

# Sexuální asistence

Na naše dotazy odpovídala  
Mgr. Lucie Šídová, výkonná ředitelka,  
terapeutka, lektorka a koučka organizace  
pomáhající lidem s postižením a seniorům  
a seniorkám žít naplno.

## Co je to Freya?

Když se řekne Freya, tak jako první mi na mysl přijde bohyně lásky, podle které naše organizace dostala jméno. Freya byla norská bohyně lásky, která bojovala za sexualitu. A tak já trochu vnímám i nás – mě a moji kolegyni Petru Hamerníkovou, která se mnou Freyu založila – protože bořit mýty v oblasti sexuality, vztahů, v oblasti sexuality lidí s postižením nebo seniorů a seniorek, chce určitou bojovnost. A to si myslím, že my dvě máme, a že umíme zvládnout i to, že se někdo na nás kvůli našemu zaměření může dívat různými pohledy, možná i skrz prsty. My věříme v to, co děláme, baví nás to, vidíme v tom smysl, a dokážeme bojovat a obhájit si naši činnost. Takže to je Freya obecně. Co se týká organizace – my stále procházíme nějakým vývojem a snažíme se bořit mýty a předsudky v oblasti vztahů lidí s postižením (jak tělesným, tak mentálním, smyslovým) a i lidí v seniorském věku, a snažíme se upozorňovat na to, že téma sexuality je pro tyto lidi také velmi důležité, a snažíme se k tématu přistupovat různými způsoby. Jedním z nich je vzdělávání – vzděláváme pomáhající profese, jako např. sociální pracovníce, zdravotnice, lékaře atd. Dále nabízíme poradenství – máme odborné sociální poradenství, akreditované a registrované u MPSV, takže kdokoliv z rodičů, z klientů/klientek našich cílových skupin, se na nás může obrátit.

## To ale není vše, co můžete nabídnout, že?

Není. Vedle vzdělávání nabízíme terapie, protože se domníváme, že někteří lidé potřebují terapeutickou podporu v této oblasti (já jsem psychoterapeutka, moje kolegyně Pavla Špeldová je také psychoterapeutka a pracuje v Písku a Plzni). Také organizacím nabízíme metodickou podporu při zavádění práce se sexualitou v jejich zařízení. Je to o tom, jak začít pracovat v této citlivé oblasti s respektem a s ohledem na práva těchto lidí. Je to složitější proces, než když se zavádějí jiné služby, protože téma sexuality s sebou nese spoustu tabu. Dále také školíme a poskytujeme poradenství rodičům nebo pečujícím osobám, které pečují o dítě s postižením, a v neposlední řadě rozvíjíme sexuální asistenci. Nabízíme komplexní služby, protože si myslíme, že je důležité pra-

covat s celým polem, tedy s lidmi, kterých se téma týká, ale i s jejich okolím a vlastně i celou společností, které pomáháme měnit pohled na sexualitu a vztahy. Více nám to zapadá do sebe, když pracujeme komplexně. To je naše práce.

## Říkala jste, že jste psychoterapeutka, ale v oblasti sexuality či intimity jste se předtím nepohybovala, že?

Ne, ale pracovala jsem v Rozkoši bez rizika, což je organizace, která pomáhá ženám pracujícím v sexuálním průmyslu, tedy prostitutkám. Tam jsem posledních šest let pracovala jako ředitelka, a kromě toho jsem tam zavedla terapii, takže jsem tam několik let rozvíjela terapeutické služby pro ženy ze sexbyznysu. Tam jsem tedy zahájila svou terapeutickou činnost. Nikdy jsem nepracovala v sexbyznysu, ale znám ho, protože jsem v této organizaci začínala jako streetworkerka, tedy terénní pracovnice. Takže jako dvacetiletá jsem chodila do klubů, znám noční život, kde pracují tyto ženy. Přímou v terénu jsme jim nabízeli možnost testů, poradenství... V Rozkoši bez rizika jsem pracovala 18 let, takže tuto oblast znám z tohoto pohledu dobře.



