



Sexualita, intimita a vztahy

v prostředí domovů pro seniory a seniorky

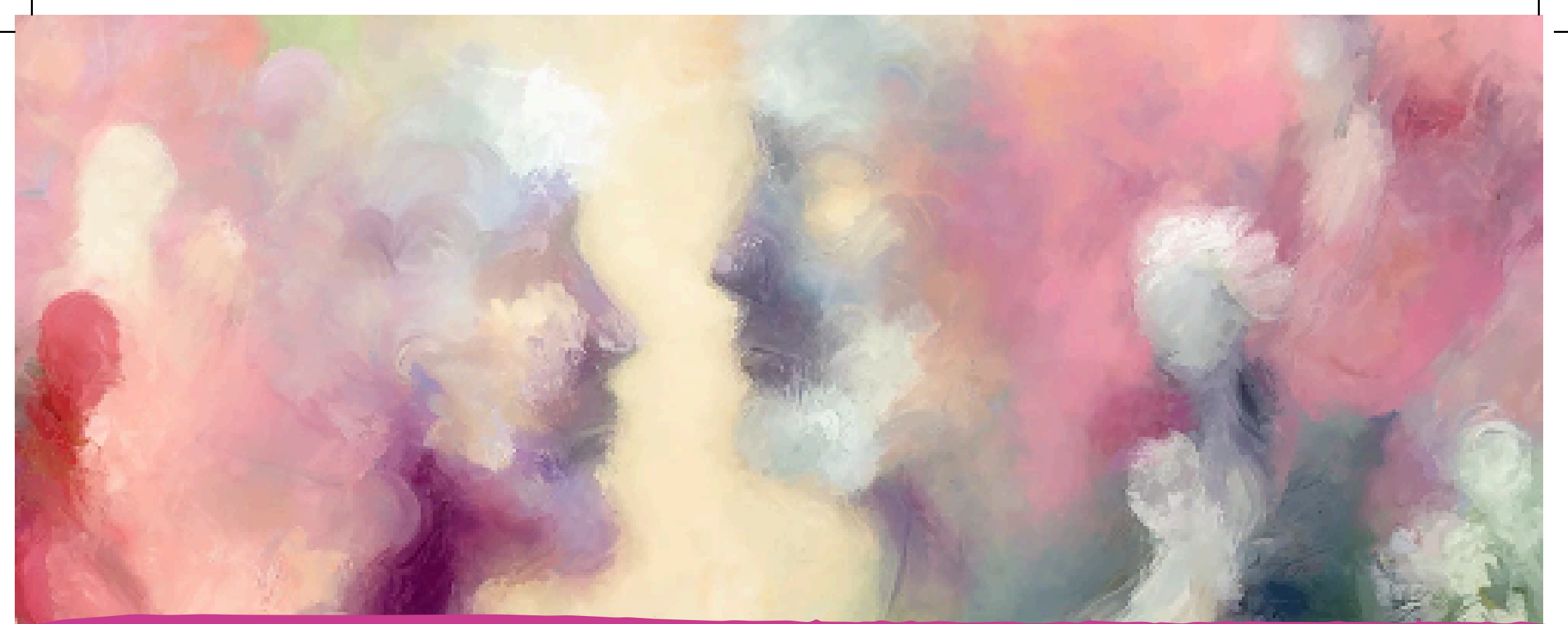
**Výstupy kvalitativního výzkumu mezi klienty a klientkami ve dvou domovech
pro seniory a doporučení pro praxi**

Freya, z.s. – Institut sexuality a vztahů
Petra Kutálková, Anna Tůmová, Lucie Šídová
Zlom: Markéta Malátová
Ilustrační obrázky generované pomocí DALL·E (OpenAI)
Květen 2024
www.freya.live



**Financováno
Evropskou unií**





Sexualita, intimita a vztahy

Proč jsme zjišťovali, jak vnímají sexualitu lidé ve vyšším věku?

Freya hledá ve spolupráci s domovy pro seniory cesty, jak v pobytových zařízeních rozvíjet **sexuálně přívětivé prostředí**. Sexuálně přívětivým myslíme prostředí, kde je možné být sám*sama sebou, prožívat intimitu, sexualitu a vztahy beze strachu a moct si o sexualitě i vztazích bezpečně povídat. Abychom lépe pochopili, co lidé ve vyšším věku v oblastech intimity, sexuality a vztahů žijí a co si přejí, bylo potřeba se jich zeptat. Naším cílem bylo porozumět co nejširšímu spektru zkušeností, popsat je a identifikovat prostor pro zlepšování.

Kde a jak jsme se vyptávali?

