



STUDIJNÍ OPORA • KURZ 6

Problematika intimity u osob s PAS

Soukromí, hranice a bezpečí — prakticky a bez ostychu

Téma, kterému se většina rodin vyhýbá tak dlouho, dokud to jde. Přitom sexualita je součástí vývoje každého člověka a u osob s PAS se k ní přidává jedna potíž navíc: nepsaná pravidla, která si ostatní odvodí sami, se tady musí vyslovit a naučit. Kurz je o tom, jak to udělat — jak učit soukromí jako konkrétní místo, jak mluvit o těle bez metafor, jak reagovat na sebeuspokojování bez křiku a jak chránit před zneužitím někoho, kdo je vůči němu zranitelnější než ostatní.

Do opory se píše. Na konci každé kapitoly je místo na vaše odpovědi, vzadu seznam zdrojů a celá strana na poznámky.

KURZ ZPRACOVALA

Mgr. Jana Hříbovská

OBSAH

1. Proč o tom mluvit	3 články	2
2. Soukromí a hranice těla	4 články	6
3. Puberta a tělesné změny	3 články	12
4. Sexualita a sebeuspokojování	3 články	17
5. Vztahy, souhlas a bezpečí	4 články	21
6. Kam pro pomoc	3 články	28
+ Zdroje a odkazy	rozcestník	32
+ Moje poznámky	na psaní	34

Proč o tom mluvit

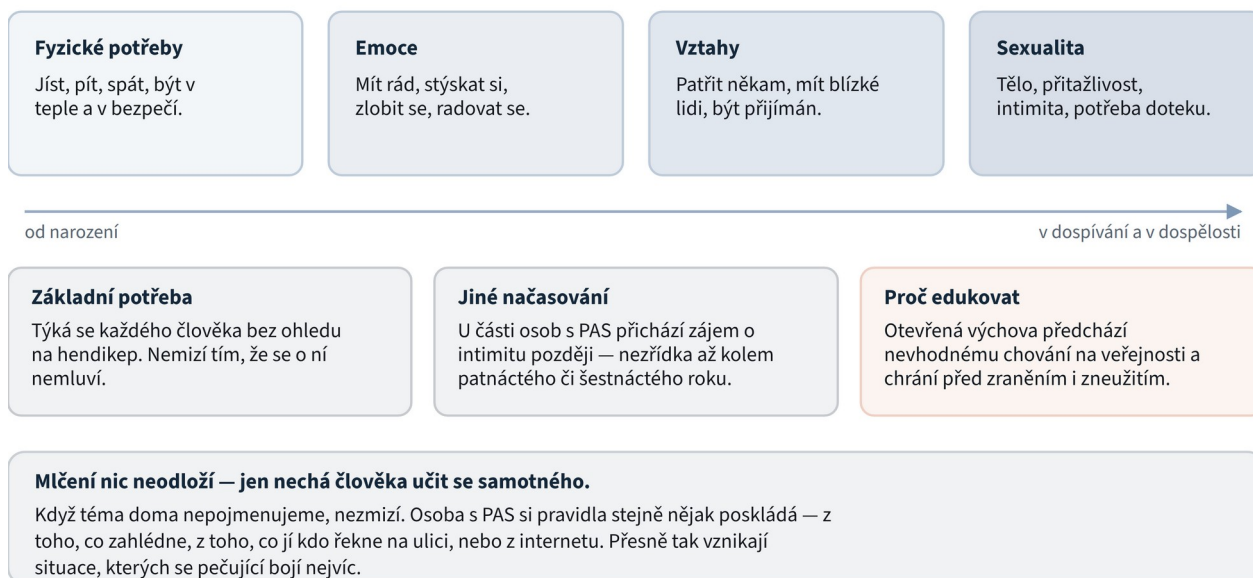
Sexualita se netýká jen lidí bez postižení a nezmizí tím, že se o ní doma nemluví. Tahle kapitola je o tom, proč se do tématu vyplatí jít dřív, než k tomu donutí nějaká situace.

1.1 Sexualita je přirozenou součástí vývoje

Sexualita není zvláštní kapitola, kterou má někdo navíc. Je to jedna z lidských potřeb — vedle potřeby najíst se, mít někoho rád a někam patřit. **Slouží k uspokojování biologických i vztahových potřeb u všech lidí bez ohledu na hendikep.** To, že člověk potřebuje pomoc s oblékáním nebo nemluví, na tom nic nemění.

SEXUALITA JE PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ VÝVOJE

Roste ze stejného kořene jako všechny ostatní lidské potřeby.



Co bývá u PAS jinak

- **Jiné načasování.** U části osob s PAS přichází zájem o intimitu později než u vrstevníků — nezdědka až kolem patnáctého či šestnáctého roku. Neznamená to, že nepřijde, jen že rodina má víc času se připravit.
- **Jiné vnímání vlastního těla.** Kde končí moje tělo a začíná svět, není samozřejmost. Někdo svoje tělo vnímá málo, jiný přecitlivěle — a obojí ovlivňuje, jak prožívá dotek.
- **Rozpojený vývoj.** Tělo dospívá podle biologického kalendáře, sociální porozumění za ním ale může výrazně zaostávat. Vzniká tak dospělé tělo s dětským porozuměním situaci — a právě tenhle rozpor je zdrojem většiny obtíží.

MLČENÍ NENÍ OCHRANA

Když se doma o tématu nemluví, nezmizí — jen se ho člověk naučí odjinud. Z toho, co zahlédne, z toho, co mu kdo řekne ve škole, nebo z internetu, kde nikdo nevysvětluje kontext. Otevřená výchova předchází nevhodnému chování na veřejnosti a zároveň chrání před zraněním a zneužitím.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

Freya, z. s. — sexualita a vztahy lidí s hendikepem

Jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s postižením věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady a hledáte někoho, kdo se tomu opravdu rozumí, začněte tady. <https://freya.live/>

1.2 Čím je to u PAS jiné

Většina toho, co ostatní lidé o intimitě vědí, se nikde neučí. Odposlechne se. Dítě vidí, že se rodiče zavírají v koupelně, slyší, jak se o něčem mluví šeptem, všimne si, že se spolužáci u převlékání odvracejí — a **samo si z toho sestaví pravidla, která nikdo nevyslovil**. Právě tenhle mechanismus u PAS obvykle nefunguje.

Čtyři překážky, se kterými je potřeba počítat

- **Doslovnost.** „Musíš se chovat slušně“ nebo „to se nedělá“ nejsou instrukce, jsou to hodnocení. Chybí v nich, co přesně se má dělat, kde a kdy. Nahraďte je větou, kterou jde vykonat: „Ruce dáš na stůl.“
- **Nepsaná sociální pravidla.** Že se u lékaře svléknu, ale v čekárně ne, že objímám babičku, ale ne paní v obchodě — tyhle rozdíly je potřeba vyjmenovat a nacvičit, jeden po druhém.
- **Senzorická odlišnost.** Švy v prádle, mokrý ručník, cizí dotek na rameni. Část chování, které vypadá jako sexuální, je ve skutečnosti reakce na nepohodlí — a řeší se změnou oblečení, ne rozhovorem o intimitě.
- **Obtížné zobecňování.** Pravidlo naučené v koupelně doma neplatí automaticky v koupelně u babičky nebo ve stacionáři. Přenos je potřeba nacvičit zvlášť, na každém dalším místě.

Co z toho plyne pro výuku

Všechno, co se u ostatních dětí odehraje mimochodem, se tady musí **vyslovit, ukázat a zopakovat**. Není to trest ani nadstandard, je to jen jiná cesta k témuž cíli. Dobrou zprávou je, že co se jednou naučí jako jasné pravidlo, bývá pak dodržováno spolehlivěji než u vrstevníků.

VIZUÁLNÍ PODPORA NENÍ BERLIČKA

Obrázkový rozvrh, kartička s pravidlem nebo cedulka na dveřích nejsou dočasná pomůcka, ze které se má člověk „vyrůst“. Jsou to trvalé nástroje, díky nimž se zvládne obejít bez cizí kontroly. Vizuelní podpora ubírá dohled — nepřidává ho.

ODKAZY A DOKUMENTY

AutismPort — edukační pomůcky k tématu sexuality u lidí s PAS

Přehledový článek portálu NAUTIS: jaké pomůcky k tématu existují, co která umí a pro koho se hodí. Novější a úplnější než seznamy, které mezi rodiči kolují z dřívějších.

<https://autismport.cz/o-autistickem-spektru/detail/edukacni-pomucky-pro-tema-sexuality-u-lidi-spas>

Sclera — piktogramy ke stažení zdarma

Černobílé vysoce kontrastní piktogramy, licence Creative Commons BY-NC — pro domácí i kurzovní použití vyhovují. Hodí se na vizuelní postupy hygieny i na třídění „soukromé a veřejné“. Balík přímo k sexualitě existuje zatím jen nizozemsky, ostatní symboly jsou beze slov použitelné kdekoli.

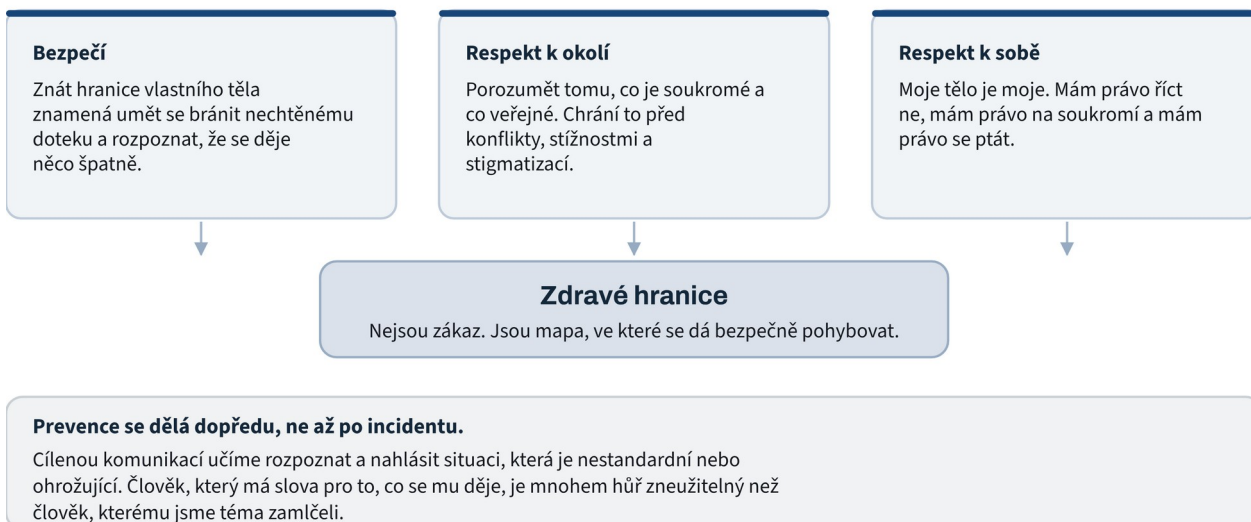
<https://www.sclera.be/en/picto/downloads>

1.3 Právo na informace a proč hranice chrání

Právo na informace o vlastním těle není laskavost, kterou rodina poskytne, když na to má náladu. Je to součást práva na důstojnost — stejně jako právo vědět, co se mnou bude zítra nebo proč mi berou krev. **Člověk, který má slova pro to, co se s jeho tělem děje, je mnohem hůř zneužitelný než člověk, kterému jsme téma zamlčeli.**

PROČ POTŘEBUJEME JASNÉ HRANICE

Tři důvody, které se sbíhají do jednoho.



