

# Jak na dospívání

Pro rodiče mladých lidí s mentálním postižením



Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením  
v České republice, z. s., 2019  
© Ilustrace Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)  
ISBN 978-80-88178-07-1

# Jak na dospívání

## Pro rodiče mladých lidí s mentálním postižením

- Proč je důležité podporovat sexualitu vašich dětí 7
- Jakým způsobem můžou rodiče sexualitu svých dětí podpořit 23
- Podpora 31
- Co mohu konkrétně jako rodič udělat pro podporu zdravé sexuality svého dítěte? 37

# Všichni jsme jedineční

„Po kom to dítě asi bude? Je to celá máma! No jo, to je celý táta!“ říkají si často snad všichni rodiče. Pečlivě zkoumají vzhled dítěte a hledají společné rysy s matčinou nebo otcovou stranou. Jedna věc je jistá, je to jejich dítě a geneticky nasbíralo od každého rodiče něco. Někdy se kromě vzhledu silně zrcadlí v dítěti i charakter rodiče, jeho vlastnosti, silné i slabé stránky. Ale jak je to se sexualitou?

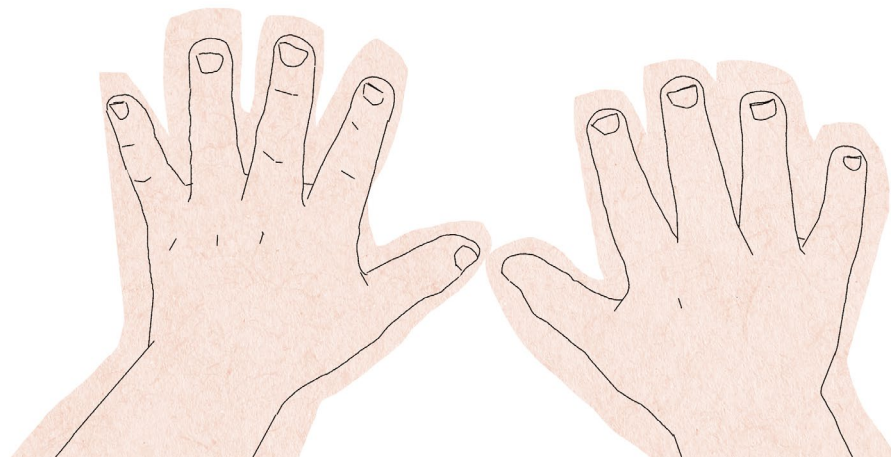
Pokud jako rodiče uvažujete o svém dítěti jako o holčičce/klukovi či ženě/muži, je to samozřejmě skvělé. Pozor na to, abyste se jeho sexualitu nesnažili připodobnit svému sexuálnímu prožívání a chování. Sexualita, ta naše i našeho dítěte, je naprosto individuální a nelze pro ni v tomto ohledu hledat žádné normy, natož si myslet, že moje dítě ji bude nebo dokonce musí prožívat stejně jako já. Jablko může padnout blízko, ale také velmi daleko od stromu. Nebraňte svým dětem, aby byli odlišné.

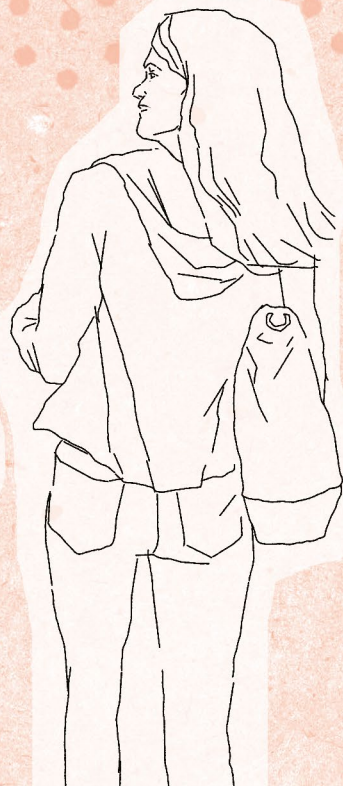
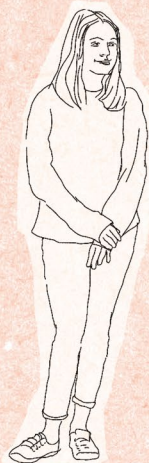
Jediná věc, která platí pro všechny stejně, jsou sociální a zákonné normy platné v konkrétní společnosti. Ty musíme dodržet všichni. Rodiče i jejich děti. Je úkolem rodičů na tyto normy dítě upozornit a seznamovat ho s nimi. Uspokojování našich sexuálních a vztahových potřeb nesmí nikoho omezovat, ohrožovat nebo někomu ubližovat. Jinak je ale možné leccos, jen by to mělo být vždy úzce spojeno s intimitou.

Naše sexuální chování nepředstavuje „normu“. Sexualita dětí s postižením je stejně uni-

kátní a jedinečná jako ta naše a všichni potřebujeme v životě prostor pro její bezpečnou realizaci a naplnění. Jediné, co bývá špatně, je to, že mnozí rodiče své děti neustále sledují, hodnotí a nevytvářejí jim ani kousek soukromí. Jakého hodnocení by se asi dočkali sami rodiče, kdyby jejich děti měli sledovat a hodnotit jejich způsoby uspokojení?

Na závěr tedy pamatujme: "Neporovnávejme se navzájem, pro prožívání sexuality neexistuje žádná norma, vše je naprosto individuální a jedinečné. Byla by hloupost hledat šablonu, která by nikdy nemohla fungovat a ve skutečnosti by neseseděla nikomu z nás."





## **Proč je důležité podporovat sexualitu vašich dětí**

Pro většinu lidí jsou důležité vztahy, ať už kamarádké, sexuální, partnerské nebo rodinné. Je tedy nutné se této oblasti cíleně věnovat a neignorovat ji, ať už v našem vlastním životě nebo v životě našeho dítěte. To, že má naše dítě postižení, nehraje v tomto ohledu žádnou roli, věc se ho bude týkat stejně jako kohokoli jiného. A jelikož jako dobrý rodič chceme jistě pro své dítě to nejlepší, musíme od začátku vnímat i jeho sexualitu a podpořit její zdravý rozvoj. Je jasné, že pokud by dítě tyto potřeby naplňovat nemohlo nebo dokonce nesmělo, pak ho mnoho spokojenosti ani štěstí v životě nečeká. To vše můžeme jako rodiče ovlivnit.

## Lidé s postižením nejsou celý život děti

Lidé s postižením nejsou celoživotně malé děti. Přestože jejich mentální postižení je může v některých ohledech limitovat, stanou se z nich dospělé ženy a muži s vlastními pocity i city, potřebami a přáními. Každý má právo milovat, být milován – a to nejen uvnitř rodiny. Každý má právo na intimní prožívání a informace, které mu pomohou, aby se v této oblasti dokázal orientovat.

Je důležité si uvědomit, že vše začíná v naší rodině. Děti se nejprve učí vnímat důležité sociální normy (jak se chovat, co je a co není vhodné apod.) a přizpůsobovat jim své chování. Je důležitou úlohou každého rodiče své dítě seznamovat s těmito normami a upozornit na ně dítě, pokud je samo nevnímá nebo nechápe. A je třeba hledat pro dítě srozumitelný způsob vysvětlení normy a hranice, za kterou už nesmí. A to nejdůležitější, děti napodobují chování rodičů, takže předávání informací musí být v souladu s tím, jak se doma rodiče chovají k sobě navzájem i k dítěti.

Pokud jsou však děti vnímány jako „věčné děti“ a jejich chování je rodinou nebo i širším okolím stále považováno za „dětské“, začnou se chovat nevhodně k svému fyzickému vývoji a věku. Dítě i jeho okolí pak mohou tímto rozporem značně trpět a pro dítě pak bude požadovaná změna jeho chování velmi těžce proveditelná. Např. některé děti s autismem nemusí být už schopny změny vůbec. Tím, že se nerespektují hranice a člověk s postižením je vnímán jako dítě, může docházet i k tzv. incestnímu chování. Mladý člověk např. hladí své rodiče po ruce a nikdo z dospělých si neuvedomí, že toto hlazení má najednou sexuální podtext, protože je stále vnímán jako dítě, které neprožívá žádnou sexualitu.

