

SEXUALITA, INTIMITA A VZTAHY V POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH

Jaké potřeby v oblasti sexuality, intimity a vztahů mají lidé žijící v domovech pro seniory? Jaká témata je zajímají, co si přejí a co je trápí v souvislosti s intimitou a vztahy? A šli by na „striptýz“, kdyby měli příležitost? Jaké otázky a dilemata řeší personál těchto zařízení v souvislosti s tématem sexuality?

Nejen to bylo tématem konference „Sexualita nestárne. S Freyou o sexualitě ve vyšším věku“, která proběhla na konci května v Praze a pořádala ji Freya-Institut sexuality a vztahů. Redakce se zajímala o některá zjištění kvalitativního výzkumu Freya, z. s., a požádala o informace Janu Polákovou, PR manažerku z Freya Institut.

Proč jste zjišťovali, jak vnímají sexualitu lidé z domovů pro seniory?

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 zažívají 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 probíhal výzkum?

Navštívili jsme **dva domovy seniorů** a mluvíli 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 s 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. Po každé 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. Mluvili jsme také s per-

sonálem domovů pro seniory a seniorky (16 pracovníků a pracovníc).

Jak se z povídání staly poznatky, se kterými jste dále pracovali?

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. Shrnutí hlavních zjištění jsme použili na **plakáty**, kde najdete zkušenosti lidí v oblasti sexuality a vztahů, jejich potřeby a přání, ale také bariéry a obavy, které mají spojené s tématem sexuality a vztahů v prostředí domovů pro seniory a seniorky. Plakáty z výzkumu najdete na www.freya.live/ aktuality.

Můžete shrnout zjištění týkající se překážek, které brání naplnění potřeb v oblasti vztahů a intimity u lidí žijících v domovech pro seniory?

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. Jen pro názornost několik reakcí:



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

Další překážkou je **prostor**. Uspořádání prostoru nenabízí přirozené příležitosti k seznámení. Lidé, kteří žijí v domově, umí pojmenovat situace a místa, která usnadňují navázání kontaktů. 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. Chybí místa ke každodennímu kontaktu, což navazování vztahů komplikuje: „Když jsem sem přišel, tak tu byla kantýna, milionový to bylo, že jste se měla kde scházet.“ Společné chodby a další mís-



ta možnosti zábavy otvírají: „*To mi přijde dobrý, když je to takhle namíchaný. Oni taky potřebují rozptýlení. Mají taky vzrůšo.*”

Dále klientům* klientkám domova pro seniory chybí **příležitosti k navázání vztahu**, k povídání, k naplnění sexuálních potřeb. Ač lidé zmiňují, že jejich sexuální potřeby nejsou stejně intenzivní jako v mládí a tolik je „netlačí”, někteří stále pociťují sexuální touhy: „*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.*”

Pomluvy a ztráta soukromí může být bariérou v navazování nových vztahů. Všechno se ví a pomluvy mohou být velmi nepříjemné. „*Někdo je pomlouvá a někdo řekne, proč by nemohli.*” „*Takový dědek, takovou bábu si nabalil.*”

Opakovaně zmiňovaný byl **strach ze selhání** při sexuálním vztahu. Panují obavy z využití medicíny k podpoře potence. „*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.*”

Jaká doporučení máte pro poskytovatele pobytových sociálních služeb?

Uvedená doporučení vycházejí jak z kvalitativního výzkumu Freya v prostředí domovů pro seniory, tak rešerší zahraničních výzkumů v oblasti sexuality a vztahů

hů a rovněž z poznatků získaných během vzdělávání pracovníků a pracovník domovů pro seniory.

Podporujte vznik sexuálně přívětivého prostředí

- Mějte zpracovanou **metodiku** pro práci se sexualitou, včetně nastavení jednotných postupů, pracovních kompetencí a podpory personálu. Aktivně nabízejte podporu, dotazujte se na přání a potřeby v oblasti intimity, sexuality a vztahů při jednání se zájemcem*zájemkyní o službu, a také 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).
- Zajišťujte dostupnost informací a poradenství k naplňování zdravého sexuálního života (jak na sex, rizika, přínosy).
- Rozšiřujte představy o podobách vztahů a variacích nekoitálních praktik (sexuální 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 **mílenlivost**. Nešířte žádné důvěrné

informace, které vám klient*ka svěřil. Narušuje se tím důvěra v personál a zařazení.

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).

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. Podpořte 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).

Zdroj: Kutálková, Petra; Tůmová, Anna; Šídová, Lucie, 2024. *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 – Institut sexuality a vztahů.*

Dostupné z: https://www.freya.live/files_public/elfinder/Konference_Grande_Finale.pdf

