

Tisková zpráva, Praha – 15. říjen 2025

Sexualita lidí s mentálním znevýhodněním nemá být tabu. Nové edukační pomůcky pomáhají odborné veřejnosti i rodičům

Freya – Institut sexuality a vztahů (dále jen Freya) představuje nového metodického průvodce „**Společně o vztazích a sexualitě**“, který vznikl v rámci projektu [Otevřená cesta](#) podpořeného nadačním fondem Abakus. Cílem je poskytnout odborníkům a odborníkům **praktickou podporu při skupinové a individuální práci s tématem sexuality a vztahů** u mladých dospělých s mentálním znevýhodněním a s jejich rodiči. Průvodce doplňují další dvě pomůcky, a to **pracovní listy s praktickými úkoly** a **hra Páruj! Sexualita hrou**, které přibližují témata sexuality a vztahů hravou formou.

*„Sexualita je přirozenou součástí života, ale u lidí s mentálním znevýhodněním je často tabuizována. Během našeho působení ve službě pro lidi s mentálním znevýhodněním se nás klient služby zeptal, zda také může mít někoho rád, nebo, zda to můžeme jen my, přišlo mi to hodně smutné. Náš průvodce vyrovnává propast mezi společností a lidmi s mentálním znevýhodněním, kteří mají často mnohem méně informací v oblasti sexuální a vztahové výchovy než většinová společnost. Průvodce nabízí praktické a citlivé nástroje, které pomáhají otevírat tato důležitá témata bezpečně a s respektem. Organizacím dáváme pomůcky, jak téma mohou řešit,“ říká **Lucie Šídová, ředitelka Freya.***

Metodika vychází z přímé práce poradkyň pro sexualitu a vztahy se skupinami mladých dospělých a s podpůrnými skupinami pro rodiče. Nabízí návody, jak citlivě pracovat s tématy jako **sebepoznání, emoce, hranice, souhlas, vhodné a nevhodné doteky, antikoncepce, intimní hygiena či posilování zdravého sebevědomí** v navazování vztahů.

*„Ve skupině jsme mluvili o emocích a o tom, jak je prožíváme i vyjadřujeme vůči druhým. Ukázalo se, že i pozitivní emoce mohou mít nevhodné projevy – třeba když v nadšení obejmeme někoho, komu to není příjemné. Je důležité umět rozpoznat a respektovat hranice druhých a nebát se vymezit, pokud někdo ty naše překročí,“ shrnuje zkušenost **Jaroslava Prchalová, vedoucí poradny Freya.***

„Je fajn se bavit o sexualitě. Můžeme se tu bavit o všem a je to jako, když je sex normální slovo,“ říká účastnice edukační skupiny.

Podpora pro rodiny a zařízení - včasná edukace v oblasti sexuality přináší výsledky

Rodiče dětí se znevýhodněním jsou často zahlceni každodenní péčí 24/7 a postrádají informace a podporu v oblasti sexuality svých dětí. Často se na nás obrací v momentu, kdy jejich dospívající/dítě porušuje pravidla v této oblasti a nevědí si rady. Řeší témata spojená s menstruací, nevhodnými doteky, masturbací na veřejnosti, soukromím, sexualizovaným násilím a další. Nová metodika obsahuje doporučení a tipy, jak tyto situace řešit, jak o těchto tématech hovořit a kde hledat pomoc. Včasná pomoc a edukace může být rychlá a skutečně účinná. Jak doplňuje **Lucie Šídová**: „*Spolupracovali jsme s ženou, jejíž syn se svlékal v MHD. Pomocí techniky kruhy podpory a edukací v tom, co patří do soukromí a co do veřejného prostoru, došlo poměrně rychle ke změně - syn se díky názorným pomůckám naučil rozlišovat a chápat hranice.*”

[Průvodce a pracovní listy](#) jsou k dispozici **zdarma** účastníkům kurzů Freya - odborné veřejnosti ze sociální či školské oblasti. [Hra Páruj!](#) je vhodná i pro širokou veřejnost.

Freya nabízí **zdarma** [odborné sociální poradenství](#) pro lidi s mentálním znevýhodněním a poruchou autistického spektra v oblasti sexuality a pro jejich rodiny a rovněž dalším cílovým skupinám. Více o službách Freya: www.freya.live.

Kontakt pro média:

Freya – Institut sexuality a vztahů (zkráceně Freya)

Web: www.freya.live

Mgr. Jana Poláková

E-mail: polakova@freya.live

Telefon: +420 776 105 171

O projektu:

Projekt [Otevřená cesta: Podpora sexuality a vztahů mladých lidí se znevýhodněním](#) je realizován za finanční podpory nadačního fondu Abakus – nadačního fondu zakladatelů Avastu.