

Kolibřík

Bulletin pro mezioborovou spolupráci v oblasti duševního zdraví



Téma čísla:

Sexualita



Obsah

ÚVODNÍK	1
TÉMA Co vás napadá, když se řekne LGBT?	2
TÉMA Jak z dítěte NEvychovat asexuálního člověka?	5
TÉMA Proč je tak důležité mluvit o menstruaci otevřeně?	8
ZKUŠENOST Coming out	11
PŘEDSTAVUJEME Práce se sexualitou u lidí se znevýhodněním	14
ZKUŠENOST Změna fyzického těla	18
INFORMAČNÍ GRAFIKA Slovník pohlavních identit	20
ZKUŠENOST Žít jako plnohodnotný kluk	22
TÉMA Pár slov o lásce aneb netradiční epilog	25
POHÁDKA Bouřlivá samota	29
POHÁDKA PRO DĚTI O proměnách opičí holčičky	32
POHÁDKA PRO DOSPĚLÉ O proměnách opičí holčičky	35
PŘEDSTAVUJEME Homesharing – pomoc rodinám dětí s autismem	38

Vážení čtenáři,

toto číslo pro nás bylo za celou tvorbu Kolibříka nejnáročnější. Proč? Protože kolektiv autorů tohoto čísla tvoří ti z velmi mála, kteří se nebojí svůj pohled na témata LGBT a sexuality veřejně představit. O to více si všech přispěvatelů vážíme a vnímáme, že si opravdu stojí za tím, co dělají a proč to dělají. A především také – stojí si za tím, jak věci vidí a nestydí se za to, ani se nebojí reakce veřejnosti. Není pak daleko od věci, že číslo je obohaceno i o autentické zkušenosti s procesem změny identity nebo také přijímání vlastní menšinové sexuální orientace.

Také se v tomto čísle představí organizace, která se zabývá mimo jiné i sexuální asistencí u lidí se zdravotním

znevýhodněním, nebo se dočtete, jestli může být inklinování mladistvých ke komunitě LGBT pro rodiče signálem pubertálního vzdoru a vymezení se dítěte vůči dospělým nebo zda jde o vážnou vnitřní záležitost dítěte, ve které je třeba dítěti poskytnout empatii a porozumění. Připravili jsme pro vás i slovník pojmů s tématem sexuality a LGBT souvisejících i mnoho dalších zajímavých témat.

Všem přispěvatelům děkujeme, na konec je pro nás číslo velmi srdečné a opravdu lidské.

Před čtením přejeme otevřenou mysl a „uzávorkování“ vlastních předsudků, aby Vás i tento Kolibřík mohl obohatit.

Jakub Majetný a Monika Matulová



Jakub Majetný



Monika Matulová

Co vás napadá, když se řekne LGBT?

PhDr. Karolína Malá

„Teto, budeme bojovat?“ vyřít se na mne o letním víkendu tříletý synovec, oděný „na Adama“. „Ne, já jsem holčička, ty nebojuj, počkáme na tatínka...“ odpověděla jsem bez zaváhání a vymyslela neutrálnější hru. Vše bylo tak krystalicky jasné, s odpovědí jsem neváhala. Byl zcela jasný soulad biologického ustrojení s genderovou identifikací. Rodová role čili gender (vnější projev pocitu pohlavní identity) se utváří nejen v procesu identifikace s osobami vlastního pohlaví, ale i v procesu komplementace, čili doplňování se s rolí pohlaví opačného. Akorát že... Příspěvek bych ráda věnovala těm, u nichž se biologická výbava s pocitem sounáležitosti s jedním z pohlaví buď nepotkají, anebo nepotkají úplně. A také jejich blízkým.

Potkáváme pacienty různého věku, kteří vnímají velmi ostře nesoulad těla, které jim bylo „přiděleno“, s pocitem, že jsou muži či ženami. Vnímají své tělo obvykle jako nespravedlivý a trýznivý omyl přírody. Literatura zabývající se vývojovou psychologií uvádí, že okolo 4,5 let mají již děti poměrně jasno o mužsko-ženské dichotomii, vnímají, i když to neartikulují, že k jedné z těchto podmnožin patří, a že k této příslušnosti náleží i další atributy (jak se strojit, zda močit vstoje nebo vsedě, později i jak si hrát, jak se chovat, atd.). Je-li biologické pohlaví v jasném rozporu s cítěním

„jsem muž/žena“ (a nyní pomineme otázku hermafroditismu, jinak též inter- nebo izosexuality. Ano, i po biologické stránce můžeme být trochu mužem a trochu ženou), vídáme psychické poruchy již u poměrně malých dětí. Není to jen jasně vyjádřená gender dysforie, ale třeba také poruchy chování (podmíněné např. přesvědčením, že se je třeba pořádně rvát, abych ukázal/a druhým, že mezi chlapy patřím), úzkostné či depresivní stavy („proboha, jak s tímto údělem mám žít“) a psychosomatické či somatoformní poruchy („se vším jsem v pohodě, jen kdyby mne



ta hlava tak strašlivě nebolela“), disociativní poruchy („to je tak bolestivé a hrozné, že se to snad ani nemohlo stát mně...“). Nemalým příspěvkem k uvedeným potížím je i dysforie sociálního původu, tj. to, jak jsou tyto lidé okolím vnímáni a jak je na ně reagováno. Psychiatrie, sexuologie a klinická psychologie ve vzájemné spolupráci pak nabízí škálu intervencí, jejichž finálním výstupem může být i tranzice, čili změna biologického těla. Je to varianta, ale měla by být velmi, velmi uvážena a rovněž načasovaná. Máloco chce tolik jádrového přesvědčení a trpělivosti, jako je tělesná přeměna. Není to náraz, je to poměrně složitý a dlouhý proces. Řada kandidátů na tranzici podle mé zkušenosti nakonec spokojeně ukotví někde mezi, v jisté „unisex“ variantě. A pro pořádek - změna pohlaví nikomu nevyřeší všechny zdroje nespokojenosti, ale pouze jeden zcela konkrétní. Vy, kteří na ni aspirujete, myslete na to, prosím.

A pak je tu nemalá skupina lidí, kteří se cítí tak trochu mezi, v něčem jako muži, v něčem jako ženy. Mnohdy po okolním

světě nevyžadují nic víc než respekt ke svému cítění. Těžko hledám nějaké důvody, proč jim ho nedopřát. Sexualita (včetně pocitu pohlavní příslušnosti) je velice citlivá a někdy i trochu měnlivá věc. Chce se mi říci, že každá řeka si časem koryto najde. Žádá to čas, který každému konkrétnímu člověku zpřístupní, jak a v čem se vlastně cítí být mužem či ženou, do koho se zamilovává, co jej eroticky vábí, co mu v sexu vyhovuje a podobně. A vyjdu-li z této metafory, nikdo není povolán stavět té řece „přehradu“, pokud ono konkrétní chování vyloženě neubližuje druhým.

Symbolem LGBT hnutí je duha. To považuji za velice výstižné. Duha je světelné spektrum. Lze tedy brát i sexualitu jako spektrum? A proč ne?

Současně jsem přesvědčená, že ten, kdo žádá respekt a toleranci, měl by jimi také disponovat. Tedy nevyžadovat pro sebe přemrštnuté ohledy nebo speciality. Společnost musí fungovat podle nějakých přehledných pravidel a najdeme situace, které budou

klást na příslušníky sexuálních menšin požadavky na toleranci, přizpůsobení se či kompromis. Podle mého soudu právem a je prima, když se z nich nedělá obludné téma. Sexualita je intimní věc a bylo by smutné, kdyby se stala předmětem společenského nebo politického boje, neřku-li prachšprostého kšeftu.

Nyní pár poznámek k rodičům, jejichž dítě se v pohlavní roli či orientaci odlišuje od většiny. Prosím, opatřete si kvalitní informace. Ruku na srdce – kdo z vás zná přesněji rozdíly např. mezi homosexualitou, transsexualitou, transvestitismem a travestií? Že to „spláchnete“ dehonestací, že všechno jsou to „buzny“? To je vaše vizitka. Víím, že většina rodičů takovými není, a jsem tomu ráda. U většinové populace ovšem o tom nejsem přesvědčená. Bohužel. Prosím, přijměte coming out vašeho potomka bez jakýchkoli hodnocení. Pokud k něčemu nabádejte, tak k prověření časem a k trpělivosti. Coming outem výchova nekončí, v tomto ohledu vlastně není nic jinak.



O autorce

*Dětská klinická psycholožka
pracující v Psychiatrické
nemocnici v Dobřanech,
vedoucí dětské sekce katedry
klinické psychologie na IPVZ
Praha, soudní znalkyně v odvětví
klinická psychologie a dětská
klinická psychologie.*

Ať už je sexualita vašeho dítěte formována jakkoli, není důvod polevovat ve výchovném vedení, ve směřování k etickým hodnotám, k hodnotě vzdělání, sociokulturního rozhledu, k hodnotě vzájemných vztahů a tak dále. Není žádný důvod k utajování. Jakákoli varianta sexuální orientace či identifikace není ostudou ani pikantérií. Věci se mají tak, že jde o záležitosti vrozené, nikdo si je nevybral, nikdo nikoho nesvedl, nepokřivil. Vaše dítě vás potřebuje úplně stejně, jako jiné děti potřebují své rodiče.

Závěrem, chtěla bych popřát všem, kdo se cítí být sexuálními menšinami, Lásku (jaký krásnější může být pocit, než ten, že mohu milovat a jsem milován/a), Grácii (ano, excesivní domáhání se práv bývá někdy hodně protivné), Blízko (každý potřebujeme blízké, jimž věříme a se kterými můžeme sdílet dobré i špatné), Toleranci (z obou stran – respekt od většiny a toleranci menšin k tomu, že to někdy nevědomky neukočírujeme). Tedy LGBT.

PhDr. Karolína Malá

Jak z dítěte NEvychovat asexuálního člověka?

Mgr. Sylvie Samsonová, BA, MSc

Rodičovství je tou nejkrásnější, ale zároveň nejtěžší disciplínou, kterou během svého života máme. Svoje děti milujeme, snažíme se udělat maximum pro jejich štěstí, snažíme se vychovat z nich samostatné a úspěšné dospělé, kteří se o sebe umí postarat a ideálně pomáhají dělat svět kolem nás lepší. Sem tam se nám něco povede lépe a sem tam něco méně lépe, vždy se však snažíme dělat v daný okamžik vše tak, jak to v danou chvíli cítíme, že to je nejlepší.

Proto také mnoho rodičů aktivně vyhledává články, knihy, přednášky atd. o rodičovství, o tom, jak výchovu „nepokazit“, a to jak v obecné rovině, tak právě i v rovině sexuální. V dnešní době není výjimkou, že kolem sebe slyšíme a vnímáme, jak by vše mělo být genderově vyvážené, jak je heterosexualita stejně „v pohodě“ jako homosexualita anebo tzv. bezpohlavnost.

