

Vztahy, intimita a sexualita průvodce pro uživatele

Sexualita je široký pojem. Jako významné chápeme oblasti **Prožívání vztahů, Intimita, Láska a Sex.** Respektujeme potřeby uživatelů v těchto oblastech a nabízíme jim podporu a poradenství.

Průvodce je rozdělen do čtyř kapitol, které se týkají témat:

1. Tělo a sexualita
2. Hodnoty a postoje
3. Vztahy
4. Bezpečí

1. Tělo a sexualita

Kapitola řeší postoje a postup pracovníků v jednotlivých tématech. Témata jsou rozdělená do dvou skupin dle toho, kdo je oprávněn o nich mluvit, příp. je řešit.

Témata, které povídá, vysvětluje, řeší **různý personál**

Antikoncepce

*jsou různé způsoby, jak zabránit těhotenství. Nejčastější jsou antikoncepční prášky pro ženy a prezervativ (kondom) pro muže. Uživatel je v případě zájmu informován **zdravotníkem** nebo **sexuálním důvěrníkem** o **vhodnosti používání** antikoncepce a o možných následcích nechráněného pohlavního styku. O používání a druhu antikoncepce rozhoduje uživatel.*

Genitálie

jsou ženské a mužské pohlavní orgány. U žen je to vulva, která se nachází mezi nohama, u mužů jsou to penis a varlata. Personál uživateli při projevení jeho zájmu vysvětluje tělesné rozdíly v rámci pohlaví a možné názvy pohlavních orgánů a řader.

Holení

*je odstraňování chloupků nebo vlasů na kůži. Personál bere na vědomí **rozhodnutí** uživatele v **holení tváře, podpaží, intimních partií** atd. a v případě zájmu uživatele podává informace o možnostech a způsobech holení.*

Hygiena těla

je umývání, koupání a sprchování.

Pokud provádí hygienu personál, zamkne před započítím dveře koupelny, aby se uživatel cítil bezpečně. Při hygieně se dotýká personál uživatele **pouze přes žínku, gumové rukavice**. **Tváří se neutrálně a vysvětluje, co bude dělat**, kde se bude uživatele dotýkat. Při hygieně intimních oblastí používá různé názvy pohlavních orgánů. Prioritou je **porozumění použitého slova**. Přednost mají názvy, které používá pro označení pohlavních orgánů uživatel. Samozřejmostí je takt a důstojnost.

V případě, že před započítím nebo během provádění hygieny má uživatel **erekci**, podá personál uživateli informaci, že vše je v pořádku, ale že nyní nemůžeme pokračovat v provádění hygieny a že na chvíli odejde. Stejně personál postupuje při výměně inkontinenčních pomůcek. Personál v případě potřeby nebo zájmu uživatele doporučuje **vhodnou kosmetiku** a učí ji používat – včetně vůní, péče o pleť, líčení... **Sexuální důvěrník** předává uživatelům v případě zájmu nebo potřeby informaci, že **hygiena je důležitá i při masturbaci, sexuálním styku**.

Intimita

znamená důvěrnost, tajemství, pociťované soukromí.

Personál se v případě potřeby nebo zájmu uživatele snaží, aby uměl rozpoznat situace, které jsou přístupné pro jiné lidi (veřejné) a u kterých by měl být sám případně s partnerem (soukromé).

Mezi intimní témata organizace považuje:

- **Vymezení nahoty**
 - patří do soukromí pokoje nebo koupelny, WC
 - pokud uživatel tráví čas v pyžamu mimo svůj pokoj, používá župan příp. jiné oblečení přes pyžamo
- **Vymezení projevů sexuality** - intenzivnější dotyky patří do soukromí pokoje
- **Vymezení soukromí**
 - mít možnost trávit čas na pokoji sám - domluva se spolubydlícím
 - mít možnost se na pokoji zamknout - klíč je nutné vyndat ze zámku, **v době od 22 do 6h se uživatelé na pokoji z bezpečnostních důvodů nezamykají!** Personál nevstupuje v době nočního klidu na pokoj k uživatelům, kteří nemají dohodnutou kontrolu bezpečného prostředí v noci.
 - mít možnost tajemství a rozhodnout se s kým ho budu sdílet

Menstruace

je vytékání krve z pochvy opakující se každý měsíc. Trvá většinou od 4 do 7 dní.

