

Sexualita jako základní

Sexualita lidí s postižením, seniorů a senierek je jedním z tabuizovaných témat, o kterém se v poslední době stále více a více mluví, což je dobře. Abraham Maslow zahrnuje triádu partnerství, přátelských vztahů a potřebu mít rodinu mezi základní životní potřeby. Ty se dostávají do popředí především v období mladé dospělosti, což je mezi 20. a 40. rokem věku, a to u většiny lidí bez ohledu na hendikep. Sexualita je však lidskou přirozeností, nelze se jí zbavit a provází člověka celý život. Každý člověk je sexuální bytostí bez ohledu na věk a hendikep. Každý člověk má sexuální pud, tzv. libido.¹



■ **Text: Mgr. Lucie Šidová,**
terapeutka, lektorka, koučka,
spoluzakladatelka organizace Freya,
www.freya.live

Sexualita se stává součástí každodenního života lidí žijících v pobytových institucích. Vzdělávají se pracovníci/pracovnice pomáhajících profesí, vznikají Protokoly sexuality. V roce 2015 vznikla služba sexuální asistence, která v letošním roce oslavila dva roky své existence.² Natáčí se dokumentární filmy s tematikou sexuality lidí s mentálním či fyzickým postižením, např. film *Miluj mě, jestli to dokážeš*³ nebo film od organizace Inventura *Nemusíš s láskou, stačí s citem*⁴. Vznikají knihy, videa a články v médiích.

V mnoha sociálních a zdravotnických institucích se o sexualitu svých klientů a klientek zajímají. Poskytují jim poradenství, vzdělávají je, nakupují erotické pomůcky, zprostředkovávají sexuální asistenci, pořádají akce, aby se klienti mohli navzájem seznamovat a navazovat vztahy, snaží se měnit jejich osobní prostor tak, aby zaručoval možnosti soukromí a naplňování vlastní sexuality. Přesto je ještě častým impulsem, který téma sexuality a vztahů v zařízeních otvírá, že zde dochází ze strany klientů

Nenaplněná sexualita může vést k fyzickým a psychickým problémům, ke sníženému sebevědomí a negativnímu vztahu ke svému tělu.

a klientek k obtěžování personálu či ostatních klientů/klientek. Až ve druhé fázi jdou do popředí klienti/klientky a jejich práva týkající se jejich sexuality. V některých institucích téma sexuality a vztahů naopak neřeší vůbec, zřejmě jsou ovlivněni mýty a předsudky, které v této oblasti panují, možná také vlastní výchovou, normami, postoji, které vůči sexualitě mají a které uplatňují i v přístupu ke svým klientům/klientkám.

➤ Co ale vlastně sexualita znamená?

Když se řekne pojem sexualita, většinou lidí se vybaví pouze sex, ale neuvědomují si, že do této oblasti spadá spousta dalších oblastí, jako je například sexuální výchova, doteky, intimita, blízkost, důvěrnost, vztahy, rodina, masáže, sexuální identita, masturbace, pohlavní styk, sexuální projevy a chování společensky tolerované i odsuzované, namlouvání, sexuální touhy, partnerství, láska, rodičovství, důvěra a další.

Světová zdravotnická organizace definuje sexualitu jako souhrn tělesných, citových,

rozumových i společenských stránek člověka jakožto sexuální bytosti, který obohacuje osobnost, zlepšuje její vztahy k lidem a rozvíjí schopnost sebelásky. [1]

Sexualita je důležitou součástí osobnosti každé lidské bytosti bez ohledu na přítomnost mentálního, psychického, fyzického nebo smyslového hendikepu. Je přirozenou a důležitou součástí lidského života. [2] Zdravá sexualita je podmínkou zdravé společnosti. Je to forma komunikace a je zdrojem reprodukce, slasti a posílení vztahu. Sexualita je stále se vyvíjející proces, není stálá, a i v partnerském svazku se stále vyvíjí.