Rodiče se tak dostávají do obrovského „tlaku“, aby náhodou něco špatně svým dětem neřekli, aby se v budoucnu jejich dítě nebálo jim říci, že je například homosexuál. Dokonce se objevují i názory, které rodiče vyzývají, aby svoje děti vychovávali tzv. bezpohlavně, tedy aby si jejich dítě v dospívání či

dospělosti mohlo samo určit, k jakému pohlaví se hodlá identifikovat.

Ráda bych tímto uklidnila všechny rodiče. Podívejte se sami do statistik, kolik je u nás homosexuálů? A kolik je u nás bezpohlavních jedinců? A do třetice, kolik je u nás těch, kteří si potřebovali změnit pohlaví?

Ano, pár jedinců to je, ale jde opravdu o ojedinělé případy. V ČR je nás 10 milionů, a změnu pohlaví v ČR ročně podstoupí 3 lidé. Podívejte se sami na statistiky Svazu zdravotních pojišťoven, jak velká pravděpodobnost tedy je, že právě u vašeho dítěte toto nastane? Pro srovnání, třeba dětí s Downovým syndromem se v ČR rodí okolo 50 ročně.



Opravdu se může stát, že zrovna vaše dítě jednou tuto situaci bude řešit, avšak tato pravděpodobnost je velmi nízká. Pokud by tento stav nastal, rozhodně byste to jako rodiče poznali – dítě by vyžadovalo oblečení druhého pohlaví, snažilo by se „zamaskovat“ svoje aktuální pohlaví, mluvilo, chodilo atd. tak, aby vypadalo jako odlišné pohlaví.

Každý milující rodič svoje dítě vidí, vnímá, taktéž jeho širší rodina, prarodiče, tety a strýcové... Pokud by se vaše dítě „necítilo dobře ve svém těle“, rozhodně byste to poznali. Není potřeba mít na to seznam a odškrtnávat si, zda dělá to či ono. V mnoha věcech (všech věcech) by jednalo neobvykle, jinak než ostatní děti, jinak, než čekáte, než sami jednáte. Nelze to nepoznat.

*S dětmi bychom měli
hovořit o všem.*

Jsem zastáncem toho, abychom dětem nelhali. Když se dítě ptá, jak se narodilo, také mu to povíte a nevyprávíte mu, že ho donesl čáp, že ne? Informace, které svým dětem předáváme vždy jako rodiče zvažujeme, jak je použít a jak moc dopodrobna jít, vzhledem k věku dítěte. Pokud se vás desetileté dítě bude ptát na bezpohlavnost a změnu pohlaví, tak mu ji jistě vysvětlíte – i když, ona většina těchto dětí má dnes už mobil a samo si tyto věci vygooglí. Nevyhýbejte se tématům, ať už je to bezpohlavnost, homosexualita, sexuální život, přiměřeně věku dítěte s ním danou věc proberte. S dítětem si tak vytvoříte vztah na tom, že s vámi může hovořit o všem, že se nemusí bát vám něco říct či se zeptat. A to si myslím, že je úkolem každého rodiče. Předat dětem informace a zkušenosti. Jak s nimi naloží už je stejně vždy na nich.

Přimlouvám se za to, ať s dětmi hovoříme o všem, co je zajímavá. Třeba

černocha dětí nevidí obvykle moc často a tak se zřejmě menší děti zeptají, proč má jinou barvu kůže. Taky mu to vysvětlíte, že ano?

*Každý jsme originál, každý jsme
jedinečný a daný člověk pochází
odtamtud, kde je naprosto normální
mít právě tmavší barvu kůže,
a zase na nás by oni mohli koukat
a říkat si, proč jsme tak světlí.*

Stejně tak s dětmi hovoříme, pokud se zeptají na homosexualitu, bezpohlavnost, ale také na sexuální život. Vysvětlíme dětem – a to z praxe vnímám jako větší problém, že masturbace je v pořádku. Většinou se vás na ni budou ptát děti, které ji vyzkoušely, či ji probíraly se spolužáky. Mají obavy, strachy z „neznámého“. Ujistěte děti, že to je normální sexuální vývoj, že to patří k životu, udělat si hezkou chvilku. Určitě dětem vysvětlíte, že tuto chvilku nechť si provádějí v soukromí a také proto, že jim klepete na dveře, abyste je

nevyrušily, ale naopak oni musí klepat a vyčkat, aby nevyrušily oni vás.

Učme svoje děti, že sex patří k životu, je jeho příjemnou součástí a bude je provázet celý jejich dospělý život. Učme děti, že sex není jen sex, ale je o páru, o tom, že si lidé vzájemně projevují lásku a náklonost, mluvm s dětmi o bezpečném sexu, o tom, že je potřeba chránit svoje zdraví, např. v ČR je ročně kolem 250 nakažených virem HIV, učme děti chránit zdraví svoje i ostatních. Mluvm o tom, že děti vznikají právě z lásky, z milování. Naučme je, že sex je příjemnou součástí života a bude je provázet celý jejich život.

Mějte hezké dny, s úctou Sylvie

Kontakt:

 <https://sylviesamsonova.cz>

 info@sylviesamsonova.cz

 +420 732 827 906

O autorce

Mgr. Sylvie Samsonová, BA, MSc
se více než 17 let pohybuje
v oblasti osobního a firemního
růstu. Je rodinným a partnerským
koučem zaměřující se
na pomáhání v nalézání
řešení obtíží lidí díky pohledům
ze širších souvislostí.



Mgr. Sylvie Samsonová, BA, MSc

Proč je tak důležité mluvit o menstruaci otevřeně?

— Bc. Nives Bosáková, DiS. —

Menstruace, jakožto periodicky se opakující fyziologický proces, provází ženy značnou část jejich životů, z čehož vyplývá, že je vhodné o ní vědět co nejvíce. Ačkoli je to k neuvěření, navzdory tomu však téma menstruace zůstává v dnešní společnosti nadále zakázaným a tabuizovaným. Důsledkem jsou miliony dívek a žen po celém světě, které v průběhu své menstruace trpí a jsou stigmatizovány či diskriminovány, a to zejména kvůli neznalosti, ignoranci, studu a pověrám.

Dokonce i v dnešní době existuje nepřehledné množství stereotypů spojených s menstruací, od těch relativně neškodných, jako je třeba mýtus o tom, že není vhodné během menstruace navštívit kadeřníka či se opalovat, až po ty skoro neuvěřitelné, jako například, že vám hrozí větší nebezpečí útoku žraloků či medvědů nebo že po vašem „nečistém“ doteku ztratí zdravá kráva mléko a včelám se zkazí med.

Všechny tyto pověry, ať už jsou hloupé, směšné, urážlivé či děsivé, mají společné tři věci: jsou nepravdivé, škodlivé, a což je nejhorší, jsou předávány z pokolení na pokolení samotnými nevědomými ženami. Ano, tyto pověry nejčastěji šíří ženy po celém světě a dále je předávají svým dcerám, takže vzniká začarovaný kruh dezinformací, díky kterému se trápí miliony dívek a žen,

které je možné zlomit jedině otevřeným dialogem na toto nepopulární téma.

Tento problém se však projevuje nejen stigmatizací ve společnosti, studem a nepříjetím sama sebe, ale má rovněž špatný vliv jak na fyzické, tak na psychické zdraví, jelikož zasahuje také do vztahu lékař – pacient.

Mnoho pacientů i lékařů si neuvědomuje či pozapomíná na to, že menstruační cyklus má zásadní vliv na velké množství procesů v lidském organismu a je tedy nutné tento fakt brát v potaz při stanovení diagnózy. V důsledku toho se často setkáváme se špatně stanovenými diagnózami či léčbou a následně pak i nedůvěrou pacienta k lékaři, která v budoucnu pochopitelně dále sníží šanci na správnou diagnózu a tudíž i na zlepšení stavu daného pacienta.

Jediným řešením je opět naprostá otevřenost, absence studu, důvěra ze strany pacientky a pochopení, odpovídající znalosti a schopnost podívat se na problém lékařem z jiného úhlu pohledu. V obou případech je však nutná osvěta a konec tabuizace a mystifikací v souvislosti s menstruačním cyklem.

Zejména, avšak nejen, díky našim matkám, jejich matkám, matkám jejich matek a tomu, co v rámci tématu menstruace předaly tyto ženy dalším generacím, jsme se naučily jedno – být zticha, nestěžovat si a vydržet to, protože to je přece úděl ženy.

Dívky a ženy samy sebe utvrzují v tom, že bolest, nepohodlí či výkyvy nálad jsou přirozené a je třeba jenom zatnout zuby a vydržet to. Není to tak. To vše se samozřejmě podepisuje na psychickém zdraví, sebevědomí, vztahu žen k sobě samým a jejich schopnosti se realizovat v současné společnosti.

Proč většina žen tají své problémy spojené s menstruačním cyklem před rodinou, partnerem, kamarádkami, zaměstnavatelem, lékařem a dokonce, což je nejhorší, i sama před sebou? Protože to patří k tomu být ženou? Za každou cenu zatnout zuby a nikdy si nestěžovat?

Je třeba konečně skončit s tabuizací tématu menstruace a problémů spojených s menstruačním cyklem, která má vliv na kvalitu života milionů žen po celém světě a která už nemá v dnešním světě místo.

A je třeba začít nikoli u mužů, ale u sebe, svých dcer, sester, vnuček, kamarádek a kolegyní.



O autorce

Je rodačkou z Rožnova pod Radhoštěm, po ukončení českotěšínského gymnázia vystudovala sociální práci na VOŠ v Ostravě a poté navázala dalším studiem sociální práce na Ostravské Univerzitě. Po absolvování tohoto studia se naplno začala pracovně věnovat cílové skupině rodinám a dětem, provázení žen těhotenstvím a porodem, domácímu školství a problematice ženského sebepoznání. Všechny získané zkušenosti využila pro založení a vedení neziskové organizace DOTEK z.s., kde pracuje jako ředitelka a sociální pracovnice.



Bc. Nives Bosáková, DiS.

Dotek z.s.

Dotek z. s.



Štefánikova 36/36,
737 01 Český Těšín



dotek.nrp@gmail.com



+420 773 955 051



www.dotekzs.cz



https://cs-cz.facebook.
com/doteknrp/

Poslání organizace

Posláním a náplní práce organizace DOTEK z.s. je zajistit dítěti co nejharmoničtější vývoj v náhradní rodině. Toho se snaží dosáhnout prostřednictvím uzavírání dohod o výkonu pěstounské péče a následně doprovázením, poradenstvím a vzděláváním náhradních rodičů.

Podporu a pomoc poskytuje organizace nejen náhradním rodinám, ale také rodinám biologickým, které se ocitly v obtížné životní situaci.

Vizí organizace je vytvořit fungující spolek, který nabízí širokou škálu podpůrných služeb pro pěstouny a poskytování podpory fungujícím pěstounským rodinám a dětem v nich tak, aby jim bylo umožněno prožít takové dětství a následně život, který jim jejich biologická rodina nemůže dopřát.

ZKUŠENOST

Coming out

anonymní autor

V první řadě bych rád vyjádřil velké poděkování za to, že jdete do sdílení své zkušenosti s velmi osobním a citlivým tématem.

Kdy jste se poprvé začal zastavovat nad tím, že jsou pro Vás přitažlivější muži než ženy? Nebo stálo na počátku uvědomování si sexuální orientace něco jiného?