Tři věci, které hranice zajišťují

- **Bezpečí.** Znát hranice vlastního těla znamená umět rozpoznat, že se děje něco, co se dít nemá — a mít pro to jméno.
- **Respekt k okolí.** Porozumění tomu, co je soukromé a co veřejné, brání konfliktům a stigmatizaci. Ta bývá pro rodinu mnohem bolestivější než samotné chování.
- **Respekt k sobě.** Moje tělo je moje. Mám právo říct ne, mám právo na zavřené dveře a mám právo se ptát — i doma, i na to, co je nepříjemné.

Obavy pečujících, které stojí za pojmenování

Nejčastější věta, kterou rodiče na tohle téma řeknou, zní „nechci ho na to navádět“. Tahle obava je pochopitelná a zároveň se opakovaně ukazuje jako lichá: informace o tom, že tělo patří mně a že mám právo říct ne, nikoho k ničemu nenavádí. Naopak — vyvolá otázky, na které je lepší odpovědět doma než jinde.

Druhá častá obava zní „on to stejně nepochopí“. Někdy je to pravda pro celý koncept, skoro nikdy pro jeho konkrétní části. **Nemusí rozumět slovu intimita, aby pochopil, že na toaletu se zavírají dveře.** Začněte od chování, ne od pojmu.

NENÍ TO JEDNORÁZOVÝ ROZHOVOR

Představa velkého vysvětlení, které se jednou odbude a bude klid, tady nefunguje o nic líp než jinde. Tohle téma se otvírá v krátkých kouscích, opakovaně, v klidných chvílích a nejlépe při nějaké běžné činnosti — u nádobí, v autě, cestou ze školy.

ODKAZY A DOKUMENTY

Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích (video, Freya)

Úvod do tématu pro rodiče a pečující. Hodí se pustit si ho dřív, než k prvnímu rozhovoru doma vůbec dojde.

<https://www.youtube.com/watch?v=kSoDsk0oSso>

Speciální potřeby lidí s mentálním hendikepem? (video, Freya)

Krátké video k tomu, proč se o sexualitě lidí s postižením mluví jinak než o sexualitě ostatních — a proč by se nemělo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9uBbxHlIww>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Co mě na tomhle tématu u mého blízkého člověka nejvíc znervózňuje — a proč zrovna tohle?

.....

.....

.....

.....

Kdo z rodiny by měl být u toho, až se doma zavedou první pravidla o soukromí?

.....

.....

.....

.....

Soukromí a hranice těla

Soukromí je pro většinu lidí samozřejmost, pro člověka s PAS je to abstraktní pojem. Tahle kapitola ho převádí na něco, co se dá ukázat prstem: konkrétní místo, konkrétní čas a konkrétní pravidlo.

2.1 Soukromí: abstraktní pojem, konkrétní místo

Věta „běž si to udělat do soukromí“ je pro řadu lidí s PAS nesplnitelný pokyn. Ne proto, že by nechtěli poslechnout, ale proto, že „**soukromí**“ **není místo, které by se dalo najít**. Je to pojem. A pojmy se učí těžko, zatímco dveře se dají ukázat.

SOUKROMÍ: ABSTRAKTNÍ POJEM, KONKRÉTNÍ MÍSTO

Tři otázky, na které musí umět odpovědět i ten, kdo nemluví.

KDE

Kde přesně je moje soukromí?

Konkrétní místnost, konkrétní dveře. „Někde v soukromí“ není odpověď — „v mém pokoji se zavřenými dveřmi“ ano.

KDY

Kdy ho můžu využít?

V jakou dobu, jak dlouho, co tomu předchází a co následuje. Nejlépe zanesené do denního vizuálního rozvrhu.

KDO

Kdo tam smí vstoupit?

Zpravidla nikdo bez zaklepání a bez mého svolení. A platí to oběma směry — i já klepu u ostatních.

Obnažování nebo sebeuspokojování na veřejnosti obvykle není provokace.

Bývá to důkaz, že člověk neví, kde soukromí najít, nezná to místo — nebo doma žádné skutečné soukromí nemá.

Soukromí se musí nejen poskytnout, ale i naučit.

Pro člověka s PAS je „soukromí“ abstraktní pojem — a abstraktní pojmy se učí těžko. Převeďte ho na konkrétní místo, konkrétní čas a konkrétní pravidlo. Teprve pak se dá dodržovat.

Proč to řešit jako první

Obnažování nebo sebeuspokojování na veřejnosti u osob s PAS obvykle **není záměrná provokace**. Bývá to důkaz, že člověk neví, kde soukromí najít, nezná to místo — nebo doma žádné skutečné soukromí vůbec nemá. Než začnete řešit chování, ověřte tuhle podmínku. Často se ukáže, že problém je vyřešený tím, že dostane vlastní pokoj s dveřmi, které jdou zavřít.

Tři otázky, na které musí umět odpovědět

- **KDE ho najdu?** Jedna konkrétní místnost. Ne „někde“, ne „když nikdo nekouká“. Můj pokoj, zavřené dveře.
- **KDY ho můžu využít?** V jakou dobu a jak dlouho. Nejlépe zanesené do denního vizuálního rozvrhu jako kterákoli jiná činnost.
- **KDO tam smí?** Nikdo bez zaklepání a bez mého svolení. A totéž platí obráceně — i já klepu u ostatních.

KDYŽ VLASTNÍ POKOJ NENÍ

V bytě se sourozenci se soukromí dá vyrobit časem místo prostorem: „od půl osmé do osmi je pokoj tvůj a ostatní tam nechodí“. Zapište to do rozvrhu, pověste na dveře cedulku a držte to i vy. Rozdělený čas funguje překvapivě dobře, pokud je na něj spolehnouti.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hříbovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

2.2 Co je soukromé a co veřejné

Druhý krok po vymezení místa je roztrdit činnosti. Tenhle úkol se dá dělat společně, u stolu, s kartičkami nebo s obrázky — a je to jedna z mála částí tématu, která bývá i zábavná. **Netřídí se na „správné a špatné“, ale na „kde se to dělá“.** Ten rozdíl je zásadní a je potřeba ho vyslovit nahlas.

ROZDĚLENÍ ČINNOSTÍ A VĚCÍ

Veřejné a společné

Sledování pohádky

V obýváku, s ostatními, oblečený.

Povídání s kamarádem

Kdekoli, o čemkoli, co je společné téma.

Společné jídlo

U stolu, s rodinou nebo ve školní jídelně.

Oblékání bundy venku

Svrchní oblečení se řeší kdekoli.

Podání ruky, pozdrav

Běžný společenský dotek — rameno, dlaň.

Soukromé a jen moje

Použití toalety

Za zavřenými dveřmi. Vždy, i doma.

Sprchování a koupání

Za zavřenými dveřmi, s asistencí jen v nutné míře.

Oblékání spodního prádla

V pokoji nebo v koupelně, ne v obýváku.

Prohlížení vlastního těla

Můj pokoj, zavřené dveře, nikdo další.

Sebeuspokojování

Výhradně v soukromí — viz kapitola 4.

Pravidlo do domácnosti

Když chci být sám, řeknu to, ukážu to, nebo si označím dveře — třeba cedulkou „nerušit“. A rodina to respektuje. Dokud tohle pravidlo nefunguje směrem k dítěti, nemůžeme čekat, že bude fungovat směrem od něj.

Jak třídění zavést

- **Dvě krabice nebo dva listy** — jeden s domem a lidmi, druhý se zavřenými dveřmi. Kartičku vezmu, řeknu, co na ní je, a položím ji do jedné z nich.
- **Začněte snadnými položkami.** Jídlo u stolu, sledování televize, čištění zubů. Teprve když třídění funguje, přidejte ty citlivé.
- **Piktogramy stačí obecné.** Volně dostupné sady piktogramů obsahují všechno běžné (koupelna, toaleta, oblékání) a pro tuhle práci úplně vystačí.
- **Nechte položky ležet na očích.** Nalepené na lednici nebo na dveřích pokoje. Pravidlo, které je vidět, se dodržuje výrazně líp než pravidlo, které si má někdo pamatovat.

Totéž platí i pro věci

Nejde jen o činnosti. Spodní prádlo, kartáček na zuby, ručník a mobil jsou moje — cizí se jich nedotýká. Sušenky na stole a dálkový ovladač jsou společné. Tohle rozlišení se nacvičuje stejným způsobem a má vedlejší užitek: **učí zároveň respektovat cizí věci**, což řadě rodin uleví víc než cokoli jiného.

PRAVIDLO DO DOMÁCNOSTI

Když chci být sám, řeknu to, ukážu to, nebo si označím dveře — třeba cedulkou „nerušit“. A rodina to respektuje. Dokud tohle pravidlo nefunguje směrem k němu, nemá smysl čekat, že bude fungovat směrem od něj.

ODKAZY A DOKUMENTY

Sclera — piktogramy ke stažení zdarma

Černobílé vysoce kontrastní piktogramy, licence Creative Commons BY-NC — pro domácí i kurzovní použití vyhovují. Hodí se na vizuální postupy hygieny i na třídění „soukromé a veřejné“. Balík přímo k sexualitě existuje zatím jen nizozemsky, ostatní symboly jsou beze slov použitelné kdekoli.

<https://www.sclera.be/en/picto/downloads>

AutismPort — edukační pomůcky k tématu sexuality u lidí s PAS

Přehledový článek portálu NAUTIS: jaké pomůcky k tématu existují, co která umí a pro koho se hodí. Novější a úplnější než seznamy, které mezi rodiči kolují z dřívějška.

<https://autismport.cz/o-autistickem-spektru/detail/edukacni-pomucky-pro-tema-sexuality-u-lidi-s-pas>

2.3 Zóny v domácnosti a trénink klepání

Třídění činností se dá zhmotnit do jediného listu papíru: **půdorysu vlastního bytu s vybarvenými místnostmi**. Zelená znamená „tady ano, když jsem tam sám a dveře jsou zavřené“, červená „tady ne, tenhle prostor je společný“. Kdo neumí číst, pozná místnost podle fotografie dveří.

