, jakým způsobem mohou své dítě rodiče a ostatní lidé vnímat.

2.1 KDYŽ TĚLO ROSTE, ALE CHOVÁNÍ ZŮSTÁVÁ „DĚTSKÉ“

”

Mnoho rodičů popisuje své dospívající nebo dospělé dítě s mentálním znevýhodněním slovy: „**Je pořád malé.**“

“

Přestože má fyziologický věk třeba 15 let a více, jeho způsob hry, řeči nebo zájmů může na mentální úrovni odrážet mnohem mladší věk. Vztah k rodičům je stále hodně závislý a často u dětí chybí porozumění důsledkům vlastního chování. V této souvislosti upozorňujeme na úskalí tzv. třetího pohlaví a tzv. syndromu věčného dítěte (podrobně viz níže).

U tématu pohledu rodičů na dítě se znevýhodněním se zároveň setkáváme s tím, že popis dítěte vychází především z lékařských zpráv, diagnóz a testových výsledků.

Tyto informace mohou být důležité, samy o sobě však nevypovídají o tom, jak s dítětem navazovat kontakt a jak s ním komunikovat.

Pro podporu vztahu a samostatnosti je klíčové vidět dítě jako jedinečnou osobu, nikoli přistupovat k němu stereotypně pouze skrze jeho diagnózu.

V odborném diskurzu se někdy objevuje metaforický pojem **třetí pohlaví**. Označuje situaci, kdy samotné mentální znevýhodnění je rodiči vnímáno jako natolik podstatná charakteristika dítěte, že znaky jeho mužství nebo ženství jsou odsunuty do pozadí, jakoby nebyly důležité.

”

Setkáváme se například s tímto: „**Máme doma Downa**“, místo: „**Máme dceru s Downovým syndromem**“.

“

V praxi to může vypadat například tak, že dospívající nebo dospělá žena je rodiči stále oblékána do neutrálního oděvu, nebo dokonce do oblečení odpovídajícího dětskému věku – bez ohledu na její vlastní pocity či přání a skutečný věk.

Podobně se může stát, že i dospělý muž je nadále osločován jako „malý chlapec“. Tento přístup souvisí i s **tzv. syndromem věčného dítěte**, kdy rodiče a další lidé nevnímají skutečný fyziologický věk a dospívání člověka, protože jeho chování zůstává v mnohém dětské.

Přesto se tělo vyvíjí stejně jako u kohokoliv jiného – přichází puberta, touha po vztahu či sexuální potřeby. Pokud tyto aspekty rodiče potlačují, může to vést k tomu, že dítě či dospělý člověk nemá možnost rozvíjet svou identitu jako muž, žena nebo jinou dle svého rozhodnutí a je vnímán spíše jako „někdo mimo“ běžné kategorie pohlaví.

V zahraniční literatuře se více než o tzv. třetím pohlaví hovoří o genderové dysforii a rozvoji genderové identity u lidí s mentálním znevýhodněním. Toto reflektuje například odborný článek o genderové dysforii a lidech s mentálním znevýhodněním, který poukazuje na existenci a uznání genderové identity v této skupině (Bevan, Laws, 2019).¹¹

¹¹ Gender Dysphoria and People with Intellectual Disability. Dostupné z:

<https://www.intellectualdisability.info/mental-health/articles/gender-dysphoria-and-people-with-intellectual-disability>

Výzkumy ukazují, že i lidé s autismem a dalšími vývojovými znevýhodněními mohou prožívat svou genderovou identitu různě. Je proto důležité k nim přistupovat s respektem a nepředpokládat, kým „by měli být“, jen na základě diagnózy (Strang et al., 2018).¹²

Podstatné je uvědomit si následující: tělo se vyvíjí stejně jako u kohokoliv jiného.

Puberta přijde i u lidí s mentálním znevýhodněním. Objevuje se sexuální touha a její projevy, i když dítě nemusí rozumět tomu, co vlastně cítí.

Potřebuje začít hledat vztahy mimo rodinu a objevují se i viditelné tělesné projevy – erekce, menstruace, masturbace, touha po dotecích nebo delším pohledu na někoho, kdo se mu*jí líbí.

¹² STRANG, John F., MEAGAN K. JANSEN, EMILY S. LEWIS, et al. Gender diversity and autism spectrum disorders: A systematic review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2018, 57(8), 531–540.

Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.03.015>



Proč na to nezapomínat

Pokud se řídíme jen tzv. mentálním věkem, tedy tvrdíme, že je pořád dítě, můžeme přehlédnout **důležité potřeby i rizika**:

- Dítě může překračovat osobní hranice jiných lidí, protože nerozumí tomu, co je jeho soukromí a soukromí ostatních, neví, kde se ona hranice nachází.
- U dítěte se může objevovat sexuální frustrace.
- V důsledku frustrace dítěte může docházet k nevhodnému chování vůči okolí nebo k sobě samému.
- Když jako rodič nevidím potřebu, proč bych své dítě měl*a edukovat, mohu ho tím vystavovat větší zranitelnosti např. vůči sexualizovanému násilí.

Rizika spojená s absencí vzdělávání o dotecích, hranicích a sexualitě se mohou projevovat i méně očekávanými způsoby.

V odborné praxi se setkáváme se situacemi, kdy některé děti a mladí lidé se znevýhodněním vědomě využívají toho, jak je vnímá jejich okolí.

Popisují, že jsou často považováni za „děti“, a proto si dovolují získávat fyzickou blízkost, jako je objímání či hlazení, aniž by byly jasně nastavené hranice.

Tyto zkušenosti se objevují zejména v odborném sociálním poradenství při rozhovorech s dětmi a mladými lidmi se znevýhodněním.

Ukazují, že bez srozumitelné edukace o dotecích, souhlasu a hranicích může docházet k nejasnostem v tom, co je v kontaktu s druhými lidmi vhodné a bezpečné.

Nejde o „zneužívání“ v hodnotícím smyslu, ale o **důsledek nedostatku informací, zkušeností a podpory v porozumění vlastním potřebám i hranicím druhých**.

Ignorování tělesného vývoje znamená kromě odhlížení od důležitosti učit dítě tématu sexuality v reakci na jeho dospívání i to, že dítěti bráníme v přirozeném objevování vlastních potřeb.

Bez podpory a edukace může zůstat zmatené, nespokojené nebo reagovat chováním, kterému nerozumí ani ono samo.



Co pomáhá rodičům

- **Uznat realitu:** „Na mentální úrovni se může jevit mladší, ale jeho*její tělo už potřebuje jinou komunikaci a začíná mít potřeby jako jsem měl*a já v jeho*jejím věku.“
- **Změnit slovník:** Přestat říkat: „Je pořád dítě.“ Místo toho si klást otázky: „Co se děje v jeho*jejím těle?“ „Co z toho, co se v těle děje, dokáže chápat?“ „Jak mu*jí můžu pomoci lépe porozumět změnám a pocitům, které zažívá?“
- **Používat vhodné edukační pomůcky:** obrázky, piktogramy, jednoduché knížky nebo kartičky, které jsou přizpůsobené věku dítěte, jeho mentální úrovni a jeho způsobu komunikace.

Tyto edukační nástroje, **tzv. Toolbox**, najdete v závěrečné kapitole příručky.

2.2 JAK MLUVIT O MENSTRUACI

Nyní přejdeme ke konkrétním tématům patřícím do lidské sexuality. Téma menstruace bývá pro rodiče dcer s mentálním znevýhodněním často citlivé a někdy i těžko uchopitelné.

Mnozí si kladou otázku, kdy začít dceru připravovat, jakým způsobem o menstruaci mluvit a jak pak dceři pomoci zvládnout hygienu. Objevují se i pocity trapnosti nebo studu – a je dobré vědět, že nejste sami, kdo to takto prožívá.

Častěji otcové samoživitelé přinášejí do rodičovských skupin pocit studu jako ten, který jim brání o tématu s dcerou začít mluvit.

Zároveň – menstruace je záležitostí žen, nicméně i muži se znevýhodněním projevují zájem o téma menstruace. A pokud tento zájem mají, je užitečné je o menstruaci informovat.



Rodiče často říkají:

„Jak jí (dceři) vysvětlit, co se bude dít, když ještě nemenstruuje?“

„Našla v šuplíku tampony a ukazuje mi je. Jak jí mám vysvětlit, k čemu jsou?“

„Je mi trapně o tom s ní mluvit.“

„Nevím, jak jí pomoci s hygienou, když o tom nechce mluvit a nechce na sebe sahat.“



Proč je důležité začít včas

Menstruace může u dívek a žen s mentálním znevýhodněním nastoupit ve stejném období jako u běžné populace, někdy však i později.

Doporučujeme, aby osvěta a příprava probíhala ještě před první menstruací – tím lze zmírnit nejistotu a strach z nové zkušenosti.

Můžeme říct například: „Tvoje tělo se vyvíjí. Až budeš větší, jednou za čas z něj začne odcházet krev. Říká se tomu menstruace. Je to úplně normální a znamená to, že tvoje tělo dobře funguje.“

Pokaždé, když vysvětlujeme nějaké téma, je dobré mít u sebe nějakou obrázkovou publikaci, nebo piktogramy, které budou doprovázet to, co se snažíme předat slovy.

Používáme jednoduchá a pravdivá slova – menstruace, vložka, krev – a přizpůsobujeme vysvětlení věku a porozumění dítěte.

Když dítě slyší konkrétní slova a uvidí, že o nich mluvíte otevřeně, dostává tím jasný signál: „Je v pořádku se ptát a je v pořádku mluvit o tom, co mě v této oblasti zajímá a trápí, je to normální.“

Co se může objevit při prvních cyklech menstruace

První dva až tři cykly bývají pro tělo i psychiku obzvláště náročné.

Rodiče a pečující mohou pozorovat:

- výrazné emoční výkyvy (pláč, agrese, úzkostlivost),
- změny v chuti k jídlu (nechutenství nebo naopak velký hlad),
- tělesné projevy: slinění, pocení, změna tělesného pachu, změna vzhledu pokožky, bolesti břicha a zad, zažívací potíže (průjem, zácpa), nespavost, zvýšená únava,
- zvýšenou náklonnost k druhým lidem nebo zvýšenou potřebu masturbace,
- u některých dívek i změnu v průběhu epileptických záchvatů (mohou přicházet častěji).

Průběh menstruace mohou dále ovlivnit i vnější faktory – počasí, úplněk či jiná, například psychická zátěž.

Jak pomoci a ulevit

1. Podpůrné prostředky: medikace, bylinné čaje, homeopatika, přírodní přípravky (po konzultaci s lékařem*lékařkou).

2. Fyzická úleva: teplé obklady, nahřívací polštářky, jemné masáže, pohyb či naopak klid a spánek – podle potřeby.

3. Péče o hygienu: častější výměna hygienických pomůcek (vložky, menstruační kalhotky, inkontinenční pomůcky), nabídka sprchování nebo mytí po každé výměně.

4. Edukace při hygieně: vždy se slovním vedením, popisem postupu a s respektem k soukromí. Můžeme využít vizualizace (zrcadlo, obrázky, piktogramy) a učit názvy intimních částí těla tak, jak se skutečně jmenují, tedy vulva u žen a penis u mužů.

5. Pomůcky: rodiče nám nejčastěji předávají informaci, že dceři nejvíc vyhovují menstruační kalhotky, které se velmi snadno používají. Některým dívkám vyhovují speciální vložky (např. s heřmánkem). Pokud si dívka často svléká oblečení nebo sahá na intimní místa, doporučuje se nechat tělo na nějakou dobu zcela bez pomůcek, zcela nahé v zajištěném soukromí. Pro lepší porozumění tohoto doporučení nabízíme paralelu – když po dlouhém dni přijdeme domů, často chceme pohodlnější oblečení, než jsme si ráno oblékli, nechceme nic, co tlačí, nic, co táhne, chceme pro tělo úlevu.

6. Když jsou projevy příliš silné: pokud menstruace způsobuje závažné problémy (např. zhoršení epileptických záchvatů, nezvladatelné bolesti, výrazné emoční potíže), je možné zvážit medikaci k úpravě nebo zastavení menstruace – vždy pouze po konzultaci s gynekologem*gynekoložkou.

Co může pomoci s vysvětlováním

Vizuální pomůcky: obrázky, piktogramy, jednoduché knížky.

Praktické ukázky: můžete společně otevřít balení vložek, ukázat, jak se připevňují na kalhotky nebo použít obrázek znázorňující menstruační cyklus.

Domácí zkušenosti: pokud v domácnosti žije dospělá žena, dítě pravděpodobně pomůcky už zahlédlo. To je skvělý okamžik, jak téma přirozeně otevřít.



Výběr menstruačních pomůcek

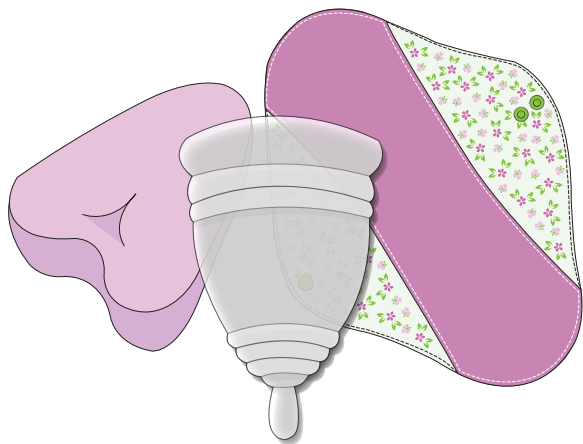
U dětí s těžším znevýhodněním nemusí být vizuální metody vždy funkční. V takových případech je možné nabídnout jen dvě pomůcky a nechat dceru samostatně si vybrat.

Všímejte si, jak reaguje, co si vybírá. I tato malá volba jí dává pocit, že o sobě může rozhodovat, a zároveň ji vede k převzetí zodpovědnosti.

Pokud jí z nějakého důvodu nebude vybraná pomůcka vyhovovat, nabízíme jinou.

Je důležité představit všechny dostupné možnosti – vložky, tampony, menstruační kalíšky, kalhotky, houbičky.

Výběr může být časově náročný, ale je to součást učení se samostatnosti a rozhodování o svém těle.



Na obrázku vidíte menstruační houbičku, kalíšek a látkovou vložku.

2.3 JAK MLUVIT O ANTIKONCEPCI

Antikoncepce je pro některé mladé i dospělé lidi s mentálním znevýhodněním důležitým tématem – ať už kvůli prevenci početí, úlevě od bolestivé či silné menstruace, nebo větší jistotě v intimních vztazích.

Cílem této kapitoly je dát rodičům a pečujícím jasný rámec, jak o antikoncepci mluvit a jak spolu se synem*dcerou bezpečně vybírat.

Principy, od kterých se odrazit

Níže uvedené principy jsou platné napříč všemi tématy spojenými se sexualitou.

1. Osoba se rozhoduje sama (s podporou)

Volba metody má vycházet z přání dítěte, jeho hodnot a zdravotního stavu. Rodič může podpořit rozhodování, ne rozhodovat místo dítěte. Výzkumy opakovaně ukazují, že ženám s mentálním znevýhodněním jsou nabízené metody „předvybrané“ a někdy o nich rozhodují jiní, což snižuje jejich autonomii.

V systematickém přehledu výzkumů Horner-Johnson a kol. (2019) ukazují, že ženy se znevýhodněním mají obecně nižší úroveň znalostí o antikoncepčních metodách než ženy bez znevýhodnění a používají omezenější spektrum metod.

Setkáváme se také s tím, že ženy se znevýhodněním ani nevědí, co antikoncepční metody jsou, a že nějakou formu antikoncepce (většinou v lékové formě) ve skutečnosti užívají.

Oblast sexuality je pro každého člověka osobní; každý člověk by se měl rozhodovat sám a vědět o tom, co se s jeho tělem děje, co se s ním může dít a jaké léky užívá (pokud je schopen tomu jakýmkoliv způsobem porozumět – zde je tedy klíčová edukace dětí).

2. Bezpečí a zdraví

Zvažujeme zdravotní kontraindikace, lékové interakce, schopnost metodu správně používat. U dívek zvažujeme i toleranci k lékařskému vyšetření, protože výběru lékové formy antikoncepce nutně předchází gynekologická prohlídka.

Návštěva gynekologie je důležitá celkově, nejen kvůli antikoncepci. Obecně platí, že se vyplatí vybrat takovou gynekologickou ordinaci, kde je personál vstřícný k lidem s mentálním znevýhodněním.

Protože tématu gynekologického vyšetření nebude dále v příručce věnován prostor, pro předání informací o gynekologické prohlídce a toho, co během prohlídky očekávat, doporučujeme **brožuru SPMP Gynekologická prohlídka** (viz kapitola 5. Toolbox).

Pro hlubší vysvětlení problematiky můžete využít odborné sociální poradenství Freya, z. s., kde mají poradkyně pro oblast sexuality a vztahů i další edukační nástroje.

3. Jednoduchost a udržitelnost

Některé metody fungují dlouhodobě samy od sebe (například nitroděložní tělísko nebo implantát) – není potřeba tedy každý den myslet na podání tablety.

Pro jiné lidi je ale důležité, aby se plodnost po vysazení rychle vrátila, a proto volí spíše krátkodobé metody, jako jsou pilulky nebo náplasti.