Na můj příběh sedí spíš druhá část otázky. Bylo to poměrně „pozdě“. Ne v pubertě, jako tomu mnohdy bývá. Bylo mi 25 let, když „se to stalo“. Do té doby jsem měl vztahy a zkušenosti s ženami. Šlo tehdy o náhodu, moment překvapení, shodu okolností, osud - je zcela jedno, jak to nazvu, podstatný je fakt, že jsem se tomu nebránil. Stalo se ...



Po první zkušenosti s mužem jsem měl silnou morální kocovinu. Stále jsem si říkal, co jsem to udělal, proč? Měl jsem tohoplnou hlavu a nedokázal jsem to přijmout. Netušil jsem tehdy, že přijetí bude trvat několik let. Že nepůjde o přijetí jen té první zkušenosti, ovšem sebe samého. Že mě to přivede k závislosti a k nezvládnutí role otce v jejich počátcích.

Tak tedy - stalo se, následovala kocovina, nepřijetí, výčitky. „Něco“ se však ve mně zlomilo a z první zkušenosti zůstalo - bylo to jiné - prožitkově. Náruživější, intenzivnější, uspokojivější.

A co dál? Začal jsem se chovat promiskuitně - se ženami. Jako bych chtěl na vše zapomenout a dokázat si, že nejsem žádný buzerant. Neoblaflnul jsem to, respektive sebe. Platonicky jsem se zamiloval - do muže ...

Obvykle je dost těžké začít o své orientaci s nejbližšími mluvit. Ke komu jste našel důvěru a čím to bylo? Ke komu naopak ne?

Byl to poměrně dlouhý proces. Nebylo snadné „vystoupit ze sebe

samého", chcete-li - přiznat barvu. Do dnešních dnů si pamatuji, kdo byl, respektive byla, ta první. Šlo o kamarádka ze středoškolských studií. Byl jsem tenkrát „posilněn“ alkoholem, ne však tolik, abych si neuvědomoval, co říkám. Když jsem se jí svěřil s tím, že jsem gay, cítil jsem velkou úlevu. Najednou jsem poznal, že se nemusím přetvařovat, především však fakt, že mě bere takového, jaký jsem. (Kamarádka moje sdělení přijala naprosto skvěle.)

Až na druhém místě byli moji rodiče. Vyslechli mě, neztratili mě, nikdy však tento fakt nepřijali a nechtěli se o tom bavit.

Samostatnou kapitolou byla moje žena. Ač to zní neuvěřitelně, věděla, koho si bere. Chtěli jsme dítě, chtěli jsme ho vychovat a v jeho dospělosti „jít od sebe“. Tak se taky stalo.

Do současné doby si vybírám, komu se svěřím. Jde o lidi, se kterými se znám delší dobu, důvěřuji jim a nechci se před nimi přetvařovat. Logicky jich z tohoto důvodu není moc. Sám pro sebe jim říkám „VIP“. Zásadně se nesvěřuji lidem, které sice znám, nepatří však do okruhu osob, kterým se svěřuji se svým soukromím. (Spolupracovníci, známí, také přátelé, kteří nepatří do skupiny „VIP“.)

Nabízí se otázka, jsem-li tedy vyrovnán se svou orientací, když nejsem zcela otevřený „světu“. Ano, jsem. Víím, že jsem to já, kdo rozhoduje o tom, komu se svěřím se svým nejnějnějším soukromím. K veřejnému přiznání jsem se nikdy neodhodlal a jsem tomu rád. Hlídám si hranici, za kterou nejdu.

Jak Vás v tomto ovlivňovaly názory veřejnosti a média? Stále je mnoho vulgárních nadávek útočících na homosexualitu, některé již mezi určitými skupinami lidí dokonce „zlido-věly“. Média o LGBT komunitě píšou dnes hojně a postoje společnosti i odborníků jsou značně protichůdné, často také hodnotící.

Nemohu říct, že by mě názory veřejnosti či média nějak výrazně ovlivňovaly. Snažil jsem se vždy rozhodovat tak nějak sám a média nebo veřejnost v tom roli nehrály. Měl jsem (a mám) jiné atributy, kterými se řídím, o těch jsem se však již zmínil.

Má to dnes generace dospívajících v něčem jednodušší nebo těžší než generace starší, která svou orientaci objevovala např. v totalitních režimech? V čem je jiný „duch doby“?

Jsem staršího data narození, takže některé události v mém životě se odehrá-

valy ještě před rokem 1989. Je pravdou, že ČSSR jako jedna z prvních soc. zemí, (a nejen soc.), přijala začátkem sedesátých let minulého století zákon, který zrušil homosexualitu jako trestný čin. Mohlo by se tedy zdát, že za „totáče“ to naše menšina měla „v poho“. Nebylo tomu tak. Jediný legální klub, kde se menšinová komunita mohla scházet, byl v Praze. Byl však hojně „navštěvovaný“ příslušníky StB...

Dnešní generace dospívajících je svobodnější, otevřenější, odvážnější. Daleko více se o této komunitě hovoří, píše v médiích - možná právě také díky výše uvedeným vlastnostem. V některých skutečnostech jsou na tom lépe - mohou se scházet, seznamovat. Funguje daleko větší platforma - seznamky, soc. sítě. Nemusejí psát tel. čísla k telefonním automatům, na veřejných WC atd.

Přesto možná překvapím. Nemyslím si, že to mají nějak výrazně jednodušší. Předsudky, „síla davu“ - chcete-li -

„anonymita davu“, vysoká promiskuita, (mimo chodem - má logický důvod - to není obhajoba), která přispívá k negativnímu pohledu na homosexualitu, církev. Ovšem také výroky některých zákonodárců na půdě Parlamentu, kteří se netají tím, že homosexualita je zvěrstvo...

Nastavení „většinové společnosti“ není dle mého názoru takové, aby to dnešní mladí lidé měli výrazně jednodušší.

Je něco, co Vám objevování a přijetí vlastní sexuální orientace dala? A co naopak vzala?

Přijetí sebe samého takového, jaký jsem. Šlo o několikaletý proces včetně boje se závislostí, který zatím vyhrávám. Vzala vztahy. Jistě je to překvapivé - pokusím se stručně vysvětlit.

Většinová společnost žije ve svazku. Homosexuální menšina to má mnohem těžší. Také díky již výše zmiňované vysoké promiskuitě, která však, jak jsem již uvedl, má logický důvod. Atributů je jistě více, není však předmětem otázky se tady o nich zmiňovat. Zkrátka - navázat vztah, udržet ho, upevnit a vytvořit tak postupně vztah ve významu toho slova, je v naší menšině obtížné, neříkám však nemožné.

Je něco, co byste chtěl osobám v období hledání a nacházení menšinové sexuální orientace vzkázat?

Přeji vám - najděte odvahu. Určitě vůči sobě. Vůči těm, kterým si vážíte, kterým máte rádi, kterým věříte. Zaslouží si to. Budete se cítit daleko svobodnější. A přeji vám - používejte při tom selský rozum...

Rozhovor vedl Jakub Majetný



Práce se sexualitou u lidí se znevýhodněním

Mgr. Lucie Šídová

Organizace Freya se zabývá vzděláváním, poradenstvím a dalšími aktivitami v oblasti podpory zdravé a bezpečné sexuality „zranitelných skupin“ – osob se zdravotním postižením, seniorů a seniorek, lidí z různých důvodů závislých na péči jiných osob. Tvoří ji tým expertek a expertů, kteří věří, že jak lidé s handicapem, tak seniorky a senioři mají stejná práva a potřeby v oblasti sexuality a vztahů jako kdokoliv jiný. Freya nabízí komplexní služby v rámci řešené problematiky, a to prostřednictvím vzdělávání, poradenství, terapeutické a publikační práce, tvorbou edukačních pomůcek a podporováním systémových změn.

Kdo je Vaší cílovou skupinou a kdo Vás může kontaktovat?

Naší cílovou skupinou jsou lidé se znevýhodněním, seniorky a senioři a osoby pečující o člověka se znevýhodněním. Poradenství poskytujeme osobám od 11 let až po seniorský věk. Mohou nás kontaktovat telefonicky či emailem a domluvit si s námi termín schůzky. Poradenství nejčastěji poskytujeme osobně v našich poradnách v Praze a v Ústí nad Labem, v sociálních a školských zařízeních. Umíme to ale i telefonicky nebo přes skype.

Kontakty najdete na našich stránkách: **www.freya.live**.

Jak si lze alespoň rámcově představit pracovní náplň sexuálních asistentek a asistentů?

Sexuální asistence funguje v České republice od podzimu 2015, kdy bylo proškoleny první 5 sexuálních asistentek.



tentek. O rozvoj sexuální asistence se zasloužil náš tým, který v té době pracoval pod hlavičkou organizace ROZKOŠ bez RIZIKA. V roce 2017 došlo k předání tématu organizaci Freya, tedy nám. V současné době zde pracuje celkem 9 asistentů a asistentek, dalších 8 nyní prochází vzděláváním a pracovat začnou na podzim 2021.

Co je sexuální asistence?

- Sexuální asistence je placená služba, kterou vykonávají proškolené sexuální asistentky a asistenti. Jejím cílem je pomáhat lidem se zdravotním hendikepem, seniorkám a seniorům a jinak znevýhodněným osobám pracovat se jejich sexualitou a vztahy.

- Sexuální asistentky a asistenti pomáhají jedincům, párům, ale i rodičům osob, které mají nějaké znevýhodnění či hendikep – a tyto označují jako své klienty.

- Sexuální asistence je externí služba. Asistentky a asistenti nejsou tedy zaměstnanci domovů a dalších organizací poskytujících podporu osobám se znevýhodněním či hendikepem. Do těchto organizací, domovů či domácností klientů a klientek docházejí.

- Jsou zpravidla kontaktováni samotnými klientkami a klienty, jejich rodiči či pracovníci a pracovníky pomáhajících organizací.

Sexuální asistentky a asistenti nabízejí rozmanité podpůrné aktivity v oblasti sexuality a vztahů pro lidi se zdravotním hendikepem a pro osoby v seniorském věku, přičemž vždy vycházejí ze svého vzdělání, zkušeností a dovedností.

A co konkrétně nabízejí?

- Sexuální asistentky a asistenti pomáhají klientkám a klientům prožívat a naplňovat jejich potřeby v oblasti sexuality, ale mnohdy i pochopit vlastní sexualitu. Jedná se například o poradenství v oblasti sexuality a vztahů, využívání erotických pomůcek a podobně (záleží na vzdělání asistentky či asistenta). Možnost mluvit o svých tématech v této oblasti.

- Možnost dotýkat se poprvé svého těla a osvojit si techniky masturbace; vyzkoušet si různé vzájemné doteky, společnou nahotu, koupele, masáže (klasické i erotické) i sexuální interakce včetně soulože; ale také získat přehled o dostupných erotických pomůckách a naučit se je používat.

- Sexuální asistentky a asistenti dávají klientkám a klientům možnost zažívat sexualitu pozitivním způsobem, aniž by „překračovali hranice“ ostatních. Proto na sexuální asistenci můžeme nahlížet také jako na prevenci zneužívání.

