

## Sexualita a sexuální výchova u lidí s poruchou autistického spektra

**Text: Věra Petlanová, DiS.,**  
lektorka a sociální pracovníce organizace Freya  
([www.freya.live](http://www.freya.live))

Sexualita je základní biologickou potřebou každého člověka bez ohledu na přítomnost mentálního, psychického, fyzického nebo smyslového znevýhodnění. Přesto, že se nám může u člověka s PAS (poruchami autistického spektra) jevit, že nemá zájem o druhé osoby, nedokáže integrovat s druhými lidmi a obtížně navazuje vztahy, je stále sexuální bytostí se svými potřebami.

Každý člověk s PAS může vnímat a posléze realizovat své sexuální projevy a přání různými způsoby, ale je nezbytné přijmout a vnímat sexualitu jako nezbytnou součást jeho života.

### Vliv PAS na sexualitu

Pokud se na poruchu autistického spektra podíváme perspektivou vlivu na sexualitu a vztahy, je potřeba především zmínit skutečnost, že autismus není jen otázkou dětského věku. Symptomy PAS se objevují v raném dětství, ale u lidí s mírnější symptomatikou mohou zůstat přehlédnuty. Někdy se lidé s PAS snaží své obtíže maskovat, aby zapadli do většinové společnosti. Celoživotní deficit sociálně-emočních a komunikačních dovedností však významně ovlivňuje schopnost zařadit se do společnosti i přizpůsobit se běžným životním situacím.<sup>1</sup> U každého člověka s PAS mohou být symptomy zcela rozdílné, proto se zaměřujeme na ty oblasti života, kde člověk s PAS potřebuje podporu.

Z vlastní praxe a zkušeností práce s lidmi s PAS v různém věku zmiňujeme především tyto oblasti<sup>2</sup>:

- podpora vlastního vnímání těla aneb které doteky mám/nemám rád/a, co se mi líbí/nelíbí, jak vnímám své tělo a hranice svého těla,
- podpora v mezilidských vztazích a komunikaci ve vztahu např. jak správně navazovat vztahy, jak oslovit

dívku/chlapce/muže/ženu, vědomý souhlas atd.,

- naučit, kde je soukromí a které aktivity patří do soukromí,
- práce s doteky vedoucí k pochopení vhodných/nevhodných doteků v kontextu různých osob a situací,
- podpora sebevědomí aneb jakou roli hraje autismus v mém životě,
- nastavení a pochopení pravidel vhodného/nevhodného chování v oblasti sexuality a vztahů,
- jak jednat v náročných situacích spojených se sexualitou a vztahy,
- sebeuspokojení – nácvik masturbace, výběr a použití sexuálních pomůcek, sexuální služby a jejich možnosti, vliv medikace atd.,
- správné názvosloví intimních míst, pojmů pojících se se sexualitou např. co je poluce, erekce, masturbace, menstruace atd.,
- fyziologie těla včetně správného popisu částí intimních míst a jejich funkcí, změny těla a psychiky v dospívání,
- podpora rodičů a blízkých osob při vedení sexuální výchovy/osvěty, výběr vhodných pomůcek a metod sexuální výchovy,
- podpora rodičů a blízkých osob při podpoře osamostatňování se mladých osob s PAS,
- podpora sociálních a školských zařízení při řešení situací spojených se sexualitou a vztahy lidí s PAS,
- podpora systémového zavádění práce se sexualitou a vztahy u lidí s PAS v organizacích/službách atd.<sup>3</sup>

Základním předpokladem toho, abychom mohli pracovat se situacemi, které se pojí se sexualitou a vztahy u člověka s PAS je potřeba:

- mít vytvořený komunikační kanál, tedy způsob, jak se domluvit (ať již verbální či neverbální formou),
- vhodný režim dne člověka s PAS přizpůsobený specifikům člověka s PAS a jeho sexualitě,
- prostředí, které vytváří podmínky pro vnímání sexuality.