Nenaplněná sexualita může vést k fyzickým a psychickým problémům, ke sníženému sebevědomí a negativnímu vztahu ke svému tělu. Lidé mohou být frustrovaní, depresivní, cítit úzkost či naopak agresi, která může být zaměřena vůči sobě či vůči druhým lidem. Skrz sexualitu se učíme poznávat svoje tělo a jeho hranice.

Již v roce 1997 na 13. světovém sexuologickém kongresu byla vydána *Deklarace sexuálních práv*. Sexuální práva patří k univerzálním

¹ *Udává se, že ve společnosti existuje asi 1 % asexuálních lidí. Asexuální je označení absence sexuální touhy nebo absence sexuální orientace, případně obojího současně.*

² *Sexuální asistence byla zavedena v roce 2015.*

Nyní se o propagaci tématu snaží organizace Freya, z.s., www.freya.live.

³ <http://www.ceskatelevize.cz/porady/11104837143-miluj-me-jestli-to-dokazes/21556226546/>

⁴ <http://inventura.org/cz/3034-promitej-i-tyl-nas-dokument-ke-stazeni-zdarma/>

životní potřeba

1. díl

Přesto je ještě častým impulsem, který téma sexuality a vztahů v zařízeních otvírá, že zde dochází ze strany klientů a klientek k obtěžování personálu či ostatních klientů/klientek.

lidským právům založeným na osobní svobodě, důstojnosti a rovnosti všech. Jelikož zdraví představuje základní lidské právo, musí být i sexuální zdraví základním lidským právem. V rámci zajištění zdravého rozvoje sexuality lidských jedinců i společnosti je nutné uznávat, podporovat, respektovat a bránit všemi společenskými strukturami i prostředky následující sexuální práva. Sexuální zdraví je výsledkem společenského uznání, respektu a uplatňování těchto sexuálních práv.

Mezi sexuální práva patří např. právo na sexuální svobodu, na autonomii, sexuální integritu, právo na soukromý sexuální život, sexuální rovnost, sexuální potěšení, právo na vyjádření sexuálních emocí a další.

Právo na sexualitu může být omezeno tehdy, porušuje-li právo druhých jedinců odmítnout např. určité praktiky. Sexuální aktivita nesmí být omezována, pokud k ní všichni zúčastnění jedinci dají informovaný souhlas. Naplňování sexuality však nesmí porušovat právo, hodnoty a normy společnosti (institute). Informovaný souhlas ale nemohou dát děti a lidé s těžkým mentálním postižením. Samozřejmě zde vznikají spory a diskuze, jak těžký musí být mentální hendikep, aby měl být jedinec chráněn před sexualitou.

Ke zdravému naplňování a prožívání sexuality napomáhá zralý partnerský vztah, díky němuž dochází k uspokojení základních lidských potřeb, jako je potřeba učení se od sebe na základě komunikace a zpětné vazby, pocitů jistoty a seberealizace.

Pro zdravý sexuální vývoj je důležité, aby člověk již od dětství chápal, že to, co se týká sexuality, je normální a běžné, aby věděl, že může prožívat svoji tělesnost, svoji sexualitu a hovořit o ní s vědomím, že se mu dostane vysvětlení na úrovni jeho věku a porozumění. Důležitá je kvalitní sexuální výchova, která by měla probíhat od dětství. Přísun informací by měl být přizpůsoben věku dítěte a jeho případnému hendikepu.

V současné době jsou ale lidé s hendikepem v této oblasti marginalizováni. Nedostává se jim dostatečného vzdělávání v sexuální výchově jako dětem bez postižení. Kvalitní sexuální výchova ale chybí všem.

Přístup k sexualitě patří mezi všeobecná práva, jak již bylo zmíněno, a pokud si ho lidé s hendikepem či senioři a seniorky neumí zajistit sami, musíme jim v tom pomáhat stejně, jako to děláme ve všech ostatních oblastech

jejich života. Tak mějme odvalu, zahodme svůj stud a pojďme do toho.