- Jedním z hlavních cílů sexuální asistence je naučit klientky a klienty přijímat své tělo a mít je rád, mimo jiné skrze podporu motorického a senzorickeho vnímání.

- Sexuální asistence zvyšuje kvalitu života lidí s postižením a lidí v seniorském věku.

- Sexuální asistence pomáhá osobám s hendikepem získat dovednosti, které mohou využívat v budoucnu.

Sexuální asistence (dále SA) má i svá rizika a není vhodná pro každého.

Doporučujeme vždy individuální konzultaci, zda je sexuální asistence pro daného zájemce vhodná. Pokud se jedná o někoho, kdo nezná své tělo a nemá vůbec žádné znalosti z oblasti sexuální výchovy, měl by před využitím SA absolvovat alespoň základní edukaci v této oblasti. Dále SA není vhodná pro jedince, kteří nedokážou vyjádřit svůj souhlas. Více informací k tématu naleznete zde: <https://www.freya.live/cs/sexualni-asistence/o-sexualni-asistence#kom-sluz-as-dopor>.

Jaké kurzy nabízíte rodičům v této oblasti?

Rodičům, kteří pečují o děti s postižením, nabízíme kurzy a online webináře. Přednášky trvají přibližně 3 hodiny a jsou prakticky zaměřeny. Rodiče si z nich odnášejí jak teorii, tak praktické zkušenosti a pracovní listy, které mohou využít se svými dětmi doma.

Nabídka našich kurzů je poměrně široká, ale doporučujeme začít Úvodem do sexuality a vztahů lidí s hendikepem. Dále si mohou vybrat dle svých potřeb z následující nabídky:

- Sexuální výchova a jak na ni.
- Jak naučit člověka s mentálním postižením vnímat soukromí a respektovat soukromí ostatních?
- Sexualita lidí s těžkým hendikepem.
- Jak na sexuální výchovu u dětí s PAS a u osob s PAS s přidruženým mentálním znevýhodněním?

- Hygiena jako součást sexuality lidí s postižením. Jak správně na ni.

- Jak využít kruhy podpory v sexuální výchově.

- Modelové situace a jejich využití při sexuální výchově lidí s postižením.

- Práce s doteky u dětí a dospělých s mentálním postižením.

Lektorky jsou zároveň sociálními pracovníci a mají dlouholeté zkušenosti s prací s lidmi s postižením.

Na čem v současné době pracujete?

V současné době připravujeme vydání knihy „Pojďme se bavit o sexualitě“, která by měla být oporou hlavně pro rodiče pečující o dítě s postižením a pro pracovníce a pracovníky sociálních a školských zařízení, kteří se věnují osvětě a edukaci v oblasti sexuality a vztahů.

V současné době v České republice neexistuje publikace, která by rodičům a lidem z pomáhajících profesí komplexně pomohla s výukou sexuální výchovy.

Naše kniha má celkem 191 stránek a obsahuje mnoho pracovních listů a otázek k tématu. Dává ucelený návod, jak téma sexuality správně – citlivě a s respektem – uchopit.

Lidé s hendikepem mají často velmi malé znalosti z této konkrétní oblasti, což může vést k jejich nevhodnému chování, ale také k tomu, že nevědí, jak navazovat vztahy, neumějí pojmenovat části svého těla, mají pocit, že sexualita se týká jen zdravých lidí, případně že oni nemají právo, aby je měl někdo rád.

Lidé s mentálním postižením mají nárok na podporu na cestě k formování vlastní

sexuality a intimity. Potřebují mít možnost o své sexualitě rozhodovat a učit se respektovat hranice ostatních lidí.

Připravujeme samozřejmě i další podpůrné materiály a na podzim chystáme ve spolupráci s norskými partnery konferenci a workshopy s dalšími překvapeními. Doufáme, že tak společně posuneme téma sexuality a vztahů zase o kousek dál, aby se co nejdříve zcela samozřejmě dostávalo podpory všem potřebným.

Co nabízíte rodičům a mladistvým v oblasti poradenství, terapie, koučingu a metodické podpory?

Rodičům nabízíme hlavně kurzy a odborné sociální poradenství, které je díky podpoře MPSV pro klienty/klientky se znevýhodněním i pro jejich rodiče zcela zdarma. Poradenství poskytujeme osobně nebo přes skype, máme poradnu v Praze a v Ústí nad Labem.

Zájemci mohou využít i podporu ve formě terapie, pro sebe nebo pro své blízké příbuzné. Měli jsme například v terapii ženu, jejíž sestra má těžké mentální postižení – potřebovala si zpracovat některá témata, která si nesla dlouhá léta a která ovlivňovala její život. Myslím, že sourozenci lidí s postižením si obecně podporu a péči velmi zaslouží. Bohužel terapii máme zatím placenou. V současné době není k dispozici žádný projekt, z něhož bychom ji mohli hradit.

Metodická podpora je určena především sociálním, školským a zdravotnickým zařízením, s cílem pomoci jim s nastavením efektivního systému práce se sexualitou a vztahy, samozřejmě vždy za zohlednění individuálních potřeb jejich cílových skupin.

Pokud se o nás chcete dozvědět více, doporučuji náš web: www.freya.cz



Rozhovor vedla Monika Matulová

O autorce

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

www.luciesidova.cz

Je spoluautorkou knihy „Sexuální násilí. Proč se nikdo neptá?“, která je výstupem projektu, který iniciovala.

Do Čech přivezla téma sexuální asistence.



Mgr. Lucie Šídová

Změna fyzického těla

Georgia Hejduková

Když jsem se před 21 lety narodila s tělem kluka, myslela jsem si, že jím jsem. Tak tomu bylo až do mých 17 let, kdy jsem zahájila tranzici, což je proces, kterému se odborně říká změna pohlaví. Jedná se o poměrně dlouhý, náročný a především neuvěřitelně vyčerpávající proces, který je plný překážek, nepochopení a také nutnosti se spousty věcí vzdát. Nicméně, na konci můžete být skutečně sami sebou a to je něco, co je fantastické. Pokusím se tak nyní odpovědět na otázky, které si určitě spousta z vás může klást v případě, že se o lidi jako jsem já, zajímáte.

Může být nástrojem změny i změna fyzického těla?

Především je nutno říct, že každá tranzice je individuální. Někteří moji transgender kamarádi například nechťejí žádné operativní zákroky, což je v pořádku. Aktuální systém v ČR je sice nastaven tak, že je ke změně pohlaví nutná sterilizace, nicméně v politice je aktuálně velký tlak na změnu a dá se předpokládat, že během pár let k ní dojde, tak jako v celé západní Evropě.

Určitě fyzické změny jsou možné a v ČR jsou i relativně dostupné. Klíčová je však nikoliv fyzická, ale sociální tranzice. To, jak je člověk přijat okolím je alfa a omegou celé tranzice. Důležité je tak translidem nechat prostor, aby si fyzické změny mohli dobře

rozmyslet a svobodně se rozhodnout, jak to chtějí.

Kdy to člověk začíná většinou řešit?

Já osobně jsem nad tímto problémem začala přemýšlet již poměrně v mladém věku, nicméně o řešení či pojmenování jsem nevěděla. Až daleko později v sedmnácti mě napadlo začít prozkoumávat případná řešení. Obecně platí, že čím dříve se s tranzicí začne, tím lepší má výsledky. Proto by se ani u relativně malých dětí nemělo zvažovat nějaké řešení situace. Zde jsou docela efektivní blokátory hormonů, které umožňují oddálit některé účinky puberty a umožnit tak více času než bude možné začít hormonální substituční terapii. Klíčové je tak být těmto možnostem otevřen. Já jsem bohužel

zjistila až v 17 své možnosti, kdy už jsou některé dopady dospívání nevratné.



Jak se s tím člověk vypořádává?

Samozřejmě není úplně jednoduché se s touto situací popasovat. Na začátku jsem tak byla poměrně značně zmatená. Otázky typu „Je tohle skutečně řešení mého problému?“ jsou určitě na místě. Nicméně po krátké době jsem si již byla jistá. Zde však přišlo ještě několik zklamání během následujících let, kdy se mě mé okolí opakovaně ptalo, zda jsem si jistá, někteří dokonce si byli skoro jisti, že určitě žena nejsem. To není příjemné a doufám, že s tímto se postupně už nebudeme setkávat.

Co je na procesu tranzice nejdůležitější? A co by bylo naopak lepší aby nebylo?

Nejdůležitější je určitě přijmout sám sebe. Bez toho se opravdu neobejdete. Aktuální systém řešení tranzice vás navíc neustále zkouší a pokud si nejste jisti, tak systémem prostě neprojdete. Důležité je také přijetí rodiny a okolí.

Vše ostatní se dá změnit či upravit. Co naopak velmi neoceňuji, je neustálé podkopávání mojí identity od lidí, kteří o mojí identitě nic neví. Potřeba českého systému vás dát do nějakých kategorií vás nutí někdy i lhát, abyste prošli. Například potřeba zjednodušovat svou sexuální orientaci či nutnost mluvit o masturbaci nepomáhá k psychické pohodě. Doufám, že tyto věci nebudou již za brzy nutné.

Co byste řekla na závěr?

Tranzice je složitý a psychiky náročný proces, proto prosím buďte i k transgender lidem trpěliví. Dejte jim čas, aby se v identitě zorientovali a podpořte je. I v uvozovkách ideální tranzice je poměrně náročný proces a je skvělé, když se ho daří ulehčit. A translidem přejí, aby byli hlavně šťastní.

Rozhovor vedla Monika Matulová



Georgia Hejduková

Slovník pohlavních identit

Sexuální identita – či pohlavní identita nebo též identifikace má návaznost na sebepojetí člověka. Určuje, zda se jedinec považuje za muže či ženu (v tomto užším významu se častěji užívá termín *pohlavní identita*), případně heterosexuálního, homosexuálního či bisexuálního muže či ženu. Jde o příslušnost k sociosexuální roli. Nemusí vždy být v souladu s biologickým pohlavím a skutečnou sexuální orientací, stejně tak ani se sexuálním chováním.

Asexualita – je označení absence sexuální touhy nebo absence sexuální přitažlivosti, případně obojího současně.

Polyamorie – doslovně mnoholáska, je životní styl, kdy osoba žije v několika milostných vztazích. Jedná se o druh nemonogamního soužití, založený na toleranci a akceptaci dalších vztahů. Stoupenci polyamorie zastávají názor, že je možné žít za vzájemného souhlasu všech zúčastněných, nejde pak o nevěru nebo podvádění.

LGBT+ – je zkratka přejatá z angličtiny pro lesbian, gay, bisexual, transgender, tedy skupinu lidí, kteří do těchto menšin patří.

Nebinární osoby – do této škatulky spadají ti, kteří nejsou výlučně ženského ani mužského pohlaví. Cítí se jako smíšené, nebo nevyhraněné pohlaví. Může se střídavě cítit jedním a záhy druhým, či prostě žádným.

Agender osoby – jedinci, kteří necítí příslušnost k žádné identitě.