Pokud by nebyly splněny tyto základní předpoklady, budou se velmi obtížně řešit jakékoliv situace spojené se sexualitou a vztahy. Pro příklad uvedu příběh jednoho mladého muže s PAS:

*Mladý muž s PAS navštěvoval sociální službu, kde se téměř každý den potkávali se situací, kdy se tento muž uspokojoval pomocí masturbace před ostatními klienty/klientkami služby ve společenské místnosti. Při podrobném mapování situace jsme zjistili, že sociální služba nemá vytvořený způsob, jak se s klientem domluvit. Komunikace jejich zaměstnanců byla opřena jen o to, zda klient nabídku aktivity přijme, nebo odmítne (např. odejde ven, nebo zůstane sedět). Jako velmi přínosná se ukázala komunikace skrze zástupný předmět v kombinaci s reálnou fotografií dané činnosti (klient byl vyfocen při běžných činnostech, které vykonával, a tyto fotografie mu zaměstnanci poté ukazovali spolu se zástupným předmětem pro danou činnost, takovým předmětem mohla být např. klientova bunda, když chtěl jít ven). Posléze se upravil režim dne, který více odpovídal potřebám klienta (ne sociální služby). Nastavila se práce se soukromým a jeho vizualizací, tak aby tento klient věděl, kde najde soukromí a že masturbace patří do těchto prostor. Následně proběhla sexuální osvěta v náviku pochopení, kde je soukromí, a v tématu masturbace pomocí obrázků, pictogramů a modelových situací. Klient posléze dokázal odejít do svého soukromí, byl mnohem klidnější a více informovaný v tématech, které potřeboval. Byl vytvořený způsob komunikace, který byl zásadní pro obě strany a stal se výchozím bodem pro další nabídku aktivit a rozvoj klienta v dalších oblastech jeho života.*

### Sexuální výchova a dítě, dospívající a mladý dospělý s PAS

Sexuální výchova je pro dítě s PAS stejně důležitá jako pro jakékoliv jiné dítě. Sexuální výchova by měla začít před nástupem do školky, kde dítě navazuje první vztahy a objevují se situace, které mají souvislost s vnímáním soukromí, doteků, intimity, ale také komunikací ve vztahu. Dítě začíná integrovat s ostatními dětmi a k tomu potřebuje mít nejen informace, schopnosti, ale také možnost ptát se. Pro rodiče dětí s PAS může být sexuální výchova mnohem náročnějším úkolem než pro rodiče dětí bez znevýhodnění. Důvodem může být nejen to, že dítě bez znevýhodnění bude přirozeně zvědavé, bude se ptát a přijme například edukační knihu s obrázky nebo bude trpělivě naslouchat rodičům, jak na svět přijde miminko. Dítě s PAS oproti tomu může být tím, které se neptá, neposlouchá vysvětlení rodičů, knihu nepřijme ani nevyhledává a možná nemá před nástupem do školky plně vyvinutý komunikační kanál s rodičem. Pro rodiče je poté nereálné dítěti s PAS cokoliv ze sexuální výchovy vysvětlit a

<sup>1</sup> Šporclová V., Autismus od A po Z, str. 15

<sup>2</sup> Petlanová V., Sexuální výchova dětí a dospívajících s PAS, Pasparta, 2022

<sup>3</sup> Více o systémovém zavádění práce se sexualitou najdete zde: [www.box.freya.live](http://www.box.freya.live)

mohou se domnívat, že pro jejich dítě je sexuální výchova zbytečná, nepotřebná a nerealizovatelná. Dalším důležitým rozdílem je také zdroj informací, odkud dítě bez znevýhodnění a dítě s PAS může čerpat informace o sexualitě a vztazích. Dítě bez znevýhodnění má k dispozici poměrně dost zdrojů, odkud může informace získat. Od informací ze školy, internetu, knih, videí, od kamarádů, rodičů až po vlastní zkušenosti. Informace může mezi sebou vzájemně propojit a doplnit vlastní zkušeností, ale také si získané vědomosti ověřit či doplnit od rodičů. Pro dítě s PAS jsou zdroje více omezené a závislé na schopnostech dítěte, komunikačních znalostech, ale také dostupnosti informací. Z nabízených zdrojů často zůstávají rodiče a škola.