**Já jsem mířila k tomu, jak jste se k této práci dostala, co vás vedlo k tomu se tímto směrem dát. Určitě to vyžaduje spoustu odvahy, aby si člověk obhájil svou cestu i před svým okolím, a aby smysl takové práce byl pro člověka důležitější než to, co si kdo myslí...**

Tuto otázku už jsem dostala v životě několikrát i díky mému předešlému působení v Rozkoši bez rizika. I tam nebylo jednoduché obhájit si určité věci, proč zrovna tato cílová skupina, proč pomáhám zrovna prostitutkám apod. Překónávala jsem nejrůznější předsudky, které lidé vůči těmto ženám mají. Dlouho jsem hledala, co za tím je. S kolegyní v Rozkoši bez rizika jsme se bavily, jaké to je pro tuto organizaci pracovat, jak nás lidé vnímají, protože my samy jsme se často potkávaly s předsudky vůči nám samým – že jsme bývalé prostitutky, že musíme být nějaké divné, když pracujeme v tomto oboru... Já jsem dospěla k závěru, že tato cesta, která mě vedla k tomu, že pracuji s lidmi, kteří jsou na okraji společnosti, je cestou bojovnice za práva lidí, kteří nemají kapacitu za sebe bojovat a otevírat toto téma. Jsem tedy díky práci v Rozkoši bez rizika zvyklá řešit těžká témata a obhájit si je. Myslím si, že mě k tomu dovedla moje osobní zkušenost, kdy já sama jsem jako malá holčička byla dva roky hospitalizována v léčebně (od 6 do 8 let) a nemohla jsem chodit, byla jsem tam sama bez rodičů, a právě tam mě napadla taková myšlenka, že chci pomáhat lidem. Nebyla jsem sexuálně zneužívána nebo něco takového, ale zažila jsem narušení soukromí, intimity, narušení bezpečí, jistoty, těch důležitých hodnot a základních potřeb, což tito lidé také zažívají. Myslím si, že právě to mě vedlo k tomu, že moje cesta poté směřovala k práci s lidmi a s cílovými skupinami, u kterých vnímám, že potřebují podporu jiných lidí. A není to vůbec o tom, že bych zažila někdy něco nepříjemného, nebo měla divné dětství. Spíš to, že jsem zažívala určitou bezmoc, něco podobného, co zažívají ti lidé, i ty ženy. Ještě co se týká sexuality – sexualitu nevnímám pouze jako sex, i když si ho spousta lidí pod tímto slovem představuje. Definice sexuality je mnohem širší. Proto jsem i zde mluvila o narušení intimity jako nějakého prostoru, a to vše (naplňování nějakých jistot, bezpečí, potřeb) do tématu sexualita patří. Sexualita je o vztazích, intimitě, komunikaci, osobním prostoru. Díky práci v Rozkoši bez rizika jsem pracovala s traumatizovanými ženami, které

např. zažily sexuální zneužívání, takže se momentálně jako terapeutka věnuji ženám, které zažily sexuální zneužívání, nebo obecně sexuální násilí. S kolegyněmi jsem vytvořila i dvouletý projekt Pomoc obětem sexuálního násilí, v rámci něhož vyšla i publikace *Proč se nikdo neptá?* Pomoc obětem sexuálního násilí. To téma mě životem provází již dvacet let díky tomu, že jsem se v Rozkoši bez rizika věnovala prevenci sexuálně přenosných infekcí a práci týkající se sexuálního násilí. S tímto tématem se tedy z různých stran setkávám, ale že bych vystudovala sexuologii, to ne.

**Když tím projdete v praxi, tak to člověk asi nepotřebuje. Můžete být velmi silná osobnost, protože emočně zvládnout tuto oblast je opravdu výzva. Když se vrátíme zpátky k Freye – vy tedy své klienty vzděláváte a pořádáte přednášky?**

Ano, vzdělávám já sama, i moje kolegyně lektorky. Začínaly jsme s kolegyní Petrou Hamerníkovou, ale teď postupně, jak se organizace s rostoucím zájmem rozvíjí, se já osobně trochu od vzdělávání vzdaluji. Určitá témata si nechávám, ale přijali jsme další lektorky, které pro nás školí, a díky tomu máme kapacitu otevírat další témata. Teď se nám podařilo pro jednu asociaci pečovatelek vytvořit školení, kde se budeme zabývat tím, že budeme vzdělávat pečovatelky, jak si mohou udržet své hranice, protože tyto ženy se setkávají s překračováním těchto hranic právě při péči o jejich klienty. Některé zažívají sexuální obtěžování v podobě nepatřičných poznámek a narážek a často nevědí, jak se bránit. Proto jsme pro ně nově vytvořili kurz. Takže nás to zase posouvá dál, můžeme vytvářet další vzdělávání, které mně je bližší a které směřuje k tématu sexuálního násilí, kterým se zabývám.

**A je vaše vzdělávání akreditováno?**

Většina našich kurzů má akreditaci MPSV. My jsme vznikli v roce 2016, a nyní nejvíce vzděláváme pomáhající profese ve zdravotních, sociálních a školských zařízeních. Jediný kurz, který nemá akreditaci, je kurz s názvem Sexuální pomůcky.