4. Ochrana před pohlavně přenosnými infekcemi

Hormonální metody antikoncepce zabrání těhotenství, pohlavně přenosným infekcím však ne. **Kondom** je jediná antikoncepční metoda, která zároveň chrání před otěhotněním i pohlavně přenosnými infekcemi.

Nutno říct, že žádný pohlavní styk není skutečně stoprocentně bezpečný, používáme proto termín tzv. bezpečnější sex.

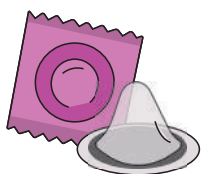
Existují dva typy kondomu – mužský (externí) a ženský (interní).

Antikoncepční metody nejsou jen „záležitost mužů“ nebo „záležitost žen“. Je to možnost, o které by měly vědět všechny osoby v partnerském vztahu, protože ochrana se týká všech.

Doporučujeme tedy o kondomu jako antikoncepční metodě mluvit jak s dcerou, tak se synem.

Přehled antikoncepčních metod

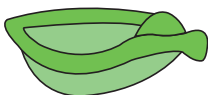
1. Bariérové metody



Mužský kondom – nasazuje se na penis, chrání před těhotenstvím i pohlavně přenosnými infekcemi.



Ženský kondom – zavádí se do pochvy, funguje podobně jako mužský.

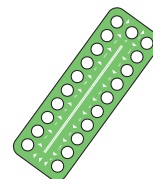


Pesar, antikoncepční houbička – zavádí se do pochvy před pohlavním stykem a slouží k tomu, aby zabránila spermiím dostat se k děložnímu čípku a oplodnit vajíčko.

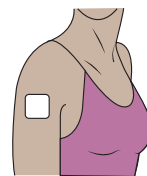


Spermicidní gel či pěna – aplikuje se do pochvy před pohlavním stykem, účinnost je nižší než u kondomu.

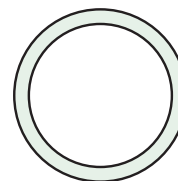
2. Hormonální metody (krátkodobé)



Antikoncepční pilulky – užívají se denně, některé zmírňují bolestivou nebo silnou menstruaci.



Náplast – lepí se na kůži, mění se 1× týdně.



Vaginální kroužek – zavádí se na 3 týdny do pochvy, pak se na týden vyjme.

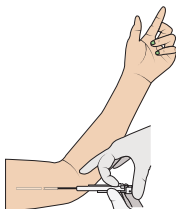


Injekce – aplikuje se v lékařském zařízení každé 3 měsíce.

3. Dlouhodobé metody (LARC)

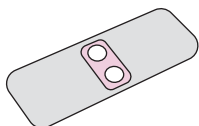


Nitroděložní tělísko (hormonální nebo nehormonální, „měděné“) – zavádí gynekolog*gynekoložka, vydrží 3–10 let podle typu, velmi spolehlivé.



Implantát pod kůži – malá tyčinka vložená do paže, účinná až 3 roky.

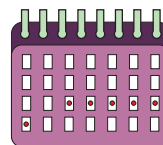
4. Nouzová antikoncepce



„Pilulka po styku“ – používá se po nechráněném styku nebo selhání jiné metody (např. po prasknutí kondomu). Účinnost stoupá s rychlostí podání po nechráněném styku.

V současné době (k roku 2026) lze zakoupit v lékárně bez lékařského předpisu.

5. Přirozené metody



Sledování plodných dní, přerušovaná soulož – spolehlivost je nízká, proto nejsou doporučovány jako samostatná ochrana.

6. Trvalé metody



Sterilizace (u ženy i muže) – trvalé řešení, možné jen se svobodným a informovaným souhlasem.

Sterilizace je v České republice upravena zákonem a může být provedena pouze na základě svobodného a informovaného rozhodnutí samotné osoby.

Obvykle je možná od 21 let, případně od 18 let, pokud existuje vážný zdravotní důvod (například ohrožení života při dalším těhotenství). Před samotným výkonem je vždy nutné písemné poučení a souhlas.

Je také ponechána lhůta 30 dní na rozmyšlenou, během které má dotyčná osoba prostor své rozhodnutí zvážit.¹³

Pokud má člověk omezenou svéprávnost (má omezenou způsobilost k právním úkonům), může být sterilizace provedena jen tehdy, pokud ji schválí soud.

Ani v tomto případě ale nelze obejít vůli samotného člověka – je nutné zjistit jeho postoj, a to i jednoduchými prostředky (např. neverbálně). Rodiče ani opatrovníci tedy nemohou o sterilizaci rozhodnout sami za své dítě či svěřence.

Český právní řád i mezinárodní úmluvy, zejména Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, chrání právo každého člověka na rodinu a reprodukční svobodu.

Sterilizace proto nesmí být vnucena, provedena pod nátlakem ani brána jako „jediná možnost“. Pro rodiče to znamená, že sterilizace je sice jednou z možností trvalé antikoncepce, ale je přístupná jen tehdy, pokud se pro ni sám dospělý člověk vědomě a svobodně rozhodl – a pokud je jeho rozhodnutí respektováno i právně.

¹³ Zákon č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, § 12–16

Co může pomoci s vysvětlováním

Než začnete vysvětlovat jednotlivé metody, je dobré zjistit, jaké má vaše dítě potřeby a obavy.

Můžete se ptát na jednoduché a konkrétní věci, např.: „Jaké to pro tebe je, chodit na gynekologii?“ „Vadí ti, že máš každý měsíc silnou nebo bolestivou menstruaci?“ „Chtěl*a bys mít jistotu, že když budeš mít partnera*partnerku, tak z toho nebude miminko?“ „Bojíš se, že zapomeneš brát prášek?“

Takové otázky pomáhají zjistit, co je pro dítě důležité – jestli úleva od bolesti, jistota v zabránění těhotenství, jednoduchost používání nebo možnost metodu snadno kdykoli vysadit. Podle zjištěného pak můžete společně s lékařem*lékařkou hledat vhodnou metodu.

Vysvětlujte na obrázcích, piktogramech a v krátkých krocích:

CO TO JE – JAK SE TO POUŽÍVÁ – KDY SI VZPOMENOUT A VZÍT
SI TO – CO DĚLAT, KDYŽ ZAPOMENU – NA KOHO SE OBRÁTIT,
KDYŽ NEVÍM NEBO MÁM OTÁZKY.



Nabídněte volbu ze 2–3 možností, ne celé „menu“ naráz, to by mohlo být zahlcující. Po výběru se s lékařem*lékařkou domluvte na kontrolním setkání, je možné, že vybraná metoda nebude pro dítě vhodná.

2.4 JAK MLUVIT O MASTURBACI

Doteky vlastního těla a hledání fyzického potěšení jsou přirozenou součástí vývoje každého člověka – i dítěte s mentálním znevýhodněním.

Masturbace (sahání si na penis, vulvu, šourek nebo jiné části těla, které vyvolává příjemné pocity) může probíhat při hygieně, ale i kdykoliv jindy. Patří k objevování vlastního těla a k prožívání sexuality.

Mnozí rodiče a pečující ale popisují rozpaky, stud nebo nejistotu, když u dítěte masturbaci zaznamenají.



Někteří říkají:

„Stěžuje si, že ho penis bolí, a já nevím, co s tím.“

„Nevím, jestli a jak mu*jí mám vysvětlit, co je to masturbace.“

„Někdy se tře o roh stolu nebo si vkládá předměty do těla – nevím, jak reagovat.“

„Je to (ejakulát) všude, neumyje se a pak sahá i na mě – je mi to nepříjemné.“

„Ukazuje si na penis nebo vulvu před cizími lidmi a já nevím, co říct.“

„Nechceme říkat, že je to špatně, ale bojíme se, aby si neublížil*a.“



Co je důležité vědět

Masturbace je přirozenou součástí života každého člověka a sahání si na intimní partie není nic „špatného“.

Je důležité vědět, že rodič nikdy nesmí dítěti s masturbací přímo pomáhat ani dítěti na svém těle ukazovat, jak na to – takové jednání je eticky nepřijatelné a trestné.

Podpora má vždy probíhat formou edukace, ne přímou asistencí rodiče nebo jiné pečující osoby.

O masturbaci doporučujeme mluvit jasnými a pravdivými slovy – například: „Když máš erekci, může to být někdy nepříjemné. Erekce znamená, že penis stojí a je tvrdý.“

Stejně tak je důležité učit dítě o významu soukromí: vysvětlit, že masturbace patří do prostoru, kde má klid a je samo, třeba v pokoji nebo v koupelně: „Tady je tvé soukromí. Tady můžeš zkoumat svoje tělo a masturbovat.“

Možná vám dobře poslouží obrázek na dveře, kde soukromí je, např. smajlík nebo zelená barva znázorňující „ano, tady je to v pořádku“.



Nezapomínejme ani na hygienu – pokud dítě používá k masturbaci nějakou pomůcku, ukažte mu, jak ji udržovat v čistotě.

Vysvětlete dítěti i to, jak před a po masturbaci udržovat v čistotě své tělo (např. mytí rukou a těla před a po masturbaci, poskytnutí papírových kapesníků).

Je potřeba mít na paměti, že erotické pomůcky jsou určeny osobám starším 18 let. Není tedy vhodné, aby rodiče či pečující osoby pomůcky pořizovali dětem, které jsou mladší.

V praxi se však můžeme setkat s tím, že děti a mladí lidé objevují své tělo způsoby, které pro ně nemusí být zcela bezpečné – například používáním běžných předmětů, jež mohou tělo poranit nebo jinak ohrozit jejich zdraví.

V takových chvílích je důležité přistupovat k situaci klidně a podpůrně. Smyslem není dítě zastavit nebo zahanbit, ale zajistit jeho bezpečí a nabídnout srozumitelnou podporu.

Otevřený rozhovor o těle, dotecích a možných rizicích může dítěti pomoci lépe porozumět vlastním potřebám. Součástí této podpory je také představení bezpečnějších způsobů sebepoznávání, vždy s ohledem na věk, vývojovou úroveň a potřebu soukromí.

Jak můžete pomoci

Rodiče mohou dítěti nebo mladému člověku s porozuměním pomoci tím, že využijí vizuální pomůcky – piktogramy, obrázky nebo sekvenční karty, které názorně ukazují, co se děje a kde je vhodné místo pro masturbaci. U dospělých (18+) lze použít i edukační videa.

Pokud se na vysvětlování necítíte, je zcela v pořádku obrátit se na odborníky*odbornice, například odborné sociální poradenství Freya, z. s. nebo zdravotnická zařízení – někdy totiž bolest nebo tlak nemusí souviset s potřebou masturbace, ale může ukazovat i na zdravotní problém.

Důležité také je, aby rodiče nepoužívali zákazy nebo strašení, které dítěti posílají negativní zprávu o jeho těle. Namísto věty: „Na penis*vulvu si nesahej,“ je vhodnější vysvětlení: „masturbovat je normální.“ **Jen je důležité to dělat v soukromí, ne před ostatními. Soukromí je tady.“ (ukazujeme, kde).**

Když dítěti ukážeme, že se o masturbaci dá mluvit otevřeně a že je normální se ptát, posilujeme jeho schopnost rozhodovat o svém těle a respektovat hranice druhých – právě i tím, že ho učíme o tom, co je to soukromí a kde ho najde.

2.5 SOUKROMÍ A BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ PŘI OBJEVOVÁNÍ TĚLA

Pojďme nyní více objasnit význam slova soukromí. Objevování vlastního těla a masturbace je přirozenou součástí života každého člověka – bez ohledu na věk nebo znevýhodnění.

Děti i mladí dospělí s mentálním znevýhodněním tuto potřebu mají stejně jako kdokoliv jiný. Mnoho rodičů si ale klade otázku, kam dítě odkázat, když potřebuje být samo, nebo jak reagovat, když si na intimní partii sahá v obýváku či před dalšími lidmi.



Často pak říkají:

„Nevíme, kam ho*ji v tu chvíli odkázat, aby měl*a své soukromí.“

„Stydíme se, když začne masturbovat v přítomnosti ostatních.“



Někdy nejde ani tak o samotnou masturbaci (ta není problém), jako spíš o to, že chybí jasně vymezené prostředí, kde má dítě klid a prostor být samo (problém se zakládá v případě, že dítě neví, kde a co je soukromí).

Stejně tak je soukromí důležité při objevování těla, při hygieně nebo převlékání, případně ve chvíli, kdy dítě potřebuje jednoduše trávit čas o samotě.

Jak soukromí podpořit

Důležitou součástí podpory je zajištění prostoru pro soukromí. Ideální je, pokud má dítě vlastní pokoj.

Pokud pokoj sdílí se sourozencem, může pomoci paravan nebo závěs (například uchycený ke stropu a v případě potřeby rychle a snadno zatáhnutelný).

Alternativou může být také koupelna či jiný klidný kout v domácnosti. Některé děti potřebují s učením základních kroků k soukromí podporu – například zavřít za sebou dveře může být náročné, a tehdy je na rodiči, aby dítěti soukromí aktivně zajistil.

O těchto věcech je dobré mluvit jasně a jednoduše, například: „Být nahý*nahá nebo sahat na intimní partie (penis*vulvu) můžeš tehdy, když jsi sám*sama v pokoji. Sám*sama znamená, že tě nikdo nevidí, ani já.“

Poznámka k názvosloví intimních partií

Je naprosto v pořádku, když s dítětem mluvíte o těle tak, aby rozumělo – tedy i pomocí slov, která používáte běžně v rodině, nebo pomocí znaků či piktogramů.

Dítě se tak snáze zorientuje a bude se cítit bezpečně. Zároveň je ale užitečné učit dítě i odborné názvy intimních partií – například penis, vulva, vagína, varlata.

Stejně jako ví, že „ruka je ruka“ nebo „noha je noha“, má vědět, že tyto části těla mají svůj skutečný název.

Smysl v tom spatřujeme hned z několika důvodů. Znalost správného názvosloví pomáhá dítěti v budoucnu lépe komunikovat se zdravotním nebo jiným odborným personálem, podporuje jeho orientaci v těle, a zároveň zvyšuje jeho bezpečí – pokud by někdy došlo k nevhodnému doteku od jiné osoby, dokáže jasně popsat, co se stalo a které části těla se to týkalo. Znalost správných výrazů je tedy také jednou z možností prevence sexualizovaného násilí.

Jak názorně vysvětlit, kde je soukromí

Soukromí se dá dítěti srozumitelně přiblížit i formou hry a názorných pomůcek. Velmi dobře fungují kartičky nebo obrázky s místy v bytě – například „soukromý prostor = dětský pokoj“ a „veřejný prostor = obývací pokoj nebo kuchyň“.

Další možností jsou barevné značky, třeba zelený terčík (ano – soukromí) a červený terčík (ne – veřejný prostor), které lze nalepit přímo na dveře.

Využít můžete také jednoduché kresby, které ukazují činnosti, jež patří do soukromí (např. masturbace, hygiena nebo výměna menstruačních či inkontinenčních pomůcek).

Díky tomu se dítě učí, že mít soukromí je normální. Zároveň získává pocit jistoty, že má svůj bezpečný prostor jen pro sebe.

Souhrn edukačních pomůcek najdete v závěru této příručky.

2.6 OSOBNÍ HRANICE MEZI RODIČEM A DÍTĚTEM

Jak děti rostou, mění se i způsob, jakým s nimi sdílíme blízkost a tělesný kontakt. To, co bylo v dětství běžné a přirozené (třeba společné spaní nebo koupání), může být v období dospívání pro rodiče už nepříjemné.

Mnozí pečující pak prožívají stud, výčitky nebo zmatek: „Měla bych to (doteky dítěte například na intimních partiích matky) vydržet? Nechci odmítnout své dítě a bojím se, že mu tak ublížím.“

Dospívající syn*dcera si přitom často vůbec neuvědomují, že jejich tělo se mění a že doteky mohou působit jinak než dříve. Někdy jde o nevinný pokus navázat kontakt, jindy o zkoumání hranic – ale rodič to může vnímat velmi intenzivně.

Chování, které překračuje osobní hranice rodičů, je něco, s čím se často svěrují.

Co pomáhá

Stanovování hranic mezi rodičem a dospívajícím dítětem může být citlivé a někdy i náročné. Přesto je důležité si uvědomit, že mít hranice je v pořádku – i vůči vlastnímu dítěti.

Pokud vám něco není příjemné, pojmenujte to nahlas a jasně. Můžete například říct: „Teď už mi není příjemné spát spolu. Potřebuju mít svoji postel.“ nebo „Už jsi velký*á, v tvém věku spí mladí lidé už ve své vlastní posteli.“



Rodiče sdílejí například tyto zkušenosti:

„Bylo normální spát spolu v posteli – ale teď už je mi to nepříjemné.“

„Moje dcera se mnou chce chodit do vany, ale já už s tím nejsem v pohodě.“

„Jak poznám, kdy už je načase se s dcerou společně nekoupat?“

„Syn mi sahá na prsa nebo na ně zírá a já cítím, že to není nevinné.“

Dítě tak dostává jasnou informaci, že i vaše potřeby jako rodiče se mění a že to není odmítnutí jeho osoby, ale přirozený vývoj. U společného spaní se někdy osvědčuje postupné a citlivé nastavování hranic, které respektuje potřebu dítěte cítit se v bezpečí.