*Maruška se narodila se středně těžkým mentálním postižením a několika dalšími problémy spojenými s motorikou a pohyblivostí. Rodiče o ni velmi důsledně pečovali, Marušku hodně chovali, nosili a seděla jim téměř vždy na klíně. Stejně přistupovala k Marušce i širší rodina, ale také zaměstnanci zařízení sociálních služeb, které navštěvovala. Když bylo Marušce kolem jedenácti let a náhle rychleji povyrostla a začala se u ní projevovat puberta, začalo toto chování vypadat zvláštně. Rodiče se ale k Marušce stále chovali jako k malé dívence. Maruška sama byla svědkem kontaktu jiných – reálně malých – dětí a jejich rodičů nebo jiných lidí a tento kontakt tedy vyžadovala stále i ona sama. V parku tedy ležla mladá slečna po lidech na lavičkách, sedala si jim na klín, vyžadovala, aby ji pohladili. S postupujícími roky a Maruščiným zráním se problémy prohlubovaly, kontrast byl stále větší a vyžadovaný kontakt s lidmi začínal mít už i sexuální podtext. Když rodiče konečně navštívili odbornou poradnu, bylo už Marušce přes 14 let, byla již žensky velmi vyvinutá, menstruovala. Tato fakta rodiče v jejich úsudku o Marušce jako o stále malé holčičce nijak neovlivnila. Odvolávali se na posudek lékaře, který Marušku odhadoval „na úrovni čtyřletého dítěte“. Rodiče tedy předpokládali, že jejich dcera je a bude vždy malým dítětem. Nakonec pochopili, že Maruška je již Marie a že její chování musí kvůli změně kontextu dostat jasné hranice. Marie však této náhlé změně nerozuměla. Nechápala, proč jí ještě včera dovolený a běžný kontakt najednou zakazují a ještě mnoho dalších měsíců se odmítala pustit identity malé dívky, která může čerpat různé výhody a může si dovolit, co se jí zamane. Teprve cílená podpora a postupující puberta – tedy i konfrontace s jejím tělem*

*jí pomohla najít její pravou identitu dospívající ženy a přizpůsobit jí své sociální chování. Tato fáze přerodu byla však pro rodiče, ale hlavně pro Marii, velmi tvrdá a složitá a dlouhou dobu nebylo jisté, jestli ji Marie zvládne. To se jí nakonec naštěstí podařilo.*

## **Dospívání**

Dospívání dítěte s postižením, které se sice nemusí projevovat nijak výrazně a zvláště po mentální stránce mohou být změny jen malé, je fakt, který musí každý rodič přijmout a připravit se na něj. Pro dítě může být obtížné chápat a přijímat měnící se tělo, ale tyto změny mu naopak pomáhají s přijetím nové životní role a opouštění dětského světa. Okolí začíná dítě vnímat jinak než doposud. Také dítě samo zase začíná jinak vnímat sebe a okolní svět.

Změny se začnou dít působením hormonů, které jsou v určitém věku v těle člověka aktivovány. Jejich působení, které má vliv na změnu těla, může být také příčinou změn chování a nálad dítěte. Dítě hledá svou pozici, roli, styl a společně s tím může uvažovat i o svých snech, plánech a cílech v různých oblastech života, včetně oblasti sexuální a vztahové. V některých bodech může a chce následovat své rodiče a jejich vzory, v jiných se chce vymezit a hledá třeba i zcela opačnou pozici či protichůdné vzory.

Stejně jako u sexuálních potřeb, které se mohou individuálně velmi lišit, mohou být rozdíly i ve vztahových potřebách a potřebě sociálního kontaktu. Velká část dětí v pubertě ale začne navazovat a prohlubovat vztahy s lidmi mimo svou vlastní rodinu, většinou se svými vrstevníky

– svými potenciálními sexuálními partnery. Přestože zdravé vztahy s jinými lidmi jsou jedním z nejdůležitějších prvků dospělého života, můžeme mezi lidmi s postižením i bez něj najít takové, pro které vztahy k lidem nejsou tolik důležité, jako vztahy k věcem, činnostem. Může se to týkat třeba některých – nikoli všech! – lidí s autismem, kteří mohou uspokojovat své potřeby nezvyklými způsoby a neorientují se při tom ani na jiné osoby. Orientují se například na vlaky, světýlka, plyšáky. Bylo by zbytečné a násilné je do vztahů nutit.

*Jakub, mladík s autismem, měl už od dětství své oblíbené předměty, hračky, bez kterých se jen těžko obešel. Velmi důležitý pro něj byl povrch předmětů, měl rád hladké a hebké věci – například konkrétního plyšáka s heboučkou srstí. Důležitý pro něj byl kontakt látky s obličejem. S pubertou tato náklonnost zesílila a Jakub začal vyhledávat podobné materiály. Jeho chování začalo být pro okolí obtěžující, Jakub se třeba začal tulit k paní, která měla flísovou mikinu atp. Jakubova matka byla vyděšená. Viděla, že Jakub je vzrušený, a byla rovněž vyzvána v Jakubově škole, aby situaci řešila. Matka nejprve reagovala tak, že začala eliminovat Jakubův kontakt s těmito látkami a předměty, to ale situaci jen zhoršilo, Jakub začal být ještě více nervózní a roztěkaný, objevilo se i lehké sebepoškozování. Na to se matka pokoušela na radu školní psycholožky nasadit Jakubovi medikaci, která by jeho sexuální potřeby tlumila. K tomu však naštěstí nakonec nedošlo. Maminka také nechápala, proč se Jakub sexuálně nezajímá o dívky, popřípadě o chlapce. Po ná-*

*vštevě poradny maminka pochopila, že Jakubovo chování je přirozené a je nutné mu vytvořit bezpečný čas a prostor. Jakub pak naopak dostal k dispozici oblečení a předměty, které mu vyhovovaly, a vyvolávali u něj vzrušení nutné pro uspokojení jeho potřeb. Tyto předměty byly výhradně v jeho pokoji a Jakub časem přestal mít potřebu je vyhledávat na veřejnosti.*

Většina lidí však vztahy v životě nezbytně potřebuje. Vztahy mohou mít samozřejmě mnoho podob. Všechny vztahy by ale měl provázet vzájemný respekt a svoboda rozhodování, zda v nich chceme, nebo nechceme setrvávat. Někteří lidé spolu mohou být šťastní a spokojení bez sexuálního kontaktu, jiní si bez něj vztahový život nedovedou představit. Tyto potřeby se mohou časem měnit a formovat a je tedy také v pořádku vztahy obměňovat.

Někteří lidé s postižením (ale i bez) mohou být ve vztazích poněkud zranitelnější. Je fakt, že mentální postižení může mít u někoho za následek horší sebereflexi nebo sníženou schopnost vyhodnocování situací i emocí. V důsledku toho vzniká větší riziko nepochopení si. Někteří lidé s postižením mohou být velmi lehce manipulovatelní, naivní a důvěřiví, nebo prostě nemusí být schopni rozpoznat úmysly druhého člověka. To může vést k negativním zkušenostem ve vztazích a emočním zraněním. Negativní zkušenost ale nemusí znamenat, že člověk stejnou chybu nezopakuje znovu. Nicméně i tak je pro jeho rozvoj a učení nezbytné, aby takové situace v jeho životě nastaly. Cílem není lidem s postižením ve vztazích bránit a chránit je tak před újmou, ale poskytnout jim podporu a informace a vztahem je provést, i když neskončí dobře.

Nezapomínejte na věkové limity trestní odpovědnosti (15 a 18 let) a neváhejte na ně své dítě upozorňovat. Vy, jako případní opatrovníci, nejste trestně odpovědni za činy, které provede vaše dospělé dítě. Aby dítě chápalo závažnost situací a měnilo své chování, musí odpovědnost cítit. Mnoho rodičů dělá tu chybu, že stále drží odpovědnost za své dítě, které si bezstarostně proplová životem s tím, že si může dovolit cokoli a má zkušenost, že maminka přece vždy všechno zařídí. Situace se ale časem zákonitě vyhrotí, což pak bývá nešťastné jak pro dítě, tak pro jeho rodiče. Každý člověk, včetně dítěte s postižením, musí v životě jistá rizika podstoupit. Je normální, že se všichni rodiče potýkají s problémy, když vychovávají své děti. Vnímat jejich sexualitu a podporovat její zdravý rozvoj musí být neoddělitelnou součástí. Pokud je sexualita dítěte potlačována, dítě je trestáno za běžné projevy své sexuality, může to způsobit velké problémy. Stejně tak vštěpování dítěti, že prožívání sexuality je špatné a nevhodné. Dítě se pak může začít cítit provinile. Takový přístup rodičů pak může u dítěte vést k neurotickému chování, depresím, agresi apod.