Personál **PSS** vede uživatele v případě potřeby k **pravidelné výměně** menstruačních pomůcek příp. prádla a ke zvýšené hygieně intimních oblastí. Dle zájmu uživatele podá informace i **sexuální důvěrník**.

Pocení

je běžný stav, kdy tělo vylučuje pot.

Personál vede uživatele v případě potřeby k **používání deodorantů** (podpaží, nohy), doporučuje častější převlékání se (neb silný zápach uživatele obtěžuje okolí) a každodenní hygienu.

Sexuální identita a sexuální orientace

- ✓ **Sexuální identita** – je Váš pocit, zda se cítíte být ženou nebo mužem.
- ✓ **Sexuální orientace** - se pozná dle toho, do koho se zamilováváte. Většinou se zamiluje muž do ženy nebo žena do muže. Může se ale zamilovat i žena do ženy a muž do muže.

Pokud uživatel projeví zájem personál vysvětluje **rozdíly mezi sexuální identitou a orientací**, různost sexuální orientace, **co znamená heterosexuality, homosexualita, bisexualita** atd.

Témata, které povídá, vysvětluje, řeší **pouze sexuální důvěrník** v případě zájmu uživatele nebo z důvodu porušování sociálních nebo zákonných norem. Sexuální důvěrník může v případě zájmu a potřeby uživatele zprostředkovat také **spolupráci se** sexuologem, psychologem.

Ejakulace, erekce, poluce

- ✓ **Ejakulace** je vystříknutí spermatu z penisu. Sperma je tekutina, která „přepravuje spermie.“
- ✓ **Erekce** je zvětšení a ztuhnutí penisu po jeho předchozím laskání nebo při vzrušení muže.
- ✓ **Poluce** mají muži v noci, když spí. Při poluci ztuhne penis, zvětší se a vystříkne z něho sperma.

Jsou poskytovány informace ohledně fungování pohlavních orgánů, možných řešení a hygieny.

Masturbace

je laskání vlastních genitálií a jiných částí těla za účelem uspokojení. K masturbaci nepotřebujete druhého člověka. Masturbace je běžná, dělá ji většina lidí, je nutné ji provádět v soukromí.

Sexuální důvěrník může poskytnout informace jsou o možnostech provádění, hledání vhodných způsobů, používání pomůcek atd.

Orgasmus

je velmi příjemný pocit – moment největšího uspokojení, ke kterému dochází při masturbaci nebo sexu. Muži při orgasmu vystříkne z penisu sperma. Informace jsou podány na žádost uživatele o tom:

- **jak dosáhnout orgasmu** při masturbaci a pohlavním styku atd.
- že každý člověk nemusí dosáhnout orgasmu

Pornografie

*je otevřené zachycení sexuální aktivity v časopisech, filmech, literatuře, cílem je působit erotické vzrušení. Její používání je umožněno **uživatelům starším 18-ti let pornografií** mimo materiály obsahující nezákonné praktiky. Sledování pornografických videí příp. prohlížení časopisů provádí uživatel sám, v soukromí. Společné sledování videí a filmů z této oblasti je možné jen v případě vzájemné, oboustranně souhlasné dohody zletilých uživatelů. V případě zájmu uživatele nebo potřeby jsou podány informace, které druhy pornografie jsou zakázány, o nebezpečí závislosti, o rozdílu mezi skutečností a pornonahrávkou. Sexuální důvěrník může pomoci s vhodným výběrem a vhodným způsobem opatření si pornografie.*