Místo náhlé změny je možné volit pozvolný přechod – například tak, že rodič nejprve spí na lůžku vedle dítěte, později se jeho místo posune blíže ke dveřím, dále zůstávají otevřené dveře či jiná forma uklidňující přítomnosti. Tento způsob umožňuje dítěti zvykat si na větší samostatnost, aniž by ztrácelo pocit jistoty a bezpečí.

Součástí tohoto procesu je také vysvětlení změn. Dospívání přináší nové situace a pravidla, která je potřeba nastavit. Lze to popsat jednoduše: „Když jsi byl malý, dělali jsme věci jinak. Ted', když dospíváš, je čas je změnit.“

Tím dítěti pomáháte pochopit, že nejde o svévolný zákaz, ale o něco, co souvisí s jeho růstem a vývojem. Aby dítě necítilo jen odmítnutí, je dobré nabídnout alternativu blízkosti či doteku. Můžete říct například: „Můžeme se obejmout u pohádky na gauči. Ale do vany teď chodíme každý zvlášť.“

Takové nabídky pomáhají udržet blízkost a intimitu vztahu, aniž by narušovaly osobní hranice rodiče. U některých dětí (zejména u dětí s poruchami porozumění) je užitečné využívat vizuální pomůcky – piktogramy nebo jednoduché plánky, které znázorňují soukromí, hranice a tělo. Díky nim je možné hranice vysvětlovat názorně a srozumitelně. Pokud cítíte stud, zmatek nebo obavu, je v pořádku vyhledat podporu – třeba v rodičovské

skupině, nebo v poradně odborného sociálního poradenství Freya, z. s. Je také důležité respektovat vlastní emoce. Můžete cítit neklid, odpor nebo zmatek – a je zcela v pořádku tyto pocity mít. Není nutné si vše nechat líbit jen proto, že jde o vaše dítě. To, že máte hranice, není selhání. Je to přirozená součást vývoje vztahu a zdravého rodičovství. Následující sdělení dítěti mohou být pro rodiče praktickou oporou: „Tohle už mi není příjemné. Potřebuju víc prostoru. Můžeme být spolu, ale nebudeme sdílet tělo tak, jako dřív. Moje tělo je moje. Nechci, aby ses ho takto dotýkal*a.“

Zlaté pravidlo

Jako doporučení ukazujeme osvědčenou metodu pro práci s osobními hranicemi a pro rozdělování vhodných a nevhodných doteků. V organizaci Freya, z. s. používáme při učení o hranicích jednoduchou a srozumitelnou metodu, kterou nazýváme zlaté pravidlo: **NE – PROČ NE – JAK ANO**. Je to postup, kterým lze dítěti jasně a bezpečně ukázat, kde jsou naše hranice.

Nejprve řekneme NE – tedy odmítneme dotek, který je pro nás nevhodný, nepřijatelný, nepříjemný (například sahání na prsa).



Poté přidáme PROČ NE – krátce vysvětlíme, proč tento dotek (už) není vhodný („Ted' už je mi to nepříjemné, protože jsi starší a já jsem tvoje máma.“).

A nakonec nabídneme alternativu, tedy **JAK ANO** – dotek, který nám nevadí a který můžeme dítěti nabídnout kdykoli místo toho nevhodného („Můžeme se obejmout, to je mi příjemné.“).

Tento postup pomáhá dítěti porozumět našim hranicím, nezůstává jen u odmítnutí, ale zároveň ukazuje, že blízkost a kontakt jsou i nadále možné, jen v jiné formě.

Další možnost použití této metody vidíte na následujícím praktickém příkladu dospívající dcery vyžadující spát v posteli s matkou, které to už ale není příjemné.



NE: „Už spolu nebudeme spát v jedné posteli.“

PROČ NE: „Ted, když dospíváš, potřebuju mít svou postel a ty potřebuješ mít svůj prostor.“

JAK ANO: "Už nebudeme sdílet jednu postel tak jako dřív. Tady je tvoje postel a tady je moje. Ale před spaním si můžeme třeba společně přečíst pohádku na gauči a pak se obejmout."



3. Specifické oblasti sexuality

Sexualita je přirozenou součástí života každého člověka – i těch, kteří žijí s těžkým mentálním znevýhodněním.

Přístup sexuální výchovy a edukace se v tomto případě méně opírá o verbální vysvětlování, modelové situace a nastavování pravidel – nebudou pro sníženou schopnost rozumět pravděpodobně fungovat. To neznamena, že není dobré je zkusit použít.

3.1 SEXUALITA U DĚTÍ S TĚŽKÝM MENTÁLNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

U dětí s těžším mentálním znevýhodněním je primární postoj prostředí, ve kterém člověk žije, a to, jak reagují na chování tohoto člověka lidé v jeho okolí.

Platí, že pokud si člověk není např. soukromí schopen zajistit sám právě v důsledku těžkého mentálního znevýhodnění, toto soukromí mu zajišťuje jeho okolí, tedy nejčastěji domácí pečující.

I u lidí s těžkým mentálním znevýhodněním stále platí následující stavební kameny pro zažívání a vyjadřování jejich sexuality:

1. Soukromí a intimita: Každý člověk má právo na prostor, kde je sám a kde může projevat svou sexualitu.

2. Bezpečné prostředí: Změna prostředí často pomůže víc než složité vysvětlování.

3. Respekt k věku: I když dítě působí „dětsky“, přistupujeme k němu podle jeho skutečného věku – pozor na „syndrom věčného dítěte“. Fyziologicky tělo roste, vyvíjí se i včetně potřeb v oblasti sexuality (ať už se jedná o doteky, masturbaci, potřebu blízkosti a další).

4. Vnímání libosti a nelibosti: Sledujeme, co je dítěti příjemné a nepříjemné. I když to neřekne slovy, na jeho potřeby nás upozorňují projevy těla: napětí nebo uvolnění, výrazy tváře, vyjadřování zvuků a slov, rychlost dechu a další ukazatele.

Jak se může sexualita projevovat

Následující projevy sexuality (nejen) u lidí s těžkým mentálním znevýhodněním bývají někdy téměř „neviditelné“, jindy naopak velmi nápadné.

Patří sem například sahání si na intimní místa, a to jak v soukromí, tak i na veřejnosti. Může se objevovat masturbace, tření se o předměty či kopulační pohyby.

Někteří lidé si tahají za plenu nebo inkontinenční pomůcku, jiní si vkládají prsty nebo různé předměty do análního otvoru nebo vulvy.

Další projevy se mohou objevovat při hygieně nebo masáži, kdy dochází k viditelnému vzrušení, smíchu či nervozitě.

Setkáváme se také s olizováním rukou nebo předmětů, sáním prstů, čichání k vlasům nebo prstům a nadměrným sliněním. Nápadné může být svlékání sebe nebo druhých.

Častá je také zvýšená potřeba jídla či sladkých nápojů.

U některých lidí se objevuje sebepoškozování, například škrábání, kousání či bouchání, nebo agrese vůči sobě či okolí.

Patří sem i nevhodné doteky směrem k ostatním. Tyto projevy mohou být pro rodiče i okolí velmi náročné. Je však dobré vědět, že většina z nich není „zlobení“, ale spíše vyjádření tělesných pocitů, emocí nebo nenaplněných potřeb.

Jak komunikovat

Než začnete reagovat na projevy sexuality svého dítěte s těžkým mentálním znevýhodněním, **je důležité si nejprve uvědomit, jak vaše dítě vyjadřuje souhlas a nesouhlas.**

Každé dítě má vlastní způsoby komunikace, a proto se **snažte vnímat jeho specifické signály** – může jít o úsměv, uvolněnost nebo naopak o stažení se, pláč či napětí.

Stejně tak si všimněte, jak vaše dítě dává najevo, co je mu příjemné a co odmítá. Pro někoho může být dotek uklidňující, pro jiného zase nepříjemný či matoucí.

Důležité je také porozumět tomu, jak konkrétně vaše dítě svou sexualitu prožívá. Někdy jde o způsob, jak uvolňuje tělesné napětí, jindy o hledání pocitu jistoty a bezpečí nebo o radost z blízkosti a kontaktu. Když si toto uvědomíte a budete své dítě pozorovat s respektem a trpělivostí, získáte cenné vodítko, jak na jeho chování reagovat.

Teprve s tímto porozuměním můžete hledat citlivé a respektující způsoby podpory, které dítěti pomohou a zároveň vám ulehčí zvládání náročných situací.

Při předávání informací nebo při usměrňování chování vašeho dítěte je důležité **volit takovou formu komunikace, které bude rozumět.** Samotný obsah slov pro něj nemusí být rozhodující, mnohem podstatnější je způsob, jakým mu sdělení podáte. Nemusí jít tedy jen o mluvený projev – naopak, **velkou roli hraje mimika, gesta, obrázky či piktogramy**, které mohou být názornější a srozumitelnější.

V některých situacích pomůže i **tzv. iniciační dotek** – jemné klepnutí na rameno, dotek ruky nebo lehké vedení pohybu, které dítěti naznačí, že se má soustředit, nebo mu usnadní pochopení toho, co se od něj očekává.

Stejně tak může být užitečné názorné ukázání na vhodné pomůcce či předmětu, aby dítě mělo jasnou představu o tom, co se myslí. Nejvíce ale funguje vaše vlastní pozorování – **všimněte si, jak dítě reaguje, co je mu příjemné a co mu naopak vadí.**

Právě tato zpětná vazba vám poskytne cenný klíč k tomu, jak s ním komunikovat co nejcitlivěji a nejúčinněji.

Potřeba doteku

Dotek je pro každého člověka součástí základních životních potřeb. Když se dítě narodí, první, co potřebuje, je, aby si ho rodič přivinul na své tělo.

Teplo, vůně a blízkost dávají novorozenci pocit bezpečí a jistoty, který je stejně důležitý jako jídlo nebo spánek. Tato potřeba po doteku ale nezmizí ani v dalších obdobích života. V každém věku potřebujeme cítit blízkost druhých – ať už jde o pohlazení, objetí, držení za ruku nebo jiné projevy fyzického kontaktu.

Vedle doteků, které patří do vztahu dítě–rodič (např. hlazení, houpání, přitulení), existují i doteky, které patří do partnerské intimity – doteky spojené s láskou a erotikou. Tyto dvě roviny je důležité odlišovat, protože obě jsou pro lidský život významné, ale každá má své vlastní místo a hranice. **Potřeba doteku jako taková však zůstává přítomná celý život a je nezbytnou součástí spokojenosti a duševní pohody.**

Pokud člověk neumí nebo nemůže o dotek přímo požádat – například říct: „Potřebuji obejmout“ – hledá jiné způsoby, jak tuto potřebu naplnit.

Někdy ji vyjadřuje nespokojeností, podrážděností nebo chováním, které může okolí vnímat jako nevhodné, například obnažováním se nebo dotýkáním se druhých i tam, kde to není vhodné. I za takovým chováním však stojí přirozená a univerzální lidská touha po blízkosti a fyzickém kontaktu.

Následující formy bezpečného zprostředkování doteku mohou dítě nebo dospělého se znevýhodněním zklidnit nebo naopak aktivizovat, a především naplnit tuto základní lidskou potřebu.

Vibrace a dotek jako stimulace

U lidí s těžkým mentálním znevýhodněním hrají velkou roli různé formy stimulace prostřednictvím vibrací a doteku. Vibrace mohou přinášet příjemné pocity prostřednictvím hraček, masážních přístrojů, hudby nebo i lidského hlasu.

Často jsou spontánně vyhledávané, protože přinášejí uklidnění nebo naopak příjemné vzrušení. Pokud jsou vibrující předměty přikládány na intimní místa, mohou vyvolat i sexuální vzrušení.

Je dobré vědět, že na principu vibrací fungují i běžné sexuální pomůcky (od 18+) a že reakce dítěte či dospělého nemusí být vždy jen hravým projevem, ale také součástí jeho sexuality.

Masáže a jejich využití

Dotek je důležitý i v podobě masáží, které mohou mít velký význam nejen pro relaxaci, ale i pro samotný prožitek fyzického kontaktu.

U lidí s těžkým mentálním znevýhodněním se často využívají různé speciální postupy, například míčková facilitace, masáže podle konceptu kinestetické mobilizace, reflexní masáže nebo techniky bazální stimulace.

Všechny tyto přístupy pracují s dotekem, a proto je dobré vědět, že se při nich mohou objevit i sexuální projevy – erekce, vzrušení nebo změna dechu.



Pokud se při masáži (nebo hygieně) objeví sexuální reakce, nejdůležitější je zachovat klid a neutrální postoj.

Masáž můžeme v klidu přerušit, přesunout se na jinou část těla a nechat vzrušení odeznít. Někdy je vhodné poskytnout dítěti soukromí, aby mohly v klidu doznít účinky masáže i vzrušení.

Důležité je vyvarovat se přímého očního kontaktu nebo komentářů, které by mohly působit zesměšňujícím či nerespektujícím dojmem.

Snoezelen – multisenzorické prostředí

Velkým přínosem pro lidi s těžkým mentálním znevýhodněním může být také tzv. snoezelen, tedy multisenzorické prostředí. Jde o prostor, který nabízí kombinaci světla, zvuků, vůní, hudby a různých podnětů.

Může sloužit k relaxaci a uklidnění – tlumené světlo, jemné vibrace a hudba pomáhají odbourat napětí. Umožňuje také učení a rozvoj smyslů, protože člověk může bezpečně zkoušet, jak reaguje na různé podněty.

Snoezelen může být i prostorem pro soukromí a intimitu – dítě či dospělá osoba se zde cítí bezpečně a je možné otevírat i citlivější témata, například v oblasti sexuální výchovy.

Nabízí i možnost individuální práce, protože klidné a intimní prostředí dovoluje soustředit se na konkrétní potřeby.

Není přitom omezen jen na specializovaná centra – lze jej vytvořit i v menších prostorách, například v pokoji, herně nebo ve školní třídě. Často je snoezelen součástí i sociálních služeb.

Často se dá vytvořit i u lůžka pomocí závěsných světél, projektorů či závěsů. Atmosféra může připomínat les, moře, vodu nebo domov – tedy místa, která člověku přinášejí klid a pocit bezpečí.

Sexuální projevy při bezpečném zprostředkování doteku

Sexuální projevy vašeho dítěte, které se mohou objevit během masáže, hygieny nebo jiné stimulace, nejsou projevem nevhodného chování dítěte, ale přirozenou reakcí těla na dotek a podněty.

Nejde o „zlobení“ ani o úmyslné překračování hranic. V těchto situacích je podstatné zachovat klid a neutrální přístup.

Pokud máte pocit, že projevy sexuality vašeho dítěte narážejí na vaše osobní hranice nebo jsou pro vás příliš zatěžující, je zcela v pořádku si to přiznat a hledat způsoby, jak s tím pracovat.

Podrobněji se tomuto tématu věnuje **kapitola 2.6 Osobní hranice mezi rodičem a dítětem**, kde najdete konkrétní tipy a možnosti, jak zvládat náročné situace a zároveň zachovat respektující přístup k vašemu dítěti.

3.2 SEXUÁLNÍ ASISTENCE A JEJÍ VHODNOST PRO DOSPĚLÉ S MENTÁLNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Jednou z možností, která se v České republice pro osoby s mentálním znevýhodněním pro zažívání bezpečného naplňování potřeb v oblasti sexuality nabízí, je služba sexuální asistence.

Jde o službu poskytovanou odborně vyškolenými asistenty*asistentkami, která pomáhá dospělým lidem se znevýhodněním objevovat vlastní tělo, učit se intimním dovednostem a zažívat blízkost bezpečným a respektujícím způsobem.

Sexuální asistent*asistentka musí absolvovat odborný výcvik, aby mohl*a službu nabízet. Sexuální asistence není určena pouze lidem s mentálním znevýhodněním.

Vhodná může být také pro lidi ve vyšším věku nebo pro osoby s fyzickým znevýhodněním – všichni tito lidé mohou mít společnou nenaplněnou potřebu prožívání své sexuality v přirozeném prostředí v důsledku svého znevýhodnění.

Sexuální asistence v ČR

Sexuální asistence je v České republice nezávislá, placená služba, která není zdravotní ani sociální službou ve smyslu zákona.

Vykonávají ji sexuální asistentky*asistenti, které*kteří absolvovali odborný výcvik pod vedením organizace Freya, z. s.¹⁴

Ta také dohlíží na jejich pravidelné supervize, další vzdělávání a dodržování Etického kodexu sexuální asistence.¹⁵

Ačkoliv není legislativně ukotvena jako sociální či zdravotní služba, je podporována Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky. Ve svém Doporučeném postupu pro práci se sexualitou v sociálních službách¹⁶ uvádí, že pro některé lidi, kteří nemohou prožívat sexualitu jiným způsobem, může být sexuální asistence jedinou cestou k uspokojení potřeb a v tomto smyslu je službou nezastupitelnou.

Jedná se o placenou službu. Úvodní setkání stojí 800 Kč, následně stojí 1 hodina sexuální asistence 1 600 Kč. Dále se hradí cestovní náklady 8 Kč/km (ceny k lednu 2026).

Asistence **probíhá vždy na základě vzájemné dohody a může být kdykoli ukončena** – klient*ka má právo odejít, stejně tak asistent*ka ji může přerušit, pokud dochází k překračování hranic.