JASNÉ URČENÍ ZÓN: KDE ANO A KDE NE

Pravidlo je o místě, ne o tom, jestli je chování dobré nebo špatné.

Zelená zóna — tady ano



Vlastní pokoj

Jen když jsem tam sám a dveře jsou zavřené.



Koupelna

Zavřené dveře, po sobě uklidím.



Toaleta

Zavřené dveře, vždycky.

Červená zóna — tady ne



Obývací pokoj

Je společný — i když tam zrovna nikdo není.



Kuchyně a jídelna

Společné jídlo, společný prostor.



Zahrada a venku

Vidí a slyší nás i lidé, které neznáme.



Škola, stacionář, návštěva

Cizí prostor s cizími pravidly.

Mapu si vytiskněte a pověste tam, kde na ni je vidět.

Půdorys vlastního bytu s vybarvenými místnostmi funguje líp než seznam. Kdo neumí číst, pozná místnost podle fotografie dveří. Barvy držte stejné všude — na mapě, na cedulce i v řeči („tohle je červená, běž do zelené“).

Trénink soukromí začíná doma

- **Zavírání dveří.** Důsledně při použití toalety i koupelny. Vždycky, i když je člověk doma sám. Pravidlo, které má výjimky, se nenaučí.

- **My jdeme příkladem.** Pečující a rodiče **vždy** klepou na dveře pokoje nebo koupelny. Bez výjimky, i když se nic neděje, i když jdete jen položit prádlo.
- **Vyžadujeme klepání.** Na toaletu, do koupelny, do ložnice rodičů, do pokoje sourozence. Zaklepat a počkat na odpověď jsou dva kroky, ne jeden — nacvičte oba.
- **Přenos pravidla.** Klepe se i všude jinde mimo domov: na návštěvě, ve škole, ve stacionáři. Tenhle krok se musí nacvičit zvlášť, sám od sebe nepřijde.

Když se pravidlo poruší

Bez dramatu. Vyvedte člověka zpátky za dveře, zaklepejte spolu a teprve pak pokračujte. Opakované provedení správného postupu naučí mnohem víc než jakékoli vysvětlování toho, co bylo špatně. Platí to i tehdy, když pravidlo poruší někdo z rodiny — **omluvte se a zaklepejte znovu**, i když vám to přijde směšné.

KLEPÁNÍ JE PRVNÍ LEKCE SOUHLASU

Vypadá to jako maličkost, ale je to trénink celého konceptu: existuje hranice, za kterou se nevstupuje bez dovolení, a existuje způsob, jak o dovolení požádat. Kdo tohle zvládne u dveří, má postavený základ, na kterém pak stojí všechno ostatní.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

2.4 Moje tělo: pojmenování a semafor doteků

Aby mohl člověk popsat, co se s jeho tělem děje, potřebuje pro jeho části jména. **Používejte správná pojmenování** — penis, vagína, prsa, hýždě. Jsou stejně slušná jako „loket“ a jednou mohou být klíčová u lékaře nebo při vyšetřování. Domácí přezdívkové a opisové typy „tam dole“ v takové chvíli brání popsat, co se stalo.

Semafor doteků

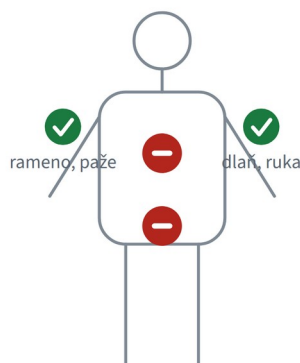
Osvědčenou pomůckou je obrys postavy, na kterém se barevně označí místa. Nakreslete ho společně na velký papír, nebo obkreslete člověka ležícího na balicím papíru — hmatová zkušenost s vlastními obrysy sama o sobě hodně řekne.

SEMAFOR DOTEKŮ KROK ZA KROKEM

Obrys postavy, barevné značky a jedna otázka: smí sem tenhle člověk?

Červená — STOP, sem ne

- Označuje místa s přísným zákazem: intimní partie, tedy to, co zakrývá spodní prádlo.
- Znamená: nedovolený dotek. Sem na tělo mi cizí člověk sahat nesmí.
- Výjimku má lékař a nutná hygienická pomoc — a i ta se předem ohlásí a vysvětlí.



Zelená — ANO, tady můžeš

- Označuje bezpečná místa pro běžný společenský dotek: rameno, paže, dlaň.
- Znamená: povoleno, když s tím souhlasím. Souhlas je součástí pravidla.
- I zelený dotek se dá odmítnout. „Teď ne“ je platná odpověď vždycky.

Projděte to opakovaně s různými lidmi v roli.

Stejná postava, ale pokaždé jiný „kdo“: maminka, sourozenec, paní učitelka, kamarád, lékař, cizí člověk. Teprve tím se ukáže, že pravidlo nezávisí jen na místě na těle, ale i na tom, kdo se dotýká a jestli jsem souhlasil.

- **Červená místa** — intimní partie, tedy to, co zakrývá spodní prádlo. Sem na tělo mi cizí člověk sahat nesmí.
- **Zelená místa** — rameno, paže, dlaň. Běžný společenský dotek, pokud s ním souhlasím.
- **Výjimka** — lékařské vyšetření a nutná hygienická pomoc. Musí být předem ohlášené, vysvětlené a ideálně v přítomnosti blízké osoby.

Klíčová část, na kterou se zapomíná

Projděte celou pomůcku opakovaně s **různými lidmi v roli**: maminka, sourozenec, paní učitelka, kamarád, lékař, cizí člověk. Teprve tím se ukáže, že pravidlo nezávisí jen na místě na těle, ale i na tom, kdo se dotýká a jestli jsem souhlasil. Bez téhle části vznikne pravidlo, které buď zakazuje i objetí od maminky, nebo naopak povoluje všem stejně.

PLATÍ TO I PRO DOTEKY, KTERÉ MAJÍ BÝT MILÉ

Nikdo by neměl být nucen dělat fyzické věci, které jsou mu nepříjemné — a to včetně objímání a líbání od příbuzných. Věta „dej pusu tetě“ učí přesně to, co potom v ohrožující situaci škodí: že dospělý má nárok na můj dotek a moje nechuť se nepočítá. Nabídněte alternativu: zamávat, podat ruku, plácnout si.

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ODKAZY A DOKUMENTY

Petlanová Zychová, V.: Soukromí — pracovní listy (Freya, z. s., 2021)

Osmnáct stran pracovních listů k nácviku soukromí. Materiál je vázaný na koupi publikace nebo na školení a Freya jej nezveřejňuje. K nahlédnutí u lektorky modulu.

Freya — edukační pomůcky

Karty, publikace a Taška doteků k nácviku hranic a pojmenování částí těla. Pomůcky jsou placené; než něco koupíte, vyplatí se zeptat lektorky modulu, jestli to Centrum PAS nemá k zapůjčení.

<https://freya.live/cs/sluzby/edukacni-pomucky>

Sensoa Flag System — anglický popis metodiky

Šest kritérií, podle kterých se posuzuje, zda je sexuální chování přiměřené: souhlas, dobrovolnost, rovnocennost, přiměřenost věku a vývoji, kontext a sebeúcta. Česká verze ani český školitel zatím neexistují.

<https://en.sensoa.be/about-sensoa-flag-system>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Má můj blízký člověk doma místo, kde může být opravdu sám a zavřít za sebou dveře?

.....

.....

.....

.....

Klepu já na jeho dveře pokaždé — nebo jen když si vzpomenu?

.....

.....

.....

Které tři činnosti bych zítra roztřídila jako první?

.....

.....

.....

Puberta a tělesné změny

Tělo dospívá bez ohledu na to, jestli jsme na to připraveni. Tahle kapitola je o tom, jak změny vysvětlit předem, konkrétně a bez metafor — a jak z hygieny udělat nacvičený postup místo každodenního boje.

3.1 Co se s tělem děje a jak to vysvětlit

Základní pravidlo zní: **vysvětlit dřív, než to přijde**. První menstruace, která přijde bez varování, nebo probuzení v mokřém prádle bez vysvětlení, co to bylo, dokážou udělat z normální tělesné události trauma, ke kterému se pak vracíte roky. Příprava stojí jeden rozhovor a jeden obrázek.

PUBERTA A TĚLESNÉ ZMĚNY

Popsat, co se děje, kdy to přijde a co se s tím dělá — dřív, než to přijde.

Co se děje	Jak to říct konkrétně	Co se k tomu nacvičuje
Rychlý růst, změna postavy	Tvoje tělo roste. Bude ti velké oblečení a boty.	Nové věci ukázat předem, ne je vyměnit přes noc.
Ochlupení, pot, akné	Pod rukama a na těle rostou chloupky. Tělo víc potí a víc je ho cítit.	Sprcha každý den, deodorant, čisté prádlo — jako krok v rozvrhu.
Menstruace	Jednou za měsíc teče z pochvy krev. Trvá to pár dní. Není to zranění a nebolí to každou.	Vložka, výměna, kam s použitou, kalendář na lednici nebo v telefonu.
Erekce a poluce	Penis někdy sám ztvdne. Někdy se ráno probudíš v mokřém prádle. Obojí je normální.	Kam s prádlem, jak si obléknout čisté, kdy si dojít do svého pokoje.
Změna hlasu, nálady	Hlas se láme a zní jinak. Nálada se mění rychleji než dřív.	Pojmenovat emoci, mít smluvené místo, kam se jde vydýchat.

Mluvte jménem věci a bez metafor.

Označení „tam dole“, „ta věc“ nebo „když se to stane“ nikomu nepomůže a v horší chvíli zabrání popsat, co se stalo. Používejte správná pojmenování částí těla — jsou stejně slušná jako „loket“ a jednou mohou být klíčová u lékaře nebo na policii.

Jak o tom mluvit

- **Krátce a konkrétně.** Jedna informace v jednu chvíli. Ne přednáška o hormonech — věta „jednou za měsíc teče z pochvy krev, trvá to pár dní, není to zranění“.
- **Beze strašení a bez metafor.** „Stala se z tebe žena“ nebo „návštěva“ nic nevysvětlí. „Dostaneš měsíčky“ je taky metafora.
- **S obrázkem nebo s předmětem.** Ukázat vložku, ukázat kalendář, ukázat na obrázku, odkud krev teče. Slovo samo o sobě obvykle nestačí.
- **Opakovaně.** Jednou řečené se nepočítá. Vracejte se k tomu, dokud to člověk nezvládne převyprávět vlastními slovy.
- **Bez studu v hlase.** Tón nese víc informací než obsah. Když mluvíte rozpačitě, naučíte, že je to téma, o kterém se nemá mluvit.