Sexuální orientace – někdy též sexuální zaměření, sexuální preference, erotické zaměření, erotická preference obvykle označuje trvalé zaměření eroticko-sexuální náklonnosti k mužům, ženám či oběma pohlavím.

Gender dysforie – je silný pocit, že skutečné pohlaví se liší od biologického pohlaví přiřazeného při narození. Dysphoria je definována jako hluboký stav nespokojenosti.

Demisexualita – je druh sexuality, při níž dochází k vnímání sexuální přitažlivosti, resp. k navázání pohlavního styku teprve po navázání silnější citové vazby k partnerovi.

Pansexualita – je sexuální orientace charakterizovaná silnou přitažlivostí, romantickou láskou a/nebo sexuální touhou k lidem bez ohledu na jejich pohlaví nebo genderovou identitu.

Cisgender – často jednoduše zkráceno cis, je adjektivum označující lidi, jejichž genderová identita odpovídá pohlaví, které jim bylo určeno při narození. Jde o protiklad k termínu transgender.

Genderfluidní osoby – označení pro jedince, u nichž se genderová identita mění.

Intersex – jde o osobu s ženskými i mužskými pohlavními orgány (alespoň částečně). Jedinci mohou mít kombinaci jednoho varlete a jednoho vaječníku, či různé chromozomy v jednotlivých buňkách. Z toho důvodu se často necítí ani jako muž ani jako žena.

Pangender osoby – jedinci, kteří v sobě spojují všechny identity. Souvisí s tím polygender osoby, u nichž najdeme také souhrn mnoha identit, ne však úplně všech.

Transsexualita – (jde o zastaralý medicínský termín) – nesoulad mezi psychickým a anatomickým pohlavím. Mezi transsexuály lze vysledovat několik podskupin. Představíme si je v následujících řádcích:

Tomboy – jde o dívku, která se už od dětství chová spíše jako kluk. Může se jako kluk například oblékat nebo se zabývá aktivitami, které bývají spíše chlapeckou doménou.

Shemale nebo také ladyboy (v Thajsku kathoey) – jde o jedince, kteří prodělali částečnou proměnu muže v ženu.

Transfeminine – osoba, která přišla na svět jako muž, ale identifikuje se s některými rysy typickými pro ženy. Na druhou stranu si však nepřeje být za ženu označován, také si drží řadu mužských návyků.

MTF – male - to - female – označení pro jedince mužského anatomického pohlaví, kteří mají ženskou genderovou identitu a je pro ně přirozená ženská genderová role.

Trigender osoby – tzv. trigendři jsou obdobou bigendrů, ale jak správně tušíte, ti to lavírují mezi třemi pohlavími, tedy mužským, ženským a třetím pohlavím.

Bigender osoby – bigendeři jsou ti, kdo mění pohlaví podle aktuálního rozpoložení. Nejde o drobné změny nálady, ale spíše celkový vnitřní pocit. Bigendři jsou ve své podstatě dvě osobnosti v jedné, ženská a mužská.

Sissy (neboli effeminní chlapec) – opačný případ. Jde o chlapce, který se od dětství chová a obléká jako dívka. Bývá též užíváno označení sissyboy. Slovo je odvozeno od anglického výrazu sestra (sister).

Transwoman – žena, která byla po narození označena za muže. Mohou například podstoupit hormonální terapii či operativní změnu pohlaví.

FTM – female -to- male - označení pro jedince ženského anatomického pohlaví, kteří mají mužskou genderovou identitu a je pro ně přirozená mužská genderová role.

ŽÍT JAKO PLNOHODNOTNÝ KLUK

anonymní rozhovor

Kdy sis začal uvědomovat, že jsi v jiném těle, než jak sám sebe prožíváš?

Vlastně už od mala jsem byl někdo jiný. Nehrál jsem si s panenkami, ale spíše z auty a měl rád klučičí věci. Taky jsem si už v první třídě všiml, že holky mají rády úplně jiné věci než já. Byl jsem taky stejný uličník jako kluci. Vše mi došlo mezi 10. až 11. rokem. Díky filmům o lidech, co vnímají věci jinak a nejvíce mi pomohl internet, například Wikipedie. Už v těch 11 letech jsem začal chodit k sexuoložce, která mi potvrdila, že říkám pravdu, akorát že musím počkat do 13 let. Tohle bylo pro mě nejhorší období, to čekání mě unavovalo a měl jsem chuť i přestat. Jenže já se nikdy nevzdával a šel jsem si za svým snem dál.

Měl jsi hned jistotu, nebo jsi nějaký čas hledal, zvažoval?

Ze začátku jsem uvažoval, zda ano či ne, ale díky internetu a mé přítelkyni jsem si byl jistý. A jakmile jsem začal se prezentovat jako kluk i ve škole, tak jsem věděl, že dělám dobře, protože mi bylo lépe a konečně jsem si začal užívat.

Co ti pomohlo v procesu změny?

Nejvíce mi pomohlo mé okolí, přítelkyně v té době když mi bylo 11, kamarádka, babička a moje mamka. Z jednou mých životních priorit je láska a tím pádem to začalo tím, kdy jsem si v 11 letech našel přítelkyni...

Jak tě brala ta přítelkyně?

V té době mě ještě brala jako holku, ale jelikož já si říkal, že všichni kluci mají holku a já mám taky, tak jsem to bral jako pokrok, že mě dokáže milovat holka. A měl jsem ve vztahu roli kluka a tím pádem jsem se cítil dobře a nakoplo mě to v mojí přeměně.

Co ti naopak přijetí a změnu zatížilo?

Nejvíce můj otec, který mě doteď moc nechápe, protože je starší generace a on to nezažil, nic podobného ve škole ani se s nikým takovým neseznámil. I teď má s tím problém, a proto mi dává za úkol činnosti, co by dělal cis kluk, ale ani normální kluci někteří nejsou manuálně zruční. A některé kluky nebaví třeba něco opravovat, ale jsou třeba umělci.

Kdy ses o tom začal poprvé bavit s druhými lidmi?

Poprvé ve škole, v 5. třídě, kdy měli spíše negativní názor na to, říkali mi, že jsem babochlap a měli různé nadávky. Postupem času to bylo lepší a lepší, takže si na to zvykli. Do 8. třídy jsem měl s pár lidmi ve třídě problém, ale v 9. mě začali více tolerovat a zájímalo je vše o změně. Dále jsem to řekl rodině hned v těch 11 letech, ta to přijala bez problémů a podporuje mě doteď.

Co ti přináší hormonální léčba a změna jména v občance?

Hormonální změna je pro mě něco málo jako nový začátek. Já sám se měním, a díky kamarádce, která mi hodně pomohla v období deprese, jsem to překonal a jsem zase šťastný. Důležité je se z toho úplně nezhroutit. Teď už jsem přes 3 měsíce na testosteronu a jsem hodně šťastný. Vše se mění, mám větší sílu, zhrubl mi hlas a stále se mění. Taky jsem více odvážný a dokážu si prosadit svůj názor, který jsem nikdy si moc neprosadil. Uvědomil jsem si, že na vše člověk nemůže být sám a je dobré se svým problémem se někomu blízkému svěřit. V občance mám neutrální jméno, které v Česku vypadá jako normální mužské jméno, přitom v Americe se používá i jako ženské. A jsem za to rád, konečně se nestydím říct jak se jmenuji. Se starým jménem bylo hrozně těžké cestovat do zahraničí, protože už v té době jsem vypadal jako kluk.

Jak vnímáš LGBT komunitu? Má svá specifika, čím je jiná?

Samotná LGBT komunita je velice laskavá, všichni se navzájem respektují,

podporují a jsou na sebe hodní. Tihle lidé jsou hodně chápaví a dokážou se vcítit do situace, i když ji sami nezažili, vím, že tohle umí třeba i lidé, které člověk už zná delší dobu, ale u téhle komunity, když někoho neznáte, tak i tak vám může pomoci a vžít se do vás. Je specifická hodně různými lidmi s různými příběhy, kteří dokážou si navzájem jakkoli pomáhat.

Má i nějakou „negativní stránku“?

Negativní stránkou této komunity je pride, například v Praze. Je to pochod všech lidí z lgbt, je to fajn, můžete tam potkat nové lidi, popovídat si o problémech a o tom jak jsme na naší cestě za snem, ale má to i stinnou stránku. Třeba v televizi se vždy vysílá pochod a nadávají na to, jak jsou tito lidé hrozní, že když to uvidí děti na ulici, tak jim zkaží dětství apod. Ale ty dobré věci neukážou. Víám sám, že někteří v téhle skupině lidí spíše na tom pride ukážou ty nejhorší vlastnosti. Třeba sexuální orgie na chodníku, což už není dobré jen tak vidět a tohle by si měli nechat na doma. Je dobré uvažovat nad sebou, tak když už do té komunity patříš, tak proč bych ji měl zesměšňovat? Spíše by se lidé v ní měli chovat tak, aby ukázali, že být jiný není špatné.

Jaké pojmenování, označení pro FTM / MTM vnímáš jako správné, přijatelné, a jaké naopak jako hanlivé, urážející? Co nadávky?

Nejlepší je pro mě to, jak to má být, takže ftm či mtf, ale taky se často používá mezi námi cis boy nebo cis woman neboli cis kluk a cis holka, znamená to jakousi pokoru vůči tomu druhému, když se tohle řekne, tak se

tím myslí, že jsi přirozený kluk nebo holka, nezáleží na tom jestli jsme po proměně nebo ne. Na ftm lidi se nadává slovy babochlap, na mtf buzno a tak dále. A obecně další nádivkou na mtf i ftm je nadávka transka, kdy před ro většina lidí dává sprostou nadávku.

Často zaznívá, že důležité je nevzdat to. Co by nyní bylo s tvým životem, kdybys to vzdal?

Nevzdat se, je moje z více životních mot, kdybys se vzdal, tak bych nebyl nejspíše nikdy šťastný s tím tělem, jaké jsem měl, nejspíš bych neměl ani tak dobrou práci a byl navždy uvězněný a skrýval se před ostatními. Proto je dobré se nevzdávat, a to ve všem.

Jakou máš představu o budoucnosti, jaký život bys chtěl žít jako dospělý?

Jak už jsem jednou řekl, já v životě hodně řeším vztahy a vždy jsem řešil. Je to pro mě podstata a jedna z hlavních věcí, já nechci žít v životě sám, a proto

bych chtěl mít v dospělosti partnerku, s kterou bych se pak vzal a měl s ní děti. Sice nejspíše adoptivní, ale i tak bych je bral jako svoje a dal jim tu největší lásku, jakou bych mohl dát. Taky chci mít právě přátelé, kterým budu věřit. Můj život bych chtěl vést ve zdravém duchu, pevně doufám, že budu nadále sportovat a mít aktivní život jako do teď. Plánuji procestovat svět. Nebát se už toho, jak mě berou lidi a žít jako plnohodnotný kluk. Taky chci pomáhat a chránit, jak lidem, tak svému okolí. Snad se dostanu k polici, je to můj sen od mala.

Měl bys nějaký vzkaz pro lidi, kteří procházejí nejistotou ohledně své identity?