¹⁴ Freya, z. s. O sexuální asistenci. Dostupné online: <https://www.freya.live/cs/sexualni-asistence/o-sexualni-asistence>

¹⁵ Freya, z. s., 2025. Etický kodex sexuální asistence.

Dostupné online: https://www.freya.live/files_public/elfinder/eticky_kodex_sexualni_asistence.pdf

¹⁶ MPSV, 2024. Doporučený postup č. 5/2024 pro práci se sexualitou v sociálních službách.

Dostupné online:

<https://mpsv.gov.cz/cms/documents/4d408d81-c819-97ef-127e-29f403f9517f/DP%2B%C4%8D.%2B5-2024%2Bpro%2Bpr%C3%A1ci%2Bse%2Bsexualitou.pdf>

Sexuální asistenti*asistentky pracují vždy v rámci jasně stanovených hranic:

- poskytují podporu výhradně dospělým osobám (18+);
- vždy na základě informovaného souhlasu klienta*klientky, který*kteřá vstupuje do služby dobrovolně a na svou vlastní žádost;
- s respektem k přáním a limitům klienta*klientky;
- v souladu s Etickým kodexem, který zakazuje jakékoliv formy zneužití nebo nátlaku – jak ze strany asistenta*asistentky, tak klienta*klientky.

Klient*ka přichází s vlastní představou o tom, s čím potřebuje v oblasti sexuality pomoci.

Asistent*ka však nemá povinnost „plnit všechna přání“ – poskytuje pouze takové služby a v takovém rozsahu doteku, které považuje za bezpečné a v souladu se svými hranicemi.

O těchto pravidlech je klient*ka na úvodní schůzce předem jasně informován*a.

Kdy sexuální asistence není vhodná

Sexuální asistence není řešením pro každou situaci. Pokud člověk nerozumí své sexualitě – například nikdy neprošel žádnou sexuální výchovou nebo základní edukací – je vhodnější začít jinde. V takových případech může pomoci odborné sociální poradenství Freya, z. s., kde se téma sexuality otevírá bezpečně, citlivě a krok po kroku.

Další překážkou může být těžké mentální znevýhodnění, kdy člověk není schopen samostatně a informovaně dát k sexuální asistenci souhlas.

Bez jasného a svobodného souhlasu klienta*klientky není možné sexuální asistenci poskytnout. Stejně tak není možné, aby ji „zařídil“ rodič nebo jiná osoba místo samotného člověka – rozhodnutí musí vždy vzejít přímo od dospělého člověka se znevýhodněním.

Rodič či jiná blízká osoba však může sehrát důležitou roli při praktickém zajištění kontaktu s asistentkou*asistentem – například když člověk neumí sám vytočit telefonní číslo nebo napsat e-mail. V takové chvíli je tato pomoc nezbytná.

Přítomnost třetí osoby může mít smysl také na úvodní schůzce, kde se domlouvá budoucí podoba spolupráce. V takovém případě funguje spíše jako opora, která ulehčí komunikaci a zajistí, aby se člověk cítil bezpečněji. **Role třetí osoby často spočívá v informování o tom, že tato služba vůbec existuje, co může nabídnout a jaká má pravidla.**

Jak to funguje v praxi

První krok je vždy na člověku se znevýhodněním. Pokud má zájem, může se rozhodnout kontaktovat sexuálního asistenta*asistentku. Rodiče nebo personál sociálních služeb mohou pomoci s praktickou stránkou kontaktu, například pokud člověk pocituje silný stud nebo má potíže s komunikací.

Podpůrná osoba, například rodič nebo pracovník*pracovnice služby, se může zúčastnit úvodní schůzky. Na této první schůzce nedochází k žádným dotekům – vyjasňují se pravidla, očekávání a domlouvá se **tzv. kontrakt (dohoda)**. Přítomnost podpůrné osoby má v této fázi funkci opory, aby komunikace nebyla pro člověka se znevýhodněním příliš náročná.

Kdy může být sexuální asistence vhodná

Sexuální asistence může být přínosem pro dospělé lidi se znevýhodněním, kteří chtějí lépe porozumět vlastnímu tělu a jeho reakcím. Hodí se i pro ty, kteří mají potřebu blízkosti, ale těžko navazují intimní vztahy.

Asistence může pomoci s učením, jak pečovat o vlastní tělo v intimní oblasti, a také s překonáváním studu, úzkosti či praktických bariér. V těchto situacích se může stát cestou, jak bezpečně a s respektem naplnit potřebu intimity a blízkosti.

Kde najít více informací

Freya, z. s. – sexuální asistence: www.sexualni-asistence.com

- Organizace Freya, z. s. zajišťuje v České republice školení a koordinaci sexuálních asistentů a asistentek.
- Poskytuje také odborné sociální poradenství, pravidelně vydává metodické materiály a dohlíží na dodržování Etického kodexu sexuální asistence.
- Sexuální asistenti a asistentky pracují sami na sebe. Organizace Freya z jejich práce nijak neprofituje.

3.3 RODIČOVSTVÍ LIDÍ SE ZNEVÝHODNĚNÍM

Téma rodičovství u lidí s mentálním znevýhodněním bývá pro jejich rodiče často zdrojem velkých obav a nejistoty.

Tyto pocity zesilují ve chvíli, kdy syn*dcera začnou mluvit o mateřství či otcovství nebo jinak projevovat zájem o tuto roli. Někdy vozí v kočárku panenku a říkají, že je to jejich miminko – ostatně, které dítě takovou představu nemá?

Potřeba stát se rodičem se objevuje téměř vždy, ať už formou hry v dětství, nebo opravdového zájmu v dospívání.

”

V rodinách pak přirozeně vyvstává otázka: **„Může být vlastně moje dcera*syn někdy rodičem? Jak by to zvládl*a? Jakou podporu by potřeboval*a?“**

“

”

Rodiče se například ptají:

„Má dostatek schopností, aby se dokázal*a postarat o dítě?“

„Jak by zvládal*a zodpovědnost, kterou rodičovství přináší?“

„Kdo by mu*jí mohl být oporou?“

“

Tyto obavy jsou přirozené – vycházejí z reálné zkušenosti péče o dítě se znevýhodněním a z vědomí, jak náročná může být role rodiče i pro lidi bez znevýhodnění.



Rodiče mohou podpořit sami sebe tím, že o svých obavách mluví – nejsou v nich totiž sami. Velkou pomocí bývá i zájem o dostupné podpůrné služby, například odborné sociální poradenství Freya, z. s. nebo podpůrné rodičovské skupiny. Nezapomínejte, že **otevřená komunikace s dítětem na toto téma je vždy lepší než mlčení**, protože právě mlčení často zvyšuje nejistotu a strach na obou stranách.

Častou reakcí rodičů na téma rodičovství jejich dětí se znevýhodněním bývá mlčení, vyhýbavé odpovědi nebo dokonce nepravdivé ujišťování.

Tyto reakce jsou vedené obavami, v nichž se objevují kritické scénáře – například že by dítě bylo odebráno, že dcera či syn péči určitě nezvládnou, nebo že rodič už na podporu nemá sílu. Většina těchto obav se ale nikdy nenaplní. Zkušenosti z našich rodičovských skupin ukazují, že tyto obavy patří převážně rodičům – děti je obvykle nemívají a pokud ano, v menší náležitosti.

Naopak se ve svých představách cítí jistější, mají méně strachů z budoucnosti a často je pro ně přirozené zůstat více „tady a teď“. Přemíra obav z budoucnosti může rodiče zahltnat natolik, že přestanou vidět vlastní možnosti a začne se oslabovat jejich sebedůvěra i pocit vlastní hodnoty.¹⁷

Co je důležité vědět

Rodičovství lidí s mentálním znevýhodněním je realitou – i oni mohou mít touhu stát se rodiči a někdy se jimi skutečně stávají.

¹⁷ Komentář autorky této příručky: Schopnost být plně v přítomném okamžiku – bez přílišného ulpívání na minulosti a bez zahlcení obavami z budoucnosti – je u lidí s mentálním znevýhodněním něco, co osobně nepřestávám obdivovat. Už mnoho let je mi tato jejich dovednost velkou životní inspirací.

K tomu ale obvykle potřebují více podpory a doprovázení. To, co jiní zvládají sami, mohou lidé se znevýhodněním zvládnout s pomocí – a to je zcela v pořádku. Právě podpora je tím, co chrání jak dítě, tak samotného rodiče: umožňuje mu pečovat bezpečněji, jistěji a s větší důvěrou ve vlastní schopnosti a učit se novým dovednostem v průběhu těhotenství i rodičovství.

Co nám říká zákon

Podle právního řádu České republiky lidé s lehkým mentálním znevýhodněním mohou mít děti a mohou vykonávat rodičovskou odpovědnost na rovnoprávném základě s ostatními.

Pokud rodič s mentálním znevýhodněním má dítě, soud může posuzovat, zda má kapacitu tuto rodičovskou odpovědnost naplňovat. Níže představíme zakotvení práva na rodičovství v mezinárodní Úmluvě OSN o právech osob se zdravotním postižením (dále jen Úmluva) i v českém právním pořádku.

Mezinárodní právo: Úmluva o právech osob se zdravotním postižením

Česká republika ratifikovala Úmluvu OSN o právech osob se zdravotním postižením, která je v ČR platná podle Sdělení č. 10/2010 Sb., m. s.

V Úmluvě se v čl. 23 Respektování obydlí a rodiny uvádí, že osoby se zdravotním postižením mají právo uzavřít manželství a založit rodinu na základě svobodného a plného souhlasu, mají mít stejná práva související s rodičovstvím a péčí o děti jako ostatní, a že stát musí zajistit podporu rodičům se zdravotním postižením při plnění jejich rodičovských povinností.

Úmluva požaduje, aby zákony a politiky neomezovaly rodičovská práva na základě postižení a aby existovaly podpůrné mechanismy, které umožní osobám se zdravotním postižením rodičovství vykonávat.¹⁸

Právní úprava v České republice

Svéprávnost

Podle nového občanského zákoníku (č. 89/2012 Sb.) už dnes neexistuje úplné „zbavení způsobilosti“, jak tomu bylo dříve. Místo toho se hledají cesty, jak člověka co nejméně omezit a přitom mu poskytnout potřebnou podporu – například omezení svéprávnosti jen v některých oblastech nebo možnost, aby měl u rozhodování pomocnou osobu.

Soudy navíc zdůrazňují, že každé rozhodnutí musí být šité na míru konkrétnímu člověku a že má mít možnost se řízení sám účastnit.¹⁹

Rodičovská odpovědnost

Zákony v ČR říkají, že rodičovská odpovědnost – tedy práva a povinnosti vůči dítěti jako je péče, výchova nebo dohled – patří oběma rodičům. O tuto odpovědnost může rodiče připravit jen soud. Zároveň platí, že každé dítě má právo vyrůstat v rodině, mít péči a podmínky pro svůj zdravý vývoj.²⁰

¹⁸ OSN. 2006. Úmluva o právech osob se zdravotním postižením.

Dostupné z: https://www.ochrance.cz/umluva/clanek-23-respektovani-obydli-a-rodiny/?utm_source=chatgpt.com

¹⁹ Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, § 15–65

²⁰ Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, § 858 a násl.

Omezení rodičovské odpovědnosti a zásahy státu

Pokud by rodič nebyl schopen o dítě pečovat, například by péči dlouhodobě nezvládal nebo by dítě bylo ohrožené, může soud jeho rodičovskou odpovědnost omezit nebo mu ji odebrat. Stejná pravidla platí pro všechny rodiče bez rozdílu.

Samotné zdravotní znevýhodnění ale nikdy není důvodem, proč by rodič nemohl pečovat o své dítě.²¹

Klíčové principy a právní jistoty pro rodiče se znevýhodněním

Osoby se zdravotním znevýhodněním mají v oblasti rodičovství **stejná práva jako ostatní**. Mohou se stát rodiči, založit rodinu, uzavřít manželství a mají právo na plné uplatnění rodičovských práv. Tato rovnost a zákaz diskriminace jsou zakotveny jak v českých zákonech, tak i v mezinárodní Úmluvě.

Pokud má člověk potíže s rozhodováním, neznamená to, že mu je rodičovství právně zakázáno. Právní úprava dnes upřednostňuje různé formy podpory, které mohou pomoci v rozhodování a v péči, místo dříve běžného odebrání práv.

Zároveň platí, že stát má povinnost chránit děti i rodiče. Soudy a orgány sociálně-právní ochrany dítěte proto vždy posuzují, co je v nejlepším zájmu dítěte. Důležité je, že toto posuzování má být spravedlivé, férové a musí brát v úvahu nejen obtíže, ale také schopnosti rodičů se znevýhodněním, možnosti podpory, jejich práva a vlastní názor.

²¹ Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, § 870 a násl.

Obavy ohledně genetické dědičnosti

Mnoho rodičů se obává, že mentální znevýhodnění jejich dítěte může být dědičné. Pravda je ale taková, že většina lehkých mentálních znevýhodnění není geneticky přenosná. Riziko přenosu je ve skutečnosti velmi nízké a výrazné dědičné vzorce se v běžných situacích neprojevují. Pokud by takové obavy byly relevantní, je vhodné vyhledat genetické poradenství nebo konzultaci s odborníkem*odbornicí.

Jak o tématu rodičovství mluvit s dospívajícími dětmi

O rodičovství s dospívajícími se znevýhodněním mluvíte otevřeně a s respektem. Můžete například říct: „Někteří lidé se stanou rodiči. Je to krásné, ale také náročné. Pokud bys někdy chtěl*a být rodičem, budeme o tom spolu mluvit.“

Důležité je edukovat syna*dceru nejen o samotné praktické péči o dítě (kojení, přebalování, nutnost režimu atp.), ale také o vztazích, zodpovědnosti a stabilitě, které k rodičovství patří a tvoří zdravý domov.

” **Můžete se ptát: „Jak by vypadalo, kdybys měl*a doma miminko? Kdo by ti pomáhal? Jak bys chtěl*a, aby se partner*ka choval*a? Jak by vypadalo, kdyby partner*ka nebyl*a doma?“**

“

Takové otázky podporují přemýšlení o praktické stránce i o potřebě spolupráce.

Posilujte také schopnost rozhodovat – dospívající by měl*a vědět, že má právo říct, zda chce, nebo nechce být rodičem, a že je to velké životní rozhodnutí, které se nedá udělat bez podpory okolí.

Samozřejmě je možné, aby dítě vychovával pouze jeden rodič. I to je k diskusi, pokud představy dospívajícího dítěte takové jsou – chce být matkou*otcem, ale nechce žít ve vztahu s partnerem*partnerkou. V tu chvíli je opět dobré mluvit otevřeně a předávat reálné zkušenosti osob, které vychovávají děti samy, o dalších rizicích, které s sebou toto rozhodnutí přináší.

Při rozhovorech o rodičovství je užitečné využívat různé pomůcky – panenku*panáčka, obrázky, piktogramy, hry na rodinu nebo modelové situace, ve kterých si mladý člověk může vyzkoušet, co všechno péče o dítě obnáší.

Někteří rodiče sdílejí zkušenost, že dítěti, které touží stát se matkou*otcem, nabídli možnost pečovat o jinou živou bytost – například o domácí zvíře.

Díky tomu si dospívající může na vlastní kůži zkusit, co znamená pravidelně vstávat, krmit, poskytovat hygienu nebo učit novým dovednostem, udržovat v bezpečí. K tomu lze dodat, že péče o dítě je ještě mnohem intenzivnější a náročnější (například na neustálou pozornost).

Podpora pro rodiče se znevýhodněním v ČR v systému sociálních služeb

V ČR neexistuje jedna služba pro podporu rodičovství lidí s mentálním znevýhodněním. Systém pomoci je nutné poskládat z existujících služeb, které se dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách dělí do tří oblastí:

Služby sociální prevence (bezplatné): Pomáhají rodině jako celku. Sociálně aktivizační služby (§ 65) učí rodiče péči o dítě přímo v domácnosti. Při riziku opožděného vývoje dítěte pomáhá raná péče (§ 54). V krizích (ztráta bydlení) slouží azylové domy (§ 57), např. specializovaný Domov sv. Máří Magdaleny v Jiřetíně pod Jedlovou.²²

Služby sociální péče (zpoplatněné): Kompenzují znevýhodnění rodiče. Podpora samostatného bydlení (§ 43) pomáhá s chodem domácnosti, pečovatelská služba (§ 40) s nákupy a úklidem, osobní asistence (§ 39) s doprovody k lékaři či na úřady.

Odborné sociální poradenství (§ 37, bezplatné): Specializované poradny (např. Freya, z. s.) pomáhají s orientací v právech, specializovaných zakázkách z oblasti sexuality (např. možnosti antikoncepce) či při jednání s OSPOD.²³

Důležité upozornění pro praxi:

Sociální služby nemohou podle zákona převzít odpovědnost za výchovu místo rodiče. Jejich smyslem je rozvíjet kompetence rodiče, aby péči s dopomocí zvládal sám. Pokud ani s maximální podporou bezpečné prostředí nezajistí, situace se řeší v režimu zákona č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí.

²² Diecézní charita Litoměřice. Domov svaté Máří Magdaleny Jiřetín pod Jedlovou. Dostupné z: <https://dchltm.cz/sluzba/152/>

²³ Orgán sociálně-právní ochrany dětí



Praxe i literatura upozorňují na nedostatek specializovaných programů pro tyto rodiče. V souladu s Úmluvou OSN je nutné rozvíjet podporu bez diskriminace.