*Petr žil v rodině, která se o něj vzorně starala. Měl všechno potřebné materiální zázemí, hezké oblečení a rodiče zajišťovali i mnoho volnočasových aktivit. Vše se změnilo okolo patnácti let, kdy Petr začal mít v přítomnosti dívek a žen erekci. Petr nevěděl, co dělat, ztopořený penis ho v kalhotách tlačil a tak si do nich strkal ruku. Při tom se upřeně díval na ženy. Matka doma Petrovi vynadala a zakázala mu si do kalhot sahat. Petr to vyřešil tak, že si při další erekci lehl*

*na břicho a třel se o koberec. Rodiče s ním měli další přísnou promluvu a řekli, že pokud se to bude opakovat, přestane mezi kamarády chodit a bude pouze doma. U Petra se brzy objevila zvýšená podrážděnost a nervozita, začal třepat rukama a dělat zvláštní grimasy. Odehrával se v něm konflikt, jak se snažil vyhovět rodičům a zůstat „hodný kluk“, a přitom nedokázal potlačit projevující se přirozené projevy vlastní sexuality. Matka následně Petra vzala k lékaři a ten, aby Petra zklidnili, nasadil tlumící medikaci. Po další době, protože medikace nezabírala, nasadil lékař lék blokující tvorbu testosteronu. Petr se začal sebepoškozovat, škrábal si lokty do krve, kousal se. Přibývala další a další medikace. Petr přibral, oslabil se v komunikaci a přejídal se. Po mnoha problémech s jeho chováním doma i v sociálních službách rodina zajistila Petrovi místo v domově se zvláštním režimem. Až po patnácti letech se odvážili pracovníci ve spolupráci s novým lékařem medikaci vysadit a Petra pomalu vracet do normálního života. To se však už nikdy úplně nepodaří. Přitom stačilo jediné – aby mu rodiče vysvětlili, co je to erekce a jak s ní má správně naložit. Místo prostoru pro bezpečnou masturbaci v soukromí dali prostor medikaci a kumulování problémů, které ve výsledku Petrovi zničily život.*

Sexualita je úzce spojená s intimitou a má být vždy tématem intimním, to však neznamená, že by měla být tabuizována. Je v naprostém pořádku ji prožívat a naplňovat potřeby, které nám z ní vyvstávají, ovšem vždy jen v soukromí, v bezpečí a s bezpečnými lidmi.

Mnoho informací si děti předávají mezi sebou, zvláště v pubertě, kdy je pro ně téma již aktuální,

ale na to se jako rodiče dítěte s postižením nemůžeme spolehnout. Proto je důležité, abychom se jako rodiče věnovali sexuální výchově dětí i my sami a ověřovali, co a jak dítě chápe.

## Nové technologie a internet

Všichni se setkáváme s novými technologiemi, které před pár lety neexistovaly. Tyto technologie významně ovlivňují nejen možnosti komunikace mezi lidmi, ale také jejich sexuální kontakty. A to jak v dobrém a prospěšném smyslu, tak bohužel i v opačném. Internet je nejen studnicí informací a kontaktů, ale také zdrojem rizik. Internet a média s ním spojená lze samozřejmě velmi dobře využít pro vzdělávání, seznámení atp., ovšem zvláště u dětí s postižením se na tyto zdroje nemůžeme spolehnout.

Vztahy, navázané pomocí sociálních sítí nebo různých seznamek<sup>1</sup>, mohou vytvářet pocit napojení a vést k uspokojení některých potřeb člověka. Ovšem realita je jiná a v podstatě se jedná o klam. Je to tedy prostředí, kde může velmi snadno dojít ke zneužití důvěřivé osoby, prostředí, které není nijak zabezpečeno nebo kontrolováno. Pocit, že jsme našli „spřízněnou duši“ nebo přítele, který je někde v digitálním chatroomu, může vést k tomu, že začneme říkat a sdílet informace, které bychom v živém kontaktu s novým člověkem nikdy nesdíleli. Důvěřiví a lehce ovlivnitelní, nebo také „nedočkaví“ lidé jsou v tomto virtuálním světě mnohem více zranitelní. Technologie nelze ignorovat a nebylo by správné je dětem zakazovat použít. Snažme se ale mít kontrolu nad jejich používáním a ověřujme, že je dítě využívá bezpečně. Stanovte si pravidla,

<sup>1</sup> Sexuální násilí, <http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/sexualni-nasili.pdf>

vysvětlíte si rizika a mluvíte s dětmi o tom, co ve virtuálním světě zažívají, stejně jako kdybyste se s nimi bavili o tom, co bylo např. ve škole.

## Intimní zóny a riziko sexuálního zneužití

Na těle každého člověka se nacházejí intimní zóny<sup>2</sup>. Jsou to místa, která obvykle zahalujeme oblečením, chráníme si je a nedovolujeme, aby se jich dotýkali ostatní lidé. Mezi hlavní a tzv. obecně platné intimní zóny patří oblast genitálií, hýždě, u žen pak prsa, ale u obou pohlaví pak také oblast hlavy – obličej, uši, krk. Samozřejmě ale můžeme mít intimní zóny i na jiných částech těla, pokud to tak sami cítíme. Tělo je jen naše a pouze my můžeme rozhodovat o tom, kterou část může někdo vidět a kde se nás může dotýkat. Je tedy jasné, že ke vstupu do intimních zón je nutný jasný souhlas.

U dětí s takovým postižením, které je limituje v sebeobsluze, a nejsou se například samy schopné umýt, je situace složitější. Je možné, že v důsledku toho bude do jejich intimních zón celoživotně někdo vstupovat. Snažte se těmto dětem vysvětlit, že se nejedná o samozřejmost a možnost vstoupit do jejich intimních zón mají jen vybraní lidé, rodiče nebo asistenti. Snažte se je podpořit, aby tyto pomáhající osoby dokázaly odlišit od jiných. Je velmi důležité, aby dítě dokázalo vyhodnotit, co mu je, nebo není příjemné, a od koho. Dát souhlas, ale hlavně říct důrazně NE a případně se bránit útoku na své tělo, je pak klíčové.

Tím se dostáváme k těžkému tématu sexuálního zneužívání<sup>3</sup>, které bohužel nemůžeme vy-

<sup>2</sup> Sexuální násilí, <http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/sexualni-nasili.pdf>

<sup>3</sup> Sexuální násilí, <http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/sexualni-nasili.pdf>

nechat. Mnoho lidí s postižením má během svého života aktivní zkušenost se sexuálním zneužitím. Důvody jsou jasné, mnoho lidí nemá k dispozici soukromí a agresor se k nim snadno dostane, neumí se bránit, neumí nebo nemohou o situaci promluvit, dají se lehce zastrašit a manipulovat a chybí jim informace, aby dokázali situaci vyhodnotit a pojmenovat. Pamatujte, že znalost vlastních intimních zón a jejich obrana je primární prevencí proti sexuálnímu zneužití a své dítě k ní vedte i vlastním příkladem. Sexuálnímu zneužívání se vždy dokáže lépe bránit člověk, který je informovaný a připravený, než ten, který nic neví, situaci nerozumí a nedokáže ji vyhodnotit.

## **Vývoj sexuality v období puberty**

Člověk je sexuální bytostí od narození až do smrti a jeho sexualita je neustále přítomna. Během života se vyvíjíme, rosteme, měníme, to není samozřejmě žádné tajemství ani záhada. A tak i naše dítě, přestože má postižení, které je trvalého charakteru, se bude vyvíjet a měnit. Jak budeme několikrát opakovat, je nutné počítat s pubertou a připravit se na ni, i když mnoho věcí se samozřejmě děje už od narození, před pubertou.

Každé dítě si prožije pubertu po svém, stejně tak i dítě s postižením. Začátek, ani konec puberty nelze dopředu přesně předvídat a mezi různými dětmi mohou být výrazné rozdíly. U někoho se puberta začne projevovat třeba už ve věku osmi let i dříve, u jiného si na ni počkáme do šestnácti. Změny se začnou dít na základě působení hormonů.

Známkou pohlavní zralosti je pak u dívek menstruace, u chlapců pak většinou první plná noční poluce. Pamatujte, že od této chvíle jsou tito mladí lidé už plodní a při pohlavním styku schopni početí, ačkoli mentálně, ale třeba i fyzicky stále vypadají a chovají se nezrale. Informace o antikoncepci by tedy bylo dobré mít v záloze. Na tyto změny se všichni jistě snadno rozvzpomeneme a budeme muset přiznat, že s některými z nich nebylo snadné se vyrovnat, přestože jsme lidé bez postižení.

Přijmout měnící se tělo, novou roli a posléze i identitu dospělého muže nebo ženy včetně sexuální orientace, může být pro některé mladíky a slečny s postižením poměrně obtížné. Zvláště pokud puberta probíhá prudce a rychle. Proto je dobré o ní s nimi mluvit už s předstihem, povídat si o tom, co se bude dít, jak se bude tělo měnit, co je čeká a jak budete na tyto změny společně reagovat. Je dobré přizvat děti k činnostem, které se jich budou týkat, aby si na ně zvykali, někdy se třeba mohou dokonce začít těšit. Např. maminka, která brala svou dceru do koupelny, aby mohla sledovat, jak se líčí a upravuje si vlasy nebo tatínek, jehož rituálem bylo společné holení se synem, který se pak těšil, až mu vousy také narostou, aby se mohl holit jako táta.