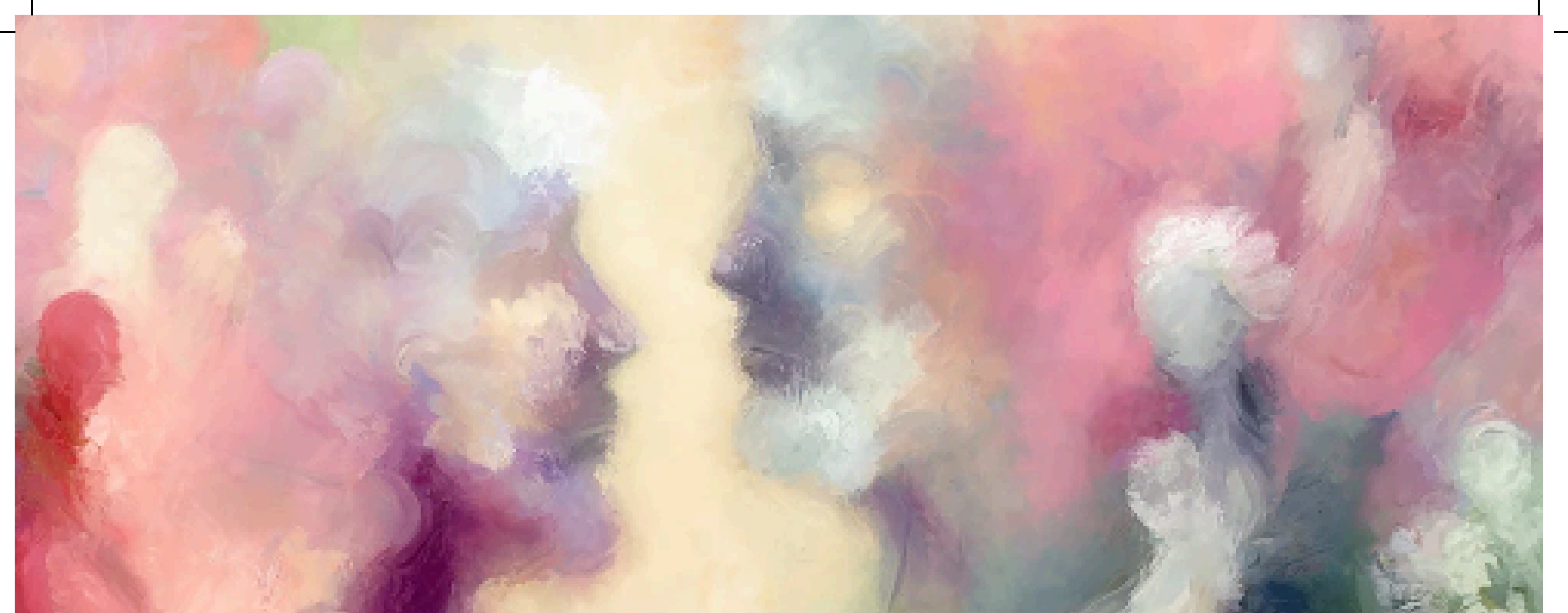
Navštívili jsme **dva domovy seniorů a mluvili s devíti muži a pěti ženami**. Lidé, se kterými jsme si povídali, byli ve věkovém rozmezí od 68 do 96 let, věkový průměr i medián věku byl 89 let. S každým člověkem jsme mluvili zhruba hodinu.

Aby se nám lépe povídalo, přivezli jsme sebou **karty**, kde byla napsána témata, která byla jako významná zmíněna v zahraničních výzkumech týkajících se sexuality mezi lidmi ve vyšším věku. Lidé si mohli karty libovolně procházet, podle jejich volby jsme se některým tématům věnovali více do hloubky. Pokaždé jsme se zastavili u tématu sexualizovaného násilí. Všichni lidé, se kterými jsme se potkali, byli informováni, že mohou odmítnout jakékoliv téma či otázku. Rozhovory jsme se souhlasem zúčastněných nahrávali.

Jak se z povídání staly poznatky, které jsou na plakátech?

Přepisy nahrávek jsme v týmu podrobně studovali a diskutovali o tom, jak rozumíme informacím, které s námi klienti a klientky pobytových služeb sdíleli. Podrobnou analýzu pak provedla výzkumnice, která identifikovala klíčová témata a sepsala **potřeby, přání i bariéry**, které jejich naplňování brání. Na základě zjištění pak identifikovala oblasti, kde může dále Freya či domovy samotné působit na změnu.

O vybrané závěry se chceme podělit, a proto jsme z nich udělali plakáty.



Sexualita, intimita a vztahy

A jaké výstupy k tématu sexuality a vztahů u lidí ve vyšším věku vznikly?

Výzkum byl součástí projektu Systémové zavádění práce se sexualitou v domovech pro seniory a seniorky, v rámci kterého jsme rozvíjeli způsoby podpory zařízení při vytváření sexuálně přívětivého prostředí pro klientelu i personál. Téměř rok jsme spolupracovali s domovem pro seniory Dřevčický park. S pomocí týmu Dřevčického parku jsme náš již dříve ověřený **nástroj pro komplexní zavádění práce se sexualitou a vztahy** v sociálních zařízeních adaptovali pro specifické potřeby právě domovů pro seniory a seniorky (**tzv. Box 2.0**).

Vedle toho jsme zpracovali řešerše zahraničních výzkumů v oblasti sexuality a vztahů u lidí ve vyšším věku a vytvořili jsme **znalostní bázi trendů v zahraničí** pokrývající témata, jako jsou sexualita a intimita lidí ve vyšším věku, sexualita a demence či inkluze LGBT* klientely a personálu v pobytových zařízeních pro seniory a seniorky.

Výstupy najdete na www.freya.live.

Děkujeme moc...

Všem klientům a klientkám, kteří se s námi byli ochotni potkat, i personálu zařízení, který nám vše pomohl zorganizovat.

Kdo je Freya – Institut sexuality a vztahů?

Nabízíme komplexní služby v oblastech sexuality a vztahů, a to **prostřednictvím:**

vzdělávání, sociálního poradenství a publikační práce, tvorbou edukačních pomůcek a usilováním o systémové změny. Věříme, že lidé s handicapem, senioři a seniorky mají stejná práva a potřeby v oblasti sexuality a vztahů jako kdokoliv jiný.