Jako nejstabilnější řešení v ČR se ukazuje zajištění běžného nájemního bydlení v kombinaci s intenzivními terénními službami (podpora samostatného bydlení a sociálně aktivizační služby).



4. Sexualizované násilí

Sexualizované násilí je velmi náročné téma, o kterém se rodičům mluví otevřeně jen s velkými obtížemi. Přesto je důležité o něm mít povědomí, nebát se o něm přemýšlet a ptát se na otázky, které mohou rodiče trápit.

Děti s mentálním znevýhodněním jsou v této oblasti zranitelnější – někdy proto, že hůře rozeznávají nebezpečí, jindy proto, že pro ně může být obtížné sdělit, co se stalo.

Zároveň i u nich stejně jako u jiných dětí platí, že mají (pokud se nejedná o děti s těžkým mentálním znevýhodněním) kognitivní kapacitu učit se pravidlům a nástrojům, jak takovému chování předcházet.

Jako prevence před riziky sexualizovaného násilí se ukazuje téma začít otvírat brzy.

A to srozumitelným předáváním informací o:

- osobních hranicích dítěte a hranicích druhých lidí;
- o soukromí, co znamená, k čemu je dobré a kde ho jako dítě mohu najít nebo si ho zajistit;
- o tom, co je mi jako dítěti příjemné a co je mi nepříjemné.

Pomyslným zvýrazněním těchto oblastí sexuality chceme podpořit rodiče, aby nadále poskytovali dítěti důvěrný prostor k otevřené komunikaci a sexuální výchově či edukaci na každé jednotlivé téma.

Děti potřebují jasně vymezené hranice: měly by rozumět tomu, co znamená „soukromí“, jaký dotek je vhodný a jaký ne, že mají právo kdykoli říct „ne“. To platí i pro děti se znevýhodněním – mají právo na ochranu a respekt. Stejně tak je důležité, aby se učily, že i jejich chování má své hranice a nesmí druhým ubližovat.

Pokud se tak děje a dítě těmito oblastem učíme, zakládáme u něj zdravý postoj k sobě samému, své integritě a k budování jeho sebedůvěry. Tím je zajištěno, že dítě bude co možná nejvíce zralé na to, aby si dokázalo skutečně samostatně (co jeho schopnost osvojovat si určitá společenská pravidla a hodnoty dovolí) nastavovat svoje hranice vůči ostatním lidem a jejich projevům, které se mu nemusí líbit.

Získá také schopnost uvědomovat si, že i jeho chování může někdy zasahovat do osobního prostoru ostatních lidí, čímž je rovněž pěstována empatie.

Podrobnější informace o těchto oblastech sexuality a způsobech, jak je dětem srozumitelně předávat, naleznete v kapitolách **2.5 Soukromí a bezpečné prostředí při objevování těla** a **2.6 Osobní hranice mezi pečujícím a dítětem**.

Právě tato edukace tvoří základ prevence sexualizovaného násilí.

Co je to sexualizované násilí

Sexualizované násilí neznamena jen sexuální chování nebo vstup do tělesné intimity. Jde o situace, kdy někdo zneužívá téma sexuality k tomu, aby druhého člověka ovládal, ponižoval nebo mu ubližoval.

Může mít mnoho podob – od nevhodných slovních poznámek a narážek přes nechtěné doteky až po velmi závažné činy, jako je znásilnění.

Klíčové je, že v těchto situacích **chybí svobodný a jasný souhlas**. Druhá osoba buďto souhlas nedala, nebo nemohla – například proto, že nerozuměla, co se děje, nebo se necítila bezpečně, aby řekla ne.

Jedná se tedy o chování, kdy někdo (pachatel*ka) zneužije své síly k tomu, že překročí osobní hranice druhého člověka (oběti, přeživší*ho).²⁴

Je důležité vědět, že **oběť nikdy nenese vinu** – pokud se dítě stane obětí sexualizovaného násilí, zodpovědnost je vždy na straně pachatele*pachatelky, ať už chování a projevy dítěte byly jakékoliv.

²⁴ proFem. Co je sexuální násilí? Dostupné z: <https://www.profem.cz/cs/hledam-informace/sexualni-nasilii>



Některé rodiče trápí otázky:

„Jak poznám, že je moje dítě v bezpečí?“

„Umí se bránit, když by mu*jí chtěl někdo ublížit?“

„Co kdyby se moje dítě stalo obětí sexuálního násilí?“

„Bojím se, že můj syn*dcera někomu ublíží. Jak tomu mám předejít?“

Znovu opakujeme, že je v pořádku cítit strach a nejistotu – ukazuje to, že vám na dítěti hluboce záleží a že máte potřebu udělat cokoli, aby se vaše dítě nestalo obětí sexualizovaného násilí.

4.1 JAK S DÍTĚTEM O TÉMATU MLUVIT

Vhodné a nevhodné doteky

S dítětem mluvíte o tom, co znamená příjemné a co nepříjemné. Vysvětlujte mu rozdíl mezi vhodnými a nevhodnými doteky. Používejte přímé otázky, abyste zjistili, jak o dotecích přemýšlí a zda dokáže příjemný a nepříjemný dotek rozlišit.

Můžete říct například: „Nikdo nemá právo se tě dotýkat, pokud to nechceš. Tvoje tělo je jen tvoje.“

Zkoušejte se ptát: „Jaký dotek je ti příjemný? Je v pořádku, aby se tě dotýkal cizí člověk? Kdo je to cizí člověk? Jak poznáš, že je ti nějaký dotek nepříjemný? Kdo se tě může dotýkat na hlavě, na rukou nebo na intimních partiích jako je penis*vulva?“

Podobnými otázkami pomáháte dítěti mapovat vlastní tělo, učíte ho, že má právo říct „ne“ a že si může určovat vlastní hranice.

Pojmenovávání intimních partií

Pro intimní partie se v rodinách často používají zdvořilejší nebo speciální výrazy. Je ale důležité nebát se používat skutečné názvy. Stejně jako říkáme hlava, ramena, prsa nebo břicho, říkejme také penis a vulva. Když dítě od začátku zná a běžně používá správné názvy, téma sexuality se pro něj stává přirozenou součástí života.

Navíc, pokud má dítě k dispozici správná slova, nebude se bát přijít s otázkami nebo říct, že se mu něco nepříjemného stalo.

K dispozici jsou také speciálně vyvinuté edukační materiály a pomůcky, které nejsou jen obecnou pomocí, ale jsou přímo uzpůsobené potřebám lidí s mentálním znevýhodněním. Díky nim není téma sexuality jen abstraktní, ale stává se pro ně názorným a srozumitelným.

Doporučujeme publikaci Pojďme se bavit o sexualitě,²⁵ která nabízí praktické návody a inspiraci, jak o tématu mluvit. Velmi účinnou metodou je i vizuálně názorný nástroj Kruhy podpory, o němž se více dočtete viz: **(kapitola 5. Toolbox)**.

K vysvětlování rozdílu mezi příjemnými a nepříjemnými doteky pak může posloužit edukační pomůcka Taška doteků,²⁶ jejíž podrobnější popis a využití vám rovněž nabízíme v závěru příručky.

Učte dítě, komu se může svěřit

Je důležité, aby dítě vědělo, že o každém příjemném i nepříjemném zážitku se může svěřit důvěryhodné osobě – rodiči, sourozenci, učiteli*učitelce, případně asistentovi*asistentce. Dávejte mu najevo, že tento člověk mu bude věřit, i když by o té věci bylo těžké mluvit a týkala se témat spojených se sexualitou.

Můžete se ptát: „Co znamená, že někomu můžeš věřit? Kdo v tvém okolí je ten, komu bys řekl, že je ti něco příjemné nebo nepříjemné? Za kým můžeš jít doma, ve škole, v zařízení nebo v práci, když tě bude něco trápit?“

²⁵ Freya, z. s. Pojďme se bavit o sexualitě. Praha: Freya, 2020.

²⁶ Freya, z. s. Taška doteků: metodická pomůcka. Praha: Freya, 2024.

4.2 PODEZŘENÍ, ŽE SE DÍTĚ STALO OBĚTÍ*PŘEŽIVŠÍM ÚTOKU

Pokud máte obavy, že se vaše dítě stalo obětí, přeživším sexualizovaného násilí, je nejdůležitější **zajistit mu bezpečí a klid**. To neznamena jen chránit ho před dalším nebezpečím, ale také být s ním v přítomném okamžiku a umožnit mu cítit se v bezpečí díky osobě, které důvěřuje. Nemusí to být nutně někdo z rodiny – důvěryhodnou osobou může být i sourozenec, učitel*ka, asistent*ka či jiný blízký člověk. Je potřeba jasně a zřetelně říct: „**Není to tvoje chyba.**“ Tato slova mohou mít pro dítě obrovskou váhu a pomoci mu necítit se osamoceně nebo zostuzeně.

Součástí podpory je také vědět, na jaké odborníky*odbornice se obrátit. Tyto služby (nejen policie) jsou tu jak pro samotné děti, tak i pro rodiče, kteří prochází náročným obdobím, do kterého sexualizovaný útok zasáhl. I ti potřebují citlivé doprovázení a informace.

V České republice působí například organizace proFem, která provozuje i komplexní centrum PORT pro oběti sexualizovaného násilí včetně služby „první pomoci“, kterou je krizová intervence,²⁷ dále Centrum LOCIKA,²⁸ z. ú., ACORUS,²⁹ z. ú. a další poradenská a krizová centra. Některé z těchto služeb se zaměřují na práci s dětmi, jiné zároveň poskytují právní či psychologickou pomoc rodičům.

²⁷ proFem. Krizová intervence. Dostupné online: <https://www.profem.cz/cs/sluzby/krizova-pomoc>

²⁸ Centrum LOCIKA, z. ú. Dostupné online: <https://www.centrumlocika.cz>

²⁹ ACORUS, z. ú. Dostupné online: <https://www.acorus.cz/>

Pokud si nebudete vědět rady, kontaktujte poradkyně Freya, z. s., které vám poskytnou odborné sociální poradenství zdarma.

Jak poznat příznaky sexualizovaného násilí

Je dobré vědět, že jednotlivý příznak sám o sobě nemusí znamenat, že se dítě stalo obětí sexualizovaného násilí. Každý člověk může procházet obtížným obdobím a reagovat jinak. Pokud se však příznaky objevují opakovaně, ve více oblastech života nebo se náhle a výrazně změní chování dítěte, je důležité zpozornět a hledat, co se za těmito projevy může skrývat.

Příznaky toho, že mohlo dojít k sexualizovanému násilí, se mohou projevovat v chování, tělesně i ve vztazích. V oblasti chování a prožívání si rodiče mohou všimnout nápadných změn – dítě se může stáhnout do apatie, nebo naopak být nadměrně hyperaktivní.

Časté bývají nečekané výbuchy emocí, ať už pláče, smíchu či úzkosti, stejně jako zvýšená agresivita, úzkostnost nebo depresivní ladění. Může se také projevit pokles ve výkonnosti nebo zhoršená koncentrace.

V tělesné rovině se může objevit odtažitost při fyzickém kontaktu, odpor k dotekům, ale i viditelné známky zranění, zejména v intimních oblastech. U dívek a žen mohou nastat gynekologické potíže. Někdy se mění i stravovací chování – dítě odmítá jídlo, nebo se naopak přejídá. Varovným signálem jsou také nevysvětlitelné nevolnosti a zvracení či sebepoškozování.

Ve vztazích se mohou objevit známky izolace – dítě se začne vyhýbat lidem nebo konkrétním osobám, odmítá kontakt s vrstevníky, případně projevuje neochotu či strach vracet se do určitého prostředí. Někdy se v jeho životě objevují i projevy jiných forem násilí, například psychického nebo ekonomického.

Následky sexualizovaného násilí

Sexualizované násilí může mít pro dítě velmi vážné následky, a to jak ve fyzické, tak v psychické a emoční rovině. Následek v tomto kontextu znamená důsledek prožitého násilí, který ovlivňuje zdraví, psychiku i vztahy dítěte.

Tyto následky nebývají jen krátkodobé – mohou doprovázet člověka mnoho let, někdy i celoživotně, pokud nezíská potřebnou odbornou podporu a bezpečné prostředí.

Ve fyzické oblasti se mohou objevit závažná poranění pohlavních orgánů, nechtěné těhotenství nebo nákazy sexuálně přenosnými nemocemi. Tyto následky představují přímé ohrožení zdraví a vyžadují odbornou lékařskou péči.

V psychické a emoční rovině se následky mohou projevovat dlouhodobě. Patří sem stavy deprese, poruchy spánku či odmítání jakéhokoli fyzického kontaktu. U některých dětí se naopak může rozvinout promiskuitní chování, které bývá formou vyrovnávání se s traumatem. Častým následkem je také posttraumatická stresová porucha (PTSD), která může zahrnovat noční můry, flashbacky nebo intenzivní úzkost při připomenutí prožité události.

Zároveň je důležité vědět, že zotavení je možné. Díky odborné psychologické a terapeutické pomoci, podpoře blízkých a bezpečnému prostředí se i velmi těžké následky mohou postupně zmírňovat.

Dítě se může učit znovu důvěřovat sobě i druhým a postupně se vracet k pocitu jistoty a vlastní hodnoty. Rodiče v tomto procesu hrají klíčovou roli – svou trpělivostí, láskou a vírou v dítě mohou jeho cestu k uzdravení zásadně posílit.

4.3 CO NÁM ŘÍKÁ ZÁKON

Sexualizované násilí je v českém právu trestným činem. Zákon ho řadí mezi trestné činy proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti a patří sem například znásilnění (§ 185 trestního zákoníku č. 40/2009 Sb.), sexuální nátlak (§ 186), pohlavní zneužití dítěte (§ 187) nebo šíření pornografie (§ 191–192).

Od ledna roku 2025 je v ČR platná nová redefinice znásilnění, která klade větší důraz na souhlas. Podle zákona nestačí, že oběť*přežívší nekladl*a aktivní odpor – rozhodující je, zda dal*a jasný a svobodný souhlas. **Pokud souhlas chybí nebo není možné ho dát, jedná se o znásilnění.** Souhlas přitom nemusí být vyjádřen jen slovy, ale i gestem nebo jiným srozumitelným způsobem.³⁰

Zákon také nově mluví o sexuálním útoku, který je popsán v § 185 odst. 1 trestního zákoníku: „*Kdo s jiným proti jeho vůli vykoná jiný pohlavní styk než uvedený v § 185, nebo kdo k takovému činu zneužije jeho bezbrannosti, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až pět let.*“³¹

³⁰ Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, § 185.

³¹ Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, § 186.

Tento paragraf tedy ošetřuje i situace, kdy sice nejde o klasické znásilnění (např. bez soulože), ale přesto dojde k nežádoucímu pohlavnímu styku nebo k jeho vynucení v situaci bezbrannosti.

Zákon tady pracuje s pojmem **bezbrannost**. Ten označuje situaci, kdy člověk není schopen projevit svůj souhlas nebo nesouhlas a pachatel*ka této situace zneužije. Bezbrannost může nastat například ve spánku, v bezvědomí, při silném strachu, ale i v důsledku zdravotního stavu či znevýhodnění.

Pro lidi s mentálním znevýhodněním to znamená, že jsou chráněni i v případech, kdy nedokáží situaci správně vyhodnotit nebo jasně vyjádřit svůj nesouhlas.

Někdy nemusí rozumět tomu, co se děje, jindy si neumí představit důsledky nebo se kvůli respektu k autoritám nedokáží bránit. V takových situacích zákon říká, že jejich souhlas nebyl svobodný a pachatel*ka je trestně odpovědný*odpovědná.

Pro rodiče je dobré vědět, že **český právní řád uznává zranitelnost lidí s mentálním znevýhodněním a chrání je.** Pokud tedy jejich dítě nedokáže dát svobodný a informovaný souhlas, není možné jeho chování považovat za „dobrovolné“ a odpovědnost za chování je tak vždy na straně pachatele*pachatelky.

Kdy a jak musíte dle zákona jednat

Zákon jasně stanoví, že v některých situacích nesmíme zůstat pasivní. Pokud se dozvíme o hrozícím nebo už spáchaném trestném činu v oblasti sexuality, máme jako každý občan České republiky povinnost jednat.

Povinnost překazit trestný čin znamená, že pokud víte, že se chystá například:

- znásilnění,
- pohlavní zneužití,
- týrání svěřené osoby,
- zneužití dítěte k výrobě pornografie,

musíte tomu zabránit. Nejčastěji tím, že přivoláte policii nebo informujete státní zastupitelství. Pokud je to bezpečné, můžete zasáhnout i sami. Kdo by v takové situaci vědomě nezasáhl, dopouští se trestného činu.³²

Povinnost oznámit trestný čin ukládá, že pokud se dozvíte, že už k pohlavnímu zneužití, týrání svěřené osoby nebo zneužití dítěte k výrobě pornografie došlo v minulosti, musíte to oznámit policii nebo státnímu zastupitelství.³³

U trestného činu znásilnění je situace odlišná – oznámit ho můžete, ale zákon to přímo nevyžaduje – pouze však u osoby starší 18 let. Je to proto, že v případě znásilnění se dospělá oběť*preživší má právo rozhodnout sám*sama, zda tento trestný čin ohlásí nebo nikoliv.³³

³² Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, § 367.