Změny v období puberty jsou hodně spojeny s hygienou<sup>4</sup>. Mění se složení potu a tedy pach člověka. Nedodržování pravidel spojených s většími hygienickými nároky patří u mnoha lidí s postižením i bez k zásadním problémům, který negativně ovlivňuje přístup jejich okolí a zbytečně jim kazí jejich novou image. Puberta se týká také šatníku. Je nutné opustit dětské motivy a oblečení, dívky čeká v šatníku zcela nový kousek prádla – podprsenka.

<sup>4</sup> Život ženy, <http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/zivot-zeny.pdf>

Matky by měli s dcerami předem a v klidu probrat proces menstruace, vysvětlit, co se v jejich těle bude dít a jaké pocity nebo stavy se mohou objevit. Představit si rovnou i menstruační hygienické pomůcky je další plus pro mladou slečnu, která je může sama brzy potřebovat použít. Stejnou péči by matky měli věnovat také první návštěvě gynekologa<sup>5</sup>, která by se pro neinformovanou a vyděšenou dívku mohla lehce zvrhnout v traumatický zážitek.

Rodiče, ideálně tatínek, by také měli probrat sexuální zrání s mladými muži<sup>6</sup> a připravit je na to, že se začnou objevovat erekce a poluce, případně je poučit o záležitostech týkajících se masturbace, hlavně o hygieně a soukromí. Nezapomeňte, že děti s postižením mají obecně horší přístup k informacím a obtížněji je zpracovávají. Navíc se pohybují mezi stejně „nevědomými“ vrstevníky, takže rodič jako průvodce pubertou a rozvíjející se sexualitou je zde zcela na místě. Někdy může velmi dobře zafungovat také starší sourozenec nebo třeba prarodiče. Snažte se téma trochu odlehčit, ale zároveň k němu vždy přistupujte důstojně. Pokud byste využívali humor, nikdy to nesmí být humor, který by téma devalvoval.

Pokud byste se jako rodiče na takové doprovázení necítili, nebojte se hledat pomoc ve školách, poradnách, sociálních službách nebo ordinacích lékaře. Někdy je tato anonymita pro dítě velmi důležitá a dokáže se se specialistou bavit velmi otevřeně, přestože se před rodiči hodně stydí a nechce s nimi téma otvírat. Hledejte tedy ty pro všechny průchodné cesty, nic se nesmí dít násilně, ať už vůči dítěti nebo vůči vám samým. Pokud bychom nutili informace dítěti, které na ně zatím není připraveno, můžeme ho tím poškodit, narušit jeho vztah k sexualitě nebo dokonce způsobit trauma.

<sup>5</sup> Gynekologická prohlídka, <http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/gynekologicka-prohlidka.pdf>

<sup>6</sup> Život muže, [http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/zivot\\_muze\\_web.pdf](http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/zivot_muze_web.pdf)

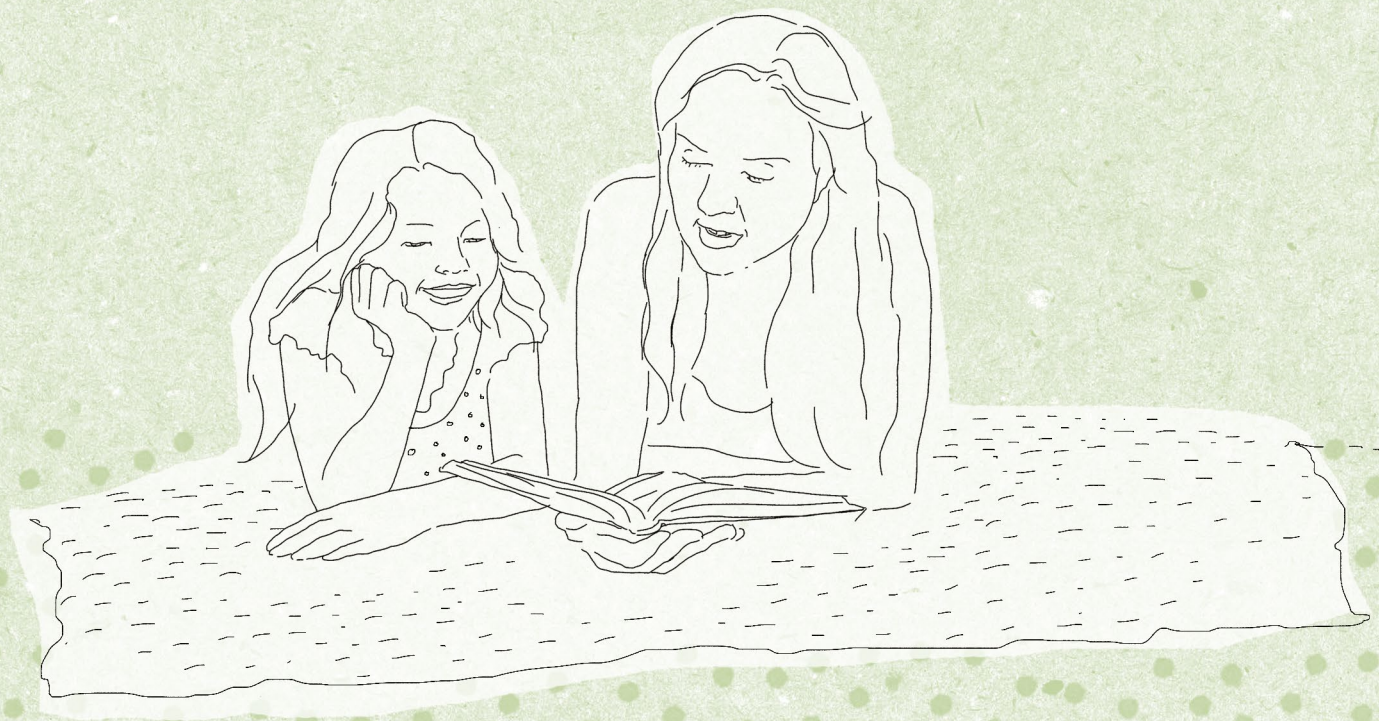
Vyrovnat se se změnami, přijmout novou roli a identitu předpokládá poměrně vysoký mentální potenciál a proto může lidem s postižením proces trvat déle a mohou řešit problémy, se kterými se mladý člověk bez postižení nesetká – nebo alespoň ne v takové míře. Např. mnoho mladých lidí s fyzickým nebo kombinovaným postižením může mít v pubertě problém s přijetím svého těla, které se vůbec nepodobá tělu teenagerských vysportovaných idolů. Mohou se objevit deprese, úzkosti, agrese, vzdor a odpor vůči sobě i všem v okolí. Pokud jsou takové potíže silné a přetrvávají, je dobré hledat pro mladého člověka psychoterapeutickou podporu. Jinak je ale normální, že se člověk v pubertě v takových stavech ocitá a je nutné, aby si jimi prošel. Zpracovávání nových a někdy i nahromaděných emocí může být příčinou nevhodného a společensky problematického chování, ale pro pubertu je to často typické. Nevnímejte to tak, že dítě dělá něco naschvál. Věřte, že pro něj je tento stav ještě obtížnější než pro vás a není schopno jej příliš ovlivnit.

Pubertou cesta samozřejmě nekončí. Někteří zažijí první zamilování, rozchody, zklamání, euforii a odevzdání se a také nové pocity související s prvními sexuálními zážitky, tedy dotyky na erotogenních zónách, orgasmy, případně také nepříjemné pocity ze sexu, který se nepovedl, a partneři si navzájem nepochopili. Všechny tyto zkušenosti jsou pro další život člověka velmi důležité, bude z nich vycházet a další nové zkušenosti s nimi bude porovnávat. Pamatujte, že každý prožívá vztah jinak a má v něm jiné nároky. Přestože byste jistě svému dítěti rádi dobře poradili, pamatujte, že to, co v životě fungovalo nám, nemusí být to správné pro něj. Vztahy

mají mnoho podob a jsou výlučně záležitostí osob, mezi kterými vznikly. Respektujme tedy jak ryze platonické, emoční, anebo naopak i pouze sexuální vztahy.

Rodič dítěte s postižením, zvláště matka, často doslova obětuje svůj život právě dítěti a péči o něj. Matka někdy přichází o přátele a nezřídka i o partnera, který náročnost péče nezvládne. Dítě se pak stává středobodem života matky a částečně jí může „suplovat“ vztahy s lidmi, o které přišla. Pro některé matky je obtížné se od dítěte pak odpoutat a nechat ho, aby se vydalo na svou životní cestu a prožívalo své vlastní vztahy. To se leckdy děje i u rodičů dětí bez postižení. Nechte tedy vaše dítě odejít do jeho vlastního života a buďte připravenými a podporujícími svědky jeho prožívání.

