

Jak mluvit o tom, o čem se mlčí

TEXT **Mgr. ANNA TŮMOVÁ**

Praktická podpora a tipy pro rodiče v oblasti sexuální výchovy

Sexualita je přirozenou součástí života každého člověka. Zahrnuje vztahy, intimitu, emoce, potřebu blízkosti, ale také téma bezpečí, hranic a respektu k vlastnímu tělu. Přesto patří právě sexualita k oblastem, o kterých se rodičům a pečujícím osobám mluví nejtěžším způsobem – zvláště pokud jde o děti a mladé dospělé s mentálním znevýhodněním. Mnozí rodiče si nejsou jistí, kdy

a jak citlivá témata otevírat, bojí se, že řeknou něco špatně, nebo mají pocit, že na takové rozhovory nejsou dostatečně vybaveni. Často se k tomu přidávají obavy z budoucnosti, otázky bezpečí a nejistota, kde hledat spolehlivou a praktickou podporu. Tento text vychází z praktické zkušenosti organizace *Freya – Institut sexuality a vztahů* (dále jen Freya), která se zabývá vzděláváním, metodickou podporou, poradenstvím a dalšími aktivitami nejen u lidí s mentálním, kombinovaným a fyzickým znevýhodněním a lidí, kteří o ně pečují (rodiče i profesionálové a profesionálky).

Zkušenosti z rodičovských skupin: co pečující nejčastěji řeší

V rámci rodičovských skupin asociálního poradenství se setkáváme s rodiči a pečujícími o děti a mladé dospělé s mentálním znevýhodněním, kteří sdílejí velmi podobné otázky

Pozn. redakce: V předchozím čísle jsme čtenářům nabídli článek „Sexualita nemusí být strašák“. K doplnění tématu tentokrát přidáme pohled organizace Freya, která aktuálně chystá vydání příručky *Nejste na to sami!* (Příručka pro rodiny pro práci se sexualitou a vztahy u dětí s mentálním znevýhodněním.)



Tým Freya s edukačními pomůckami

a dilemata. Sexualita se v jejich vyprávěních objevuje jako jedno z nejnáročnějších témat – často spojené se studem, nejistotou a silnými emocemi.

Rodiče řeší například to, jak reagovat na změny dospívajícího těla v situaci, kdy mentální vývoj dítěte zůstává na dětské úrovni, nebo jak zajistit bezpečí svého syna či dcery v budoucnu, až tu jednou nebudou. Tyto otázky jsou přirozené a souvisí s náročností dlouhodobé pečující role.

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.
- Stěžuje si, že ho penis bolí, a já nevím, co s tím.
 - Nevím, jestli a jak mu/jí mám vysvětlit, co je 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.
 - Nevíme, kam ho/ji v tu chvíli odkázat, aby měl/a své soukromí.
- Stydíme se, když začne masturbovat v přítomnosti ostatních.
- Bylo normální spát spolu v posteli – ale teď už mi to je nepříjemné.
- Moje dcera se mnou chce chodit do vany, ale já už s tím nejsem v pohodě.
- Syn mi sahá na prsa nebo na ně zírá a já cítím, že to není nevinné.

Emoce, které je potřeba brát vážně

Dlouhodobá péče o dítě se znevýhodněním s sebou nese celou škálu silných emocí. Je důležité je pojmenovat a přijmout jako přirozenou součást této role.

Mnoho rodičů mluví o *tíze zodpovědnosti a vyčerpání*. Pocit, že musí mít

vše pod kontrolou – nejen každodenní péči, ale i vztahy a emoční svět dítěte – často vede k dlouhodobé únavě. V rodičovských skupinách se opakovaně setkáváme s tím, že rodiče začnou uvažovat o využití sociálních služeb až ve chvíli, kdy jsou na hranici sil. Přitom včasná podpora může výrazně předejít vyhoření.

S vyčerpáním se pojí i *pocit bezmoci*. Rodiče mají někdy dojem, že nikdo jiný jejich dítěti nerozumí natolik, aby mu mohl skutečně pomoci. Pokud se k tomu přidají negativní reakce okolí – pohledy, znevažování nebo výsměch – prohlubuje se bolest, smutek i hněv.

Velmi silnou emocí je také *strach*. Obava, že by dítě mohlo být zneužito – fi nančně, emočně nebo sexuálně – bývá často trvalá, skrytá a těžko sdělitelná. Právě tento strach však často stojí v pozadí potřeby mluvit o hranicích, bezpečí a vztazích. Další bariérou je *stud*. Nejde jen

o nejistotu, jak rozhovor o sexualitě začít, ale často o hluboce zakořeněný, generačně přenášený stud. Ten bývá obzvláště silný v rodicích starších dětí a může vést k mlčení tam, kde by otevřený rozhovor byl klíčový.

Neméně častá je i *osamělost*. Pečující osoby často nemají prostor pro sebe, jejich život je plně zaplněn péčí. Myšlenka na využití pobytových či ambulantních služeb může tuto osamělost někdy ještě zvýraznit – rodiče totiž své vlastní vztahy a zájmy dlouhodobě odsunuli stranou.