³³ Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, § 368.

Některé z obětí, přeživších se rozhodují tak neučinit, protože nechtějí procházet procesem spojeným s tímto ohlášením, v průběhu trestního řízení může dojít k tzv. retraumatizaci.

Pro rodiče a pečující to znamená, že pokud mají podezření na ohrožení dítěte, překažení nebo ohlášení výše uvedených trestných činů není jen otázka morální odpovědnosti, ale také zákonná povinnost. Nejde o to, abyste všechno řešili sami – **nejdůležitější je vědět, kam se obrátit a přivolat pomoc.**

Důvěra a ochrana v zařízeních sociálních služeb

V našich rodičovských podpůrných skupinách se často objevují obavy rodičů, kteří váhají svěřit své dítě do péče sociální služby – bojí se, že tam nebude dostatečně chráněno.

Chceme vás ujistit, že zákon i Standardy kvality sociálních služeb ukládají poskytovatelům řadu povinností právě k ochraně své klientely. Podle Standardů kvality sociálních služeb³⁴ mají zařízení povinnost mít písemně zpracované pracovní postupy, které určují, jak služba reaguje v běžných i krizových situacích.

Patří sem i pravidla, která brání porušení základních práv klientely, a jasné návody, jak postupovat, pokud by k ohrožení došlo.

Standardy jsou závazné pro každou sociální službu a vyžadují, aby poskytovatel měl interní pravidla ochrany práv.

Kromě toho platí pro všechny – stejně tak pro rodiče, jako i pro lidi pracující v sociálních službách – právní povinnosti, které nelze

³⁴ Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, příloha č. 2 (Standardy kvality sociálních služeb).

přehlížet. Je to povinnost překazit trestný čin a povinnost oznámit trestný čin, které jsme popisovali výše v textu.

Každá sociální služba má také **tzv. povinnost generální prevence**,³⁵ tedy jednat tak, aby nedošlo k újmě jiné osoby na zdraví, svobodě nebo důstojnosti.

To znamená mít vypracované postupy pro možné krizové situace, kam patří i sexualizované násilí.

Odpovědnost za bezpečí klientely je na samotném zařízení. Pokud v něm dojde k sexualizovanému násilí, nese zařízení občanskoprávní odpovědnost za způsobenou újmu.

Proto mají služby povinnost aktivně předcházet rizikovým situacím – vzdělávat zaměstnance*zaměstnankyně, nastavovat jasné postupy a pravidla a vytvářet bezpečné prostředí pro každého klienta*každou klientku.

Mnoho rodičů má obavy svěřit své dítě do sociální služby. Často se bojí, zda tam bude v bezpečí, nebo mají pocit, že péči zvládnou jen sami doma. Rádi bychom vás podpořili v tom, abyste se této možnosti nebáli.

Pokud rodič péči dlouhodobě nesdílí s někým dalším, často se vyčerpává – a zároveň dítě, které vyrůstá jen v domácím prostředí, jen obtížně získává zkušenost s tím, jaké je to zkoušet žít samostatně nebo alespoň samostatněji.

Vhodně zvolená sociální služba může přinést bezpečné prostředí, podporu i nové zkušenosti, které doma zajistit nelze.

³⁵ Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, § 2900 (generální prevenční povinnost) a Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách



Při výběru sociální služby je dobré se ptát, zda má zařízení vypracované a dostupné postupy pro ochranu klientely před násilím, a jak jsou pracovníci*pracovnice školeni, aby uměli rizika včas rozpoznat a řešit.

Důležité je vědět, zda existuje jasný postup, co dělat, pokud by mělo dojít k ohrožení nebo pokud se dítě svěří, a zda se můžete kdykoliv obrátit na konkrétní odpovědnou osobu v zařízení – například sociálního pracovníka*pracovnici nebo vedoucí služby.

Je vhodné se také zajímat, jak zařízení zajišťuje dohled a bezpečnost, například při hygieně, ve volném čase nebo ve společných prostorách, a jak se staví k povinnosti oznámit či překazit trestný čin – zda má personál jasné pokyny, jak v takové situaci jednat.

Když je pachatelem* pachatelkou blízká osoba

Je velmi důležité vědět, že pokud se sexuálního jednání na dítěti dopustí rodič nebo jiná blízká osoba, nelze takové jednání nikdy chápat jako „pomoc“ ani „výchovný prostředek“ – jde o trestný čin.

Patří sem například osahávání, navádění dítěte k sexuálním aktivitám nebo provádění masturbace na dítěti.

Podle českého trestního zákoníku se v takových situacích obvykle jedná o pohlavní zneužívání (§ 187 TZ), znásilnění (§ 185 TZ) nebo sexuální nátlak (§ 186 TZ).

Pokud je dítě mladší 15 let, je jakékoli sexuální jednání vždy trestné – a to i tehdy, pokud by dítě s jednáním souhlasilo. Tento souhlas není právně platný ani relevantní.

V případech, kdy je obětí dítě mladší 12 let nebo když je pachatelem osoba blízká (např. rodič), považuje zákon situaci za zvlášť závažný zločin.

Trestní sazby jsou pak výrazně vyšší a mohou dosahovat až 18 let odnětí svobody.

Takové činy představují závažné porušení důvěry, integrity dítěte a jeho základního práva na ochranu před sexuálním násilím.

4.3 KDYŽ DÍTĚ SAMO PŘEKRAČUJE HRANICE

Někdy se může stát, že dítě s mentálním znevýhodněním sahá na jiné lidi nevhodným způsobem nebo nerozumí pravidlům soukromí.

Neznamená to, že je ono samo „špatné“ – nevhodné může být jeho chování. V takových případech dítě potřebuje především jasné vedení a podporu, aby se postupně naučilo respektovat hranice.

To zprvu znamená vysvětlovat mu, co znamená soukromí, jak osobní hranice fungují a že i ostatní lidé nemusejí přijmout dotek, i když je míněn například jako projev náklonnosti.

Stejně důležité je, aby dítě vědělo, že i ostatní lidé mají právo vyjádřit souhlas nebo nesouhlas s jeho chováním – a že tento nesouhlas musí respektovat.

Je to tedy opět o **procesu učení, který je dobré podpořit vhodnými nástroji.**

Pomoci mohou například **edukační pomůcky** jako Taška doteků, metoda Kruhy podpory, nebo publikace Pojd'me se bavit o sexualitě, které nabízí praktické návody, jak s dítětem tato témata otevírat srozumitelně a názorně.

Více o pomůckách najdete v závěrečné kapitole 5. Toolbox.



Rodiče se nás v této souvislosti například často ptají:

„Co mám dělat, když moje dítě sahá na cizí lidi v autobuse?“

„Co když můj syn zaútočí na nějakou ženu? Jaké ponese právní následky?“

„Moje dcera za mnou i doma všude chodí, dokonce i na záchod. Jak jí mám vysvětlit, že potřebuju být sám*sama?“

Tato otázka se prolíná s kapitolou Osobní hranice mezi pečujícím a dítětem.

Pro osvětlení této otázky uvádíme, že děti hledají neustále blízkost a jistotu. Někdy to znamená, že vás následují všude, a to i v situacích, kdy potřebujete soukromí (například na toaletě).

Důležité je dát dceři*synovi jasně najevo, že i vy máte své hranice. Můžete použít jednoduchou větu, kterou budete opakovat stále stejně, například: „Ted' jsem na záchodě a potřebuji tu být sám*sama. Za chvíli se vrátím.“ Pomáhá, když dítěti ukážete, co může během té chvíle dělat – dát mu oblíbenou hračku, knížku nebo ho požádat, aby vás počkal na konkrétním místě.

Je to opět proces učení, při kterém si dítě postupně zvyká, že soukromí mají nejen ostatní, ale i vy jako rodič. Stejně jako ho učíte respektovat tělo druhých, učíte ho respektovat i hranice každodenních situací.

” _____

Na otázku: **„Co mám dělat, když moje dítě sahá na cizí lidi v autobuse?“** je odpověď především důsledná a opakovaná práce s vysvětlováním. _____ “

Je dobré dítěti hned v dané situaci klidně říct, že takové chování není vhodné, a nabídnout mu jinou možnost projevu blízkosti.

Například podat ruku rodiči nebo obejmout plyšovou hračku – zde odkazujeme na **Zlaté pravidlo NE – PROČ NE – JAK ANO**, které jsme přiblížili v **kapitole 2.6 Osobní hranice mezi rodičem a dítětem**.

Pomoci mohou i vizuální pomůcky, hry a modelové situace, metoda Kruhy podpory, a jiné.

Dítě si díky nim snáz zapamatuje, že někteří lidé mohou dotek přijmout a jiní nikoliv, a že jejich nesouhlas je třeba respektovat.

” _____

Otázka: **„Co když můj syn zaútočí na nějakou ženu? Jaké ponese právní následky?“** je složitější, protože se týká právní odpovědnosti.

_____ “

Do 15 let dítě nenese trestní odpovědnost, takže by se situace řešila prostřednictvím orgánu sociálně-právní ochrany dětí a podpůrných opatření.

Pokud by ale bylo dítě starší 15 let, už se na něj vztahuje trestní zákoník, a to znamená, že za své jednání nese právní odpovědnost.

O to důležitější je, aby se o vhodném chování a respektování hranic učilo od dětství – prevencí lze předejít situacím, které by mohly být pro dítě i pro druhé velmi vážné.



5. Toolbox

V závěrečné kapitole Toolbox vám nabízíme přehled různých edukačních materiálů a pomůcek, které mohou být užitečné při otevírání témat sexuality a jejich oblastí s vaším dítětem.

Najdete zde jak stručný výčet možností, tak i podrobněji popsané nástroje, které můžete snadno využít v každodenních rozhovorech, sexuální výchově a edukaci.

Cílem je, abyste měli k dispozici konkrétní pomůcky, které vám pomohou mluvit srozumitelně, názorně a citlivě, a zároveň abyste věděli, kde hledat inspiraci a podporu, pokud byste si někdy nebyli jistí, jak na to.

Praktické nástroje, metody a edukační pomůcky pro práci s tématem sexuality

Témata sexuality, která jsme v příručce rozebírali, nebo se jich dotkli – například menstruace, antikoncepce, masturbace, hygiena, hranice, doteky, soukromí, vztahy nebo rodičovství – se dětem s mentálním znevýhodněním často snáze vysvětlují právě prostřednictvím vizuálních edukačních pomůcek.

Každý dialog o sexualitě s dítětem (nebo i dospělým) je lepší a srozumitelnější, pokud je podpořen konkrétním obrázkem, hrou nebo názornou pomůckou. A platí to nejen pro děti – i rodiče často uvádějí, že se jim o těchto citlivých tématech snáz mluví, když mají v ruce něco, od čeho se mohou „odrazit“. Jistě jste při četbě příručky zaznamenali, že některá témata sexuality se neustále opakují a prolínají se. Pro názornost vkládáme obrázek (Obr. č. 1 Kruh témat), který toto prolínání ukazuje.

Většina z uvedených pomůcek je speciálně vyvinuta právě pro lidi s mentálním znevýhodněním, aby pro ně nebyla témata sexuality jen abstraktní, ale aby jim opravdu rozuměli a mohli si je bezpečně osvojit.

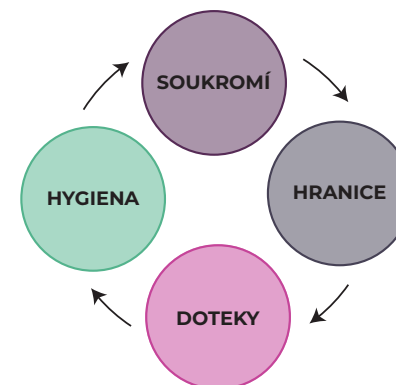
Některé z nich si v rámci odborného sociálního poradenství Freya, z. s. vytváříme sami – naše pracovnice poradenství je připravují přímo na základě potřeb klientů*klíentek, se kterými spolupracují. Jiné pomůcky jsme přivezli ze zahraničních stáží, kde jsme čerpali inspiraci od partnerských organizací.

Představíme i takové pomůcky, které vytvořily jiné organizace a s nimiž máme dobrou zkušenost.

5.1 JAK PRACOVAT S EDUKAČNÍMI MATERIÁLY V ROZHOVORU

Obrázek č. 1 Kruh témat znázorňuje, že všechna témata – hygiena, soukromí, hranice a doteky – spolu úzce souvisejí a jedno bez druhého nemůže fungovat. V edukaci dětí s mentálním znevýhodněním je proto důležité žádné z nich nevynechat.

Ono to ani není prakticky příliš možné. Pokud bychom se zaměřili jen na některé oblasti a jiné opomněli, dítěti by chyběla podstatná část celkového porozumění. Stejně jako kruh tvoří celek, i tato témata dohromady vytvářejí pevný základ, na kterém může dítě stavět své bezpečí, sebevědomí a zdravé vztahy.



Obr. 1 Kruh témat

Každé dítě má jiné potřeby a zkušenosti, proto je důležité začít tím, že se ptáte. Zajímejte se, co vaše dítě potřebuje, co od vás očekává a jaké má otázky nebo témata v oblasti sexuality a vztahů. Dobré je odrazit se právě od samotných otázek dítěte nebo od chování, které u něj aktuálně vidíte.

Ptejte se také, jaké už má zkušenosti a zda s nějakými pomůckami pracovalo. Důležité je zjistit i to, jaký slovník dítě používá, a přizpůsobit mu komunikaci. Vždy dejte možnost pomůcku odmítnout – dítě má právo říct „ne“, když se mu něco nelíbí nebo o určitém tématu nechce mluvit. Stejně tak je v pořádku, abyste si jako rodiče nastavili své vlastní hranice.

To znamená, že **pokud se necítíte na otevírání nějakého tématu spojeného se sexualitou, můžete vždy kontaktovat odborné sociální poradenství Freya, z. s.**, kde poradkyně procesem sexuální výchovy a edukace dítěte kvalifikovaně provází.

Než pomůcku s dítětem použijete, seznámte se s ní sami. Projděte si návod, doporučení nebo obsah knihy, brožury či online zdroje. Můžete si ji nejprve vyzkoušet sami, případně s někým blízkým. Když ji pak nabídnete dítěti, dejte mu dostatek času, aby si ji mohlo prohlédnout a seznámit se s ní.

Společně si pak pomůcku projděte a vyberte si konkrétní téma, cvičení, obrázek či hru, se kterými začnete. Postupně pak můžete přidávat další.

Pomůcky mohou mít různé formy. U menších dětí dobře fungují kreslené obrázky nebo ilustrované knihy, obrysové postavy, případně jednoduché piktogramy.

Pro starší děti a dospělé se dají využít avatary – tedy počítačově vytvořené postavy, realistické kresby či fotografie. Pro mladistvé a dospělé (18+) lze zařadit i reálné fotografie nebo videa, například edukativní animace či záznamy o tělesné hygieně.

Pomůcek je celá řada a výběr záleží na věku, vyspělosti a individuálních potřebách dítěte.

5.2 EDUKAČNÍ POMŮCKY FREYA, Z. S.

Naše organizace Freya, z. s. vyvinula a nabízí řadu edukačních pomůcek, které pomáhají otevírat témata sexuality, intimity a vztahů srozumitelně a bezpečně i lidem s mentálním znevýhodněním každé věkové kategorie.

- Patří sem například **Pexeso Rodičovství**, **kartičky Sexualita, intimita a vztahy**, oblíbená **Taška doteků** nebo edukační hra **Kostka**, kterou si můžete stáhnout zdarma. Dále nabízíme **knihu Ano, můžeme!** a **knihu Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích**.
- Další pomůckou je hra **Páruj! Sexualita hrou**, která propojuje vzdělávání a hravou formu.
- Nejnovějším edukačním materiálem je Průvodce skupinovou prací v oblasti sexuality a vztahů s pracovními listy **Společně o vztazích a sexualitě**.

Na našich webových stránkách v sekci Edukační pomůcky³⁶ najdete níže představené i další pomůcky společně s návody, jak je můžete používat.

Lze si je také objednat online. Do našeho výčtu vybíráme pouze ty edukační materiály, které souvisí s oblastmi sexuality představenými v textu výše.

Tyto pomůcky vám nyní představíme, abyste se mohli rozhodnout, zda jsou pro sexuální výchovu a edukaci, kterou plánujete, užijete.

³⁶ Freya, z. s. Edukační pomůcky. Dostupné z: <https://www.freya.live/cs/sluzby/edukacni-pomucky>

TAŠKA DOTEKŮ



Obr. 2 Taška doteků

Taška doteků je praktická edukační pomůcka, která pomáhá srozumitelně otevřít téma vhodných a nevhodných doteků. Umožňuje dětem i dospělým rozlišovat, co je bezpečné a co už ne, učí je rozpoznávat rizikové situace a předcházet násilí.

Součástí jsou i karty k rozpoznávání emocí, díky nimž je možné lépe mluvit o tom, co je příjemné a co nepříjemné. Pomůcka vychází z dlouholeté praxe a byla vytvořena speciálně pro práci s lidmi se znevýhodněním.