Rodičovství

*co obnáší být rodičem – mít dítě. Uživatelům jsou v případě zájmu poskytnuty informace o tom, **jaké má rodič povinnosti**, tak aby se uživatel mohl v této oblasti zorientovat a rozhodnout, zda chce být rodičem. Uživatel je informován o možných typech podpory.*

Sex

*má mnoho podob. Sex je hlazení nebo líbání na prsou, mezi nohama a na dalších místech, různé dotýkání mužského penisu nebo ženské vagíny. Sex je také pohlavní styk. Jakékoliv informace o různých formách sexu jsou podány jen v případě, že uživatel o tyto informace projeví **zájem**. Důraz je kladen na pochopení uživatele, že je nutný **souhlas partnera s prováděním sexu** a co je možné považovat za souhlas partnera.*

Sexuální asistence Sexuální asistence je placená služba, kterou vykonávají proškolené sexuální asistentky a asistenti. Bližší informace jsou poskytovány v případě zájmu uživatele. Jsou vysvětleny **přínosy i rizika** využívání sexuální asistence. V případě, že má uživatel zájem asistenci využít, je informován, jak si ji může sjednat.

2.Hodnoty a postoje

- **Sexualita** patří mezi **základní lidské potřeby**, nelze se jí zbavit, nedá se vypnout, zakázat.
- **Sexuální život je přirozený.** Výrazně zlepšuje život každému, kdo o něj stojí.
- Naplnění sexuality **zlepšuje zdraví a psychickou pohodu.**
- Personál **nehodnotí** uživatelské vztahy, postoje, potřeby, názory. Zasahuje pouze v případě, kdy uživatel svým jednáním **porušuje pravidla slušného chování** (překračuje sociální normy) **nebo se dopouští trestného činu nebo sexuálního obtěžování** (překračuje zákonné normy).
- Pracovníci respektují **i homosexuální a bisexuální vztahy.**

3.Vztahy

Vztahy personál – uživatel

- Personál vytváří atmosféru **bezpečí**, aby uživatel mohl být beze strachu sám sebou a mít v oblasti sexuality své zakázky. Odkazuje na **možnost konzultace se sexuálním důvěrníkem CK.**

- Personál je pro uživatele **srozumitelný ve vymezení hranic** a v kontaktu s uživatelem dodržuje tyto pravidla:
 - Pravidlo sociální role - frekventované objímání, líbání, průniky do intimních zón, mazlení odpovídají svým charakterem a mírou intimity sociálním rolím rodič-dítě, sexuální partneři, nebo velmi dobří kamarádi. Pracovník ani v jedné z těchto rolí vůči uživateli není, proto případný zájem uživatele o tento typ doteků odmítne.
 - Pravidlo rozlišení charakteru dotyku - pracovník vyhodnotí, proč se ho klient dotýká - chce dotykem obdarovat nebo odebrat? Do vztahu mezi pracovníkem a uživatelem patří **pouze obdarovávající doteky** - jejich frekvenci určuje ten, ke komu směřují!
 - Pravidlo obecně platných intimních zón - těmito zónami jsou míněny u všech lidí genitálie a oblast hlavy a krku, u žen pak navíc oblast prsou a pozadí. **Průnik do obecně platných intimních zón** mezi pracovníkem a klientem je **nepřípustný!**
 - Pravidlo sociální situace - dovoluje pracovníkovi, aby se **v situaci, která je výjimečná** a klientovi dobře srozumitelná, mohl **zachovat lidsky**, vždy ale jen podle svého rozhodnutí (např. podpora uživatele při úmrtí blízké osoby, loučení nebo vítání po delší době, přání k narozeninám apod.) O svém zapojení rozhoduje sám pracovník dle svých hranic.

Vztah uživatel - uživatel

Personál není v roli rodiče, proto **nezasahuje uživatelům do jejich vzájemných vztahů**.

Výjimkou jsou situace, kdy:

- uživatel požádá personál o poradenství (orientace v situaci) pomoc (neschopnost sám situaci řešit)
- uživatel se svým jednáním dopouští závažného porušení Pravidel služby (šikana, hrubé slovní nebo a úmyslné fyzické útoky, jednání naplňující podstatu trestného činu atd.)