Více na www.freya.live. FB: @Freya.vzdelavani, IG: @Freya_vzdelavani



Sexualita, intimita a vztahy

Témata, která rezonují, zkušenosti, které lidé v domovech žijí

- Konverzace o sexualitě a sexuálně laděný humor
- Seznamování a navazování nových vztahů
- Sexuální potřeby a aktivita
- „Sestřičky” – ženy, které budí touhu
- Zdroje zábavy – porno, striptýz, nákup sexu
- Sexuální násilí

Konverzace o sexualitě a humor



„Choulostivé“ konverzace a sexualita jako téma hovorů zlepšují náladu, vzbuzují pozornost a podněcují reakce.

Sexuálně laděný humor a využívání dvojsmyslných výroků – zdroj zábavy, vzájemného naladění a pocitu spokojenosti

„Ta jedna paní, s tou se dá vyprávět sprostý vtipy. Ne na plnou pusu. Ne vulgárně. Ono někdo bere ty sprostý vtipy, že jsou vulgární, ale já se těm sprostým vtipům zasměju.“

Veřejné líčení sexuálních výkonů – pobavení a lehký despekt

„Nechte je vyprávět - tyhle bohatýři. Co jsem já slyšel ve vrátnici... Tahleta sexualita, to jsou akorát hrdinové, víte, jinak skutek utek.“

Přitažlivost a vzhled konkrétních osob jako téma konverzací mezi „kolegy“ – spolubydlícími

„Většinou s kolegama a starými lidmi, kteří jsou v mé blízkosti, s těmi si povídáme, sestřička je taková, že jo.“

Seznamování a navazování vztahů



Navazování mezilidských vztahů a povídání je způsob trávení volného času. Lidé nevylučují navázání hlubších až partnerských vztahů.

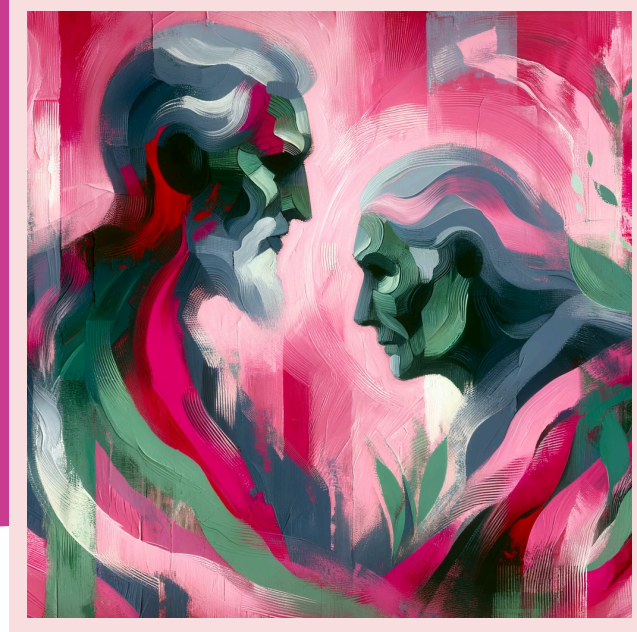
Seznamování

„Člověk nikdy neví, že narazí na příjemnou ženskou, do kterých by to nikdy neřekl, to nejde ani o sex, ale o běžnou komunikaci.”

„Kdybych si nějakou namluvil a něco si zase začal, že by se to rozjelo.”

„Oni mají o mě zájem. Zavolají – přijdeš, neprijdeš? [na taneční kurzy]... Přátelský, hlubší vztahy nevím, je mi 85 let, pobavím se ale to ano.”

Seznamování a navazování vztahů



Nové hluboké partnerské vztahy v pobytových zařízeních vznikají. Mohou přinášet krásné prožitky i běžné partnerské neshody.

Někteří lidé už hlubší partnerské vztahy navazovat nechtějí. Vztah berou jako závazek, jež přináší povinnosti, k čemuž se již zavazovat nechtějí, anebo v něm nevidí přínos.

Nové partnerské vztahy vznikají

„Chodili jsme tam, začali jsme spolu mluvit, potykali jsme si, dali jsme si pusu, a už to bylo. Za celý život jsem nezažila něco tak hezkýho jako s ním.”

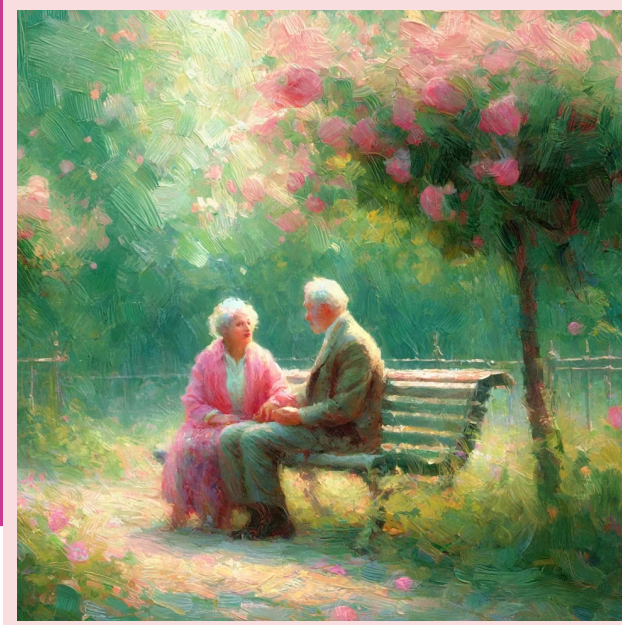
„Myslím, že asi mu to nejde a myslí si, že já bych chtěla, a nemůže a neví, že já z toho nic nemám, my jsme se o tom nebavili.”