Hra KOSTKA



Obr. 3 Hra KOSTKA

Edukační hra Kostka je jednoduchý a zábavný způsob, jak s dětmi nebo dospělými otvírat témata sexuality a vztahů. Pomáhá klást důležité otázky, hledat společně odpovědi a přemýšlet o různých situacích.

Kostku lze využít doma, v prostředí školy či sociální služby, je přizpůsobená pro práci s lidmi s mentálním znevýhodněním a/nebo PAS (poruchou autistického spektra). Díky hravé formě je začátek rozhovoru přirozenější a méně stresující.

Pexeso RODIČOVSTVÍ



Obr. 4 Pexeso RODIČOVSTVÍ

Pexeso můžete využít jako hru, sekvenční karty (řadíme obrázky tak, jak jdou za sebou) nebo jako vzdělávací karty (k otevření témat sexuality a vztahů).

Kartičky SEXUALITA, INTIMITA A VZTAHY



Obr. 5 Kartičky SEXUALITA, INTIMITA A VZTAHY

Kartičky můžete využít jako pexeso nebo podklad pro nastavení hranic vhodného a nevhodného chování a situací. Karty vydal sociální podnik a nakladatelství Pasparta.

Kniha POJĎME SE BAVIT O SEXUALITĚ A VZTAZÍCH



Obr. 6 Kniha Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích

Kniha je metodickou pomůckou, která byla přeložena z holandského originálu. Během dvou let byla přizpůsobena českému prostředí – včetně obrázků a jazykového zpracování.

Publikace má 192 stran a je určena především pro práci s lidmi s lehčím mentálním znevýhodněním. V úvodní části se kniha věnuje základním oblastem jako je tělo, vztah k sobě, soukromí, doteky a pocity. Teprve poté postupuje k tématům partnerských vztahů, intimity, sexuálních aktivit a bezpečnějšího sexu.

Kniha obsahuje velké množství **pracovních listů, obrázků a otázek**, které pomáhají otevírat témata postupně a v návaznosti na potřeby dítěte. Právě díky formě s pracovními listy je snadnější vést dialog o věcech, které jsou jinak obtížné nebo tabuizované. Rodiče i odborný personál si mohou listy volit podle aktuální situace – někdy stačí začít u jednoduchého tématu, jako je soukromí nebo přátelství, jindy je možné přejít k otázkám partnerských vztahů či sexuality.

Před použitím se doporučuje, aby si rodič knihu nejprve prošel sám a seznámil se s její strukturou i navrženými aktivitami. Pomůže to cítit se při práci jistěji a citlivěji reagovat na otázky dítěte. Vhodné je také přizpůsobit tempo – dát dítěti čas, aby odpovědělo, případně umožnit, aby některé téma odmítlo, pokud se na něj necítí. Kniha dává prostor pro přímou práci, ale i pro zapojení vizuálních pomůcek, jako jsou obrázky, modely nebo fotografie.

Freya zároveň nabízí i **workshopy**, kde se rodiče a odborná veřejnost mohou naučit s knihou pracovat prakticky. To může být užitečné zejména tehdy, pokud si nejste jisti, jak k tématu sexuality přistoupit. Kniha tak může být oporou, která rodičům i odborníkům*odbornicím usnadní začít citlivý rozhovor a vést ho přiměřeně, otevřeně a bezpečně.

SPOLEČNĚ O VZTAZÍCH A SEXUALITĚ: PRŮVODCE A PRACOVNÍ LISTY PRO PRÁCI SE SEXUALITOU A VZTAHY



Metodický materiál podporuje citlivou a bezpečnou práci s tématem sexuality a vztahů u mladých dospělých s mentálním znevýhodněním, využitelný je ale i v běžné sexuální a vztahové výchově.

Obr. 7 Společně o vztazích a sexualitě:
Průvodce a pracovní listy pro práci se sexualitou a vztahy

Nabízí konkrétní **postupy pro individuální i skupinovou práci**. Průvodce obsahuje doporučení pro vedení skupin a práci s rodiči či pečujícími osobami. **Pracovní listy** přinášejí texty, ilustrace a cvičení k tématům sebepoznání, emocí, hranic, souhlasu, doteků, intimity či antikoncepce.

Materiály vznikly ve spolupráci s lidmi s mentálním znevýhodněním, byly pilotně ověřeny a vycházejí z odborné praxe. Vznikly v rámci projektu Otevřená cesta, který podpořil Abakus – nadační fond zakladatelů Avastu.

5.3 DALŠÍ MATERIÁLY K SEXUÁLNÍ VÝCHOVĚ A OSVĚTĚ

Kromě pomůcek, které vydala Freya, z. s., můžete využít i další materiály, které jsou na českém trhu dostupné.

Petr Eisner: **Listy sexuality**³⁷ jsou soubor pracovních listů, které otevírají témata těla, vztahů a intimity jednoduchou a názornou formou.

Organizace Nesehnutí připravila metodiku **Školka pro mě**,³⁸ která se věnuje bezpečí, rovnosti a prevenci násilí u dětí a mladých lidí, ale i tématu emocí. Obsahuje pracovní listy a je volně ke stažení na jejich webových stránkách.

SPMP ČR – Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice vydává edukační brožury³⁹ určené pro sexuální výchovu a osvětu. Jsou psané jednoduchým jazykem, doplněné ilustracemi a vhodné jako materiál k osvětě nebo práci s tématy sexuality a vztahů.

Brožury si lze objednat nebo zdarma stáhnout a vytisknout na jejich webových stránkách. Mezi hlavní témata patří **Rodičovství a mateřství, Život ženy, Život muže, Láska, sex a já, Duševní zdraví – listy, Gynekologická prohlídka, Těhotenství, Porod, Sexuální násilí a Smrt a truchlení**.

Pro rodiče jsou navíc připraveny speciální brožury **Jak na dospívání** a **Co teď a co potom**, které mohou být oporou při hledání způsobů, jak o tématech spojených se sexualitou mluvit se svými dětmi.

³⁷ Petr Eisner. Listy sexuality. Praha, 2009. Dostupné z: <https://www.nebudnanule.cz/pomucky/>

³⁸ NESEHNUTÍ. Školka pro mě – Jak si užít školku zábavně a citlivě. Brno, 2018.

³⁹ SPMP ČR. Edukační brožury ke vztahům a sexualitě. Dostupné z: <https://www.spmprcz.cz/produkty/95>

Díky srozumitelnosti a praktičnosti jsou užitečným pomocníkem jak pro rodiče, tak pro samotné lidi se znevýhodněním.

Organizace **Konsent, z. s.** vydává materiály o bezpečných vztazích, souhlasu a prevenci sexuálního násilí, které jsou využitelné i v rodinách.

Moc doporučujeme jejich knihu Děti to chtěj vědět taky,⁴⁰ najdete ji na jejich webových stránkách bezplatně ke stažení.

Zajímavou a praktickou pomůckou jsou také háčkované modely penisu a vulvy,⁴¹ které slouží k názornému a bezpečnému vysvětlení lidské anatomie a hygieny.

V téměř každé kapitole jsme zmiňovali, jak dobře fungují pro vysvětlování pojmů piktogramy a obrázky.

K tématu sexuality vám doporučujeme **sady piktogramů** od několika zahraničních organizací. Lze si samozřejmě vyrobit i vlastní, nebo je kombinovat.

Odkazy uvádíme vždy v poznámkách pod čarou, kde se můžete na piktogramické sady přímo prokliknout: Sclera⁴² – piktogramy, Projekt Trase⁴³ – Obrázková banka, Global symbols – piktogramy, Zanzu⁴⁵ – obrázky k edukaci.

⁴⁰ Konsent, z. s. Děti to chtěj vědět taky: o respektujících vztazích a sexuálním zdraví. Praha, 2022.

Dostupné z: https://konsent.cz/wp-content/uploads/2022/11/brozura-deti-to-chtej-vedet-taky.pdf?utm_source=chatgpt.com

⁴¹ Art of tantra. Výukové předměty - penis, vulva.

Dostupné z: https://artoftantra.cz/kategorie-produktu/ostatni/?utm_source=chatgpt.com

⁴² Sclera. Piktogramy. Dostupné z: <https://www.sclera.be/en/picto/downloads>

⁴³ Trase. Obrázková banka. Dostupné z: https://traseproject.com/wp-content/uploads/2021/07/Picture_Bank_Final.pdf

⁴⁴ Global symbols. Piktogramy.

Dostupné z: <https://globalsymbols.com/search?symbolset=arasaac&locale=en&query=sex&button=>

⁴⁵ Zanzu. Obrázky k edukaci. Dostupné z: <https://www.zanzu.no/en/>

5.4 METODA KRUHY PODPORY

Od edukačních pomůcek přecházíme k edukačnímu nástroji. Tedy k postupu, který si lze osvojit a následně použít v dialogu s dítětem.

Kruhy podpory jsou **jednoduchá a názorná vizuální pomůcka, která pomáhá dětem i dospělým s mentálním znevýhodněním lépe porozumět vztahům, intimitě, sexualitě a soukromí**. Slouží zároveň jako edukační i terapeutický nástroj, protože umožňuje konkrétně ukázat, kdo do života člověka patří, jakou má roli a jaké chování je vhodné nebo nevhodné.

Metodu mohou využít rodiče, školy, sociální služby, terapeutické skupiny i volnočasové aktivity. Hodí se pro každého, kdo potřebuje vizuální a praktické pomůcky k lepšímu pochopení složitých témat. Z našich zkušeností vyplývá, že tato metoda je pro děti opravdu velmi účinná. Z rodin přichází pozitivní zpětné vazby, pokud s touto metodou s dítětem pracují. Práce na ní je dlouhodobá, nestačí ji ztvárnit jednou, je dobré se k ní vracet v případě, že dítě „udělá chybu“.

Díky tomu, že pro dítě není pouze předáním informací, ale samo ji s podporou vytváří, působí pro něj jako hra nebo dobrodružství, kterým prochází. Kruhy podpory jsou vždy individuální, není to nic, co by se dalo kopírovat – vychází totiž z konkrétní vztahové situace, ve které dítě žije.

Cílem metody Kruhy podpory je ukázat, **jak dítě či dospělý vnímá osoby ve svém okolí a jakou roli v jeho životě hrají. Zároveň pomáhá nastavovat hranice** – kdo k nám může blíž, kdo má zůstat dál, co znamená soukromí, doteky a vztahy.

Důležitou součástí je také zobrazení vhodného a nevhodného chování, aby bylo jasně rozlišitelné, co je bezpečné a co už nikoliv. Dále v textu představujeme základní práci s Kruhy podpory.

Tato metoda zaslouží více pozornosti pro její plné pochopení a znázornění všech způsobů, jak s nimi pracovat. Více informací o metodě najdete v knize Jak na sexuální výchovu dětí a dospívajících s PAS.⁴⁶

Je zároveň představovanou metodou v rámci rodičovských skupin poskytovaných Freya, z. s.



Jak s kruhy pracovat

K práci s metodou Kruhy podpory budete potřebovat barevné papíry, nůžky, kružítko a lepidlo. Dítě si pak vytvoří vlastní kruhy a doplní do nich osoby, které zná – může použít fotografie (vždy se souhlasem té dané osoby), obrázky nebo piktogramy.

Společně si vyberete konkrétní téma, například doteky, soukromí nebo vztahy, a podle něj kruhy vytvoříte. Postupně se pak kruhy doplňují a obměňují – od nejjednodušší verze se dvěma kruhy až po plnou verzi se šesti kruhy.

⁴⁶ PETLANOVÁ ZYCHOVÁ, Věra. Jak na sexuální výchovu dospívajících a lidí s PAS. Praha, 2019.

Verze kruhů

Existuje několik verzí, které můžete podle potřeby použít.

Nejjednodušší jsou **dva kruhy** – základní rozdělení na vhodné a nevhodné (zelený a červený kruh) – určené pro menší děti nebo pro lidi s těžším znevýhodněním.

Tři až čtyři kruhy pomáhají odlišit „já“, blízké osoby, školu a cizí lidi.

Šest kruhů tvoří úplnou verzi, která zahrnuje všechny důležité oblasti života – já, rodinu, přátele, školu, lékaře a cizí lidi.

Nejrozšířenější je verze s **osmi kruhy**, která navíc rozlišuje blízkou a vzdálenější rodinu nebo blízké a vzdálenější přátele.

Každý kruh má stejnou velikost, v každém by měla být alespoň jedna osoba.

U lidí se znevýhodněním občas některý kruh zcela chybí – například bývá zaplněný kruh rodiny a služeb, ale často chybí kruh přátel, což odráží omezené možnosti navazovat vztahy.

Zároveň je pro začátek snazší volit méně kruhů (a tím pádem i osob do nich), aby si dítě vyzkoušelo, jakým způsobem se s nimi pracuje a lépe znázorněným vztahům rozumělo.

Uvedené barvy kruhů nejsou nijak závazné, je na vás a dítěti, které barvy mu nejlépe symbolizují daný okruh osob.

Jednotlivé kruhy – návodné otázky pro tvorbu

Uvedené otázky mají dítě navigovat k tomu, aby si uvědomovalo, jaké doteky patří jen jemu samému a jaké mohou patřit ostatním lidem.

Tím se přirozeně posiluje nejen jeho vědomí osobních hranic, ale také respektování hranic druhých a uvědomění si důležitosti souhlasu v jakémkoliv mezilidském kontaktu.

Otázky zároveň míří k tématu soukromí a pomáhají dítěti pojmenovat, co je mu příjemné a co už nepříjemné. Celá práce s kruhy tak podporuje učení o základních oblastech sexuální výchovy – tedy o soukromí, hranicích, dotecích i hygieně.

Uvedené otázky jsou pouze příkladem a rozumí jim zpravidla děti a dospívající s lehkým mentálním znevýhodněním.

Pokud tuto metodu otevíráme s dítětem s těžším mentálním znevýhodněním, volíme jednodušší slovník. I u této skupiny metoda dobře funguje a má své místo.

Stále si ověřujeme, zda dítě rozumí tomu, na co se ho ptáme. Někdy mají děti tendenci odkývat, že rozumí, ale rozumět nemusí.

Můžeme očekávat, že přece ví, o čem se bavíme.

Nemusí – i tak si prosím stále ověřujme, zda chápe, co je skutečnými významy slov.

Fialový kruh (já)

Tento kruh patří jen dítěti. Zde se učí, že jeho tělo je jen jeho vlastní. Otázky mohou znít například: „Kdo se tě může dotýkat? Které doteky jsou ti příjemné a které ne? Kdo tě může obejmout nebo políbit na tvář? Co uděláš, když se tě někdo dotkne tam, kde ti to není příjemné?“

Modrý kruh (rodina)

Do tohoto kruhu patří rodiče, sourozenci, ale i domácí mazlíčci. Ptáme se například: „Kdo všechno je ve tvé rodině? Musí rodiče zaklepat, když chtějí přijít do tvého pokoje? Můžeš obejmout nebo políbit maminku a tatínka? Proč si zavíráme dveře, když jsme v koupelně nebo na toaletě?“

Zelený kruh (přátelé)

Sem patří kamarádi a blízcí přátelé. Ptáme se: „Jak poznáš, že je někdo tvůj kamarád nebo kamarádka? Co spolu děláte? Můžeš kamarádovi říct tajemství? Kde se můžeš a nemůžeš dotýkat svých kamarádů? Můžeš kamarádovi poslat nahou fotku?“

Žlutý kruh (škola, práce, sociální služby)

Do tohoto kruhu patří učitelé*učitelky, asistenti*asistentky, spolužáci*spolužačky nebo personál služby. Otázky mohou být: „Kdo s tebou chodí do školy?“

Jaký máš vztah k učitelům a spolužákům? Můžeš se jich dotýkat? Co uděláš, když se ve škole někdo chová tak, že je ti to nepříjemné?“

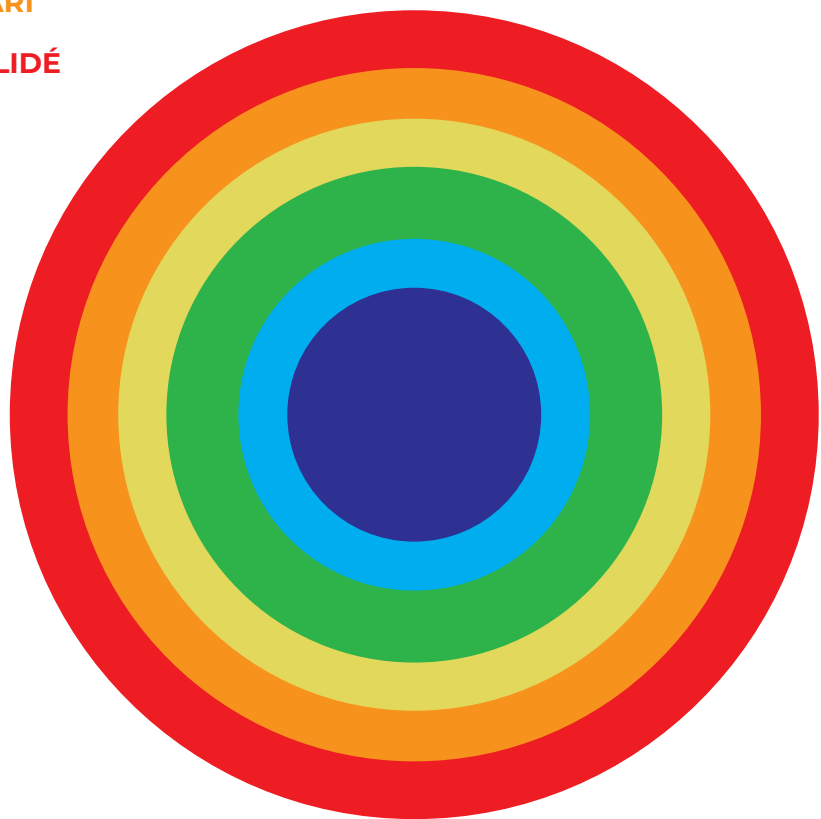
Oranžový kruh (zdravotnická zařízení)