Personál vede uživatele ke vzájemnému **respektu, asertivitě**. Odkazuje uživatele na **Pravidla služby, Etický kodex a pravidla slušného chování**.

- Organizace umožňuje **společné ubytování muže a ženy** ve službě, v případě, že se jedná o partnerský pár. Žádosti o společné ubytování jsou posuzovány individuálně týmem pracoviště Březejc ve složení vedoucí, klíčový pracovník, příp. sociální pracovník.

Uživatel – ostatní

- Zařízení **podporuje kontakt s rodinou, přáteli atd.**
- Personál se snaží zprostředkovávat **další kontakty se společenským prostředím** – návštěvy obchodů, kaváren, sportovních a jiných zařízení, využívání veřejných služeb ...
- Organizace se snaží i o obrácenou integraci, **snaha o zapojení veřejnosti do života zařízení** -prohlídky, společné akce, plesy, dobrovolníci, návštěvy uživatelů z jiných služeb.
- Personál informuje v případě zájmu uživatele nebo potřeby o **vhodném chování na veřejnosti, o stalkingu** (dlouhodobé obtěžování nevyžádanými esemeskami, e-maily, telefonáty, nechtěnými pozornostmi, případně opakované cílené sledování osoby) a jeho následcích.

Vztah opatrovník, zákonný zástupce – organizace

Organizace **podporuje vzájemnou komunikaci v této oblasti**. Komunikaci vede **sexuální důvěrník, příp. klíčový nebo sociální pracovník nebo všeobecná sestra**.

- Při prvním nástupu do služby předá sociální pracovník uživateli, příp. opatrovníkovi či rodiči dokument Vztahy, intimita, sexualita – průvodce pro uživatele.
- Dále je naše filozofie sexuality připomenuta na Sdílení (setkání týmu s blízkými osobami uživatele).
- Dle potřeby jsou problémy uživatele v této oblasti individuálně konzultovány s uživatelem příp. zákonným zástupcem, opatrovníkem.

4. Bezpečí

Jako zásadní vnímáme **schopnost uživatele ubránit se obtěžování**, vymezit svou pozici a svoje potřeby v konkrétních situacích a také naopak **schopnost rozeznat, zda** jeho jednání **nepřekračuje sociální a zákonné normy**.

Organizace provádí **preventivní kroky**:

- **poučení** o možných nebezpečných situacích při pohybu v i mimo zařízení, o zneužívání a dalších trestně postižitelných formách sexuálního násilí, jak se zachovat v případě, že se uživatel ocitne v nepříjemné situaci
- **nácvik asertivního chování** vůči obtěžování ze strany veřejnosti, známých lidí i spolubydlících
- **zmapování** možných **rizik** v oblasti partnerských vztahů a sexuality individuálně u každého uživatele – v případě potřeby jsou vytvořené konkrétní postupy na míru pro konkrétního uživatele

Poučení a nácviky asertivního chování provádí **sexuální důvěrník formou skupinových setkání** nebo **individuálně** na základě zájmu uživatele nebo v případě, že uživatel svým jednáním překračuje sociální nebo zákonné normy.

Kontakty pro poradenství, pomoc:

Sexuální důvěrník Centra Kociánka

Bc. Monika Doskočilová

monika.doskocilova@kocianka.cz

Telefon: 721 844 335

Sexuologické oddělení FN Brno

Netroufalky 1, Brno – Bohunice

Anonymní sexuologické poradenství:

sexuologickaporadna@fnbrno.cz

Objednání: 532 231 333

[/www.fnbrno.cz/sexuologicke-oddeleni](http://www.fnbrno.cz/sexuologicke-oddeleni)

Zdroje: Materiály ke kurzu: Sexualita lidí s mentálním postižením 1,2, Nebuď na nule
Webové stránky proFem, o.p.s. Centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí

Zpracovala: Bc. Monika Doskočilová, sexuální důvěrník CK, 28.8.2023