Emoční stránka dospívání

Ke změnám těla patří změny nálad a ty bývají pro rodinu často těžší než všechno ostatní. Prudké výkyvy, podrážděnost, náhlá plačtivost. Pomáhá mít **pojmenovanou emoci a smluvené místo, kam se jde vydýchat** — stejnou logikou jako u kteréhokoli jiného přetížení. Nová je jen příčina, postup zůstává ten, který v rodině funguje.

PŘICHÁZÍ TO ČASTO DŘÍV, NEŽ ČEKÁTE

Nástup puberty se v posledních desetiletích posouvá a u dětí s PAS není ani o den opožděný — opožděné bývá jen sociální porozumění. Vyplatí se mít téma připravené kolem devátého až desátého roku, ne až když si všimnete prvních změn.

ODKAZY A DOKUMENTY

Jak na dospívání (SPMP ČR)

Brožura přímo o tělesných změnách v pubertě, hygieně a prvních vztazích, psaná srozumitelně. Původní PDF po přestavbě webu zmizelo, publikace je dostupná přes e-shop SPMP.

<https://www.spmpr.cz/product/jak-na-dospivani>

Animovaný film „O sexu“ (ČT edu)

Krátký animovaný film v archivu České televize. Používá se jako vstup do rozhovoru s dospívajícím; předem si ho pusťte sami a zvažte, jestli tempo a míra abstrakce sedí vašemu dítěti.

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/7838-animovany-film-o-sexu>

3.2 Hygiena jako nacvičený postup

Dospívající tělo potřebuje víc hygieny než dětské — a přesně v té době obvykle začne vadit, že u toho někdo je. Řešení je stejné jako u všeho ostatního v péči o osobu s PAS: **rozložit úkon na kroky, dát mu pevné pořadí a pověsit ho na zeď**.

HYGIENA JAKO NACVIČENÝ POSTUP

Šest kroků, pokaždé stejně, pokaždé za zavřenými dveřmi.



Na čem to obvykle stojí

- **Stejně pořadí pokaždé.** Nacvičený postup ubírá úzkost. Kroky neměňte, dokud nesedí — i tehdy, když by to jinak šlo rychleji.

- **Jeden krok = jeden obrázek.** Vytiskněte, zalaminujte a pověste v koupelně ve výšce očí. Fotky vlastní koupelny fungují líp než obecné piktogramy.
- **Odškrtnutí.** Hotový krok se otočí nebo přelépí. Je vidět, kde jsem skončil, a nemusí to nikdo hlídat zvenčí.
- **Když krok nejde, rozdělte ho na dva.** Ubrat z postupu je vždycky lepší než odpískat ho celý a vrátit se k tomu, že se všechno dělá za člověka.

Senzorické překážky, které vypadají jako vzdor

Odmítání sprchy velmi často nemá nic společného s leností. Voda na hlavě, zvuk sprchy, teplotní změna při svlékání, drsný ručník, pach mýdla — každá z těchto věcí může být nesnesitelná. Než začnete řešit motivaci, **projděte postup jako senzorický problém:** vlažnější voda, sprcha místo vany, jiný ručník, mýdlo bez parfemace, předebrat koupelnu, pevný časový limit dopředu známý.

HYGIENA NENÍ ZKOUŠKA

Vizuální rozvrh slouží k tomu, aby člověk zvládl co nejvíc sám — ne k tomu, aby na něm někdo kontroloval, co ještě neumí. Když z koupání uděláte každodenní přezkoušení, bude se mu vyhýbat tím spolehlivěji, čím víc na tom budete trvat.

ODKAZY A DOKUMENTY

Sclera — piktogramy ke stažení zdarma

Černobílé vysoce kontrastní piktogramy, licence Creative Commons BY-NC — pro domácí i kurzovní použití vyhovují. Hodí se na vizuální postupy hygieny i na třídění „soukromé a veřejné“. Balík přímo k sexualitě existuje zatím jen nizozemsky, ostatní symboly jsou beze slov použitelné kdekoli.

<https://www.sclera.be/en/picto/downloads>

3.3 Asistence s respektem k intimitě

Velká část lidí s PAS potřebuje s hygienou aspoň zpočátku pomoc. Způsob, jakým se ta pomoc poskytuje, je přitom **první a neúčinnější lekce o hranicích**, jakou kdy dostanou — dávno předtím, než se o hranicích vůbec začne mluvit.

HYGIENA S PLNÝM RESPEKTEM K INTIMITĚ

Cílem je postupně mizet, ne trvale pomáhat.

Maximální asistence

Vedu ruku, dělám s ním. Každý dotek předem ohlásím: „teď ti pomůžu s utřením zad“.

Ustupující asistence

Stojím za dveřmi a jen připomínám kroky. Vstoupím, až když o to požádá.

Samostatnost

Zvládne to sám a za zavřenými dveřmi. Já jen zkontroluju výsledek, ne průběh.

míra zásahu do intimní zóny klesá

míra soukromí roste

Tři pravidla, která platí ve všech třech stupních

Maximální soběstačnost — ať to trvá déle, ale ať to zvládne sám. · Minimalizace zásahů — do intimní zóny jen v nejnnutnější míře a co nejkratší dobu. · Komentování úkonů — vždy dopředu řeknu, co jdu dělat a proč. Nejsou to automatické doteky.

Asistence u hygieny je také výchova k hranicím.

Člověk, kterému se celý život sahá na tělo bez ohlášení, se nenaučí, že má právo se ptát a odmítnout. Způsob, jakým doma pomáháte s koupáním, je první lekce souhlasu — mnohem dříve než jakýkoli rozhovor o něm.

Tři pravidla platná ve všech fázích

- **Maximální soběstačnost.** Vedeme člověka k tomu, aby se zvládl umýt a obsloužit na toaletě co nejvíce sám, i když to trvá déle. Čas ušetřený tím, že to uděláte za něj, se vrátí jako závislost na pomoci na dalších dvacet let.
- **Minimalizace zásahů.** Při nutnosti asistence zasahujeme do intimní zóny pouze v nejnnutnější možné míře a po co nejkratší dobu.
- **Komentování úkonů.** Pokud musíte narušit intimní zónu, vždy dopředu ohlaste, co jdete dělat a proč: „Teď ti pomůžu umýt záda.“ Nejsou to automatické doteky a nemají se tak chovat.

Jak ustupovat

Postup je vždy stejný: od vedení ruky přes slovní připomínání od dveří až k samostatnosti se zavřenými dveřmi. Přejít mezi stupni dělejte po jednom kroku postupu, ne najednou. **Poslední, co se použít, bývá kontrola výsledku** — a i ta se dá dělat nenápadně, pohledem na čisté prádlo, ne prohlídkou.

Kdo smí pomáhat

S dospívajícím a dospělým člověkem by měl s intimní hygienou pomáhat pokud možno **pečující stejného pohlaví**, a okruh těch, kdo pomáhají, by měl být co nejmenší a stálý. Není to prudérnost — je to ochrana. Čím užší a jasněji vymezený okruh, tím snáz se pozná, že se do něj někdo dostal, kdo do něj nepatří.

PŘEDEJTE PRAVIDLA DÁL

Ať už jde o asistentku, stacionář, respitní pobyt nebo nemocnici — sepište pravidla na jeden list a předejte ho. Jak se ohlašuje dotek, co zvládne sám, co potřebuje, kdo smí být u toho. Bez toho se všechno naučené během jednoho pobytu rozpadne.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

Liga vozíčkářů

Poradna pro lidi se zdravotním postižením a jejich rodiny. Téma vztahů, intimity a osobní asistence řeší dlouhodobě a bez ostychu.
<https://ligavozickaru.cz/>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kterou tělesnou změnu mám vysvětlenou a která mě teprve čeká?

Jak vypadá náš současný postup při koupání a kolik z něj zvládne sám?

Sexualita a sebeuspokojování

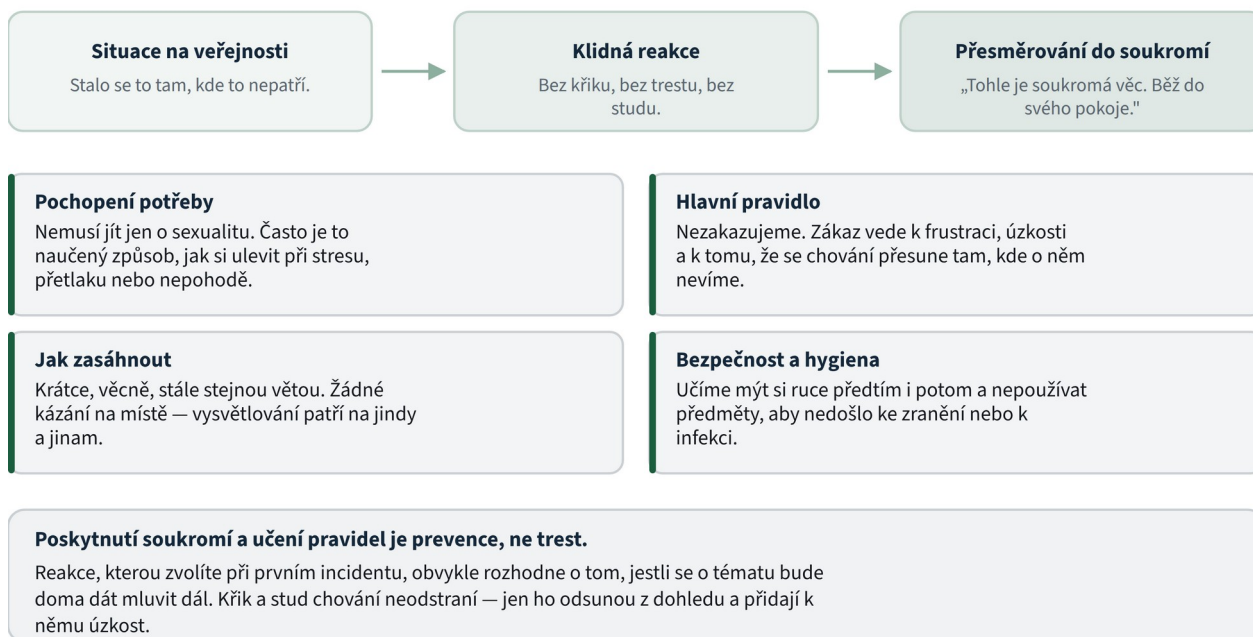
Kapitola o tom, čeho se rodiče bojí nejvíc a o čem se mluví nejméně. Řešení není zákaz, ale pravidlo místa a času — a klid v hlase, když k tomu poprvé dojde.

4.1 Normální chování, které potřebuje pravidla

Sebeuspokojování je běžná součást vývoje. Objevuje se u dětí i dospělých, u lidí s postižením i bez něj, a samo o sobě není ani problém, ani příznak. **Úkolem pečujícího není chování odstranit, ale naučit, kde a kdy k němu patří.**

SMĚŘOVÁNÍ, NIKOLI ZÁKAZ

Chování neřešíme otázkou „jestli“, ale otázkou „kde a kdy“.