Pamatujte také, že někteří lidé nemusí sexualitu a vztahy emočně prožívat tak, jak bychom obecně předpokládali. Někdo si vystačí sám, bez vztahu a nijak tím netrpí ani nestrádá. Prioritou je, aby byl člověk spokojený a mohl si volit cesty, které k jeho spokojenosti povedou, ať už to bude skrz vztah anebo bez něj.



## Jakým způsobem můžou rodiče sexualitu svých dětí podpořit

Pokud jste tedy rodičem dítěte s nějakým postižením, připadne vám navíc jedna důležitá povinnost. Na rozdíl od rodiče dítěte bez postižení (které si mnoho věcí zjistí samo a bude se pohybovat v prostředí, kde k němu budou informace přirozeně přicházet) vy budete muset svému dítěti s postižením zajistit také sexuální výchovu a osvětu.

Pamatujte, že vůči svému dítěti jste „nejmocnějším člověkem na světě“ a můžete mu tak jediné vy jako rodiče hodně pomoci anebo také naopak.

Mnoho věcí přichází přirozeně a vyplnou samy automaticky, některým musíme pomoci a vytvořit je nebo zprostředkovat, protože dítě se k nim samo nedostane, případně je není schopno bez specializovaného podání pochopit.

## Mnoho věcí můžete nastavit a ovlivnit jedině vy, rodiče

Být rodičem je samo o sobě obtížné a být rodičem dítěte s postižením může být v mnoha věcech ještě složitější. Snažte se, aby se z vašeho života pod tíhou problémů nevytrácela běžná zdravá komunikace, přirozené sexuální chování v rodině, a abyste neztráceli možnosti zapojení do společnosti. Nepopírejte sexualitu svou, ani svého dítěte a snažte se hledat takové možnosti, které budou v souladu s intimitou a nebudou v rozporu se sociálními nebo zákonnými normami. Pokuste se řídit následujícími doporučeními pro rozvoj zdravé sexuality vašeho dítěte.

### Co je ve vaší moci?

- Přestože se vám narodilo dítě s postižením, to hlavní je, že máte dceru nebo syna. Nenarodil se vám „Downův syndrom“ nebo „Autismus“, ale pohlavní bytost, která je vaším dítětem. Je nutné, abyste své dítě neustále viděli jako syna nebo dceru a nenechali postižení zastínit jejich sexualitu, která je bude celý život provázet a bude pro ně stejně důležitá jako pro kohokoliv bez postižení.
- Věnujte se aktivně podpoře pohlavní identity vašeho dítěte. Hračky, barvy, oblečení, výběr slov a rodu při komunikaci s ním, to vše je pro něj velmi důležité, aby se napojilo a sebe identifikovalo. Respektujte, když dítě nějaké barvy nebo hračky odmítá, vždy je přece více

možností. Investujte do pohlavních atributů, přestože se zdá, že na ně dítě nereaguje. Nechceme přece vychovat nějakou bezpohlavní bytost bez identity, ale ženu nebo muže.

- Sdílejte se svým dítětem nahotu. Do tří let věku dítěte to není žádný problém a je jen dobře, když dítě zjistí, že jsou tu dvě možnosti, a samo se pak s jednou z nich bude moci identifikovat. Naopak, u starších dětí nebo dokonce pubertáků, není dobré nahotu v rodině sdílet, narušili byste tím intimitu, kterou pak dítě pro pojetí svého těla (i těl ostatních lidí) potřebuje. Samozřejmě není problém sdílet nahotu například na koupališti, když se převlékáte do plavek a na podobných místech.
- Uvědomte si, že každé dítě potřebuje pohlavní vzory. Ideálně by je měli naplnit matka a otec, ale mohou (a bývají) to i jiní lidé z okolí dítěte. Pokud žije v neúplné rodině, je důležité, aby se mohlo setkávat s dalšími lidmi a pohlavní vzory si mezi nimi najít. Potřebuje lidi, se kterými se bude identifikovat, ale také ty, vůči kterým se naopak vymezí. Stejnopohlavní páry rodičů v tomto ohledu ničemu nevadí, pokud dítě nežije v izolaci, své pohlavní vzory si najde mimo svoji rodinu, podobně jako kdyby vyrůstalo v neúplné rodině.
- Vaše děti ani přes postižení nezůstávají malými dětmi! Vyhnete se tzv. infantilizaci svého dítěte, tedy jakémusi nepřírozenému „poděťšťování“! I když vám lékař sdělí při diagnostice odhadovaný mentální věk dítěte, např. 3 roky, neznamená to, že dítě tříletým dítětem celoživotně

bude. Dovolte mu z role dítěte vystoupit a tento výstup i sami podporujte. Sledujte, jak s dítětem mluvíte, co mu nabízíte za aktivity a také jak vaše dítě vypadá. Čtyřicetiletá „Hanička“ s cutilíčky, svetrem se včelkou Májou, která dostává k narozeninám plyšáčky, jistě není důstojným obrazem zralé ženy. Mýtus, že lidé s postižením jsou věčné malé děti, nemá už v současnosti místo!

- Vyhněte se „zošklivování“ (tzv. deatraktivizaci). Věnujte pozornost vzhledu dítěte, neváhejte investovat do jeho účesu, oblečení, kosmetiky atp. Náš vzhled je jedním ze základních projevů naší sexuality a jsme-li s ním v souladu, posiluje naše sebevědomí a pomáhá nám vyznat se v sociálních interakcích s jinými lidmi. Jak se má cítit, identifikovat a ve výsledku sociálně chovat a komunikovat člověk, na kterém není ničím podtrženo jeho ženství nebo mužství, je oblečen a oštrihán bezpohlavně a často hlavně co nejlevněji. I vaše dítě chce a potřebuje být atraktivní a cítit, že mu to sluší a že je pohlavně rozpoznatelné, tak jak si přeje a cítí.
- Počítejte s pubertou! Ať už má dítě jakékoli postižení, puberta přijde. A pozor, může vypadat úplně jinak, než jak jste ji zažili vy sami. Opět platí, že není dobré se porovnávat a své zkušenosti z puberty považovat za normu. Uvědomte si, že ve skutečnosti je pro dítě puberta o mnoho složitější období, než pro vás jako pro rodiče – pozorovatele. Dopřejte dítěti více

soukromí a nabízejte mu informace, které potřebuje, případně také zdůrazněte hranice, za které se už nesmí vydat. Respektujte jeho právo na sexuální život od 15 let výše a předávejte mu odpovědnost za jeho činy a rozhodnutí. Je normální, že puberta je bouřlivým obdobím, kdy se naplňuje revolta dítěte vůči rodiči. Nebojte se nechat tento proces proběhnout, opět vede k další sebeidentifikaci dítěte a ve výsledku má pozitivní efekt.