Sem patří lidé, kteří poskytují péči – lékaři a lékařky, psychologové*psycholožky, zubaři*zubařky. Můžeme se ptát: „Kdy a kde se tě může lékař dotýkat? Jak poznáš, že je to v pořádku? Můžeš se lékaře ptát na jeho život, který má mimo svoji práci? Musíš mu vykat, nebo mu můžeš tykat?“

Červený kruh (cizí lidé)

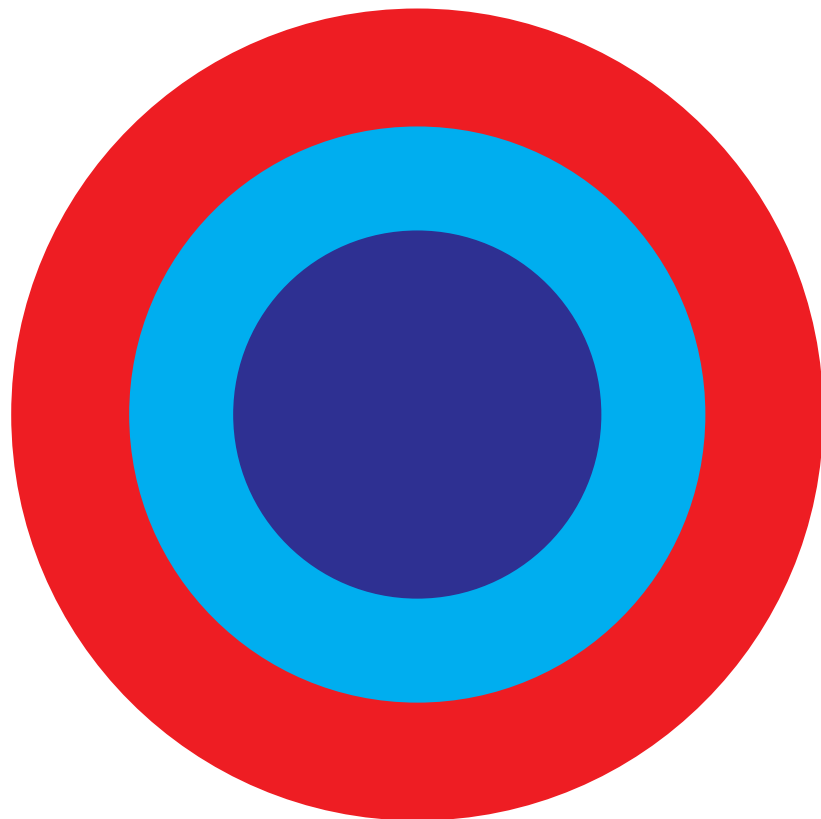
Tento kruh zahrnuje všechny, které neznáme. Ptáme se: „Kdo jsou pro tebe cizí lidé? Jak je můžeš pozdravit? Co uděláš, když se tě cizí člověk ptá, kde bydlíš? Můžeš s neznámým někam jít? Co uděláš, když se ocitneš v nebezpečí a komu zavoláš?“

JÁ
RODINA
PŘÁTELÉ
ŠKOLA, PRÁCE
LÉKAŘI
CIZÍ LIDÉ

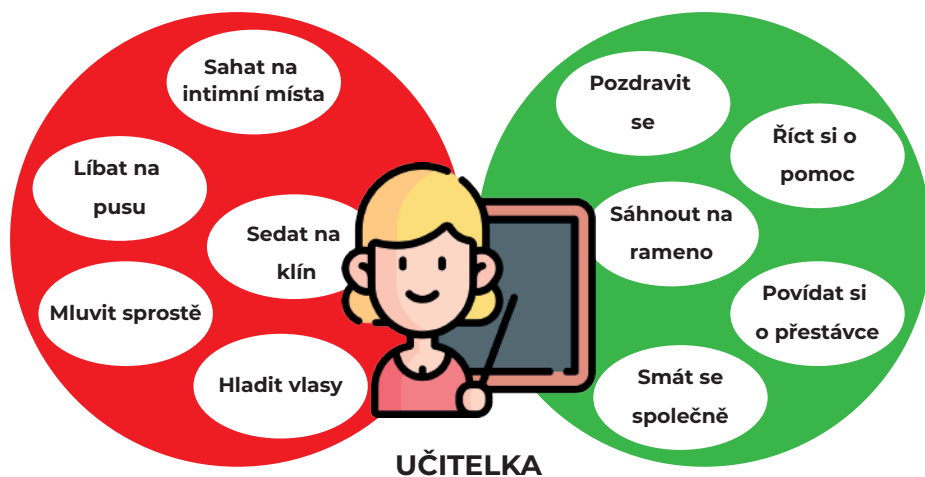


Obr. 8 Kruhy podpory – plná verze

JÁ
RODINA
CIZÍ LIDÉ



Obr. 9 Kruhy podpory – Jednoduchá verze



Obr. 10 Kruhy podpory

Ukázka z praxe: vhodné a nevhodné doteky a chování vůči paní učitelce (nebo jiné zvolené osobě)

Červený kruh na obrázku č. 10 znázorňuje výčet doteků, které si dítě nesmí k paní učitelce (nebo jiné zvolené osobě) dovolit.

Zelený kruh naopak znázorňuje doteky a chování vůči této osobě vhodné, povolené. Zde uvádíme pouze příklad, jak takové kruhy mohou vypadat. Pokud dítě nerozumí slovům, volte místo nich piktogramy.

Ty si můžete ztvárnit sami, nebo můžete využít sady piktogramů a obrázků k tématu sexuality, které jsme zmiňovali v kapitole 5.3. Další materiály k sexuální výchově a osvětě.



Obr. 11 Kruhy podpory

Ukázka z praxe: vhodné a nevhodné doteky a chování v instituci (škole)

Obrázek 11 ukazuje, jaké doteky a chování si jako dítě nemohu dovolit v instituci, například ve škole.

Takové doteky jsou vyjmenovány v červeném kruhu. Zelený kruh naopak opět uvádí to chování, které je ve škole žádoucí, povolené. Jedná se pouze o příklad, jak takové kruhy mohou vypadat.

Místo školy lze zvolit jinou instituci (poštu, nemocnici, zařízení sociálních služeb, ale i park, hřiště atp.).



Slovo závěrem

Děti i dospělí s mentálním znevýhodněním potřebují pravdivé a srozumitelné informace o tom, co do širokého tématu sexuality patří. Potřebují porozumět vztahům, a tím pádem i mezilidským hranicím.

Potřebují zažít bezpečí, a tedy i poznat význam a důležitost soukromí. Potřebují vědět, jak mohou prožívat vlastním způsobem intimitu i fyzické sexuální aktivity, pokud na ně mají věk a pokud o ně stojí. Možná tím nejdůležitějším, co si z této příručky odnést, není to, že jsme mluvili o dětech či dospělých s mentálním znevýhodněním.

Především jsme mluvili o lidech. O jejich potřebě zažívat sexualitu a o jejich – zkrátka lidském – prožívání. Sexualita je součástí života opravdu každého člověka. Budí rozličné emoce – radost, vášně, ale i obavy a nejistoty.

Pro mnoho rodičů a pečujících je to téma, na které neexistují jednoduché odpovědi ani univerzální návody, i když jsme se o jejich přiblížení co nejvíce snažili. Pokud si někdy nejste jistí, jak se zachovat, co říct, je to v pořádku. Péče o druhého člověka v oblasti sexuality neznamena mít všechno správně.

Znamená to především být otevření, naslouchat potřebám dítěte (i když se to může lišit od toho, co potřebujete vy) a hledat cesty, jak o tématech mluvit tak, aby to pro vás i dítě bylo bezpečné a respektující.

Tato příručka je určena především vám – rodičům a pečujícím, ale v konečném důsledku má podporovat i samotné děti a dospělé s mentálním znevýhodněním – protože právě od svých blízkých se o těchto tématech učí nejvíce.

Děti i dospělí s mentálním znevýhodněním mají právo na informace, bezpečí, soukromí i podporu při budování vztahů. Stejně tak mají právo na ochranu před zneužitím a na pomoc, když si nevědí rady. Role rodičů a pečujících je v tom nenahraditelná – ne jako kontrola, ale jako citlivé doprovázení.

Chci ze srdce poděkovat rodičům a domácím pečujícím, kteří s námi sdíleli své zkušenosti, otázky, i ty těžko sdělitelné, především v rámci rodičovských skupin. Jejich otevřenost a důvěra umožnily pojmenovat a zpracovat i témata, o kterých se často mluví jen šeptem.

Velké poděkování patří také kolegyním z Freyi, z. s., které do textu otiskly své dlouholeté zkušenosti z práce s lidmi s mentálním znevýhodněním a jejich rodinami.

Možná z této příručky neodcházíte se všemi odpověďmi. Pokud si však odnášíte větší klid, odvahu otevřít rozhovor nebo vědomí, že na to nejste sami, splnila svůj účel.

Za tým Freya, z. s.
Anna Tůmová

O autorce

Mgr. Anna Tůmová



Anna je sociální pracovnice a lektorka, která se dlouhodobě věnuje tématu sexuality, vztahů a lidských práv v sociálních službách.

Ve Freye, z. s. pracuje s rodiči a blízkými lidí se znevýhodněním. Vede podpůrné rodičovské skupiny.

Zároveň lektoruje pečující profesionály*profesionálky v zařízeních, kde žijí lidé s mentálním znevýhodněním, a v domovech pro seniory*seniorky, kde podporuje a spoluvytváří prostředí přívětivé k sexualitě.

Dovětek – odborné sociální poradenství



V příručce Nejste na to sami! jsme často odkazovali na možnost obrátit se na odborné sociální poradenství Freya, z. s. Veškeré informace o této bezplatné službě pro děti i dospělé (nejen) s mentálním znevýhodněním, jejich rodiče, sourozence či domácí pečující naleznete na webu: www.freya.live.

Poradenství Freya je tu pro vás. Ozvěte se nám:



poradenstvi@freya.live,



731 215 575.

Pokud se nemůžete dovolat, možná právě poskytujeme poradenství. V nejbližší době se vám ozveme zpět. Můžete případně zanechat i e-mail nebo SMS.

Domluvte se na formě konzultace (viz níže). Její obvyklá délka je 60 minut.

Konzultace může být:

- **osobní** na adrese: Bolzanova 1, Praha 1 a v dalších poradenských místech v krajích,
- **online, telefonická či e-mailová.**

Dostupnost poradenství je díky terénní formě celorepubliková.

Rozcestník zdrojové literatury

ACORUS, z. ú. ACORUS.

Dostupné z: <https://www.acorus.cz/>

ART OF TANTRA. Výukové předměty – penis, vulva.

Dostupné z: <https://artoftantra.cz/kategorie-produktu/ostatni/>

CENTRUM LOCIKA, z. ú. Centrum LOCIKA.

Dostupné z: <https://www.centrumlocika.cz/>

DIECÉZNÍ CHARITA LITOMĚŘICE. Domov svaté Máří Magdaleny Jiřetín pod Jedlovou.

Dostupné z: <https://dchltm.cz/sluzba/152/0>

EISNER, Petr. Listy sexuality. Praha: Nebud' na nule, z. s., 2009.

Dostupné z: <https://www.nebudnanule.cz/pomucky/>

FREYA, z. s. Edukační pomůcky.

Dostupné z: <https://www.freya.live/cs/sluzby/edukacni-pomucky>

FREYA, z. s. Etický kodex sexuální asistence. 2025.

Dostupné z:

https://www.freya.live/files_public/elfinder/eticky_kodex_sexualni_asistence.pdf

FREYA, z. s. O sexuální asistenci.

Dostupné z:

<https://www.freya.live/cs/sexualni-asistence/o-sexualni-asistence>

FREYA, z. s. Pojd'me se bavit o sexualitě. Praha: Freya, 2020.

FREYA, z. s. Taška doteků: metodická pomůcka. Praha: Freya, 2024.

GLOBAL SYMBOLS. Piktogramy.

Dostupné z: <https://globalsymbols.com/>

HANVEY, Imogen; MALOVIC, Aida; NTONTIS, Evangelos. Glass children: The lived experiences of siblings of people with a disability or chronic illness. Journal of Community & Applied Social Psychology. 2022, 32(5), 936–948. DOI: 10.1002/casp.2602

INTELLECTUAL DISABILITY. Gender Dysphoria and People with Intellectual Disability.

Dostupné z:

<https://www.intellectualdisability.info/mental-health/articles/gender-dysphoria-and-people-with-intellectual-disability>

JANSEN, Meagan K.; LEWIS, Emily S.; STRANG, John F. et al.

Gender diversity and autism spectrum disorders: A systematic review. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2018, 57(8), 531–540. DOI: 10.1016/j.jaac.2018.03.015

KONSENT, z. s. Děti to chtěj vědět taky: o respektujících vztazích a sexuálním zdravím. Praha: Konsent, 2022. Dostupné z: <https://konsent.cz/wp-content/uploads/2022/11/brozura-deti-to-chtej-vedet-taky.pdf>

MPSV. Doporučený postup č. 5/2024 pro práci se sexualitou v sociálních službách. 2024.

NAUTIS – Národní ústav pro autismus. NAUTIS.

Dostupné z: www.nautis.cz

NESEHNUTÍ. Školka pro mě – Jak si užít školku zábavně a citlivě. Brno: Nesehnutí, 2018.

PETLANOVÁ ZYCHOVÁ, Věra. Jak na sexuální výchovu dospívajících a lidí s PAS. Praha: Pasparta, 2019.

PRORODINY. Prorodiny.

Dostupné z: www.prorodiny.cz

PROFEM. Co je sexuální násilí?

Dostupné z:

<https://www.profem.cz/cs/hledam-informace/sexualni-nasili>

PROFEM. Krizová intervence.

Dostupné z: <https://www.profem.cz/cs/sluzby/krizova-pomoc>

SCLERA. Piktogramy.

Dostupné z: <https://www.sclera.be/en/picto/downloads>

SIBS (UK). Sibs.

Dostupné z: <http://www.sibs.org.uk/>

SLEZSKÁ DIAKONIE. Slezská diakonie.

Dostupné z: www.slezskadiakonie.cz

SPMP ČR. Edukační brožury ke vztahům a sexualitě. Praha: SPMP ČR.

Dostupné z: <https://www.spmprcz.cz/produkty/95>

TRASE. Obrázková banka.

Dostupné z:

https://traseproject.com/wp-content/uploads/2021/07/Picture_Bank_Final.pdf

ÚMLUVA O PRÁVECH OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM.

OSN, 2006. Dostupné z:

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

VYHLÁŠKA č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

ZANZU. Obrázky k edukaci. Dostupné z: <https://www.zanzu.no/en/>

ZÁKON č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.

ZÁKON č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

ZÁKON č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

ZÁKON č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách.

Licenční ujednání

Tento nástroj je licencován pod licencí Creative Commons Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní (CC BY-SA 4.0).

© 2026, Freya, z. s.

Freya – Institut sexuality a vztahů (Freya)

Ve Freye si přejeme, aby všichni lidé – bez ohledu na věk, znevýhodnění, sexuální orientaci či genderovou identitu – mohli žít naplno, milovat, cítit blízkost a být sami sebou. Víme totiž, že naplněná sexualita přispívá k lepšímu životu.

Usilujeme proto o: vytváření prostředí přívětivého k sexualitě a vztahům, a to zejména v sociálních službách a školských zařízeních.

Rozšiřujeme možnosti naplňování sexuality a vztahů lidem, kteří to potřebují.

Vzděláváme, poskytujeme poradenství a cílíme na změnu tam, kde je téma sexuality, intimity a vztahů opomíjené.

V oblasti práce se sexualitou a vztahy nabízíme:

-  **vzdělávání pro pomáhající profese** – akreditované kurzy, výcviky, webináře aj.,
-  **metodickou podporu** při zavádění práce se sexualitou a vztahy v sociálních, zdravotních a školských zařízeních,
-  **poradenství v oblasti sexuality a vztahů** (bezplatná služba odborného sociálního poradenství),
-  **vzdělávací a podpůrné skupiny** pro pečující osoby (rodiče, opatrovníky*opatrovnice),
-  **edukační pomůcky** pro práci s tématem sexuality a vztahů a další osvětové aktivity.

Více o nás:

www.freya.live; www.box.freya.live

Odebírejte Freya novinky: www.freya.live/#newsletter

Sledujte nás na sítích: FB: [@Freya.vzdelavani](https://www.facebook.com/Freya.vzdelavani); IG: [freya_vzdelavani](https://www.instagram.com/freya_vzdelavani)

Na témata sexuality nejste sami! Jsme tu pro vás.