Hlubší a sexuální vztahy už nechceme

„Abych se zavdávala, jak se říká, že bych ho chtěla, tak co můžete v 70 letech chtít. Ležet spolu v posteli. Jenom se díváme do očí, to není nic, není to ono, mně se to nelíbí. Když se mi to nelíbí, tak to nebudu dělat.”

„Mám možnost mít hlubší vztah, ale nějak se mi to nechce, já když mám hlubší vztah, tak se ženě věnuju. No, a už začínám být línej.”

Sexuální potřeby a aktivita



„Fyzické potřeby” a jejich naplnění jsou v životech některých stále tématem. Další lidé mluví o tom, že fyzické potřeby, tak jak je znali dřív, již nepocítují.

Fyzické potřeby a sebeuspokojení dřív a nyní

„Své tělo mám rád. Masturbace je běžná součást života. Já, když jde do tuhého, tak se přiznám. To mám všechno rád.”

„Masturbace? Jsme starý dědci... Když jsme byli mladí, tak jsme to taky dělali. Pro někoho to není téma, pro někoho to je téma... Už mi to nepřijde na mysl.”

„Jako robertky? To ne, to nepoužívám... mám takový tablet a tam je Růžový slon, tak jsem si to prohlížela. Tam by se dalo něco objednat.”

*[Cítíte fyzickou potřebu?]
„Trošku jo.”*

Sexuální potřeby a aktivita



O sexuální styk se někteří muži nepokoušejí ze strachu, že by selhali. Někteří hovoří i o snížení touhy po sexu oproti minulosti či jejím vymizení.

Pohlavní styk – kdyby byla příležitost, možná bych se pokusil

„Ty sexuální vztahy, ne že bych si nedal říct, říkám, říct si nedám, protože by to dopadlo špatně, zbytečně se ztrapnit.”

„Potřeby by ještě byly, sice ne tak, jako ve dvaceti, ale dal bych si říct. Jak by to dopadlo, je už věc druhá.”

Sexuální potřeby a aktivita jsou spíš minulostí

„Už netoužím po tom vzrůšo, jak se říká, nám stačí klid a tělo nás nenutí, abychom hledali partnera”.

„Nemám potřebu náký to. Už nepožaduju takové množství jako dřív.”

„Sestřičky” – ženy, které budí touhu



O ženách z personálu muži hovoří v souvislosti s touhami i jako o příležitosti k seznámení či bližšímu vztahu.

Za ženami z personálu se také muži rádi otočí či jejich vzhled probírají mezi sebou.

„Sestřičky” – příležitost blízkosti i objekt touhy

„Jarek, ten dodneška, ještě to, když vidí jednu sestřičku, tak dostává – no prostě, hele viděl jsi? Viděl... To jsem tenkrát nepostřehl, že se mu se zapalují lejtka, pak když přišla k nám do pokoje, tak měl zvýšenou pohotovost.”

„Příležitosti? To jsou akorát ty tři holky. Tři sestřičky.”

„Něco mezi tím [vztah nebo platonický], víte co, já už musím brzdit, aby mě řekli, dědkovi prdlo v bedně. A jede to dodneška.”

„Většinou s kolegama si povídáme, sestřička je taková, že jo.”

Zdroje zábavy



Pornografii i erotické časopisy někteří využívají jako zdroj zábavy. Pokud by byla příležitost, našli by se návštěvnice i návštěvníci striptýzových vystoupení. Nemluvili jsme s nikým, kdo by sdílel zkušenosti s nákupem sexuálních služeb. Někdy v tom brání přesvědčení, že za sex se neplatí.

Porno, časopisy, striptýz

„Pouštím si porno. Mám počítač, internet a tam máte všechno, i muziku... Můžu si i zamknout a na porno se dívám o půlnoci. To už nikdo nechodí.”

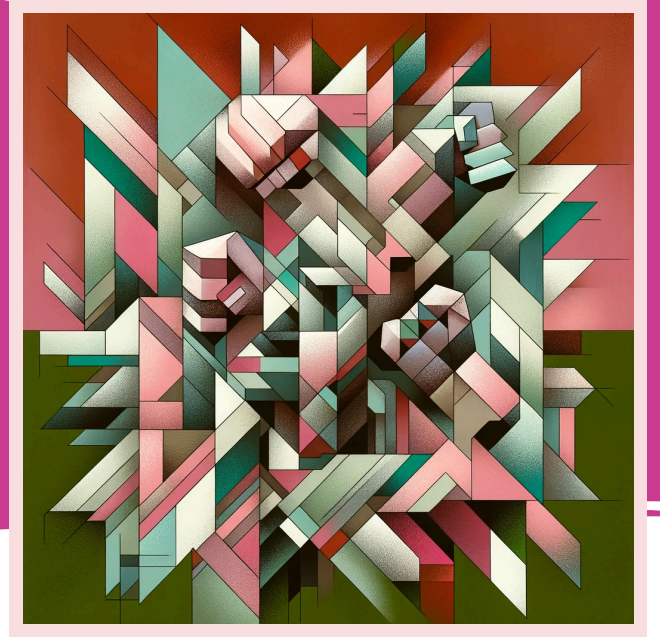
„Časopisy. Filmy. Internetové zdroje. A do těch internetových zdrojů bych zahrnul pornografii. Ne, že bych ji cíleně vyhledával, ale když tak surfuju po internetu, tak se vždycky na nějaký sexuální ty podívám.”