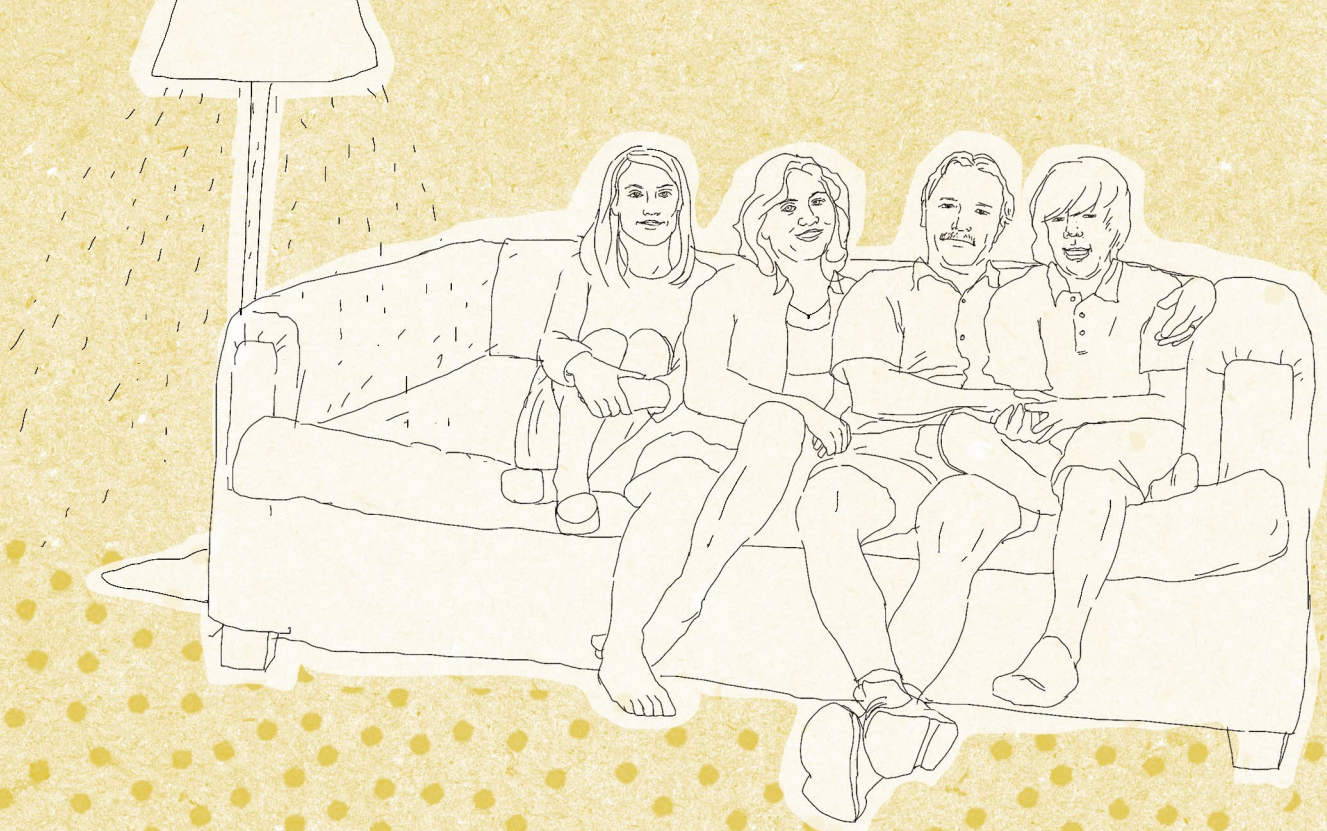
- Pokud je to jen trochu možné, vyhýbejte se tlumícím lékům – medikaci. Mnoho rodičů se léká projevů sexuality svých dětí – zvláště v období zmíněné puberty – a žádají léky, které by tyto projevy utlumily. Vyzkoušejte jiné možnosti řešení, léky by měly zůstat až jako poslední možnost, ne být tím prvním, po čem sáhnete. Léky navíc problém nevyřeší. Utlumí pouze projev, ale potřeby dítěte zůstanou stále neuspokojené a časem projeví jinak a možná i hůře. Může se projevit agresivita a výbušnost, děti se ale také mohou začít sebepoškozovat nebo přejídat a přepíjet. Objevit se mohou i mimovolní pohyby ventilující napětí, které v těle vzniká. Vyhnete se tak vstupu do začarovaného kruhu, ze kterého už nemusí být možné vystoupit.
- Neizolujte své děti. Dopřejte jim co nejvíce sociálního kontaktu, ať už v rámci rodiny nebo společnosti jako takové. Je jen dobře, když budou svědky běžného života, setkají se s novými lidmi a budou zažívat situace, ze kterých se budou moci učit. Nestyděte se za své dítě, ať už působí jakkoli, má být součástí společnosti a ta má za úkol ho přijmout.

- Dopřejte svým dětem intimitu. Zvláště při vstupu do puberty je důležité, aby mohli být více sami, aby jejich místo, kde mohou být nahé (a případně masturbovat), bylo jasně vymezeno a aby měli jistotu, že v něm mohou být skutečně sami. To poslední, co bychom chtěli je, aby dítě pojalo svou nahotu jako veřejnou věc a sdílelo ji pak s ostatními lidmi. Respektujte jejich intimní zóny a vymezujte vůči nim ty svoje. Snažte se nechat jim prostor pro tajemství, aby byli schopni rozlišit charakter informací, které mohou sdílet s jinými a které ne. Všechny informace v našem životě přece nejsou veřejné.
- Předávejte informace. Nespoléhejte, že dítěti něco dojde nebo že si samo zjistí co a jak. Nabízejte mu průběžně srozumitelné informace o jeho těle, sexualitě a vztazích, aby z nich mohlo čerpat a používat je v praxi. Dítě se v životě dostane do mnoha situací a je vždy lepší, když bude připraveno a bude se v nich orientovat, než aby jako nevědoucí udělalo závažné chyby. Nemůžete spoléhat na to, že budete vždy přítomni a ochráníte ho. Nespoléhejte ani na internet, musíte si vždy ověřit, jak vaše dítě informace z médií pochopilo a jak je chce v životě aplikovat.
- Nastavujte jasné a srozumitelné hranice. Nebudte kvůli postižení dítěte tolerantní vůči sexuálnímu chování, které by přesahovalo sociální a zákonné normy a nevyžadujte tuto toleranci vůči vašemu dítěti od jiných lidí. Vaše dítě má právo na sexuální život, ovšem musí přitom dodržovat povinnosti, které mu z užívání takových práv vyplývají. Vyhněte se bagatelizaci

nevhodného sexuálního chování, ale zároveň ho nezveličujte. Jednejte adekvátně a v klidu. Nevíte-li si sami rady, není ostuda vyhledat odborníka, poradnu atp.

*Ivan byl dávno dospělý muž, ale jeho rodina s ním jednala jako s dítětem. Ivan měl rád ženy, líbily se mu jejich prsa a v rodině bylo normální, že se „Ivánek“ mazlí s tetami, sestřenicemi atp. Bylo normální, že je objímal a hlavu třel o prsa nebo ji pokládal do klína. Prý je to naprosto nevinné a dětské, Ivánek se rád mazlí. Mimo rodinu pak nastal problém v sociálních službách, které Ivan využíval. Chtěl se podobně tulit i k asistentkám ve stacionáři, které to ale Ivanovi odmítaly. Ten měl záchvaty pláče a vzteku, stěžoval si mamince, se kterou i asistentky jeho chování mnohokrát konzultovaly. Matka však označila jejich přístup za neprofesionální a vynucovala si, aby kontakt jejímu synovi, jakožto člověku s postižením, dovolily. Ivanovo chování se vyhrocovalo a nakonec došlo k ukončení poskytování služeb. Asi o dva roky později Ivan znásilnil cizí ženu ve veřejném prostoru. Nechápal, že dělá něco špatně, bylo pro něj přirozené jít se mazlit se ženou, která je poblíž a líbí se mu. Ivanovi byla soudně nařízena léčba a pobyt v léčebně. Tato událost navždy změnila jeho život, avšak jeho matka stále obviňuje ze situace jiné lidi, včetně znásilněné ženy a pracovníků sociálních služeb.*

Tyto zásady by měly sloužit jako základ pro nastavení zdravého a fungujícího prostředí pro rozvoj sexuality vašeho dítěte. Pokud se ve vaší rodině naplňují automaticky, je to jenom dobře, ovšem u dítěte s postižením je dobré zaměřovat se na jejich realizaci cíleně.



# Podpora

V České republice je práce se sexualitou již několik let dostupná a to od základního poradenství a osvěty až po zatím poměrně kontroverzní sexuální asistenci. Práce se sexualitou zatím ale bohužel není v sociálních službách nebo ve škole automatická a standardizovaná. Instituce se jí mohou věnovat, ale také nemusí. Spolehnout se v tomto ohledu bohužel nejde ani na zdravotnictví a nevyřešené otázky zůstávají i v sexuální asistenci.

## Co hledat a požadovat?

- Rodina – Zajišťujte zdravý přístup k sexualitě dítěte a udržujte otevřené perspektivy pro jeho sexuální a vztahový život, ideálně mezi všemi členy rodiny, ve které se dítě pohybuje. Vytvářejte možnosti soukromí a intimity pro prožívání sexuality dítěte.
- Školství – Vyžadujte zakomponování srozumitelné sexuální výchovy do osnov a učebních plánů. Chtějte vědět, co je obsahem výuky a jaké informace dítě dostane, abyste s nimi mohli pracovat i vy sami. Buďte připraveni dovysvětlit dítěti to, co mu ve škole unikne. Školy mohou využívat pro sexuální výchovu a osvětu speciální pomůcky. Poptávejte, aby škola takové pomůcky zakoupila a zajistila pedagoga, který je bude umět s dětmi používat. Pozor, nevyžadujte, aby škola vytvářela prostor pro uspokojování sexuálních potřeb dětí, toto chování na školní půdě nepatří a má být realizováno v soukromí domova.
- Sociální služby – Zvláště v pobytových sociálních službách (domov pro osoby se zdravotním postižením, týdenní stacionář, chráněné bydlení...) poptávejte možnosti realizace sexuálních potřeb vašeho dítěte. Požadujte, aby ve službě fungoval systém sexuální osvěty a intervence, který by mohlo vaše dítě využívat. Ptejte se, zda má zařízení zpracovaný tzv. „protokol sexuality“, který tuto oblast ošetřuje a pojmenovává a jestli jsou mezi personálem tzv. „sexuální důvěrníci“, tj. pracovníci, kteří jsou kompetentní se oblastí na odborné úrovni věnovat. I so-

ciální služby mají možnost pracovat s odbornými pomůckami, jako jsou grafické listy, filmy atp. Pracovník ve službě, stejně tak jako pedagog ve škole nesmí pro výuku nebo osvětu či intervenci používat fyzický kontakt nebo demonstraci na svém vlastním těle. Všichni jsou oblečení, nic se neukazuje a nenacvičuje přímo, od toho jsou již zmíněné pomůcky. Pokud není práce se sexualitou jasně pojmenována v popisu služby nebo smlouvě o poskytování služby a vaše dítě je mladší 18let, potřebuje služba pro poskytování intervence souhlas zákonného zástupce. Naopak, pokud je dítě starší 18 let, rozhoduje už o poskytnutí samo a to i v případě, že má omezenou svéprávnost a rodič je jeho opatrovníkem. Hledejte poradny nebo linky ve vašem regionu, které byste mohli pružně využívat<sup>7</sup>.