Pro všechny co se hledáte, nebojte se projevit i před ostatními, mluve s okolím, vím sám že to je těžké, ale sami poznáte, že okolí vám pomůže ve vaší cestě a můžete to zatím jen zkusit, jestli se v nové identitě cítíte lépe nebo ne a určitě si tak najdete tu svoji správnou cestu...

Rozhovor vedl Jakub Majetny

Pár slov o lásce

Mgr. Jakub Majetny

V čísle o sexualitě nemůže chybět článek o lásce. Pojďme se na chvíli zastavit nad tím, co si pod slovem láska vybavíme a jak mu vlastně rozumět. Používáme ho poměrně často, ať už k oslovení milované osoby, nebo mluvíme-li o vztahu. Jenže - přemýšleli jste někdy o lásce jako o smyslu života nebo třeba stavu vědomí?

Vzájemnost.

Inspirován Bertem Hellingerem pojmám lásku jako podobu vztahu, v níž probíhá vzájemná výměna. K výměně se lze postavit trojím způsobem. Prvním je dávání a pomáhání, které je jakýmsi předplatným - Dal jsem „více“, a tudíž mi nemůže nikdo nic vyčítat. A to až do podoby sebeobětování. Druhou podobou je izolace. Když budu sám za sebe a sám se sebou, problém „výměny“ ve vztahu zmizí. Mimochodem, i lidé v manželství nebo v jiných formálních vztazích mohou zaujímat postoj izolace - je to pak takové to „žijeme vedle sebe, ne spolu“. Třetím postojem je pak vzájemná výměna, založená na umění dávat i přijímat. Vzájemnost. Toto slovíčko je dle mě něčím, co definuje partnerskou a přátelskou lásku. Pokud jde o jednostranný proces, vracíme se k podobě „Dávám a ty jsi mi dlužen,

tudíž jsem z obliga“. Může se pak jednat o různé podoby závislosti, které jsou založeny na asymetrii a brání zdravému růstu.

Závislost a tok energie v rodině.

Závislý vztah je zdravý na počátku našeho života, směrem k rodičům, ale už v období vzdorů chceme být sami sebou, a tak za necelé dva tři roky od nás rodiče slyší jen samé „Ne“ a „Já sám“. Právě tímto momentem se z lásky závislé vynořuje člověk sám za sebe a učí se dále lásce, kde i on je tím, který dává, a který umí být bez oné osoby, na níž byl závislý. A možná, že každý zde máme nějaký ten vroubek, když se k libovolným závislostem vracíme v našich dospělých životech. Dítě zde není pro své rodiče, není to domácí zvířátko nebo objekt vlastní chlouby. Je tady pro svůj vlastní život, aby mohlo třeba jednoho dne život dále dávat.



Situace, kdy jsou zde rodiče pro své děti, a brání jejich samostatnému vývoji, pak obrací tok v rodině a bere rodině „zdraví“. Od babičky a dědečka k mámě a tátovi po dceru a syna k dalším vnoučatům. Proud života, jenž teče napříč generacemi dopředu. Nikoliv dozadu. To však nevylučuje vzájemnost, kdy i děti jsou ochotny být zde pro své rodiče, nicméně nemůže to být převládající životní scénář. Obohacující je také Hellingerovo pojetí propojenosti rodičovské lásky a lásky rodičů k dětem:

*„Když tedy jejich vzájemná láska
jako páru plyne z celého srdce,
pak plyne z celého srdce i jejich
láska jako rodičů k dítěti.
A když jejich vzájemná láska
jako páru chřadne, chřadne
i jejich láska jako rodičů k dítěti.“*

Umění milovat.

Jak tedy být v lásce? Jak lásku zažívat? Erich Fromm se vymezuje vůči romantické poblouznělosti či vášnivě smyslnosti (i když i toto jsou nepostradatelné aspekty lásky a já osobně bych je neměnil), a pojímá lásku jako umění, kterému se učíme, které nás stojí úsilí a přemáhání. Robert Sternberg pak ve své „Trojúhelníkové teorii lásky“ pojímá lásku jako tři postupně se prolínající aspekty: vášeň, intimitu a oddanost. V každé fázi partnerského vztahu má dominující místo jiný aspekt. Zatímco zamilovanost je především o vášni, platonická láska je především o oddanosti.

Pouze naplněním všech tří aspektů se stává láska úplnou.

Milovat Koho? Co?

I tímto tématem se Fromm zabývá. Rozděluje lásku na lásku bratrskou, rodičovskou, erotickou a lásku k Bohu. Soutěž o to, koho milujeme více a koho méně, odpadá. Soutěžní kategorie „nejmilovanější osoby na světě“ je zrušena. Jde o jinou kvalitu lásky, vztaženou v jiné rovině. Jen těžko bude matka srovnávat lásku ke svému dítěti s láskou ke své sestře. Je to jiné. A jedno nevylučuje druhé, právě naopak. Umět milovat ve všech těchto rovinách tvoří život rozmanitým, uceleným a krásným. Ano - také náročným. Ať už je čtenář ateista nebo má zkušenost se vztahem s Bohem, nelze ignorovat zkušenosti lidí, kteří lásku k Bohu zažívají. Používám zde předložku „k“, ale vzájemná láska je vždy „mezi“. Já k němu, k ní a on ona (ono?) ke mě.

Láska jako osobnostní zralost.

Zůstaňme ještě v dějinách psychologie, ono je ta knihovna docela zajímavá a rozmanitá. Erik Erikson pojímá život člověka jako osm stádií vývoje, které na

sebe navazují. A ano - láska je jedním z těchto stádií. Člověk tedy k lásce musí „dozrát“. Zajímavé je, že abychom k lásce jakožto části naší osobnosti, naší „ctnosti“ mohli dozrát, musíme zvládnout předchozí výzvy. Osvojit si naději, vůli, umět se vztahovat k nějakému cíli, vnímat se jako schopný člověk, být věrný. Věrnost k sobě sama je výsledkem dobře zvládnuté adolescence, kdy mladý člověk objevuje svou identitu. Bez nalezení své identity je pak schopnost lásky (tedy umění milovat)

postaveno na slabých základech. Zde vidíme, jak vývoj osobnosti poukazuje na důležitost hledání vlastní identity před zahájením rodinného života, resp. lásky, v níž přivádíme na svět děti.

*„Schopnost milovat roste,
takže čím více milujeme,
tím více jsme schopni milovat,
a tento požehnaný kruh nemá
žádný konec ani hranice. Rovněž
bylo zjištěno, že pokud člověk miluje,
je zároveň lásky hoden.“*

David Hawkins

Láska jako stav vědomí.

Možná bude tento pohled oproti těm předchozím netradiční, nicméně je nadmíru inspirativní. Psychiatr David R. Hawkins pojímá lásku jako již poměrně vysokou úroveň našeho vědomí. Pro představu nejnižší úrovně tvoří například vina, smutek, strach nebo hněv. Lásce, jako úrovni vědomí předchází přijetí a rozum. „Přijetí“ skutečnosti takové, jaká je. Né takové, jakou bychom chtěli mít nebo takové, které se bojíme a nechceme ji. Takové, jaká je. Toto přijetí posouvá lásku ke skutečnému milování a vztahování se. Pokud nejsme schopni vnímat druhé takové jací jsou, milujeme spíše námi vykreslený obraz - ať už zidealizovanou princeznu či prince (dosadte si dle své libosti nejlepšího manžela na světě, Jamese Bonda či rytíře na bílém koni a jejich ženské protějšky) nebo poníženého či znehodnoceného člověka. Kým? Našími představami. Ideál někdy skřípne s realitou: „To jsem si nemyslela, že jsi takový....!“. Je tohle láska?



BOUŘLIVÁ SAMOTA

Zralá láska stojí na přijetí toho, co se nám na druhém líbí i toho, co ne - záměrně nepíšu na kladech a záporech. To, co dělá z kladů klady a záporů zápor je naše hodnocení. Nejsou to ti, které se snažíme milovat, sami o sobě. Ti prostě jsou.



Láska, sex ...

Někteří možná pamatují rubriku oblíbeného časopisu. Ne, nebyl to ještě náš bulletin Kolibřík. Partnerská láska souvisí se sexualitou a jedno od druhého jde těžko oddělit, i když podoby sexuality mohou být v průběhu vztahu rozmanité podoby. Takže hurá do postele. Zmíním ještě jednoho velikána psychologie, Scotta Pecka. Jeho oblíbený román „Postel u okna“ se však odehrává spíše v domově duchodců, než v milenecké ložnici, budu tudíž psát o jiné jeho knize. Dále nevyšlapanou cestou je kniha pro ty, kdo se rozhodli duchovně růst a pracovat na sobě. Cože? Prvně postel a teď „duchovní růst?“ Ano - a láska je místem, kde se obojí spojuje. Scott Peck se nebojí psát o orgasmu jako o spirituálním zážitku. Toto ovšem není orgasmus, který člověk zažije u porno filmu na notebooku. Masturbace má v životě své místo, ale nezaměňujeme ji s partnerskou sexualitou - zde jde o orgasmus, jenž je jistým vyvrcholení partnerského vztahu, v němž

se odehrává. A to vyžaduje práci na vztahu, vnímavost k sobě a k partnerovi. Trpělivost, naději, vůli, „kompetenci“, pevnou identitu a schopnost milovat. Důvěru namísto strachu či hněvu. Že je to dřina a zní to skoro nereálně? No, třeba najdete ve Vašem životě zkušenost, která se sexualitě v její duchovní podobě podobala a půjdete po těchto stopách.

*„Takže pokud usilujete
o co „nejkvalitnější“ orgasmus,
pak toho nejlépe dosáhnete
s někým, kdo vás vroucně miluje.“*

Scott Peck

Skutečný život knihy nenahradí. Toto zamyšlení nad sexualitou jsem postavil okolo některých myšlenek z knih Berta Hellingera (Láska ducha a Uzdravení), Ericha Fromma (Umění milovat), Erika Eriksona (Dětství a společnost), Davida Hawkinse (Vzestup po úrovních vědomí) a Scotta Pecka (Dále nevyšlapanou cestou). Třeba některou z nich otevřete. Nezapomínejme na to, že jsou to však již jen popisy, odrazy zkušeností a teoretická schémata (byť nadmíru praktická). Tím skutečným, co nás učí lásce, jsou lidé okolo nás. Naši rodiče, kamarádi, přátelé, partneři, milenci a milenky. Naše děti. Můžeme jim za to v srdci poděkovat s vědomím, že stejnou měrou, jakou to učí oni nás, to učíme i my je. Učíme se to společně, vzájemně. Od šálku čaje, z jehož obalu na mě kouká název „Šťěstí je mít přátele“ Vám přeji NADĚJI K LÁSCĚ. Ve všech jejích podobách.

Jakub Majetny

„Ne! Počkejte! Počkejte na mě!“ prosila mladá vlčice. Vyděšenýma očima hleděla na vrchol útesu, odkud spadla dolů. Smečka vlků se na ni podívala ze shora, ale nic neudělala, až nakonec odpelášila pryč. Vlčice měla šrámy na těle, ale i přesto se urputně snažila vyšplhat nahoru za svou rodinou, která se jí ztratila z dohledu. Poskakovala, pacičkami se snažila přidržet, aby se mohla dostat co nejvýš. Drápy zarývala do skály, ale jakmile stále a opakovaně padala, došlo jí, že tudy cesta nepovede.