» Sexuální práva

Sexuální práva se řadí k lidským právům, která už jsou obsažena v národních legislativách, mezinárodních dokumentech vztahujících se na lidská práva i dalších textech vytvořených na základě širokého konsenzu.

K těmto právům, kromě dalších práv přiznaných všem jednotlivcům bez jakéhokoli omezení, diskriminace nebo násilí, patří:

- právo těšit se z nejlepšího možného sexuálního zdravotního stavu, a to zejména díky přístupu ke specializovaným zdravotnickým službám zaměřeným na sexuální zdraví a reprodukci;
- právo požadovat, obdržet a předávat informace vztahující se k sexualitě;
- právo na sexuální výchovu;
- právo na respektování tělesné integrity;
- právo na výběr partnera;
- právo zvolit aktivní, nebo neaktivní sexuální život;
- právo na konsenzuální sexuální vztahy;
- právo na konsenzuální sňatek;
- právo rozhodnout se mít, nebo nemít děti, a to kdykoli podle vlastního uvážení;
- právo na uspokojivý a příjemný sexuální život bez rizika.

Zodpovědně požívat lidská práva znamená respektovat práva ostatních.

Literatura:

- [1] Eisner, P., Venglářová, M. a kol.: *Sexualita osob s postižením a znevýhodněním*. Praha: Nakladatelství Portál, 2013, s. 18.
- [2] Valenta, M., Müller, O.: *Psychopedie*. Praha: Parta, 2007.
- Valenta, M., Müller, O.: *Psychopedie*. Praha: Parta, 2007.
- Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2007, s. 75–76
- Štěrbová, D.: *Sexualita osob s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, s. 30.
- Fafejta, M.: *Sexualita a sexuální identita*. Praha: Portál, 2016.
- Hanková, M., Vávrová, S.: *Partnerské vztahy očima mladých dospělých s vrozeným tělesným postižením*. Praha: Grada, 2016.
- Thorová, K., Jůn, H.: *Vztahy, Intimita a sexualita lidí s mentálním hendikepem nebo autismem*. Apla Praha, Střední Čechy, 2016.

Medailonek autorky

LUCIE ŠÍDOVÁ je terapeutkou, lektorkou, koučkou a supervizorkou. Vystudovala sociální práci a sociální politiku na Univerzitě Hradec Králové. Má ukončený psycho-terapeutický výcvik ve skupinové psycho-terapii a výcvik somatického koučování, v současnosti je frekventantkou psychoterapeutického výcviku Biosyntézy. Dlouhodobě se zabývá tématem sexuality a vztahů osob s hendikepem, seniorů a senierek, terapeutickou prací s traumatem a tématem násilí.

Má bohaté zkušenosti s řízením organizací a metodickým zaváděním nových služeb, proto pomáhá organizacím zavést do jejich praxe práci se sexualitou (Protokol sexualit y aj). Věnuje se publikační, mediální a lektorské činnosti, je spoluautorkou několika odborných publikací. Pracovala v organizaci Rozkoš bez rizika jako výkonná ředitelka a terapeutka. Je iniciátorkou projektu Právo na sex, jehož cílem bylo otevřít téma sexuální asistence v ČR.

Sexualita je přirozenou součástí života.

Patří mezi základní životní potřeby.

Provází člověka celý jeho život.

Nezapomínejme, že sexuální potřeby mají lidé s hendikepem, senioři i seniorky.

Norma v oblasti sexuality je velmi individuální. Každý to máme jinak. Respektujme to.

Naplňování sexuality nesmí zasahovat do práv jiných jedinců. Je nutno dodržovat právo, hodnoty a normy společnosti.

Každý má právo odmítnout v oblasti sexuality, co si nepřeje.

Sexuální výchova, vzdělávání v oblasti sexuality je nutností. Je to prevence před sexuálním zneužíváním, nechtěným otěhotněním a sexuálně přenosnými infekcemi. Dopřejme ji tedy všem.