- Zdravotnictví – Chtějte, aby lékař vaše dítě skutečně vyšetřil. Požadujte, aby se mu věnoval stejně jako člověku bez postižení. Ptejte se na nutnost a důvody předepsání medikace a na vedlejší účinky léků (např. u psychofarmak nebo antiepileptik). Konzultujte jiné možnosti řešení, než je medikace. Připravte své dítě (dceru) na návštěvu u gynekologa, vysvětlete jí, co se bude dít a případně připravte na setkání i lékaře a sestru<sup>8</sup>. Hledejte lékaře s dobrou praxí, o kterých víte, že umí komunikovat s lidmi s postižením. Chtějte, aby lékař mluvil s vaším dítětem, ne pouze s vámi.
- Sexuální asistence/sexuální služby – Hledejte proškolené a profesionální poskytovatele služeb, prostudujte si jejich weby a nabídku, která se může lišit. Snažte se ověřit, že jsou kompe-

<sup>7</sup> Můžete se obrátit na Poradenské centrum SPMP ČR, to Vás pak nasměruje dále.

<sup>8</sup> Gynekologická prohlídka, <http://www.uzvim.org/wp-content/uploads/2016/02/gynekologicka-prohlidka.pdf>

tentní v komunikaci s člověkem s postižením, mají jasné hranice a také ceny. Poptávejte daňový doklad. Rozumějte, že sexuální asistent/ka může (a zřejmě bude) používat k nácviu nebo přímému sexuálnímu uspokojení své vlastní tělo i tělo vašeho dítěte. Nepřeskakujte předchozí pilíře podpory (rodina, škola, soc. služby, zdravotnictví), využijte sexuální asistenci nebo sexuální služby pouze v případech, že jiné řešení situace není možné. Sexuální asistent/ka nebo pracovník/nice nesmí poskytnout službu bez souhlasu klienta, který si musí být schopni ověřit. Ptejte se na cíl služby a jeho význam pro rozvoj sexuality vašeho dítěte. Požadujte legislativní ukotvení služeb a tím možnost kontroly jejich provedení. Zjišťujte si aktuální právní rámec situace, abyste se při sjednávání nedopustili kuplířství.

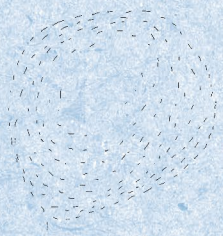
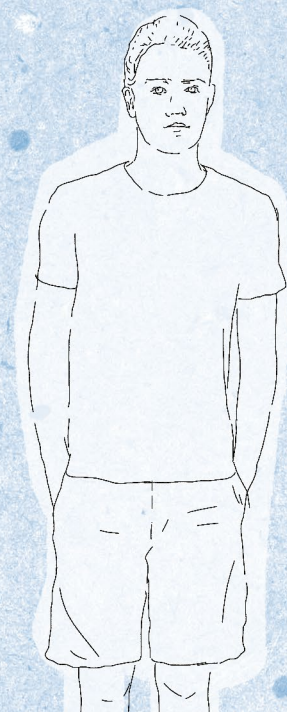
Jako rodiče ale máte silný hlas! Poptávejte práci se sexualitou ve službách nebo školách, které vaše dítě navštěvuje, ohradte se proti chování a přístupu lékaře. Některé instituce potřebují zaznamenat právě vaši poptávku, aby se tématu začali cíleně věnovat. A naopak – nebojte se služeb a institucí, kde se se sexualitou pracuje. Ptejte se na podrobnosti, abyste podpoře v této oblasti dobře rozuměli a dokázali spolupracovat na cílech s dítětem i ve vašem domácím prostředí. Vždy je dobré ověřit si, že s tématem budou pracovat skuteční odborníci.

Pokud se vám samotným nedaří najít alternativu pro řešení vaší situace, kontaktujte Poradenské centrum SPMP ČR, kde se vám pokusíme pomoci a poradit, případně vás nasměrovat na jinou

organizaci, která se tématu věnuje ve vašem regionu. Je v pořádku se o téma zajímat a poptávat řešení vaší situace.

„Každý rodič chce pro své dítě to nejlepší!“ Budeme-li se držet tohoto hesla, budeme se muset jako rodiče zamýšlet nad sexualitou dítěte. Tuto oblast mu kvůli jeho postižení nelze odejmout. Chceme-li pro dítě to nejlepší, musíme jistě dbát i o naplnění jeho sexuálních a vztahových potřeb. Zároveň ale platí, že nejsme za naplnění těchto potřeb odpovědní. Vidět své dítě strádat v této anebo jakékoli jiné oblasti, mnohdy bolí. Někdy ideální řešení prostě neexistuje a musíme se smířit s tím nejlepším možným, kterého lze dosáhnout s ohledem na postižení dítěte a jeho aktuální životní podmínky.

Pamatujte, že chyby dělá v životě každý a to, že se něco nedaří nebo jste něco opomněli, neznamená, že jste špatný rodič. Vždy je tu prostor pro nápravu situace.



## **Co mohu konkrétně jako rodič udělat pro podporu zdravé sexuality svého dítěte?**

Pro lepší orientaci jsou pravidla rozdělena podle věku dítěte. Pamatujte, že některá jsou jasně vázána na věk dítěte, ale některá jsou pak platná po celou dobu jeho fyzického a sexuálního vývoje, nebo doslova celoživotně a proto je nutné nevybírat si pouze jedno pravidlo, ale vnímat je všechny dohromady jako na sebe navazující a prolínající se.

## První etapa – narození dítěte až po zhruba tři roky věku

- Oslovuji dítě jeho jménem, mluvím o něm v jeho rodě, vybírám příslušná slova.
- Nabízím mu hračky, barvy, činnosti, zájmy... Pozor – nabízím, nenutím! Pokud dítě nabízené odmítá, nechám ho vybrat si. V nabídce vytrvám i přesto, že na ni dítě zatím nereaguje.
- Zajistím, aby bylo dítě v kontaktu s muži i ženami různého věku, zajistím mu dostatek pohlavních vzorů.
- Koupu se a převlékám se s dítětem do cca tří let jeho věku, pomůžu tím jeho sebeidentifikaci. Je v pořádku, že malé dítě vidí své rodiče nahé a pochopí, čím se liší.

## Druhá etapa – zhruba od tří let do deseti, po začínající pubertu

- Nastavuji jasné hranice pro fyzický kontakt a sociální chování, způsobem, kterému dítě rozumí.
- Přibírám dítě k běžným úkonům v domácnosti nebo v péči o sebe, aby je mohlo vidět a případně vyzkoušet.
- Podporuji vzhled, který si dítě volí. Investuji do oblečení a dalších věcí, které mu pomohou cítit se dobře a vydefinovat si svou pohlavnost vůči okolí.
- Nevyhýbám se tématu sexuality, přestože je dítě ještě malé. Pokud se ptá, mělo by dostat odpověď, které bude rozumět a která bude pravdivá a použitelná. Nelžu mu, nevyprávím pohádky o čápech, kteří nosí děti. Naopak – nenutím dítěti informace, pokud na ně ještě není připraveno.

- Hledám sociální služby a školy, kde se s tématem sexuality pracuje, případně tuto práci po institucích poptávám.
- Téma sexuality netabuizuji, ale zachovávám hranice intimity, za které dítě nepouštím.
- S dítětem starším cca tří let už nesdílím nahotu svého těla. Chráním si a vymezuji své intimní zóny, aby dítě pochopilo, že na jeho těle se nacházejí také. Výjimku tvoří například koupaliště a podobná místa.

## Třetí etapa – puberta

*Pozor: věkové rozpětí může být velmi široké – od deseti do dvaceti let věku, ale i více!*

- Vyhýbám se incestnímu chování, ke kterému intenzivní kontakt s dospívajícím nebo dokonce dospělým dítětem může směřovat.
- Jakmile se dítě dostává do puberty a objevují se mu sekundární pohlavní znaky, je nutné, abych mu zajistil/a soukromí. Jeho nahé tělo už nemají mít možnost vidět další lidé a dítě by si mělo samo vydefinovat, s kým bude nahotu sdílet a s kým ne.
- Nevstupuji dítěti do pokoje bez zaklepání a jeho svolení. Neurážím se, když mě dítě ve svém pokoji nechce.
- Dávám mu možnost, aby bylo samo v koupelně nebo na toaletě. Pomáhám jen s opravdu nezbytnými úkony.
- Nepotřebuji všechno vědět. Dávám dítěti možnost, aby mělo svá tajemství a mohlo samo

rozhodovat o tom, s kým je chce sdílet. Chci, aby bylo schopné rozlišit, které informace jsou veřejné a které soukromé. Nezveřejňuji intimní informace o dítěti.