Často za tím není to, co čekáte

U PAS jde nezdědka nejen o sexualitu, ale o **naučený a spolehlivý způsob, jak si ulevit** — při stresu, přetlaku, nudě nebo nepohodě. Tomu odpovídá i to, kdy se chování objevuje: v čekárně, před odchodem do školy, po hlučném odpoledni. Když si tenhle vzorec všimnete a zapíšete, dostanete cennější informaci než z jakéhokoli rozhovoru.

Než začnete cokoli řešit, projděte tohle

- **Zdravotní příčiny.** Zánět, ekzém, plísňová infekce, zácpa, příliš těsné prádlo, zbytky pracího prostředku. Opakované sahání do rozkroku bývá projevem svědění, ne sexuality. Tohle vylučte jako první, nejlépe u lékaře.
- **Skutečné soukromí.** Má člověk kde být sám? Pokud ne, řešíte důsledek, ne příčinu.
- **Míra stimulace během dne.** Prázdné odpoledne bez aktivit je pro tohle chování živná půda stejně jako přetížený den bez chvíle klidu.

- **Oblečení.** Snadno dostupné tepláky proti kalhotám s páskem — nejde o trest ani o omezení, jen o to, aby chování nebylo první věcí, která přijde pod ruku.

HLAVNÍ PRAVIDLO: NEZAKAZUJEME

Zákaz vede k frustraci, úzkosti a ke studu — a chování jím nezmizí. Jen se přesune tam, kde o něm nevíte a kde ho nemůžete ovlivnit. Místo zákazu učíme pravidla místa a času, stejnou logikou jako u kterékoli jiné soukromé činnosti.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

Freya, z. s. — sexualita a vztahy lidí s hendikepem

Jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s postižením věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady a hledáte někoho, kdo se tomu opravdu rozumí, začněte tady. <https://freya.live/>

4.2 Když k tomu dojde na veřejnosti

Tahle chvíle je pro většinu pečujících nejtěžší v celém kurzu. Přijde nečekaně, obvykle tam, kde se dívají lidé, a reakce, kterou v ní zvolíte, do značné míry rozhodne, jestli se o tématu bude doma dát mluvit dál.

Postup, který se vyplatí mít nacvičený dopředu

1. **Zachovejte klid a mluvte tiše.** Bez křiku, bez trestu, bez plácnutí přes ruku. Silná reakce k chování připojí úzkost — a úzkost ho v budoucnu spíš spustí, než potlačí.
2. **Přesměrujte, neřešte na místě.** Jedna krátká věta, stále stejná: „Tohle je soukromá věc. Běž do svého pokoje.“ Nic víc. Žádné vysvětlování před publikem.
3. **Doprovodte na místo, kde je soukromí.** Fyzicky, klidně, bez komentáře cestou. Když je to venku, stačí auto nebo odchod domů.
4. **K tématu se vraťte jindy.** V klidu, další den, u nějaké běžné činnosti. Tehdy má smysl vysvětlovat pravidlo — ne uprostřed situace, kdy nikdo neposlouchá.
5. **Zapište si to.** Datum, čas, co předcházelo, jak dlouho to trvalo. Po pár týdnech uvidíte vzorec, který v jednotlivé situaci vidět nejde.

Hygiena a bezpečnost

Ke stejné sadě pravidel patří praktická stránka, o které se mluví nerado, a přitom předchází zbytečným potížím: **mýt si ruce předtím i potom, nepoužívat předměty** a ihned řešit jakékoli podráždění nebo poranění. Tohle jsou hygienické instrukce jako každé jiné — patří do stejné kategorie jako čištění zubů a takovým tónem se i podávají.

JEDNA VĚTA, STÁLE STEJNÁ

Domluvte se v rodině na přesném znění a držte ho. Když každý reaguje jinak — jeden křikne, druhý mlčí, třetí to obrátí v žert — pravidlo se nevytvoří žádné. Napište si větu na papír a nechte ji na lednici, dokud ji nebudou umět všichni.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

4.3 Kdy už nestačí domácí pravidlo

Většina situací se vyřeší tím, co je popsáno v předchozích dvou článcích — soukromím, klidnou reakcí a několika týdny důslednosti. Někdy to ale nestačí, a je dobré vědět dopředu, podle čeho to poznáte.

Signály, že je potřeba odborná podpora

- Chování se **stupňuje** nebo trvá i po několika týdnech, kdy rodina postupuje jednotně.
- Dochází ke **zranění, krvácení** nebo k používání předmětů.
- Objevuje se **opakovaně na veřejnosti**, ve škole nebo ve stacionáři navzdory zavedenému pravidlu.
- Zabírá tolik času, že **vytlačuje ostatní činnosti** — jídlo, spánek, školu, kontakt s lidmi.
- Objevil se **dotek namířený na jiného člověka** bez jeho souhlasu. Tohle je vždy důvod k okamžité konzultaci.
- Rodina se dostala do stavu, kdy o tom **nedokáže mluvit klidně** — tedy kdy je potřeba podpora spíš pro pečující než pro samotného člověka s PAS.

Co odborník obvykle udělá

Nejčastěji vám pomůže rozklíčovat **funkci chování** — tedy k čemu člověku slouží — a sestaví strukturovaný plán nácviku, který zvládne rodina doma. Není to terapie na roky; často stačí několik konzultací. Sexuolog přichází na řadu tam, kde je podezření na zdravotní příčinu nebo kde chování míří na druhé osoby.

KONZULTACE NENÍ PŘIZNÁNÍ SELHÁNÍ

Většina rodičů se objednává až ve chvíli, kdy je situace neúnosná. Přitom nejužitečnější bývá konzultace v době, kdy se ještě nic dramatického neděje — odborník tehdy nejčastěji jen potvrdí, že to, co děláte, je správně, a doplní dvě tři věci. To samo o sobě za tu cestu stojí.

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ODKAZY A DOKUMENTY

Webinář o masturbaci (Freya, z. s.)

Podklad k webináři věnovanému výhradně tomuto tématu — od pochopení funkce chování po nácvik pravidel místa a času. K nahlédnutí u lektorky modulu.

Freya, z. s. — sexualita a vztahy lidí s hendikepem

Jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s postižením věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady a hledáte někoho, kdo se tomu opravdu rozumí, začněte tady.
<https://freya.live/>

NAUTIS — Národní ústav pro autismus, přehled služeb

Dvanáct služeb od rané péče a poradenství po sociální rehabilitaci a odlehčovací pobyty. Když potřebujete odborníka, který zároveň rozumí PAS, bývá to nejkratší cesta.
<https://nautis.cz/cz/sluzby-nautis>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Jak jsem zareagovala naposledy — a jak bych chtěla zareagovat příště?

Má můj blízký člověk zaručený čas a místo, kde může být skutečně sám?

Co konkrétně by mě přimělo vyhledat odbornou pomoc?

Vztahy, souhlas a bezpečí

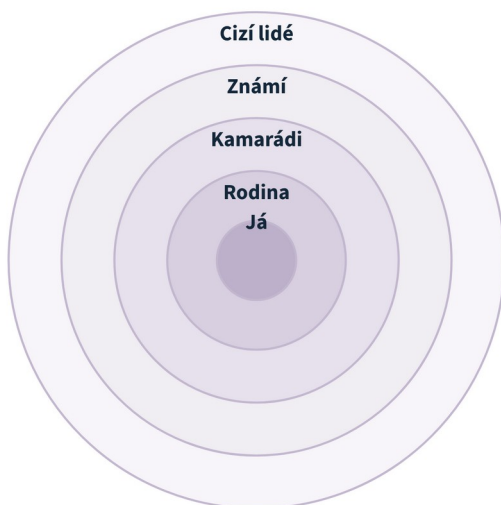
Kapitola o tom, co si vrstevníci odvodí sami a co se tady musí naučit: kdo je mi jak blízko, co je souhlas, jaký je rozdíl mezi dobrým a špatným tajemstvím — a jak rozpoznat, že se děje něco zlého.

5.1 Kamarádství, sympatie a vztah

Že se ke kamarádovi chovám jinak než k prodavačce a k mamince jinak než k panu učiteli, si ostatní odvodí z tisíců drobných situací, které nikdo nekomentuje. U PAS tenhle odposlech obvykle chybí — a výsledkem je buď odstup od všech, nebo stejná vřelost ke všem. **Obojí člověka vystavuje riziku.**

KRUHY VZTAHŮ — KDO JE MI JAK BLÍZKO

Čím dál od středu, tím menší blízkost a tím méně doteku.



Já

Moje tělo, moje věci, můj pokoj. Sem nikdo bez dovolení.

Rodina

Objetí, pomoc s hygienou v nutné míře, blízkost — pokud s ní souhlasím.

Kamarádi

Podání ruky, ruka kolem ramen, společné trávení času.

Známí

Pozdrav, podání ruky. Žádné objímání, žádná osobní témata.

Cizí lidé

Zdvořilý pozdrav a odstup. Nesahají na mě a nikam se mnou nejdu.

Nepsaná pravidla je u PAS potřeba napsat.

Vrstevníci si rozdíl mezi kamarádem, známým a cizím člověkem odvodí sami z nesčetných drobných situací. Osoba s PAS tenhle odposlech obvykle nemá — a tak se buď drží od všech dál, nebo se chová ke každému stejně vřele. Obojí ji vystavuje riziku.

Jak kruhy zavést

- **Napište do nich konkrétní jména a nalepte fotky.** Obecné kategorie nefungují — „kamarád“ je pojem, „Honza ze třídy“ je člověk.
- **Ke každému kruhu dopište, co se v něm smí.** Obejmout, podat ruku, pozdravit a jít dál. Konkrétní chování, ne popis vztahu.
- **Revidujte je.** Lidé se v kruzích posouvají — nová asistentka, kamarád, který se odstěhoval. Projděte je jednou za půl roku.
- **Přidejte kruh „lidé z internetu“.** Člověk, kterého znám jen z chatu nebo ze hry, patří mezi cizí bez ohledu na to, jak dlouho si píšeme. Tohle pravidlo vyslovte výslovně.

Zamilovanost

Zamilovanost přichází i tady a bývá stejně silná jako u kohokoli jiného. Potíž nastává ve chvíli, kdy chybí schopnost odhadnout, jestli je zájem opětovaný — z čehož vzniká vytrvalé sledování, opakované zprávy nebo dotýkání, které druhá strana vnímá jako obtěžování. **Nacvičte konkrétní signály, podle kterých se pozná nezáměr** (neodpovídá, odchází, říká „teď ne“) a pravidlo, co se v takové chvíli dělá: přestanu a zeptám se někoho z ruky důvěry.