„Co si jen počnu!“ povzdechla si unaveně. Výprava okolo útesu se táhla. Les byl hluboký a tmavý. Každý další krůček ji trápil. Černobílý kožíšek měla poškrábaný větvemi, které jí sice zajistily méně bolestivý pád, ale teď byly vyčerpávající.

Když začalo vydatně pršet, stočila se do klubíčka v dutém kmeni

jednoho vysokého stromu. Čenich nechala vykukovat ven, aby mohla vycítit blížící se nebezpečí. Musela odpočívat, ale nějak to nedokázala. Celou noc řádila hlasitá bouřka, která trásla korunami stromů. Ani vlčici to nezanechalo klidnou. Při každém křupnutí větviček či zahoukání sovy nastražila uši a oči otevřela dokořán.

Dny utíkaly jako voda v potoce. Náladový podzim vystřídala chladná zima. Vlčice pokračovala ve všedních dnech, vytvořila si skrýš z dutého kmene. Teplé paprsky slunce zahřívaly jen slabě, ale i přesto to příjemně lechtalo. Jenže to už vlčice necítila. Jak by taky mohla! Byla promrzlá, protože jí její bezpečné místo ukradl medvěd. Nadávala mu. Vždyť oba dva by se tam přece vešli! Když však ani na domluvu medvěd neslyšel, začala třískat na dřevěná vrátka jako smyslu zbavená.

Medvěd vystoupil. Odhodil vlčici jednou ze svých předních tlap a poté dopadl na všechny čtyři. Hlasitě zafuněl, v očích mu vzplanul vztek a z jeho výrazu bylo jasné, že se s vlčicí nechtěl o nic dělit.

Začali se prát. Medvěd byl ale silnější. Vystrčil své ostré drápy a škrábl vlčici přes oko. Vlčice zaskučela bolestí. Přikrčila se, a když se medvěd na moment zapotácel, protože ztratil rovnováhu, dala se na útěk. Běžela jako o život s jediným očkem, které vidělo. „Co budu dělat?“ ptala se sebe zklamaně vlčice. Nikdo jí nemohl pomoci. Byla na všechno sama. Vlci ji nehledali a ona to s nimi taky vzdala.

Krutá zima vládla déle, než by si vlčice dokázala pomyslet. Když spatřila první jarní květiny, měla obrovskou radost. Oči měla přivřeně a pozorovala poupata, jak se vytahují za sluncem, které zahřívalo její tělíčko. Vlčice cestovala napříč lesem a nezastavovala se. Uvědomila si, že k životu nepotřebuje žádnou střechu nad hlavou. Celá Země byl jejím domovem! Když pršelo, nehnutě stála a nechala kapky vody stékat po její

huňaté srsti. Když svítilo sluníčko a na louce létali motýli, divoce za nimi uháněla ve snaze je chytit.

„Kohopak to tady máme,“ pronesl tenkým hlasem kdosi, koho vlčice neviděla. Zastavila se na prázdné louce a rozhlédla se kolem sebe. Sklíčeně udělala krok zpátky. Odkud to šlo? Uši napínala, jak jen mohla, ale nic neslyšela. Nic necítila. A pak je spatřila!

Celé stádo rysů.



Udělala krok zpátky. A potom ještě jeden. Kočkovitých šelem bylo tolik, že je nedokázala spočítat. Dívaly se na ni tak útočně, že na to nebyl ani čas! Proto se spěšně otočila a začala utíkat. Vběhla zpátky do hlubokého lesa. Neúnavně závodila s větrem, avšak když se dostala k jezírku, prudce se zastavila. Neměla kam utéct. Plavat neuměla. Zpozorovala svůj odraz ve vodě a polekaně od něj odstoupila. Stádo se blížilo... a vlčice beznadějně zakňučela. Co teď?!

Zavřela oči a zhluboka se nadechla. Teď byla tady, a ne nikde jinde. Procítila tlapy na vlhké hlíně. Nožky, které se jí třásly. Sedla si na zadní a znovu se nadechla. Hlavu jemně sklonila dolů. Celým svým tělem nechala proudit les. Nepotřebovala zrak, aby viděla. Slyšela každé

pípání ptáček, kteří byli poblíž. Hady, jež podezřívavě syčeli opodál. Skrz tlapy cítila jemný třes půdy. Co to jenom bylo? Inu... to se jenom králíci schovávali do svých úkrytů. Šelmy byly blízko. Vlčice vytasila drápy a zadřela je do hlíny. Otevřela oči a znovu se zadívala na svůj odraz v jezeře.

Natržené ucho, jizva, která se táhla přes levé oko, a šrámy po celičkém těle. To vše viděla, ale ne jenom to! Už nebyla žádné ustrašené vlčí mládě. Narovнала hlavu. Své rány si nesla hrdě. Proč pořád utíkala, když nechtěla? Nehodlala se schovávat. Obrátila se od jezera a všechny přítomné šelmy, které číhaly za nejbližšími stromy, si přeměřila pohledem. „Tak si mě chyťte, jestli to dokážete,“ usmála se a vyběhla vstříc boji.

„Někdy je život jako procházka růžovou zahradou. Někdy to bolí, jindy je to okouzující. Někdy jsme sami, jindy máme někoho po boku. Podstatné ale je, že dokud bojujeme, vítězíme.“

O PROMĚNÁCH OPIČÍ HOLČIČKY



Kdysi kdesi v zelené džungli žili byli pan a paní Opičácci a ti měli malou roztomilou dcerušku Opičku. Celé dny si hrála na stromech, skákala z větve na větev, chroupala zelené výhonky, houpala se i visela hlavou dolů. Všem se divila a ze všeho měla radost. „Jupí!“ výskala si, „to je dnes krásný den! Sluníčko svítí, břicho mám plné šťavnatého listí a mohu si hrát s papoušky na honěnou!“ Opička samozřejmě papoušky nikdy nechytla, ale i tak ji bavilo chňapat po jejich barevných peříčkách.

Žlutá, červená, zelená i modrá barva peří se jí míhala před očima a ona mohla dovádět. Tak plynul den za dnem, jeden jako druhý. A Opička si u svých her ani nevšimla, že roste. Viděla sice, že je trochu menší než její maminka a tatínek Opičácci, ale opičí holčičky se zase až tolik neliší od dospěláků.

Jednou ráno se Opička probudila a nebylo jí dobře. Trochu ji bolelo břicho, byla mrzutá a podrážděná. Také si všimla, že na větvi, kde seděla u snídaně, po ní zůstaly kapky krve. Jedla zelené lupínky a odmlouvala mamince, ani nevěděla proč. Dokonce schválně nechala lístky padat na zem.

Když se jí tatínek zeptal, na které stromy se dnes chystá vyšplhat, bez důvodu se rozplakala. Jediné, co si přála, bylo stočit se znovu do teplého pelíšku a odpočívat. Nechtělo se jí skákat po stromě a honit se za papoušky, chtělo se jí jen ležet a hovět si. Prostě jen tak být. Schoulila se tedy na odlehlou větev daleko od všech

ostatních opiček a tam zůstala celý den v klidu a tichu.

Maminka zpovzdálí na Opičku láskyplně dohlížela. A pak řekla tatínkovi: „Vypadá to, že naše Opička vyrostla. Její tělíčko se rozhodlo, že už je natolik velká, aby mohla mít opičí mládátka, a posílá nám o tom zprávu. Naši opičky začalo krvácení dospělých opičích samic – menstruace. Zezačátku bude nepravidelné, jednou za čas, ale až se usadí, navštíví ji každý měsíc. Tělo se bude připravovat na otěhotnění a na opičí mládátka.

V krvi je výživné prostředí – měkký polštářek z výstelky a živin, který by mládátka potřebovalo k růstu a životu v břišku maminky. Když mládátka v břišku není, polštářek se uvolní a z těla se vyplaví jako menstruační krev. Z naší holčičky je už opičí slečna.

Za nějaký čas se můžeme ohlížet po ženichovi!“

Tatínek něco zamručel a šel si sníst šťavnatý plod na větev.



Nechtěl mamince přiznat, že si s tou zprávou úplně neví rady. Menstruaci opičích samiček úplně nerozuměl a také mu bylo líto, že už jeho malá Opička není tak úplně malá a tak úplně jeho. Vlastně nevěděl, co si o tom celém má myslet, jenom cítil kolem srdíčka tlak, že něco starého končí a něco nového začíná.

Maminka se potichu po větvi přisunula ke své holčičce a pohladila ji po čele. „Moje Opičko,“ řekla laskavě, „vždycky budeš naše drahé dítě a my tě budeme mít rádi. Ale tvoje tělo ti říká, že také patříš sobě a Přírodě a Vesmíru. A jednou třeba budeš mít i svoji vlastní rodinu. Jako Měsíc na nebi přibývá a ubývá, roste a mizí, tak i ty budeš mít někdy spoustu síly a jindy se budeš potřebovat schoulit do ticha a samoty a odpočinout si. Tvoje tělo je moudré a každý měsíc se bude očišťovat. Ať budeš mít jednou malé opičky, nebo ne, ať budeš maminka, nebo ne, vždy ti bude připomínat dar, který opičí slečny a paní mají: že mohou tvořit a dávat nový život. A život nezastavíš...“

Opička tomu úplně nerozuměla. Ale cítila, že je všechno, jak má být. Hodná maminka i moudrá Příroda vědí určitě lépe než ona, co se děje. A až ještě více vyroste, i ona, malá Opička, tomu porozumí lépe. Její tělíčko naplnila Důvěra. Vše je v pořádku a ona se nemá čeho bát.

autor: **Mgr. Terezie Dubinová, PhD.**

ilustrace: **Bc. Marta Matus**



O autorce

Mgr. Terezie Dubinová, PhD.

Hebraistka, kulturoložka, autorka knih na témata židovské a ženské spirituality. Věnuje se tématům tzv. nového paradigmatu, transformační celospolečenské změny a jejího tlaku na proměnu lidské zkušenosti tzv. normality ve prospěch celostního vnímání.

O PROMĚNÁCH OPIČÍ HOLČIČKY



Kdysi kdesi v zelené džungli žili byli pan a paní Opičáčci a ti měli malou roztomilou dcerušku Opičku. Celé dny si hrála na stromech, chroupala zelené výhonky, houpala se na větvích i visela hlavou dolů. Všem udivila a ze všeho měla radost. „Jupí!“ výskala si, „to je dnes krásný den! Sluníčko svítí, bříško mám plné šťavnatého listí a mohu si hrát s papoušky!“ Opička byla šťastná – a jenom její rodiče věděli, že není tak úplně zdravá, jak si myslí. Věděli, že je jiná než ostatní opičky, a nemůže dělat úplně všechno, co by si přála. Její tělíčko jí může klást překážky. Tak plynuly dny, jeden jako druhý,

a pan a paní Opičáčci si ani nevšimli, že jejich Opička roste. To už tak u rodičů bývá. Chtějí, nebo nechtějí vidět, že všemocný Čas nezastaví? Kdo ví...