V diskusích se objevuje také *téma tzv. „skleněných dětí“*, tedy zdravých



Soubor pomůcek Freya

sourozenců, kteří se mohou v rodinném systému cítit neviditelní, protože většina pozornosti směřuje k dítěti se znevýhodněním.

Sdílení jako úleva a změna pohledu

Rodiče, kteří prošli rodičovskými skupinami, se shodují, že největším přínosem byla možnost sdílení a otevřeného mluvení o emocích. Často popisují úlevu z toho, že v těchto tématech nejsou sami. Sexualita přestává být „strašákem“ a stává se běžným tématem, o kterém lze mluvit bez studu a strachu.

Jak o sexualitě začít mluvit

Komunikace o sexualitě, intimitě a vztazích vyžaduje citlivost, ale zároveň i jasnost a věcnost. V praxi se osvědčují zejména tyto principy:

- **Začínajte včas a jednoduše.** Edukace o změnách těla, například o menstruaci, by měla proběhnout dříve, než ke změnám skutečně dojde.
- **Používejte pravdivá a srozumitelná slova.** Otevřeně pojmenovávání částí těla a tělesných procesů pomáhá snižovat stud a nedorozumění.
- **Nastavujte hranice jasně a laskavě.** Jako doporučení přidáváme osvědčenou metodu pro práci s osobními hranicemi a rozdělením vhodných a nevhodných dotyků, tzv. **zlaté pravidlo: ne – proč ne – jak ano**. Je to postup, jak jasně a bezpečně ukázat, kde jsou naše hranice. Nejprve řekneme **ne** – tedy odmítneme dotyk, který je pro nás nevhodný (například sahání na prsa). Poté přidáme **proč ne** – krátce vysvětlíme, proč tento dotyk (už) není vhodný („*Ted už je mi to nepříjemné, protože jsi starší a já jsem tvoje máma*“). A nakonec nabídneme alternativu, tedy **jak ano** – dotyk, který nám nevadí a který můžeme dítěti nabídnout kdykoli místo toho nevhodného („*Můžeme se obejmout, to je mi příjemné*“). Tento postup pomáhá porozumět našim hranicím, nezůstává jen u odmítnutí, ale zároveň ukazuje, že blízkost a kontakt jsou i nadále možné, jen v jiné formě.
- **Vymezujte soukromí.** Je důležité jasně pojmenovat místa a situace, kde je v pořádku být nahý nebo zkoumat své tělo, a kde už ne.

A co říkají účastníci a účastnice rodičovských skupin?

„Moc rádobych poděkovala za toto školení. Bylo naprosto úžasné. Pro mě jako rodiče velmi nutné a přínosné. Lektorka mluvila o sexualitě tak přirozeně a citlivě, že jsem se vůbec necítila nějak trapně. Naopak, bylo to profesionální školení, se špetkou humoru ☺. Jsem ráda, že i když nás bylo velmi málo, tak jsme se dokázali otevřít jeden před druhým a sdílet starosti o naše děti a jejich sexualitu.“

„Naučila jsem se velmi konkrétní způsoby zacházení s ‚problémovými‘ projevy sexuality u vlastního dítěte, porozuměla jsem vlastním předpoklům a stereotypům zase o kousek víc. (...) Práce na rodičovských skupinách je intenzivní, náročná a přínosná v jasných, konkrétních znalostech a dovednostech adresně předávaných na základě toho, co konkrétní rodiče v daný okamžik potřebují. Jako bonus jsem po konání skupiny získala mailem cenné rady, informace a odkazy na další možnosti rozvoje.“



Mgr. Anna Tůmová, lektorka organizace Freya, školí, jak zacházet s tématem sexuality, intimity a vztahů tak, aby bylo prostředí těchto služeb bezpečné a přátelské k sexualitě, tj. respektující a otevřené s ohledem na potřeby klientely. Zaměřuje se na zařízení sociálních služeb pro lidi s mentálním znevýhodněním a lidi v seniorském věku. Poskytuje také podporu rodičům a blízkým lidem se znevýhodněním a vede podpůrné rodičovské skupiny.



Edukační hra Kostka, kterou je možné stáhnout zdarma, nabízí hravou formu práce s tématy těla, vztahů a každodenních situací. Je vhodná pro společné povídání i skupinovou práci.

Knihy *Ano, můžeme!* a *Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích* poskytují rodičům i profesionálům širší kontext a praktické návody, jak s dětmi a mladými dospělými o sexualitě mluvit přiměřeně a s respektem.

Nejnovější pomůckou jsou hra *Páruj! Sexualita hrou*, která propojuje vzdělávání s hravou formou a podporuje učení prostřednictvím asociací a obrázků a praktické pracovní listy *Společně o vztazích a sexualitě*.