PRÁVO NA VZTAH PATŘÍ K TÉMATU TAKY

Kurz mluví hodně o hranicích a o ochraně, protože tam bývá největší nouze. Nemělo by z toho ale vzniknout dojem, že cílem je bezpečná samota. Lidé s PAS mají stejné právo na partnerský vztah jako kdokoli jiný — a podpora v tom, jak ho navázat a udržet, je stejně legitimní součástí péče jako všechno ostatní.

ODKAZY A DOKUMENTY

Freya — doporučená literatura

Bibliografie zhruba patnácti titulů o sexualitě lidí s mentálním postižením a s PAS, česky i v překladu. Dobrý výchozí seznam, když si chcete k tématu něco pořídit domů.

<https://freya.live/cs/o-sexualite/literatura>

SPMP ČR — publikace

Brožury psané pro rodiče a pro lidi s mentálním postižením, mimo jiné k dospívání a k partnerským vztahům. Část je v přístupné podobě (snadné čtení).

<https://www.spmprcz.cz/produkty>

5.2 Souhlas a pravidlo PANTS

Souhlas je dovednost, ne pocit. Skládá se ze tří schopností, které se dají nacvičit odděleně: **umět říct ne, umět poznat, že druhý řekl ne, a umět se zeptat**. Každá z nich se trénuje v úplně běžných situacích, dávno předtím, než začne jít o cokoli intimního.

Kde se souhlas nacvičuje

- **U jídla.** „Chceš ještě?“ — a když zazní ne, respektuje se. Bez přemlouvání, bez „ještě jednu lžičku“.
- **U doteku v rodině.** „Můžu tě obejmout?“ Počkat na odpověď. Když je ne, zamávat místo toho.
- **U lechtání a hry.** Smluvené stop slovo nebo gesto, které hru okamžitě ukončí. Pokaždé. Tohle je nejučinnější trénink z celého seznamu.

- **U vlastních věcí.** „Půjčíš mi to?“ Odpověď ne je platná i tehdy, když se vám nelíbí.

PRAVIDLO PANTS — ŠTÍT TĚLA

Co je pod prádlem, je tvoje. Pět písmen, pět pravidel.

P	A	N	T	S
Soukromí Privacy Co zakrývá spodní prádlo, je soukromé. Nikdo to nemá chtít vidět ani se toho dotýkat.	Vždycky Always Tvoje tělo patří jen tobě. Vždycky. I ve škole, i u babičky, i u lékaře.	Ne No Máš právo říct hlasitě NE jakémukoli doteku. I člověku, kterého dobře znáš.	Mluv o tom Talk Existují dobrá a špatná tajemství. Špatné tajemství si nenech pro sebe.	Řekni to Speak up Není to tvoje vina. Řekni to dospělému, kterému věříš — a když neposlouchá, dalšímu.

Výjimka, kterou je nutné vyslovit nahlas

Lékařské vyšetření a nutná hygienická pomoc jsou výjimka — ale jen tehdy, když jsou předem vysvětlené, ohlášeny a děje se to v přítomnosti blízké osoby. Bez téhle věty pravidlo v ordinaci zkolabuje.

Pět vět, které se dají naučit nazpaměť.

Pravidlo spodního prádla je mezinárodně používaný koncept prevence zneužívání právě proto, že je krátké, konkrétní a nevyžaduje pochopení abstrakce. Opakujte ho v klidných chvílích, ne až když se něco stane.

Pravidlo PANTS

Pravidlo spodního prádla je mezinárodně používaný koncept prevence zneužívání a je dobře srozumitelný i pro osoby s mentálním hendikepem. Učí, že **tělo patří absolutně jen jejich majiteli** a že má nezadatelné právo si nastavit pevné hranice. Pět písmen, pět krátkých vět, které se dají naučit nazpaměť a opakovat v klidných chvílích.

VÝJIMKU JE NUTNÉ VYSLOVIT NAHLAS

Lékařské vyšetření a nutná hygienická pomoc jsou výjimka — ale jen tehdy, když jsou předem vysvětlené, ohlášeny a děje se to v přítomnosti blízké osoby. Bez téhle věty pravidlo v ordinaci zkolabuje a člověk buď odmítne vyšetření, nebo si z toho odnese, že pravidlo neplatí vždycky.

ODKAZY A DOKUMENTY

Sensoa Flag System — anglický popis metodiky

Šest kritérií, podle kterých se posuzuje, zda je sexuální chování přiměřené: souhlas, dobrovolnost, rovnocennost, přiměřenost věku a vývoji, kontext a sebeúcta. Česká verze ani český školitel zatím neexistují.

<https://en.sensoa.be/about-sensoa-flag-system>

Sensoa — vlajkový systém pro posuzování chování

Belgická metodika, která pomocí čtyř barevných vlajek třídí zhruba 130 modelových situací podle toho, jestli je chování běžné, přehnané, nevhodné, nebo už závažné. Nizozemsky; anglický popis systému je na samostatné stránce.

<https://www.sensoa.be/hoe-reageren-op-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>

5.3 Ruka důvěry a tajemství

Nejlepší pravidlo o hranicích je k ničemu, pokud nemá člověk komu říct, že bylo porušeno. Proto k němu patří druhá pomůcka: **seznam konkrétních lidí, na které se dá obrátit**. Ne „nějaký dospělý“, ne „někdo, komu věříš“ — pět jmen, která se dají vyjmenovat bez přemýšlení.

RUKA DŮVĚRY — KOMU TO MŮŽU ŘÍCT

Pět prstů, pět konkrétních jmen. Ne „nějakému dospělému“.



Pět lidí, pět jmen

Vyberte je společně a napište je. Aspoň jeden musí být mimo domácnost — pro případ, že problém je doma.

Musí být dosažitelní

Telefon v mobilu, fotka na nástěnce, jméno na kartičce v peněžence.

Zkoušejte to nanečisto

„Komu to řekneš, když ti bude někdo sahat na tělo?“ Odpověď má přijít bez přemýšlení.

Když první neposlouchá

Jdi za druhým. A za třetím. Tohle pravidlo je nejdůležitější z celé pomůcky.

Dobré a špatné tajemství

Dobré tajemství je překvapení, které jednou skončí a udělá radost — dárek k narozeninám. Špatné tajemství je to, ze kterého je ti smutno, divně nebo máš strach. Špatné tajemství se nedrží v sobě.

Bezpečí nestojí na jednom člověku.

Většina zneužití se odehraje v okruhu lidí, které rodina zná a kterým důvěřuje. Právě proto musí mít člověk víc než jednu adresu, kam se obrátit — a musí vědět, že mluvit nahlas je vždycky správně, i když se to týká někoho blízkého.

Jak ruku důvěry sestavit

- **Vyberte je společně.** Jména vybírá člověk sám, vy jen pomáháte. Seznam, který sestavíte za něj, nebude v krizi fungovat.
- **Aspoň jeden musí být mimo domácnost.** Pro případ, že problém je doma. Tohle je nejdůležitější pravidlo celé pomůcky a zároveň to, na které se nejčastěji zapomíná.
- **Musí být dosažitelní.** Telefon uložený v mobilu, fotka na nástěnce, jméno na kartičce v peněžence.
- **Zkoušejte to nanečisto.** „Komu to řekneš, když ti bude někdo sahat na tělo?“ Odpověď má přijít okamžitě.
- **Když první neposlouchá, jdi za druhým.** A za třetím. Tohle pravidlo se musí vyslovit výslovně, jinak jedno odmítnutí celou pomůcku vypne.

Dobré a špatné tajemství

Rozdíl, který ostatní vycítí a který se tady musí popsat: **dobré tajemství** je překvapení, které jednou skončí a udělá radost — dárek k narozeninám, nachystaná oslava. **Špatné tajemství** je to, ze kterého je ti smutno, divně nebo mám strach, a které nemá konec. Špatné tajemství se nedrží v sobě, i kdyby ho chtěl někdo dospělý.

VĚTA, KTEROU JE POTŘEBA ŘÍCT PŘEDEM

„Když ti někdo řekne, že to musí zůstat tajemství mezi vámi dvěma, není to dobré tajemství — a mně to řekneš vždycky. Nikdy se na tebe nebudu zlobit za to, že jsi mi to řekl.“ Tahle věta odzbrojuje nejčastější nástroj, kterým se udržuje mlčení: strach z reakce rodiny.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 15 slidů, 2026. Z ní pochází stavba celého kurzu — trojice otázek KDE, KDY, KDO, třídění činností na soukromé a veřejné, zónová mapa domácnosti, semafor doteků, postup u masturbace a tři stupně asistence při hygieně.

5.4 Zranitelnost a varovné signály

Tohle je nejnejpříjemnější část kurzu a zároveň ta, kvůli které má cenu projít všechny předchozí. Lidé s postižením včetně PAS jsou **vystaveni sexuálnímu zneužití podstatně častěji než ostatní**. Není to shoda okolností — skládá se to z několika věcí, které lze každou zvlášť oslabit.

Z čeho se zranitelnost skládá

- **Závislost na pomoci druhých.** Kdo je zvyklý, že se ho lidé dotýkají při péči, hůř rozpozná dotek, který tam nepatří.
- **Nacvičená poslušnost.** Celý systém péče a vzdělávání trénuje vyhovět dospělému. Právě tenhle návyk pachatelé využívají.
- **Chybějící slova.** Kdo nemá jména pro části těla a pro to, co se mu stalo, to nedokáže popsat — a tím pádem ani nahlásit.
- **Menší šance, že mu někdo uvěří.** Výpověď člověka s postižením bývá zpochybňována častěji než výpověď kohokoli jiného. Právě proto je záznam toho, co jste sami viděli, tak důležitý.
- **Izolace.** Málo lidí v okolí znamená málo těch, kdo by si mohli všimnout.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Žádný z nich sám o sobě nic nedokazuje. Několik najednou je důvod jednat.

Co může ukazovat chování

- Náhlá změna chování bez zjevné příčiny — útlum, vyhýbání, agrese.
- Návrat k projevům, které už dávno vymizely (pomočování, stereotypie).
- Odmítání konkrétní osoby, místa nebo činnosti, kam dřív chodil rád.
- Nové sexualizované chování nebo výrazy, které se nemá kde naučit.
- Poruchy spánku, noční děsy, ztráta chuti k jídlu.

Čeho si všimát v okolí

- Někdo si s ním chce být opakovaně o samotě a bez domluvy.
- Dárky, peníze nebo výhody, o kterých se „nemá nikomu říkat“.
- Dospělý, který systematicky obchází vaše pravidla o soukromí.
- Nevysvětlené modřiny, poranění nebo poškozené spodní prádlo.
- Kontakt s neznámým člověkem online, o kterém se doma nemluví.

Co udělat, když se signály sejdou

Zapíšte si datum, čas a přesný popis toho, co jste viděli — bez výkladu. Nevyslychejte a nepodsouvejte odpovědi, znehodnotilo by to pozdější šetření. Ozvěte se odborníkovi (psycholog, sexuolog, orgán sociálně-právní ochrany dětí, případně Policie ČR) a poraďte se, i když si nejste jistí. Jistota není podmínka.