„Šla bych. [kdyby tu byl striptér]”

Placené sexuální služby

„[Vy jste říkal, že nikdy si za sex platit nebudete?] „To jsem říkal. A to dodržím.”

Sexuální násilí



Na téma „sexuální násilí“ lidé reagovali až na základě karty.
Sexuální násilí tematizují jako násilí mužů vůči ženám. Případně klientů vůči sestrám.
Jeho existence v domovech však není zvažována, způsoby řešení lidé neznají.

Ne, nevím, neuznávám, poradila bych si

„Komu by se to řeklo? Nevím...”

„Tý ženský bych se, jak bych to měl říct, chránil bych ji, to není žádný chlap, to je darebák.”

Stává se, vyprávěla mi to sestřička

„Někteří pacienti mišuge, přijde sestřička do pokoje, on, aniž by se to řeklo, tak po ní začne vyjíždět. ...ona mi to řekla, teď se mi stalo tohle.”

Zažila jsem v manželství

„Musíš jít se mnou do postele. To jsem zažila v manželství, středa, sobota, neděle, musíš do postele. To bylo těžký to vydržet.”



Sexualita, intimita a vztahy

Potřeby a přání

- Soukromí v mnoha podobách
- Pohlazení, blízkost
- Popovídat si a poradit se

Soukromí



Soukromí bylo opakovaně zmiňovaným tématem jak ve vyprávěních, tak i v reakci na kartu, a to v mnoha kontextech. Při mytí a převlékání se ukazuje, že personál i lidé z více lůžkových pokojů reflektují proměny toho, jak je v domovech nastaveno praktikování soukromí oproti předchozímu životu.

.Absence soukromí je též bariérou pro naplňování potřeb, jak tělesných, tak i vztahových.

Při převlékání, hygieně

„Já mám tu skříň vedle sebe, oni to mají za rohem, tak ať se jdou svlíkat za roh, když jim to vadí, já nemám kam jít. ”

V pokoji, kde žijí tři lidé

„Tam je vstup do pokoje, tam jsou dvě lůžka, potom je jeden, který se dá zástěnou uzavřít a já jsem vepředu a ten druhý věčně spí, to je nádherný, protože tam je klid.”

„Když by tady chtěl někdo masturbovat, jak by mohl, když jsou tady pokoje po třech?”

Soukromí je v noci. Když vím, že sem nikdo nevlítne

„Bylo to jiný [dřív], souvisí to s intimitou, tady pečovatelky vstupují bez zaklepání, otevrou se dveře a začnou hulákat, uklízet.”

Pohlazení, blízkost



Lidská blízkost skrze fyzický kontakt.

Pohlazení, blízkost

„Blízkost, něha, každý člověk potřebuje pohlazení, aby cítil, že někdo o něj má zájem.”

[A nějak to dostáváte, tu něhu?]

„Ne.”

[A může být nahrazená pro Vás?]

„Myslím, že ne.”

„...pohladit sestřičky”

„Víte, ta Martinka nebo ta Klárka, to jsou sestřičky, které bych si nejradši pohladil. Já si to ale nedovoluju.”

„Sednou si ke mně a povídají. Pro mě je to příjemný, samozřejmě, jsem takový nemohoucí, ta devadesátka mě skolila... A teď, jak nevidím, nerozpoznám, je to nepříjemné strašně. Já kdybych chtěl někoho vidět, tak bych se musel k Vám přiblížit. To tady nemůžu k nikomu.”

Popovídat si, poradit se



Možnost otevřít téma sexuality a intimity byla spíše rámovaná jako problém (resp. její absence).

Objevila se potřeba poradit se a sdílet své potřeby s personálem. Muži projevovali i zájem o erotické zkušenosti opačného pohlaví.

Není s kým si popovídat o potřebách/problémech

„Jedině tato paní Jana [pracovnice], ta mě sem přivedla, s tou by to myslím šlo. Ta je hodná. Ta by mě vyslechla.”

„Nechci se dělat znalcem, ale myslím si, že tady chybí komunikace, obyčejná komunikace.”

„Já bych si rád popovídal o tom, jak která žena, dívka nebo babička, to už je jedno, poprvé pocítila, jak bych to řekl, neobvyklý pocit nastupující rozkoše,... jakým způsobem přišly o panenství, kdo byl zničený, kdo šťastný.”

„Dobře se najíst, občas si popovídat s mladýma holkama, což tady je, ty sestřičky, tady jsou velice vstřícní, zase ne k té sexualitě, protože oni, já o tom nemluví, protože vím, že by to i všem nebylo po chuti.”



Sexualita, intimita a vztahy

Trápení, bariéry, obavy

- **Prostor**
- **Nastavení mysli a prostředí**
- **Chybějící příležitosti**
- **Pomluvy, společenský tlak**
- **Obavy „to“ zkusit**
- **Tělo**

Prostor



Uspořádání prostoru nenabízí přirozené příležitosti k seznámení. Lidé, kteří žijí v domově, umí pojmenovat situace a místa, která facilitují kontakty.

Problémem je, pokud není možnost bydlet v páru. V domovech jsou buď trojlůžkové pokoje nebo není možné zajistit různé potřeby podpory u partnerů.