- Jako rodič nikdy nejsem sexuálním objektem pro své dítě a nesnažím se uspokojit jeho sexuální potřeby svým vlastním tělem.
- Nebagatelizuji zjevné sexuální chování dítěte, které přesahuje sociální nebo zákonné normy, a nevyžaduji po okolí, aby toto chování tolerovalo, protože dítě má postižení.
- Pravidelně a srozumitelně nabízím dítěti informace – sexuální výchovu a osvětu, ale čekám, jestli je bude chtít přijmout. Informace dítěti nenutím, musí si samo vyhodnotit, jestli je chce přijmout.
- Mohu použít speciální pomůcky pro edukaci dítěte, ale o jejich užití je nutné se poradit s odborníky.
- Mluvím-li s dítětem o sexualitě, používám jednoduchý slovník bez zbytečných odborných názvů a složitých formulací.
- Používám srozumitelné příklady, mohu mluvit i o sobě, ale stále zachovám (i svou) intimitu.
- Ověřím si, že dítě informace pochopilo správně.
- O sexualitě mluvím s dítětem vždy o samotě, v soukromí, aby pochopilo, že se jedná o intimní záležitost, kterou nelze sdílet s kdekým.
- Absolvuji s dítětem (dcerou) první gynekologické vyšetření a předem ji co nejlépe připravím a informuji.
- Neberu internet jako spolehlivý zdroj informací. Opět ověřuji, jak dítě informace chápe.

Virtuální seznamky nebo profily na sociálních sítích mohou být pro člověka s postižením velmi rizikové. Respektuji jeho soukromí, ale snažím se mít povědomí o tom, co se v tomto prostředí odehrává a jestli se dítě nevystavuje rizikům.

- Nevýžaduji řešení problémů tlumící medikací. Léky беру až jako nejzazší možnost.
- Respektuji právo dítěte na sexuální život – vytvářím prostor pro masturbaci, umožňuji mu využívat sexuální pomůcky atp.
- Respektuji a nekritizuji sexuální orientaci dítěte. Vytvářím prostředí, kde se může dítě se svou sexuální orientací realizovat a cítit se bezpečně.
- Pokud by se u dítěte objevilo sexuálně deviantní chování, nebudu se bát diagnostiky a spolupráce s odborníky v oblasti sexuologie.

### Čtvrtá etapa – konec puberty a dospělost

- Nerozhoduji o vztazích dítěte. Má právo rozhodnout se a vybrat si, s kým chce mít sexuální vztah – od 15 let výše má již právo uspokojovat sexuální potřeby s jinou osobou.
- Nebráním dítěti odejít např. do rezidenčních sociálních služeb, kde může žít se svou partnerkou nebo partnerem, nebo jim vytvořím prostor v mé domácnosti.
- Mluví-li dítě o touze stát se rodičem, mluvím s ním o konkrétních rodičovských kompetencích, aby si dokázal/a představit, co rodičovství obnáší a vyhodnotit, jestli se jím může stát nebo ne. Seznámím ho i s případným rizikem odebrání dítěte, ptám se, jak by se jako máma

nebo táta zachovali a jak by zajistili dítěti domov a péči. Na rovinu mluvím o tom, jak se ne/hodlám realizovat v podpoře jako prarodič.

- Od 18 let může dítě čerpat sexuální služby nebo využívat pornografii.
- Zjistím si podrobné a aktuální informace o sexuální asistenci, případně konkrétní sexuální asistentce nebo asistentovi. Jednám vždy v souladu s platnou legislativou, nesmím se dopustit kuplířství.
- Umožním dítěti, aby čerpalo své finanční prostředky na účel, který si vybere – tedy třeba i ve spojení s řešením uspokojení jeho sexuálních potřeb.
- Neomezuji dítě zbytečně ve svéprávnosti. O většině záležitostí spojených se sexualitou a vztahy jako opatrovník stejně nerozhoduji. Sex a vztahy nejsou právní jednání. Chápu správně svou roli opatrovníka a nezneužívám své kompetence k jiným účelům.
- Nenechám se zmást diagnostikou tzv. „mentálního věku“ dítěte. Dospívající a dospělé dítě pak na to konto neinfantilizuji.

Nemáme zde více prostoru, ale pokud byste se chtěli jako rodiče v oblasti práce se sexualitou více vzdělávat a porozumět tématu hlouběji, hledejte přednášky anebo kurzy, které jsou dnes v ČR už také k dispozici. Případně navštivte poradnu a získejte informace pro používání speciálních pomůcek pro sexuální výchovu nebo osvětu a intervenci.

Nemusíte se stydět vstoupit také do „sexshopu“ a vyptat se na konkrétní sexuální pomůcky, které by mohly vašemu dítěti být velmi prospěšné. Možná ani nevíte, co všechno existuje, a budete

mile překvapení, jaká pomoc je k dispozici. Personál „sexshopů“ bývá velmi vstřícný, diskrétní a profesionální.

Pokud se vám podaří uchopit a prakticky zakomponovat do vašeho života a zvláště do života vašeho dítěte tyto zásady a pravidla, měly by se problémy objevit jen velmi vzácně. Nezapomínejte, že vy jste pro něj tou nejdůležitější osobou, tak jako pro vás byli (a možná stále jsou) těmi nejdůležitějšími zase vaši rodiče. Možná jste v jejich přístupu našli mnoho chyb. Nedávejme však prostor zbytečné kritice, ale naopak se z chyb poučme. Pojďme jich teď sami udělat co nejméně.

## *Všichni jsme jedineční*

*Jsem maminkou Hanky, dvacetileté slečny s mentálním postižením. Naše cesta jejím dospíváním byla dlouhá a nelehká, ale stálo za to překonat všechny překážky a dostat se tam, kde jsme teď.*

*Když se Hanka začala zajímat o různé odlišnosti mezi pohlavími, byla jsem nešťastná a měla jsem strach. Přece tomu stejně nikdy neporozumí! Ale zkoušela jsem hledat pomůcky a vysvětlovat. Objevila jsem knihu Moje první knížka o sexu. Když jsem ji začala číst, brečela jsem u každé stránky... uvědomila jsem si, že to já nejsem připravená a smířená s tím, že Hanka dospívá. Časem ve mně ale uzrálo, že Hanku nejlépe uchráním před různými nástrahami dospěláckého života, když bude znát pravdu. Pokud známe a víme, umíme se přece bránit. Tak začaly naše neobvyklé pohádky s kreslenými obrázky, kde nejsou lidé oblečení. Zjistila jsem, že můj strach měl velké oči a Hanka je silnější, než jsem si myslela. Nakonec jsem se smířila s tím, že mám doma dospívající ženu, která si zaslouží plnohodnotně žít svůj život. Mně zbývá jediný úkol – být na stráži a podávat jí pomocnou ruku.*

*Jednoho dne se Hanka zakoukala do Matěje, spolužáka ze školy. Zpočátku jsme byly já i Matějova maminka na rozpacích a měly jsme velké pochybnosti. Třeba vysvětlovat, kdy a kde je a není vhodné se objímat a vodit za ruce, bylo nelehké. Ale zjistily jsme, že jejich láska jim prospívá a pomáhá překonávat překážky, stejně jako lidem bez postižení.*

*Dnes Hanku s Matějem obě rodiny plně podporujeme a máme radost z jejich vztahu. Jsme jejich důvěrníci a utěšitelé. Mám stále strach jako každý rodič. Ale nechci brát svému dítěti možnost prožívat svůj život naplno, i když může přijít zklamání a slzy. K životu to patří a jen tak je to opravdový život.*

# Jak na dospívání

Pro rodiče mladých lidí s mentálním postižením

Autor textu: Petr Eisner

Spoluautoři: Sašo Kronegger, Nataša Zupan Cvetežar, Mateja Turk

Editoři: Jitka Brchaňová, Xenie Dočkálková a Jana Stejskalová

Ilustrace a grafická úprava: Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

Vytisklo studio Aladin

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s., 2019

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

ISBN 978-80-88178-07-1

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

## Poradenské centrum SPMP ČR

Pokud si nebudete vědět rady,  
můžete zavolat na toto telefonní číslo:

**Telefon: 770 626 202**

**Email: [poradna@spmpcr.cz](mailto:poradna@spmpcr.cz)**

Přečtěte si také:



[www.spmpcr.cz](http://www.spmpcr.cz)



Spolufinancováno  
z programu Evropské unie  
Erasmus+