Na téma sexuality nejste sami

- Domluvte si schůzku v poradně (Freya, Bolzanova 1, Praha 1): e-mail: poradenstvi@freya.live, tel.: 731 215 575. Službu poskytneme zdarma a je možné ji poskytnout anonymně. Konzultace poskytujeme i **online**.
- Uspořádejte setkání pro rodiče dětí se znevýhodněním – lektorky Freya zajistí edukační a podpůrný program v oblasti sexuality.
- Využijte nabídky vzdělávání a metodické podpory. Jsme tu pro vás.

O organizaci Freya

Freya – Institut sexuality a vztahů je nezisková organizace zaměřená na vzdělávání, metodickou podporu a poradenství v oblasti sexuality a vztahů pro osoby se zdravotním znevýhodněním, seniory a děti v náhradní výchově. Jejím cílem je snižovat stigma, předcházet sexualizovanému násilí a podporovat respekt k sexuálním právům a potřebám každého člověka. Více informací naleznete na www.freya.live. Sledujte nás na sítích: FB: [@Freya.vzdelavani](https://www.facebook.com/Freya.vzdelavani) a IG: [@Freya_vzdelavani](https://www.instagram.com/Freya_vzdelavani). Odebírejte naše novinky na: www.freya.live/#-newsletter

Použité zdroje:

Tůmová, Anna. *Nejste na to sami! Příručka pro rodiny pro práci se sexualitou a vztahy u dětí s mentálním znevýhodněním*. Praha: Freya, z. s., 2026 (bude dostupné online v červnu 2026 na www.freya.live). □

Aby měli rodiče k dispozici konkrétní a srozumitelnou podporu, vznikl materiál *Nejste na to sami! Příručka pro rodiny pro práci se sexualitou a vztahy u dětí s mentálním znevýhodněním*. Vychází ze zkušeností z rodičovských skupin a odborného poradenství a provází rodiče tématy dospívání, menstruace, antikoncepce, prevence násilí i dalšími citlivými oblastmi. Jeho cílem je snížit obavy a podpořit otevřenou a bezpečnou komunikaci v rodině. Příručka bude ke stažení zdarma na webu www.freya.live v červnu 2026.

Edukační pomůcky jako most v komunikaci

Mnohá témata sexuality – hygiena, hranice, doteky, soukromí, vztahy nebo rodičovství – se lidem s mentálním znevýhodněním snáze vysvětlují prostřednictvím vizuálních a názorných edukačních pomůcek. Obrázky, hry nebo konkrétní předměty mohou sloužit jako „most“ k rozhovoru a pomáhají srozumitelně uchopit i složitější témata.

Pomůcky mohou mít různé formy. U menších dětí se osvědčují kreslené obrázky, ilustrované knihy, obrysové postavy nebo jednoduché piktogramy, které pomáhají vysvětlit základní pojmy, jako je tělo, soukromí nebo rozdíly mezi lidmi. Pro starší děti a dospělé lze využít avatary – tedy počítačově vytvořené postavy, realistické ilustrace nebo fotografie, které podporují rozhovor o dospívání, vztazích či hranicích. U mladistvých a dospělých (18+) je možné pracovat i s reálnými fotografiemi nebo edukativními videi, například k tématu tělesné hygieny nebo partnerských vztahů. Výběr pomůcek by měl vždy odpovídat věku,

vyspělosti a individuálním potřebám dané osoby.

Edukační pomůcky a poradenství

organizace Freya

Organizace Freya nabízí rodičům i profesionálům odborné sociální poradenství pro osoby se znevýhodněním od 6 let a jejich pečující, a to zdarma, osobně i online. Dále zajišťuje vzdělávání, kurzy a rodičovské skupiny na míru a nabízí metodické materiály a edukační pomůcky zaměřené na sexualitu, intimitu a vztahy. Řadu pomůcek ve Freye vyvíjí poradkyně pro oblast sexuality a vztahů, které je pak využívají během poradenství. Ty pomáhají srozumitelně a bezpečně otevírat témata sexuality, intimity a vztahů u lidí s mentálním znevýhodněním napříč věkovými skupinami.

Příklady pomůcek, které můžete využít pro komunikaci o tématu sexuality

Pexeso Rodičovství je vhodné pro otevírání témat spojených s rodinou, péčí o dítě a rolemi rodičů. Pomáhá mluvit o tom, co obnáší rodičovství a jaké dovednosti a odpovědnost s sebou přináší.

Kartičky Sexualita, intimita a vztahy slouží jako podpora rozhovoru o těle, emocích, vztazích, hranicích a bezpečí. Díky jednoduchým ilustracím a přehledné struktuře pomáhají dítěti i dospělému pojmenovat témata, o kterých se jinak mluví obtížně.

Taška doteků je oblíbenou pomůckou pro práci s tématem doteků, souhlasu a hranic. Umožňuje rozlišovat mezi příjemnými a nepříjemnými doteky a podporuje dítě v tom, aby dokázalo vyjádřit své „ano“ i „ne“.