Chybějí také informace o tom, zda by spolu mohli bydlet lidé, kteří nejsou manželé, někdy i manželské pokoje.

Chybění míst ke každodennímu kontaktu navazování vztahů komplikuje

„Když jsem sem přišel, tak tu byla kantýna, milionový to bylo, že jste se měla kde scházet.”

Společné chodby a další místa, která možnosti zábavy otvírají

„To mi přijde dobrý, když je to takhle namíchaný. Oni taky potřebují rozptýlení. Mají taky vzrůšo.”

„Pozoruju, jak spolu lidi mluví, vyjdou z jídelny, sednou si na chodbě lavici, tam je krásná široká chodba, to všude není, byl jsem na Hájích, tam je to hrozný.”

Nastavení prostředí a mysli



Prostředí, které je nastavené na umírání, ne na nový život

„No, dostal jsem se do prostředí, kde jsou samí staří lidi, spíš to umírá, než aby to vytvářelo nový život. Kdyby byl člověk mladší, tak si hledá nákou partnerku.”

Přesvědčení, že na vztahy jsme staří*staré

„Je mu bude kdovíkolik a mně už je přes 80. Dejte pokoj... Nechci vztah. To už je takový, že jste stará.”

„Chodí sem internisti, psychologové, ale sexuolog by tu neměl práci, jsou tu starší lidi.”

Chybějící příležitosti



K navázání vztahu, povídání, k naplnění sexuálních potřeb. Ač lidé zmiňují, jejich sexuální potřeby nejsou stejně intenzivní jako v mládí a tolik je „netlačí“, někteří stále pocítují sexuální touhy.

Chybějící příležitosti

„Řekl bych, chlapi se o tom neradi baví, myslím tak půl na půl, babičky se o tom nebaví vůbec, to je pro ně tabu, jsou tady devadesátnice a osmdesátnice. Těch osmdesátnic tady moc není, to už je všechno za zenitem. I když my chlapi jsme taky za zenitem.“

Zábavný program

„Kdyby byl striptýz, tak bych se šla podívat.“



Pomluvy, společenský tlak



Pomluvy a ztráta soukromí může být bariérou v navazování nových vztahů. Všechno se ví a pomluvy mohou být velmi nepříjemné.

Pomluvy

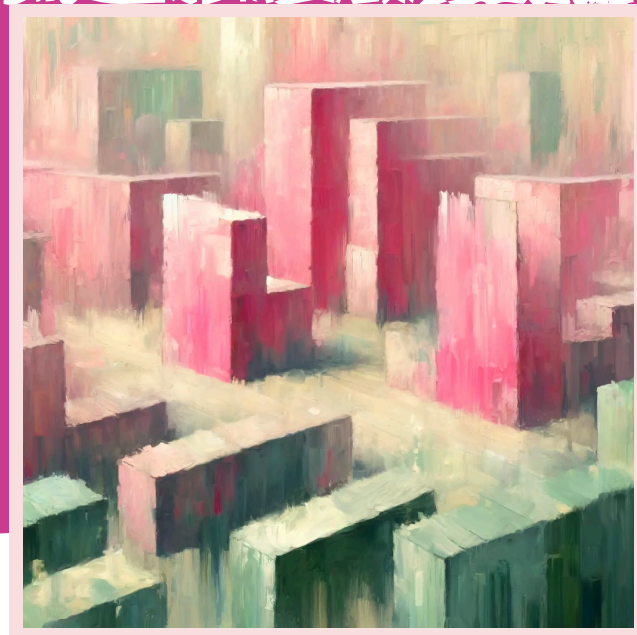
***„Někdo je pomlouvá a někdo řekne,
proč by nemohli.”***

„Takový dědek, takovou bábu si nabalil.”

„Povídali si. Ale nic neřekli mně přímo.”



Obavy z toho, „něco“ zkusit



Opakovaně zmiňovaný byl strach ze selhání při sexuálním vztahu. Panují obavy z využití medikace k podpoře potence.

Není jasné, jak by to dopadlo. A prášky škodí

„Ty sexuální vztahy, tak jak už jsem říkal, ne že bych si nedal říct, říkám, říct si nedám, protože by to dopadlo špatně, zbytečně se ztrapnit.“

„Nechtěla bych, jak jsem tady byla s tím prvním, tak si to chtěl koupit, já – nekupuj to, já to nepotřebuju, stačí, když se pomazlíme. Souhlasil s tím, ale nic nekoupil. Aspoň myslím. Oni mužský taky všechno neřeknou.“

„Potřeby by ještě byly, sice ne tak jako ve dvaceti, ale dal bych si říct, jak by to dopadlo, je už věc druhá.“

Tělo



Téma vztahu k tělu bylo většinou diskutováno v reakci na kartu. „Aktuální tělo” jako překážku sexuality zmiňovaly některé ženy. Muži spíše reflektovali proměny těla a fakt, že již "neslouží" tak, jako kdysi či to, že se jeho vzhled proměnil.