Jednou ráno se Opička probudila a nebylo jí dobře. Trochu ji bolelo bříško, byla mrzutá a podrážděná. Také si všimla, že na větvi, kde seděla u snídaně, po ní zůstaly kapky krve. Jedla zelené lupínky a odmlouvala mamince, ani nevěděla proč. Dokonce schválně nechala lístky padat na zem. Když se jí tatínek zeptal, na které stromy se dnes chystá vyšplhat, bez důvodu se rozplakala. Jediné, co si přála, bylo stočit se znovu do teplého pelíšku a odpočívat. Nechtělo se jí hrát - chtělo se jí jen ležet a hovět si. Prostě jen tak být. Schoulila se tedy na odlehlou větev daleko od všech ostatních opiček a tam zůstala celý den v klidu a tichu.

Tatínek kroutil hlavou: „Co té naši holce přelétlo přes nos? Měla by udělat toto... a toto... Jdu jí hned říct, ať nezahálí, vždyť je den!“ Ale mamince to v tu chvíli už bylo jasné. Přišla ta důležitá Chvilé, kdy s tatínkem mají přijmout, že jejich Opička se mění a potřebuje léčivý Čas jenom pro sebe. Už není opičí mládě, které má ve všem poslouchat. Vzala tatínka Opičáčka za ruku a jemně mu řekla: „Vypadá to, že naše Opička vyrostla. Její tělíčko se rozhodlo, že už je natolik velká, aby mohla mít opičí mláďátka. Naši opičce začalo krvácení dospělých opičích samic – menstruace. Zezačátku bude nepravidelné, ale až se usadí, navštíví ji každý měsíc. Tělo se bude připravovat na otěhotnění a na opičí mláďátko. V krvi je výživné prostředí – měkký polštářek z výstelky a živin, který by mláďátko potřebovalo k růstu a životu v bříšku maminky. Když mláďátko v bříšku není, polštářek se uvolní a z těla se vyplaví jako menstruační krev. Z naší holčičky je už opičí slečna. Až uplyne Čas, můžeme se ohlízet po ženichovi!“

Tatínek něco zamručel a šel si sníst šťavnatý plod na větev. Nechtěl

mamince přiznat, že si s tou zprávou úplně neví rady. Menstruaci opičích samic nikdy úplně nerozuměl a také mu bylo líto, že už jeho malá Opička není tak úplně malá a tak úplně jeho. Vlastně nevěděl, co si o tom celém má myslet, jenom cítil kolem srdíčka tlak, že něco starého končí a něco nového začíná. Bude se s tím muset vyrovnat. Ale někde v hloubi sebe sama vnímal, že Vlnu Života zastavit nemůže – jenom ji přijmout, poklonit se jí a v důvěře s ní plout. A také cítil, že nemusí všemu rozumět a všechno pocho-pit. Jeho paní i jeho dcerka mají svůj svět, svoji zkušenost, do které on může jen nahlédnout. „Jsem tady, abych svoje holky podpořil,“ pomyslel si tatínek. „Jen jim musím připomenout, aby mi řekly, co potřebují. Já sám to nevymyslím.“ Pak se podíval kolem sebe, do zeleně stromů, na hnědou zemi i modré nebe, a zakroutil hlavou: „Stejně je to neuvěřitelné, jak mocná Síla prostupuje všechna stvoření Přírody, od nejmenší po největší. Ta Síla ví sama nejlépe, co se má dít, v jaký Čas a v jaké podobě. To by nevymyslela ani ta nejchytřejší opice. Natož aby to opice mohla řídit a kontrolovat!“

Maminka se potichu po větvi přisunula ke své holčičce a pohladila ji po čele. „Moje Opičko,“ řekla laskavě, „vždycky budeš naše drahé dítě a my tě budeme mít rádi. Ale tvoje tělo ti říká, že také patříš sobě a Přírodě a Vesmíru. A jednou třeba budeš mít i svoji vlastní rodinu. Jako Měsíc na nebi přibývá a ubývá, roste a mizí, tak i ty budeš mít někdy spoustu síly a jindy se budeš potřebovat schoulit do ticha a samoty a odpočinout si. Tvoje tělo je moudré a každý měsíc se bude očišťovat. Ať budeš mít jednou malé opičky, nebo ne, ať budeš maminka, nebo ne, vždy ti bude připomínat dar, který opičí slečny a paní mají: že mohou tvořit a dávat nový život. A život nezastavíš... Bude se nyní odvíjet v měsíčním cyklu a ve vlnách tělesných prožitků a pocitů. Už nebude jeden den stejný jako druhý.“

A opičí mamince ukápla slza dojetí. Jak je to dávno, kdy ona sama

poprvé menstruovala? A kdy podobná slova říkala její maminka jí? Všechno tehdy bylo trochu děsivé, protože nové, a zároveň tajemné a vzrušující... Vlastně si nedovedla představit, co všechno ji čeká, ale věděla, že ji Matka Příroda skrze krev vítá do své náruče, a že se může kdykoli schoulit do náruče své vlastní opičí maminky. A věděla, že i její malou Opičku, ať je jakkoli jiná než ostatní opičky, skrze menstruaci, tuto měsíční očistu, Příroda zahrnuje do svých mocných a tajemných dějů. Příroda nedělá rozdíly - a to je skutečná podpora a požehnání. Jak povzbudivé je toto přijetí!

Opička tomu všemu úplně nerozuměla. Ale cítila, že je všechno, jak má být. Maminka určitě ví, co je potřeba, a vždy jí poradí. Opiččino tělíčko naplnila Důvěra. Vše je v pořádku. Je přijímaná a milovaná, a nemá se čeho bát.

Tuto pohádku a mnoho dalších najdete v audioverzi na našem

 **YouTube kanálu** Naše rovnováha 

Tyto pohádky vyšly díky podpoře Moravskoslezského kraje a Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky.

Homesharing – pomoc rodinám dětí s autismem

— Bc. Jakub Špaček —

Pečovat o děti s poruchou autistického spektra je často velmi náročné. Vyžadují totiž téměř neustálý dohled rodičů, kterým nezbývá moc času na další aktivity. A právě v tomto ohledu pomáhá homesharing. Ten s sebou přináší velké výhody jak pro rodiče, tak i pro jejich děti.

Jak funguje homesharing?

Hlavním principem homesharingu je odlehčení rodičům dětí s autismem. Po různě dlouhou dobu (hodiny, den nebo víkend) se zaškolený hostitel stará o dítě, které se více učí samostatnosti, sbírá nové zkušenosti a snižuje se i jeho závislost na rodičích. Mezitím si může rodič vyřídit nejrůznější záležitosti nebo si jen odpočinout a načerpat nové síly.

Proč je homesharing tak důležitý?

Péče o dítě s autismem je vyčerpávající a časově náročná činnost. Rodiče musí být neustále ostražití, aby se jejich dítěti něco nestalo. Čas od času si potřebují na chvíli vydechnout, aby se mohli opět naplno věnovat svým dětem. „V Moravskoslezském kraji

a celkově v České republice chybí odlehčovací služby pro osoby s autismem, které by jejich rodičům umožnily odpočinek. Ale homesharing by mohl tuhle situaci výrazně vylepšit,“ uvedl Michal Panáček, ředitel neziskové organizace Mikasa, která homesharing zprostředkovává.



Kdo se může stát hostitelem?

Základem úspěchu homesharingu je najít dostatek hostitelů, kteří nabídnou rodičům dětí s autismem svůj vlastní čas. Hostitelem se může stát kdokoliv, kdo má volný čas, prostor a rád by se o ně podělil s potřebnými. Může to být například bezdětný pár nebo rodiče, jejichž děti již odrostly. Po přihlášení a seznámení s programem hostitel získá proškolení o problematice autismu a po celou dobu hostitelství má podporu odborníků, na které se může v případě potřeby obracet.

Víte o někom, kdo by se rád stal hostitelem? Má volný čas, prostor a místo v srdci? Chce získat nové zkušenosti, podívat se na svět jinými očima?

Řekněte mu o homesharingu a pomozte tak rodinám dětí s autismem.



Bc. Jakub Špaček, PR pracovník a fundraiser MIKASA z.s.



Mikasa, z. s. | 1. máje 1526/66, Ostrava



Bc. Ivana Malcharová, DiS., koordinátor Homesharingu



homesharing@mikasazs.cz



+420 / 737 355 123



<https://mikasazs.cz/aktivita/homesharing/>

Všechny aktivity jsou nabízeny bezplatně v rámci celého Moravskoslezského kraje.

Náročná péče o dítě s autismem? Pomůžeme Vám!!!

HOMESHARING MIKASA

RODINA?

Pečujete o dítě s autismem? Cítíte se vyčerpaní, dochází vám síly? Potřebujete si odpočinout? Vyřídit si osobní záležitosti? Nebo se věnovat sobě navzájem či dalším dětem? Využijte Homesharing.

KOMU POMÁHÁME

Rodinám s dětmi, dospívajícími i dospělými s autismem, které potřebují odlehčit.

 737 355 123

 MIKASAZS.CZ



Máte volný čas? Darujte jej rodinám s dětmi s autismem!

HOMESHARING MIKASA

Sdílení péče o děti s autismem. Darujme rodinám s dětmi s autismem prostor a volný čas pro odpočinek. Získejte nový úhel pohledu a nové zkušenosti.

 737 355 123

 MIKASAZS.CZ

Naše rovnováha z.s.

PODPORA RODIN A DĚTÍ S HENDIKEPEM



Pro koho pracujeme a komu naše služby nabízíme?

Jednotlivým pracovníkům i týmům sociálních pracovníků, zdravotníků (praktických lékařů, pediatrů, psychiatrů, neurologů, klinických psychologů, fyzioterapeutů a všech dalších lékařských i nelékařských profesí).

K naší činnosti patří organizace a propagace multidisciplinárních týmů, vzdělávací programy, pořádání konference Mezi námi a podpora rodičů a dětí s libovolným typem hendikepu.

Proč jsme vznikli?

Jsme lidé z různých oborů, jejichž společným polem působení je pomáhání a rozvoj.

Mezi hodnoty, kterých si vážíme a které chceme činností předávat, je spolupráce, profesní pokora a hledání nových možností vedení případu, vzdělávání, léčby a celkové péče o lidi s duševními nebo sociálními problémy.



www.naserovnovaha.cz



Podporují nás:



Moravskoslezský kraj



Bulletin Kolibřík, vychází 4× do roka v ČR, číslo 12., 7. 10. 2021, ev. číslo: MK ČR E 23370. Vytlačeno PROprint spol. s.r.o.

Vydavatel: Naše rovnováha, z.s., Nová cesta 3, Místřovice, 735 62 Český Těšín, IČO: 06185738.

Čtvrtletník Kolibřík vychází s vizí šířit informace o dostupných službách a o mezioborové spolupráci.

Redakční rada:

Bc. Monika Matulová, DiS. - šéfredaktorka
Mgr. Jakub Maječný – redaktor
Bc. Marta Matus – ilustrátorka
Mgr. Martina Káňová – korektorka
Gabriela Matulová – grafička