Zvýšená zranitelnost není domněnka.

Lidé s postižením včetně PAS jsou vystaveni sexuálnímu zneužití výrazně častěji než ostatní. Skládá se to z několika věcí: závislost na pomoci druhých, nacvičená poslušnost vůči dospělým, nedostatek slov pro to, co se děje, a menší šance, že jim někdo uvěří.

Co udělat, když se signály sejdou

6. **Zapisujte.** Datum, čas, přesný popis toho, co jste viděli nebo slyšeli — bez výkladu a bez domněnek.
7. **Nevyslychejte.** Neptejte se návodně („udělal ti to strýc?“), nepodsouvejte odpovědi a netlačte na detaily. Znehodnotilo by to pozdější šetření a zároveň to člověku ublíží.
8. **Zachovejte klid před ním.** Vaše zděšení si snadno vyloží tak, že udělal něco špatně — a příště už to neřekne.
9. **Poradte se s odborníkem.** Psycholog, sexuolog, orgán sociálně-právní ochrany dětí, v závažném případě Policie ČR. Jistota není podmínka pro to, abyste se ozvali.
10. **Zajistěte bezpečí.** Do vyjasnění situace omezte kontakt s osobou, které se podezření týká — i když je to nepohodlné a i když jde o někoho blízkého.

PREVENCE, KTERÁ FUNGUJE NEJLÍP

Nejúčinnější ochranou není dohled, ale kompetence: člověk, který zná jména částí těla, umí říct ne, ví, že špatné tajemství se říká, a má pět jmen na ruce důvěry, je pro pachatele nesrovnatelně obtížnější cíl. Celá tahle kapitola je tím pádem prevence — ne pouhé varování.

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ODKAZY A DOKUMENTY

Petlanová Zychová, V.: Sexualita dětí s PAS — pracovní listy (Freya, z. s., 2021)

Čtrnáct stran pracovních listů k sexualitě dětí s PAS. Tytéž licenční podmínky jako u listů o soukromí. K nahlédnutí u lektorky modulu.

Sensoa — vlajkový systém pro posuzování chování

Belgická metodika, která pomocí čtyř barevných vlajek třídí zhruba 130 modelových situací podle toho, jestli je chování běžné, přehnané, nevhodné, nebo už závažné. Nizozemsky; anglický popis systému je na samostatné stránce.

<https://www.sensoa.be/hoe-reageren-op-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>

Petr Eisner, DiS. — sexualita lidí s postižením

Lektor a konzultant, akreditované kurzy MPSV a metodika Listy sexuality. Pracuje hlavně se zařízeními sociálních služeb, ale jeho texty jsou užitečné i pro rodiny.

<https://www.petreisner.cz/>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kolik lidí by můj blízký člověk dokázal vyjmenovat, kdyby se ho někdo zeptal, komu může říct, že se děje něco zlého?

Vyžaduje někdo v naší rodině objetí nebo pusu, i když je vidět, že je to nepříjemné?

Kdo všechno s ním bývá o samotě — a vím o tom já?

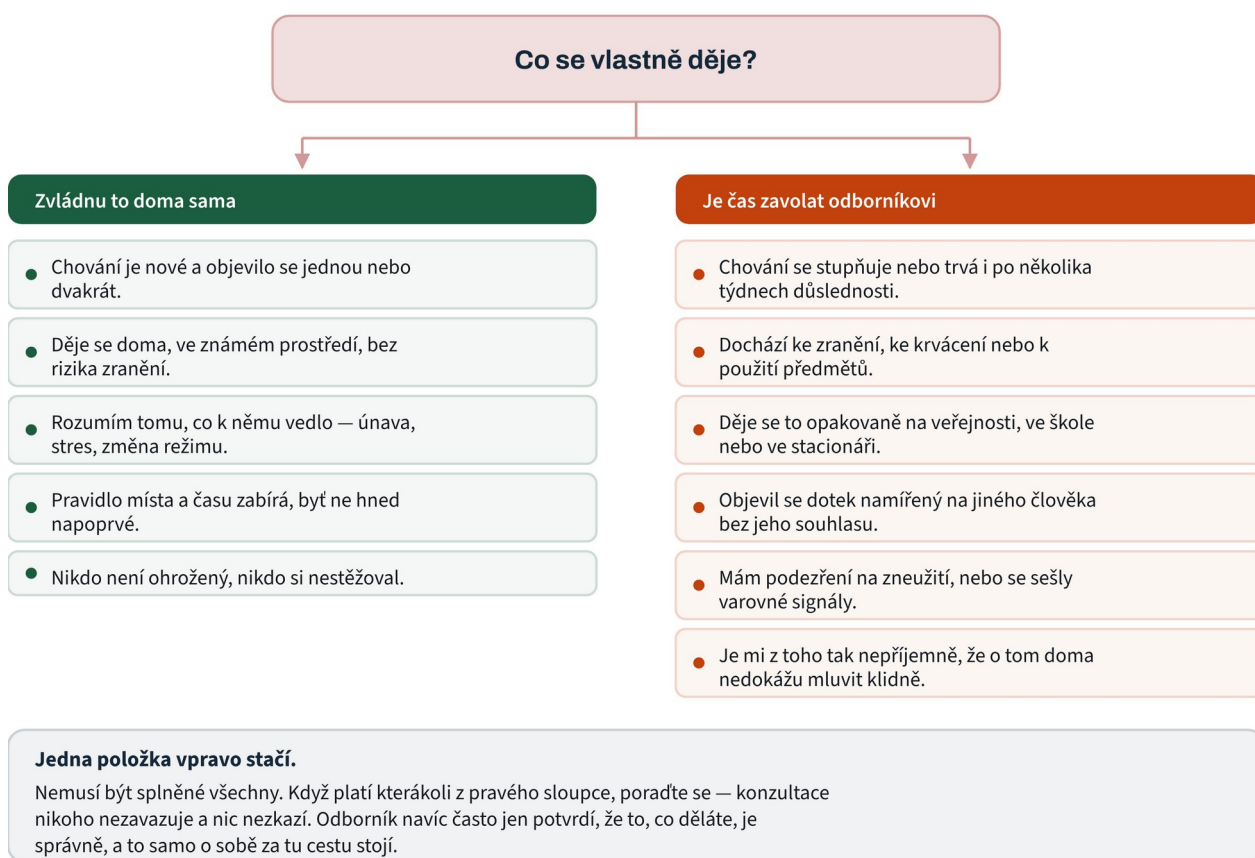
Kam pro pomoc

Kde končí to, co se dá zvládnout doma, a kde začíná práce pro odborníka. A hlavně: na koho se v Česku obrátit, když se to téma týká právě člověka s PAS.

6.1 Zvládnou to sama, nebo je čas na odborníka?

Většina situací kolem intimity se dá vyřešit doma — soukromím, jasným pravidlem a několika týdny důslednosti. Část ale ne, a je dobré mít předem sepsané, podle čeho se rozhodnout. Rozhodovat se v afektu po nepříjemné situaci je ten nejhorší možný okamžik.

ZVLÁDNOUT TO SAMA, NEBO JE ČAS NA ODBORNÍKA?



Kdo je kdo

- **Psycholog nebo speciální pedagog se znalostí PAS** — první adresa u většiny situací. Pomůže rozklíčovat funkci chování a sestavit plán nácviku pro domácnost.
- **Sexuolog** — tam, kde je podezření na zdravotní příčinu, kde chování míří na jiné osoby nebo kde je potřeba posouzení rizika.
- **Praktický lékař nebo gynekolog** — první krok vždy, když je v obraze jakékoli tělesné podráždění, poranění nebo bolest.
- **Sociální pracovník a koordinátorka péče** — pomůže se službami, s odlehčením a s tím, aby v tom rodina nezůstala sama.

- **Orgán sociálně-právní ochrany dětí, Policie ČR** — při podezření na zneužití. Poradit se lze i bez toho, aby člověk podával oznámení.

JEDNA POLOŽKA Z PRAVÉHO SLOUPCE STAČÍ

Nemusí být splněné všechny. Konzultace nikoho nezavazuje a nic nezkazí — a nejčastějším výsledkem bývá potvrzení, že to, co děláte, je správně. To samo o sobě za tu cestu stojí.

ODKAZY A DOKUMENTY

NAUTIS — Národní ústav pro autismus, přehled služeb

Dvanáct služeb od rané péče a poradenství po sociální rehabilitaci a odlehčovací pobyty. Když potřebujete odborníka, který zároveň rozumí PAS, bývá to nejkratší cesta.

<https://nautis.cz/cz/sluzby-nautis>

Freya, z. s. — sexualita a vztahy lidí s hendikepem

Jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s postižením věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady a hledáte někoho, kdo se tomu opravdu rozumí, začněte tady.

<https://freya.live/>

6.2 Kdo se tím v Česku zabývá

Sexualita lidí s postižením je v Česku malé odborné pole — organizací, které se mu věnují systematicky, je několik a vyplatí se je znát jménem. Všechny odkazy níže byly ověřeny při sestavování kurzu; pokud narazíte na nefunkční adresu, ozvěte se koordinátorce péče Centra PAS.

Specializované organizace

- Freya, z. s. — jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s hendikepem věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady, začněte tady.
- NAUTIS — Národní ústav pro autismus — poradenství, raná péče, sociální rehabilitace a odlehčovací služby pro lidi s PAS a jejich rodiny.
- SPMP ČR — podpora lidí s mentálním postižením a jejich rodin, 57 poboček ve 14 krajích, publikace k dospívání i k partnerským vztahům.
- Liga vozíčkářů — poradna pro lidi se zdravotním postižením; téma intimity a osobní asistence řeší dlouhodobě a bez ostychu.

Odborníci, kteří v tématu školí

- Petr Eisner, DiS. — lektor a konzultant, akreditované kurzy a metodika pro práci se sexualitou v sociálních službách.
- PhDr. Martina Turinová (Venglářová) — psychoterapeutka a lektorka, dlouhodobě se věnuje sexualitě lidí s postižením a podpoře rodin i personálu.

Pomůcky, materiály a videa

- AutismPort — edukační pomůcky k tématu sexuality u lidí s PAS: přehled toho, co k tématu existuje a pro koho se co hodí.
- Sclera: bezplatné piktogramy pro vizuální postupy a pro třídění soukromé a veřejné.
- Freya — doporučená literatura a publikace SPMP včetně brožury Jak na dospívání.
- Freya — filmy a videa a animovaný film „O sexu“ v archivu ČT edu. Video si vždy nejdřív pusťte sami a zvažte, jestli tempo a míra abstrakce sedí vašemu blízkému člověku.

- Sensoa Flag System: belgická metodika, která podle šesti kritérií třídí, zda je konkrétní chování ještě běžné, nebo už ne. Česky zatím nevyšla, ale samotná kritéria se dají použít jako vodítko.