Aktuální tělo jako překážka pro sexuální vztah

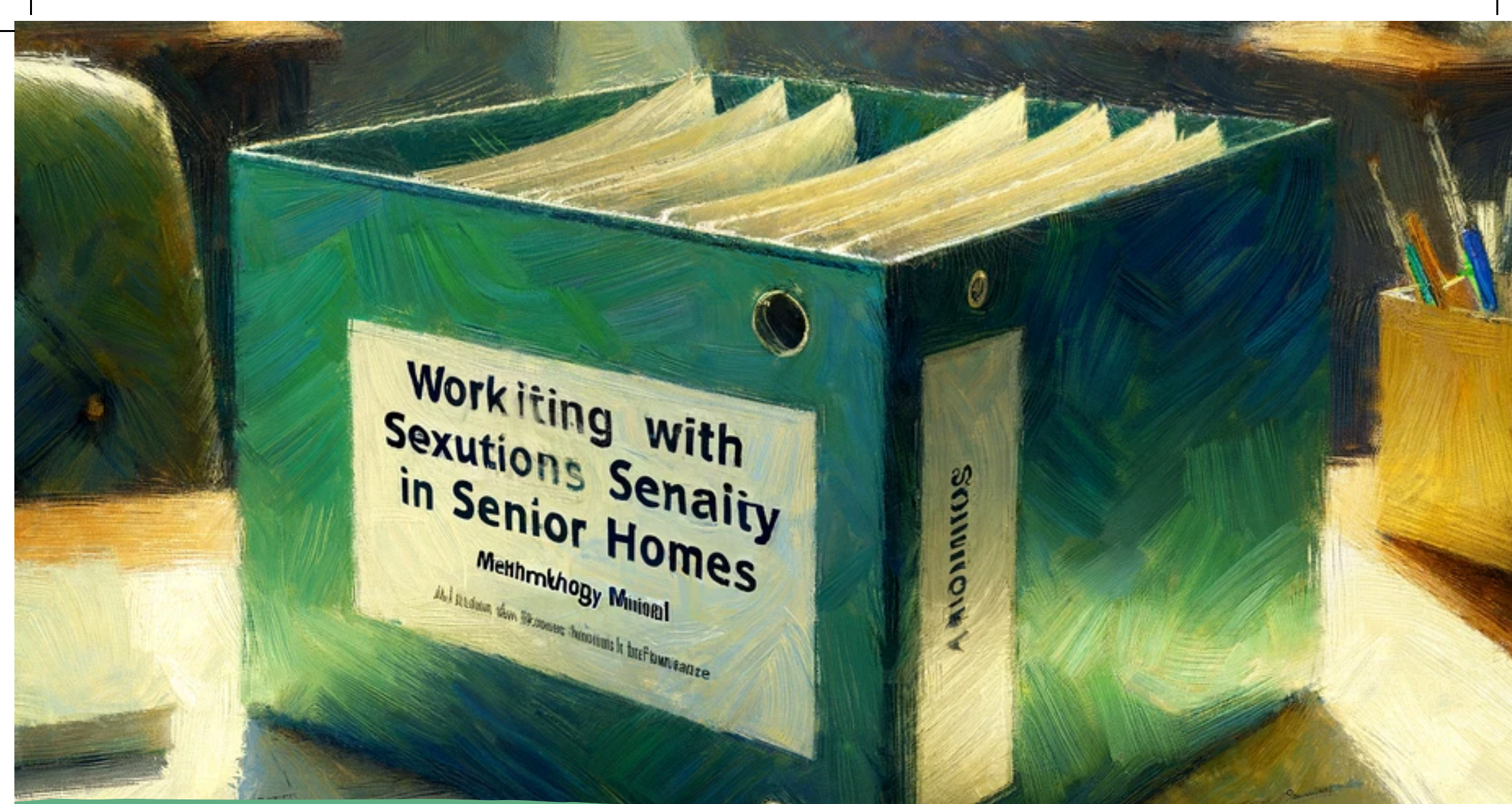
„No jako vzhledem k tomu, že mám občas někde zrcadlo a podívám se na sebe, tak bych se nechtěla to... [sexualita je passé].”

„I to tělo, hlavně by mě vadilo tělo. Nabízet něco takovýho někde (smích).” [hovoří žena]

Tělo neslouží, je nemocné

„Jaký může mít vztah dědek ke svému tělu? Všude jsou vrásky, někde nějaký boule. Už to беру tak, že je mi 77 a tím pádem, jaký vztah můžu mít k sobě.”

„Každý má v určitou dobu chuť na sex a když jsou oba nemocní, tak to prostě padá.”



Sexualita, intimita a vztahy

**Kde vidíme příležitosti k práci
se sexualitou a vztahy v zařízeních
pro seniory a seniorky?**

Co ve výzkumu slyší odbornice, doporučení a zkušenosti z praxe Freya



Sexualita, intimita a vztahy

Zkušenosti Freya a sexuálně přívětivé prostředí

V praxi pobytových zařízení se setkáváme s tím, že **sexualita není řešena**, nebo ji řeší každý po svém, dle svých možností a zkušeností.

Pokud pobytové zařízení má vytvořenou metodiku pro práci se sexualitou, **často není tato metodika zavedena do praxe** zařízení, tedy tzv. leží v šuplíku a skoro nikdo neví, že existuje a jaké postupy obsahuje.

Ve Freye se snažíme podpořit v pobytových službách vznik **sexuálně přívětivého prostředí**, kde:

- Klienti a klientky mohou otevřeně komunikovat či jinak projevovat své sexuální a vztahové potřeby a přání v souladu se svými právy (včetně potřeby či přání nemít vztahy, nenaplnovat sexualitu).
- Zařízení disponuje nástroji, které umožňují udržitelně sladit potřeby klientely s možnostmi zařízení a personálu. Personál je profesně připraven reagovat důstojně a s respektem na potřeby klientely v oblasti sexuality a vztahů, umí v této oblasti odborně spolupracovat a má podporu vedení organizace.