Ten nám nikdo neakredituje. To je moc odvážené.

**Mě by zajímala edukace seniorů v této oblasti. Jak moc jste otevřeni, co se týká např. právě pomůcek?**

V současné době nejvíce školíme v zařízeních, která se zabývají péčí o lidi s mentálním postižením.



Lucie Šídová

Petra Hamerníková

**zakladatelky organizace Freya**

foto: archiv L. Šídová



Tam je oblast sexuality klientů řešena delší dobu, jsou tam tedy otevřenější přijímat to, že lidé s mentálním postižením mají právo na sexualitu a její naplňování. V domovech seniorů školíme méně, ale tento rok to vypadá, že se na nás obrací čím dál více těchto domovů a mají o toto téma větší zájem, tak snad se podaří tabu více prolomovat. Ale někdy mám pocit, že školení je jenom kvůli tomu, že v sociálních službách je povinností mít 24 hodin školení, takže někdy už pracovníci/pracovnice mají za sebou spoustu různých vzdělávacích kurzů a vidí to spíše jako rozptýlení. Pokud má zařízení zájem o zavedení práce se sexualitou, tak jedno školení nestačí. Je třeba systematická spolupráce v podobě školení, konzultací a supervize. Co se týká sexuálních pomůcek – máme i téma kurzu Sexuální pomůcky, jak pro lidi s handicapem, tak i pro seniory, tedy jaké pomůcky se dají využít v seniorském věku, radíme, jak podpořit vlastní sexualitu. Je to velmi důležité, aby pracovníci/e, kteří se věnují práci se sexualitou v zařízení, někdy se jim říká intimní pracovník/pracovnice, konzultant/konzultantka v oblasti sexuality atd., věděli, jaké pomůcky existují a jak je správně použít. Některé lidé totiž nemají možnost naplňovat svoji sexualitu skrze vztahy a také mohou potřebovat pomůcky pro podporu sexuality v páru. Doporučujeme ale, aby tento kurz navštívili, až když mají základní znalosti z oblasti sexuality. Pro některé to může být velmi intimní a náročné téma.



Foto: p.kabay.com/Steve-Bujisinne

### **Na vašich webových stránkách jsem zahlédla i nějaké školení pro děti, pravděpodobně pro handicapované?**

Vzděláváme rodiče, kteří pečují o dítě s postižením. Máme zkušenost s tím, že někteří rodiče nevidí (nechtějí vidět), že jejich dítě má nějakou sexualitu. Vnímají je jako asexuální, jako „věčné děti“. I když je člověk např. na mentální úrovni šestiletého dítěte, jeho tělo a potřeby se budou s největší pravděpodobností vyvíjet běžným způsobem. Sexualita se vyvíjí dál. Rodiče často nevidí, nebo nechtějí sexualitu vidět, nebo neví, jak ji řešit, a neví, jak se k tomuto tématu postavit. Ale pokud mají lidé s postižením zájem a potřebují poradit v této oblasti, tak máme v týmu odborníci na práci s lidmi s mentálním postižením. Poradenství mohou využít i rodiče a je zdarma. Nejčastěji se ptají, jak s dítětem o sexualitě komunikovat a jak ji vhodně podporovat.

### **Kolik už máte sexuálních asistentek a asistentů?**

Vyškolili jsme jich 18, pět jich bylo vyškoleny ještě v rámci organizace Rozkoš bez rizika, a Freya vyškolila dalších 13. Aktivně jich momentálně působí 11.