NEŽ NĚCO KOUPITE

Část pomůcek a publikací je placená a ne všechny sedí každé rodině. Zeptejte se nejdříve lektorky modulu nebo koordinátorky péče — Centrum PAS má část materiálů k nahlédnutí a ušetří vám to zbytečný nákup.

ODKAZY A DOKUMENTY

Freya, z. s. — sexualita a vztahy lidí s hendikepem

Jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s postižením věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady a hledáte někoho, kdo se tomu opravdu rozumí, začněte tady.
<https://freya.live/>

NAUTIS — Národní ústav pro autismus, přehled služeb

Dvanáct služeb od rané péče a poradenství po sociální rehabilitaci a odlehčovací pobyty. Když potřebujete odborníka, který zároveň rozumí PAS, bývá to nejkratší cesta.
<https://nautis.cz/cz/sluzby-nautis>

AutismPort — edukační pomůcky k tématu sexuality u lidí s PAS

Přehledový článek portálu NAUTIS: jaké pomůcky k tématu existují, co která umí a pro koho se hodí. Novější a úplnější než seznamy, které mezi rodiči kolují z dřívějších.
<https://autismport.cz/o-autistickem-spektru/detail/edukacni-pomucky-pro-tema-sexuality-u-lidi-s-pas>

SPMP ČR — Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením

Poradenství pro pečující, rekondiční pobyty, podpora v osamostatňování. 57 poboček ve 14 krajích. Hodí se tam, kde je s PAS spojené i mentální postižení.
<https://www.spmpr.cz/>

6.3 Co si z kurzu odnést

Kurz prošel hodně věcmi a je snadné z toho odejít s pocitem, že je toho moc. Není. Skoro všechno, co tu zaznělo, stojí na několika málo principech — a ty se vejdou na jednu stránku.

Deset vět, které nesou zbytek

11. **Sexualita je součástí vývoje každého člověka.** Hendikep na tom nic nemění.
12. **Mlčení nic neodloží.** Co nevysvětlíme my, poskládá si člověk sám — a obvykle špatně.
13. **Soukromí je konkrétní místo, ne pojem.** Kde, kdy, kdo. Vždycky odpovězte na všechny tři otázky.
14. **Netřídíme na dobré a špatné, ale na kde.** Tohle je nejdůležitější věta celého kurzu.
15. **Klepeme na dveře my, aby klepali i ostatní.** Pravidlo s výjimkami se nenaučí.
16. **Části těla mají správná jména.** Bez nich nelze popsat, co se stalo.
17. **Hygiena je nacvičený postup, ne zkouška.** Obrázky na zeď, kroky ve stejném pořadí, asistence postupně ustupuje.
18. **Nezakazujeme, směřujeme.** Klidná reakce, stále stejná věta, soukromý prostor.
19. **Souhlas se nacvičuje u jídla a u lechtání.** Dávno předtím, než začne jít o cokoli intimního.
20. **Pět jmen na ruce důvěry, aspoň jedno mimo domácnost.** A věta „nikdy se na tebe nebudu zlobit za to, žeš mi to řekl“.

A jedna věc pro vás

Tohle téma je pro pečující jedno z nejtěžších, jaká v péči jsou — mísí se v něm starost o dítě se studem, s vlastní výchovou a s obavou, co si pomyslí okolí. **Rozpaky nejsou selhání**, jsou normální reakce. Když se o tom nedokážete bavit klidně, nedělejte to přes sílu a najděte si někoho, kdo vám s tím pomůže. Podpora pro pečující je stejně legitimní součástí péče jako podpora pro člověka s PAS.

ZAČNĚTE JEDNOU VĚCÍ

Ne deseti. Vyberte si z kurzu jediné opatření — nejčastěji to bývá klepání na dveře nebo roztřídění činností — a zaveďte ho důsledně na měsíc. Až bude držet samo, přidejte další. Všechno najednou se rozpadne do týdne a zůstane z toho jen pocit, že to nejde.

ODKAZY A DOKUMENTY

Freya, z. s. — sexualita a vztahy lidí s hendikepem

Jediná česká organizace, která se sexualitě a vztahům lidí s postižením věnuje jako hlavnímu tématu. Konzultace pro rodiny i pro zařízení, školení, publikace a edukační pomůcky. Když si nevíte rady a hledáte někoho, kdo se tomu opravdu rozumí, začněte tady.
<https://freya.live/>

NAUTIS — Národní ústav pro autismus, přehled služeb

Dvanáct služeb od rané péče a poradenství po sociální rehabilitaci a odlehčovací pobyty. Když potřebujete odborníka, který zároveň rozumí PAS, bývá to nejkratší cesta.

<https://nautis.cz/cz/sluzby-nautis>

SPMP ČR — Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením

Poradenství pro pečující, rekondiční pobyty, podpora v osamostatňování. 57 poboček ve 14 krajích. Hodí se tam, kde je s PAS spojené i mentální postižení.

<https://www.spmpr.cz/>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kterou jedinou věc z celého kurzu zavedu doma jako první — a kdy?

.....

.....

.....

.....

Na koho se obrátím, kdyby nastala situace, kterou nezvládnou sama?

.....

.....

.....

Zdroje a odkazy

Odkazy byly ověřeny při sestavování kurzu, weby se ale mění. Pokud některý nefunguje, ozvěte se koordinátorce péče Centra PAS. Materiály, které nejsou součástí e-kurzu z licenčních důvodů, vám na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí lektorka modulu.

KAM SE DÁ OBRÁTIT

Freya, z. s.

Sexualita a vztahy lidí s hendikepem — konzultace, školení, publikace.
<https://freya.live/>

NAUTIS — Národní ústav pro autismus

Poradenství, raná péče, sociální rehabilitace.
<https://nautis.cz/cz/sluzby-nautis>

SPMP ČR

Podpora lidí s mentálním postižením, publikace k dospívání.
<https://www.spmpcr.cz/>

Eisner, P.

Kurzy a metodika k sexualitě lidí s postižením.
<https://www.petreisner.cz/>

Turinová (Venglářová), M.

Psychoterapie a lektorská činnost k sexualitě lidí s postižením.
<https://www.venglarova.cz/o-mne.html>

Centrum PAS, Vzdělávací centrum GENESIA, z. s.

Konzultace, koordinátorky péče a doprovodné aktivity projektu.
<https://www.centrumpas.cz/>

MATERIÁLY A POMŮCKY

AutismPort: Edukační pomůcky pro téma sexuality u lidí s PAS

Přehledový článek portálu NAUTIS.
<https://autismport.cz/o-autistickem-spektru/detail/edukacni-pomucky-pro-tema-sexuality-u-lidi-spas>

Sclera (Belgie)

Piktogramy ke stažení zdarma, licence CC BY-NC.
<https://www.sclera.be/en/picto/downloads>

Sensoa (Belgie): vlajkový systém

Metodika pro posuzování sexuálního chování. Českou verzi nemá.
<https://en.sensoa.be/about-sensoa-flag-system>

PODKLADY BEZ VEŘEJNÉHO ODKAZU

Hřibovská, J.: Rozvoj vnímání intimity a hranic u osob s PAS

Vlastní prezentace autorky kurzu, 2026.
Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Petlanová Zychová, V. (Freya, z. s., 2021): pracovní listy Soukromí a Sexualita dětí s PAS

Freya je na webu nezveřejňuje.
Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Freya, z. s.: webinář o masturbaci

Záznam není veřejně dostupný.
Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

DALŠÍ ODKAZY, KTERÉ V KURZU ZAZNĚLY

Freya — doporučená literatura

Bibliografie zhruba patnácti titulů o sexualitě lidí s mentálním postižením a s PAS, česky i v překladu. Dobrý výchozí seznam, když si chcete k tématu něco pořídit domů.
<https://freya.live/cs/o-sexualite/literatura>

Freya — edukační pomůcky

Karty, publikace a Taška doteků k nácviu hranic a pojmenování částí těla. Pomůcky jsou placené; než něco koupíte, vyplatí se zeptat lektorky modulu, jestli to Centrum PAS nemá k zapůjčení.
<https://freya.live/cs/sluzby/edukacni-pomucky>

Freya — filmy a videa

Rozcestník na záznamy besed a krátké filmy o sexualitě a vztazích lidí s hendikepem. Aktuálnější než starší seznamy, které kolují mezi rodiči.
<https://freya.live/cs/o-sexualite/filmy-a-video>

Speciální potřeby lidí s mentálním hendikepem? (video, Freya)

Krátké video k tomu, proč se o sexualitě lidí s postižením mluví jinak než o sexualitě ostatních — a proč by se nemělo.
<https://www.youtube.com/watch?v=9uBbxHLLlww>

Pojďme se bavit o sexualitě a vztazích (video, Freya)

Úvod do tématu pro rodiče a pečující. Hodí se pustit si ho dřív, než k prvnímu rozhovoru doma vůbec dojde.
<https://www.youtube.com/watch?v=kSoDsk0oSso>

SPMP ČR — publikace

Brožury psané pro rodiče a pro lidi s mentálním postižením, mimo jiné k dospívání a k partnerským vztahům. Část je v přístupné podobě (snadné čtení).
<https://www.spmpr.cz/produkty>

Jak na dospívání (SPMP ČR)

Brožura přímo o tělesných změnách v pubertě, hygieně a prvních vztazích, psaná srozumitelně. Původní PDF po přestavbě webu zmizelo, publikace je dostupná přes e-shop SPMP.
<https://www.spmpr.cz/product/jak-na-dospivani>

Liga vozíčkářů

Poradna pro lidi se zdravotním postižením a jejich rodiny. Téma vztahů, intimity a osobní asistence řeší dlouhodobě a bez ostychu.
<https://ligavozickaru.cz/>

Nakladatelství Pasparta — tituly k autismu

Nakladatelství NAUTIS. Knihy o autismu včetně titulů o dospívání a hranicích, část v přístupném jazyce.
<https://pasparta.cz/e-shop/autismus>

Sensoa — vlajkový systém pro posuzování chování

Belgická metodika, která pomocí čtyř barevných vlajek třídí zhruba 130 modelových situací podle toho, jestli je chování běžné, přehnané, nevhodné, nebo už závažné.
<https://www.sensoa.be/hoereageren-op-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>

Animovaný film „O sexu“ (ČT edu)

Krátký animovaný film v archivu České televize. Používá se jako vstup do rozhovoru s dospívajícím; předem si ho pusťte sami a zvažte, jestli tempo a míra abstrakce sedí vašemu dítěti.
<https://edu.ceskatelevize.cz/video/7838-animovany-film-o-sexu>

VOLNÉ MÍSTO

Moje poznámky

Prostor na to, co zaznělo v kurzu, na otázky pro koordinátorku péče i na vlastní postřehy.

[illegible]