Uvedená doporučení vycházejí jak z kvalitativního výzkumu v prostředí domovů pro seniory, tak rešerší zahraničních výzkumů v oblasti sexuality a vztahů a rovněž z praxe Freya - z poznatků získaných během vzdělávání pracovníků a pracovníc domovů pro seniory.

Doporučení pro poskytovatele služeb



Podporujte vznik sexuálně přívětivého prostředí

- **Mějte zpracovanou metodiku pro práci se sexualitou**, včetně nastavení jednotných postupů, pracovních kompetencí a podpory personálu. To také zahrnuje **proaktivní nabízení podpory i dotazování týkající se přání a potřeb v oblasti intimity, sexuality a vztahů** do jednání se zájemcem*zájemkyní o službu i v dalších fázích poskytování služby.
- **Mějte nastavený systém vzdělávání v oblasti sexuality a podporu v rámci supervize.**
- **Vytvořte pozici konzultanta*ky pro oblast sexuality a vztahů.** Jedná se o člověka nebo tým lidí, kteří poskytují poradenství v oblasti sexuality a vztahů. Jsou součástí hierarchické struktury organizace a mají jasně definované pracovní kompetence.
- Reflektujte genderovou, vztahovou a sexuální rozmanitost klientely. Reflektujte své postoje a předsudky vůči jinakosti (např. skupiny lidí LGBT).

Komunikujte, informujte, vzdělávejte

- Zajišťujte **dostupnost informací a poradenství** k naplňování zdravého sexuálního života (jak na sex, rizika, přínosy).
- Rozšiřujte představy o podobách vztahů a variacích nekoitálních praktik – (sexualita nerovná se penetrativní sex).
- Mějte **navázané odborníky*odbornice** také z oblasti zdravotnictví - sexuologie, urologie, gynekologie a další, kteří mohou podpořit klientelu při řešení obtíží spojených se sexualitou.
- Témata spojená se sexualitou si zaslouží **mlčenlivost**. Nešiřte po službě žádné důvěrné informace, které Vám klient*ka svěřil. Narušuje se důvěra v personál a zařízení.

Vztahy jako důležitá součást života

- Podporujte vztahy s vrstevníky*icemi, kteří žijí mimo domov.
- Podporujte setkávání mezi zařízeními.
- Podporujte vztahy s blízkými osobami (rodinou, přáteli a dalšími pro život klienta*klientky klíčovými lidmi).

Doporučení pro poskytovatele služeb



Zaměřte se i na proměnu prostoru

- **Vytvářejte prostor**, kde se lidé mohou potkávat, seznamovat, kde mohou trávit v soukromí svůj čas. Jedná se např. o místnost, kde člověk může být sám, místnost pro setkávání s někým blízkým, kde mají soukromí...
- Zkuste proměnit i prostor zařízení. Dbejte na to, aby výzdoba domova nepřipomínala prostředí např. mateřské školy. Vhodné jsou např. obrazy s tematikou vztahů, knihovna může být doplněna o knihy k tématu sexuality, intimity.
- Vnášejte téma intimity, sexuality a vztahů do aktivizačních činností, např. volným tématem v keramice, v malbě apod.
- Zahrňte téma intimity, sexuality a vztahů do **reminiscenční terapie**. Podpoříte tak uvědomění, že téma do života patřilo a nadále patří.

Myslete i na dostupnost (erotické) zábavy

- Počítejte s **dostupností internetu a tabletů a edukací k jejich využití**. Nabídněte další zdroje zábavy (časopisy, literatura, film, umělecká erotická produkce, téma sexuality jako součást volnočasových či reminiscenčních aktivit...).
- Přidejte do programu např. večery s hvězdičkou, kdy se promítají filmy s tematikou sexuality ve vyšším věku nebo taneční večery apod.
- Vyjděte s lidmi do ulic. Na večeri, tanec, diskotéku.
- Nezapomínejte, že existuje **služba sexuální asistence**, kterou je možné lidem doporučit na základě určitých podmínek (více informací o sexuální asistenci najdete na www.freya.live/sexualni-asistence).

Doporučení pro zřizovatele pobytových služeb a MPSV



- Podporujte zařízení **v systémovém zavádění práce se sexualitou a vztahy**, a to jak finančně, tak metodicky.
- Zařadte téma sexuality a vztahů **do metodik kraje a standardů sociálních služeb**.
- Vnímejte sexualitu jako **důležitou součást života lidí v pobytových zařízeních**, jako jejich právo a ne jako oblast témat, které je možné odložit a neřešit je.

A jak to máte s tématem sexualita a vztahy v domovech pro seniory vy?



I malé kroky (v úpravě prostředí apod.), udělají velkou změnu. Nejste na to sami.

Pokud se chcete poradit, jak zavádět sexuálně přívětivé prostředí, kde bude dobře vašim klientům*klientkám, i personálu, ozvěte se nám.

- Využijte nabídky našeho vzdělávání, supervize či metodických konzultací.
- Nabízíme vám školení na míru dle potřeb vaší organizace.
- Aktuálně otevíráme výcvik Konzultant*tky sexuality a vztahů u lidí v seniorském věku.
- Školíme i v tématu Sexualita lidí s demencí a další témata.
- Kompletní nabídku najdete na www.freya.live/nase-kurzy.



Financováno
Evropskou unií