Přesto nám zůstává otázka, jak pojmout sexuální výchovu u dítěte s PAS, které jí potřebuje, ale zároveň ji samo aktivně nevyhledává, neptá se? Nečekat, ale nabízet, čím dříve, tím lépe. Dítěti s PAS nabízíme především vizuální pomůcky, využíváme situace, se kterými dítě přichází do kontaktu každý den, a vybíráme pomůcky a metody, které jsou vhodné pro dítě s PAS.

### **Témata sexuální výchovy u lidí s PAS**

Mezi hlavní témata sexuální výchovy patří především:

- soukromí,
- hygiena,
- doteky,
- hranice.

Tato témata by měla přicházet ke všem dětem, ať je již jejich znevýhodnění jakkoliv závažné. Mezi další důležitá témata poté patří např. kdo jsem já, sebeuvědomění, vnímání vlastních pocitů a těla, vztah sám k sobě a druhým lidem atd. Pro dospívající dítě s PAS je potřeba otevírat témata, která se pojí s dospíváním, jako masturbace, erekce, poluce, menstruace, vztah sám k sobě, vnímání ideálu mužské a ženské krásy, navazování vztahů, online sítě a vědomý souhlas se sexuálními aktivitami atd. U mladých dospívajících a dospělých osob s PAS se zaměřujeme na témata spojená se vztahy, možnostmi sebeuspokojení, sexuálními pomůckami a službami, ale také třeba prevencí před rizikovým chováním způsobeným např. nevhodným chováním, doteky nebo narušením soukromí.

### **Pomůcky k sexuální výchově**

K sexuální výchově patří také pomůcky, které můžete dítěti nabízet. Edukačních knih určených k sexuální výchově je na trhu nepřehledné množství, což je velmi dobrá zpráva, ale jen pokud je dítě přijímá. Nabízené pomůcky by měly být především vizuální, názorné a jednoduché. Pro každé dítě s PAS může být vhodná jiná pomůcka a metoda práce. Některé pomůcky je potřeba upravit nebo vytvořit podle individuálních potřeb dítěte. Z vlastní zkušenosti se často setkáváme s tím, že pomůcky tzv. šijeme na míru každému dítěti s PAS.

Seznámíme vás s pomůckami vhodnými pro lidi s PAS, se kterými pracujeme v rámci služby odborného sociálního poradenství a na které máme pozitivní zpětnou vazbu od rodičů, blízkých osob i samotných lidí s PAS:

#### **a) Obrázkové karty: Sexualita, intimita a vztahy**

Obrázkové karty vydalo nakladatelství Pasparta ve spolupráci s naší organizací Freya, z. s. Sada karet pomůže pedagogům a pedagožkám citlivě a s respektujícím přístupem otevřít téma sexuality, intimity a vztahů u dětí v mateřských školách, základních a speciálních školách. Pomůcka jim usnadní edukaci a vysvětlování, co je žádoucí a nežádoucí chování pomocí vizualizace. Karty je možné použít při tvorbě pravidel a nastavování hranice v oblasti sexuality, intimity a vztahů v kolektivu. Sada obsahuje 30 kartiček, které znázorňují 15 situací. Ke každé situaci jsou dvě kartičky zobrazující žádoucí a nežádoucí chování v oblasti sexuality, intimity a vztahů. Pro dítě s PAS je vizuální zpracování v podobě žádoucího a nežádoucího chování vhodnou pomůckou, která se uplatní nejen v sexuální výchově, ale také jako pomůcka pro nastavení pravidel vhodného chování.