### **Bylo složité prosadit v ČR, aby se tato služba stala oficiální?**

Složité to bylo, ale tím, že jsem v té době pracovala v Rozkoši bez rizika, tak jsem měla za sebou zázemí velké organizace, která měla určitou stabilitu, i finanční, a mohli jsme si tedy dovolit otevřít toto téma. Bylo to ale velmi náročné. Já jsem původně vůbec neměla v plánu se tímto tématem zabývat, ale osud tak chtěl, že jsme zde téma sexuální asistence mohli otevřít, že jsme mohli proškolit asistentky. Získali jsme know-how ze zahraničí. Zpětně jsem si uvědomila, že to bylo opravdu velmi odvážné, že jsem mohla poškodit jméno organizace, že to byl velký risk zavést tuto službu. Vůbec jsem netušila, jak bude asistence přijata ve společnosti. Bála jsem se, že ji špatně zavedeme a pak už nebude další šance, jak ji zde zavést. Ovšem za dva roky jsme tuto službu včetně proškolení asistentek zvládli úspěšně zavést a nadále ji rozvíjíme. Kdyby se mě nyní někdo zeptal, jestli bych tuto službu dnes u nás zavedla znova, tak bych řekla, že nevíím, protože to nebylo úplně jednoduché, ale energeticky náročné. Musela jsem zvládnout negativní reakce některých lidí. Asistenci jsem přesto věřila, a tak jsem šla za svou vizí, která byla podpořena lidmi, pro které byla určena. V té době to bylo v Rozkoši bez rizika nové téma, které mě velmi oslovilo, dalo nám novou energii, zároveň i my jsme do něj investovali spoustu energie, takže jsem byla opravdu vyčerpaná, ale myslím si, že to mělo smysl, o kterém se vždy utvrdím na základě zpětných vazeb od klientů, jichž se téma sexuální asistence týká, a kteří si o toto téma v podstatě i sami řekli. Nebylo to tak, že bych si já, Lucie Šídová, řekla, že sexuální asistence v zahraničí funguje, tak ji tady také založíme. Mě to téma zajímalo, věděla jsem, že v zahraničí tato služba funguje, ale impulsem byl ohlas mých článků publikovaných v médiích, kde si lidé přečetli o sexuálních asistentkách a začali nám sami volat. Rodiče, sociální pracovníci/pracovníci, lidé s tělesným postižením, seniory... Na základě toho jsme poznali, že jsme otevřeli nějaké důležité téma, které by zde bylo potřeba zavést, a poté se postupně začalo tvarovat a takto vzniklo.

### **Věřím, že tyto lidé byli šťastní, že někdo sebral odvahu o tom mluvit a jít do toho, protože toto téma je určitě potřeba. Jaké míváte nejčastější klienty, s fyzickým postižením, s mentálním nebo seniory?**

Asistentky se nejčastěji věnují lidem s tělesným postižením, mým kvalifikovaným odhadem je to 80 % klientů, přesně to nevíím, protože nechceme moc zasahovat do práce sexuálních asistentek a asistentů, mapujeme si pouze obecné věci, ale nezacházíme do hloubky, nepotřebujeme zcela podrobné informace, protože tím bychom zasahovali do intimity klientů/klientek, a to nechceme. Ostatními klienty jsou seniory, a nejméně klientů máme z řad lidí s mentálním postižením, u nichž se po této službě ptá většinou jejich opatrovník, rodič anebo někdo z pomáhajících profesí, který vnímá, že by tento člověk pravděpodobně tuto asistenci potřeboval.

### **U vámi proškolených sexuálních asistentek je spektrum jejich činností, hranic, kam až zacházejí, asi hodně individuální, mám pravdu?**

Ano, je to individuální, je to na nich, protože v oblasti sexuality je důležitý respekt k samotnému tématu, takže každá asistentka si nastavuje práci se sexualitou sama – každá má své vlastní hranice a limity. Některé ženy si nastavují i cílovou skupinu, např. některé ženy pracují s lidmi s mentálním postižením, některé si na tuto práci netroufnou, je to opravdu velmi individuální. Ale každá asistentka by měla vždy

dopředu komunikovat s klientem o své nabídce služeb. Proto je nejprve domluvena úvodní schůzka, na které si klient/klientka vyspecifikuje, co by od asistentky/asistenta potřeboval a co je v jejich/jeho možnostech, a co už ne.



foto: pexels.com, cotifonbri

### ***Bývají nejčastěji vašimi klienty muži, nebo i ženy?***

Většinou to jsou muži, ale asistentky se setkávají i se ženami, ale opravdu v menší míře. Je to třeba o tom, že žena potřebuje skrz asistenci znovu najít vztah k vlastnímu tělu. Například se nehýbe, nedokáže se sama dotýkat vlastního těla, ale ráda by se dotkla svých intimních partií, prsou, a tak asistentka jí v tom může asistovat, anebo pomocí erotických pomůcek i napomoci dosáhnout orgasmu. To už je na nich. Pro ženy je někdy bezpečnější být v prvotním kontaktu se ženou, a poté teprve kontaktují muže. Ale většinou spíše kontaktují ženy.

### ***Když vybíráte někoho (kromě toho, že si projde vaším kurzem) na pozici sexuální asistentky/asistenta, tak jaké by měl mít tento člověk kvality?***

Určitě by měl mít zkušenost s prací s tělem, aby se „neštil“ lidského těla a uměl se ho správně dotýkat. Každý člověk, který se hlásí do našich kurzů sexuální asistence, musí vyplnit vstupní dotazník, kde se na to ptáme, protože nějaká zkušenost, např. s tantrou, masérstvím, z práce v pomáhajících profesích, s prací s lidmi s postižením, je velmi důležitá. To je vstupní předpoklad, který po těchto lidech chceme. Dále je to o tom, že člověk musí mít zpracovanou svou vlastní sexualitu a znát svoje limity, kam už by nešel, co už je pro něho moc, co už nechce řešit, a aby se těchto hranic uměl držet a věděl, co chce a uměl říci ne. Také je velmi důležité, aby tento člověk vnímal důležitost individuálního přístupu ke klientovi/klientce a nedával do popředí svoje vlastní potřeby, ale aby následoval potřeby daného klienta/klientky, vnímal např. jeho znevýhodnění a potřebu pomalejšího přístupu. Též měl respekt, trpělivost a nebál se o sexualitě komunikovat. Velmi důležitá a stěžejní je zkušenost s prací s lidmi.

### ***Já jsem na vašich webových stránkách našla, že nabízíte metodickou podporu v oblasti sexuality. Co si pod tím mám představit?***

To se týká toho, o čem jsem mluvila zpočátku, jak se snažíme pomoci sociálním, zdravotním a školským organizacím pomoci zavést práci se sexualitou a přenést do praxe – jak to meto-

dicky uchopit, jak vytvořit metodiky, podle kterých mohou v těchto zařízeních pracovat. Například v zařízeních pro lidi s mentálním postižením se této metodice říká protokol sexuality. V sociálních službách existují standardy sociálních služeb, to jsou pravidla, jak dodržovat a naplňovat profesionálně sociální služby, a toto je určitá metodika, která tyto standardy doplňuje a je důležité, aby zařízení takovou metodiku mělo, protože lidé s postižením, senioři, mají právo naplňovat vlastní sexualitu. Naše metodika popisuje konkrétní způsoby, ale navíc je důležité, aby ji sociální služby zavedly i do praxe svých zařízení. Když zaměstnanci pomáhajících profesí nevědí, jak na projevy sexuality reagovat, jak postupovat, co si v rámci zařízení mohou dovolit, a co ne, tak je právě důležité, aby tato metodika nezůstala ležet v šuplíku, ale byla používána a byla oporou pro pomáhající pracovníky/pracovnice.

### ***Co teď aktuálně ve Freye plánujete, čím žijete?***

Momentálně žijeme nahromaděnou prací, kterou jsme nemohli provádět v době covidu, na podzim máme v plánu několik konferencí, kde budeme vystupovat. To, co nás čeká nového, jsou kurzy pro pečovatelky, které začínáme školit o prázdninách – jak už jsem zmiňovala, tak je budeme učit, jak si udržet své hranice, a jak si nenechat líbit sexuální obtěžování od klientů. Na to se moc těším. A minulý týden jsme spustili náš první webinář, takže přecházíme i do online prostoru, a nabídneme lidem dvouhodinové webináře na téma sexuality – témata se týkají různých cílových skupin. V tom chceme pokračovat, protože si myslíme, že to je dobrá forma, jak dál šířit a odtabuizovat téma sexuality ve společnosti, takže na podzim máme připravena další témata webinářů. Dále se chystáme s mojí kolegyní psychoterapeutkou na akci Bienále Ve věci umění 2020, kterou připravuje organizace Tranzit.cz, která se zabývá současným uměním. Bude to takový kulturní festival na různá témata, která se dotýkají naší společnosti, a jedním z témat bude právě sexualita. My jsme připravili workshop s názvem Samota jako vnitřní zdroj, protože i téma samoty spadá do tématu sexuality, a chceme ukázat na to, jak na ni můžeme pohlížet, a co pro nás může být dobrým zdrojem. Chceme ukázat, jak ji můžeme uchopit a jak s ní pracovat. Na to se také těším, protože s kolegyní máme psychoterapeutický výcvik biosyntézy, což je psychoterapeutická metoda, která je zaměřena na práci s tělem, a při přípravě tohoto workshopu budeme vycházet právě z našich zkušeností z biosyntézy. Tento workshop bude založen prakticky. Festival proběhne v Praze a trvá tři měsíce. Bude velmi zajímavý, tak se moc těšíme a vše samozřejmě najdete na našem Facebooku.



foto: archiv L. Šídová

### **Mgr. Lucie Šídová**

Psychoterapeutka, lektorka a koučka organizace Freya, z.s., která se snaží bořit mýty a předsudky v oblasti sexuality a vztahů. Má soukromou psychoterapeutickou praxi.

[www.freya.live](http://www.freya.live)