#### **b) Kniha Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích. Metodika podpory osob s mentálním postižením v jejich sexuálním vývoji**

Metodika dává ucelený návod, jak téma sexuality správně, citlivě a s respektem uchopit. Úvodní část knihy je věnována základním informacím k tématu sexuality – tělu, vztahu k tělu a sobě samému, vývoji, soukromí, dotecích, intimitě a pocitech. To jsou témata, která by lidé s hendikepem měli znát, než se s nimi začneme bavit o tématech bezpečnějšího sexu, sexuálních

aktivitách a partnerských vztazích. Tato témata jsou v druhé části metodiky. Kniha je vizuálně pojata v černobílé variantě a je koncipována tak, aby obsahovala ke každému tématu základní edukační znalosti a několik cvičení, které ověří znalost tématu. Je určena dětem od cca 11 let (v závislosti na individuálních možnostech dítěte lze knihu nabídnout dříve, nebo naopak později). Knihu lze zakoupit na e-shopu [www.obchodapsscr.cz](http://www.obchodapsscr.cz).

#### **c) Kniha Jak na sexuální výchovu u dětí a dospívajících s PAS**

Zkušenosti z práce s tématem sexuality a sexuální výchovou u dětí, dospívajících i dospělých osob s PAS jsme shrnuli do knihy Jak na sexuální výchovu u dětí a dospívajících s PAS.

Publikace praktickým způsobem zpracovává téma sexuální výchovy u dětí a dospívajících s PAS. Autorka v knize shrnuje svou mnohaletou praxi v práci s lidmi s PAS v této oblasti a ukazuje, jak s tématem sexuality pracovat doma, ve škole nebo v sociální službě.

V rámci organizace Freya, z. s., nabízíme službu **odborného sociálního poradenství**, která je poskytována zdarma. Služba je určena osobám od 11 let věku, kterých se nepříznivá situace v oblasti řešení sexuality a mezilidských vztahů bezprostředně týká a ovlivňuje kvalitu jejich života. Služba je určena lidem se znevýhodněním, jejich rodičům a blízkým osobám, seniorům a seniorkám, pečovatelům/pečovatelkám.<sup>4</sup>

Pokud máte otázky nebo řešíte situace spojené se sexualitou a vztahy (nejen) osob s PAS, můžete nás kontaktovat na emailu: [poradenstvi@freya.live](mailto:poradenstvi@freya.live).

#### **Příběh na konec**

*Na službu poradenství byl odkázán mladý dospělý muž s PAS, který měl potíže s navazováním vztahů. Svoje potíže popisoval tak, že je pro něj obtížné najít si ženu, protože neví, jak ji má oslovit, jak se chovat, a naopak, co by neměl dělat. Společně jsme pomocí modelových situací nacvičovali různé situace, se kterými se může setkat (jak oslovit ženu, jak se správně chovat, jak a kde si najít přítel, jak a kam pozvat ženu na první schůzku, jak pracovat se svými emocemi a chováním, které je rozdílné atd.). S postupem*

<sup>4</sup> Odkaz a informace o službě odborného sociálního poradenství najdete zde:

<https://www.freya.live/cs/sluzby/poradenstvi>

*času získával tento mladý muž více sebevědomí, zjistil, na čem může sám na sobě zapracovat a s čím nikoliv, jak má oslovit ženu i kam by ji mohl pozvat. Prvořadě a nezbytně pro něj bylo, že měl prostor si o všem popovídat, zeptat se na to, co ho zajímá a také si jednotlivé situace nacvičit. Při posledním rozhovoru mi tento mladý muž řekl, že nyní si je mnohem více jistější sám sebou a lituje, že už dříve neměl možnost si s někým o vztazích povídat, protože i on jako „autista“ chce někoho milovat.*

## **INFOBOX**

### **Co je sexualita?**

Když se řekne pojem sexualita, většině lidí se vybaví pouze slovo sex, ale neuvědomují si, že do této oblasti spadá spousta dalších témat a oblastí jako například: sexuální výchova/osvěta, doteky, soukromí, hygiena, hranice, vztahy, blízkost a intimita, rodičovství, masturbace, pohlavní styk, sexuální projevy, partnerství, vztah sám k sobě, sebevědomí, sebeláska, láska, něha, LGBTQ+, sociální sítě, sexuální násilí a prevence před ním a mnoho dalších témat.