

1+10 informací, které byste měli vědět o sexualitě osob s PAS

Sexualita je přirozenou součástí každého člověka. Lidé s poruchami autistického spektra (PAS) mají právo na vyjádření své sexuality bez ohledu na autismus či jiná přidružená postižení (například tělesný handicap nebo poruchu intelektu). Sexualitu nelze zredukovat na pouhý pohlavní styk či masturbaci, ale je třeba ji vnímat jako jev, který má fyzický, emoční i sociální rozměr. Sexualita prostupuje celou osobností člověka. Objevuje se v myšlení, pocitech, chování i prožívání vlastní identity. Lidé s PAS mají zájem o navazování vztahů, intimní a sexuální prožitky, mívají touhu a sexuální přání, ale kvůli obtížím v sociální komunikaci a senzorické přecitlivělosti mají omezenou příležitost získávat dovednosti a zkušenosti, a svou sexualitu tak kultivovat a rozvíjet. Navzdory svým oslabením ale mohou vytvářet láskyplné vztahy a vést úspěšný a naplňující sexuální život.

- 1 Co člověk to originál.** U lidí s PAS se autismus projevuje velmi odlišně, stejně tak jako jejich sexualita. Ta je ostatně velmi pestrá i mezi lidmi bez postižení. Pokud máme efektivně podporovat sexualitu lidí s PAS, musíme vždy vycházet a stavět na jejich individualitě, životních zkušenostech a situaci. Zohlednit při přístupu musíme i míru handicapu. Důležité je zjistit, co přesně konkrétní člověk s PAS a jeho okolí potřebuje.
- 2 Typická oslabení.** Lidé s PAS řeší stejné záležitosti v oblasti sexuality jako ostatní lidé, ale kvůli autismu jsou schopni mnohem méně využívat sociální učení. Méně čerpají informace a zkušenosti z vrstevnických vztahů, hůře rozpoznávají, co je vhodné a nevhodné chování, méně rozumí sociálním a komunikačním signálům, zejména těm explicitně nevyřčeným. Méně vyjadřují pocity, chování pak může na ostatní působit chladně a nepatřičně, ačkoliv nejsou necitliví. Ve vztazích je provází nejistota, úzkost, pocity zmatení. Často další pokusy o navázání vztahu vzdávají, čímž narůstá nedostatek zkušeností. Kvůli nedostatečnému sociálnímu porozumění jemnějším signálům mohou vyžadovat vztah i přesto, že druhá strana nemá zájem. Prožívání intimních chvil s jiným člověkem často komplikuje i senzorická přecitlivělost. Více jim vadí vůně a pachy, změna teploty při odkládání oděvů, zvuky, doteky.
- 3 Respekt a přijetí.** Základní kámen v přístupu k lidem s PAS tvoří respekt, tolerance a přijetí různých forem sexuality klientů s PAS. V populaci osob s autismem je větší podíl lidí s jinou než heterosexuální orientací, více se u nich vyskytuje homosexualita, bisexualita a asexualita. Častější je také nesoulad v sexuální identitě. Důležité je uvědomovat si, že uspokojování sexuálních potřeb je zdravé, snaha o jejich potlačování vede k psychickým obtížím a problémovému chování. Naplňování vztahových, intimních a sexuálních potřeb je prevencí psychických obtíží a významnou měrou přispívá k navýšení kvality života.
- 4 Potřeba podpory a péče.** Někteří lidé s PAS potřebují více podpory než péče, u jiných je to přesně obráceně. Potřebu sexuality neignorujeme u nikoho. V některých oblastech sexuality se snažíme vzdělávat všechny osoby s PAS (například v hygieně, rozlišování aktivit, které patří do soukromí, vhodných a nevhodných dotycích). V jiných oblastech postupujeme selektivně (například ve způsobech bezpečné masturbace, informacích o navázání

intimního vztahu). Převažovat by měl podporující přístup nad restriktivním. Zapotřebí je zohlednit názor člověka s PAS, práva druhých osob, kulturní zvyklosti a legislativní rámec.

- 5 Začít včas.** S dětmi se musí o sexualitě komunikovat od raného věku. Vedeme je k chápání sexuality jako přirozené součásti života od útlého věku. Učíme děti pravidlům sociálního chování, která souvisí se sexualitou, učíme je rozpoznávat, co si mohou v sociálním kontaktu dovolit a co již nikoliv, popisujeme rozdíly mezi chováním na veřejnosti a v soukromí. Dětem s PAS v edukaci týkající se sexuality věnujeme nadstandardní pozornost. Tempo a obsah edukace je potřeba vždy přizpůsobit dítěti. U některých dětí začínáme dříve, protože se u nich projeví v souvislosti se sexualitou nějaká forma nežádoucího chování, nebo je téma prostě jen začne zajímat.
- 6 Edukace a porozumění sexualitě.** Výchova k sexualitě by měla začínat vždy v rodině. Rodinnou výchovu v oblasti sexuality může doplnit i edukace profesionální od člověka, který je v oblasti sexuality vyškolen, koho komunikace o sexualitě neuvádí do rozpaků a ke komu má člověk s PAS důvěru. Také rodiče se mohou u profesionálů poradit o tom, jak s dítětem s PAS o vztazích, intimitě a sexualitě komunikovat, jak k sexualitě dítěte přistupovat. Dítěti, dospívajícímu, dospělému či celé rodině se může věnovat psycholog, psychoterapeut, sexuální důvěrník/konzultant, v složitějších případech sexuolog. U dospělých může portfolio služeb doplnit sexuální asistent. Důležité je mít se na koho obrátit. Velmi nápomocné mohou být i skupinové terapie. K tomu, abychom se naučili rozvíjet vztah, sdílet fyzickou blízkost a intimitu a poznávat naše sexuální já, potřebujeme partnera. Teprve s ním a životními zkušenostmi dojde k plnému rozvinutí zralé sexuality. Edukace by se neměla týkat pouze osob s autismem, ale i jejich rodin a profesionálů, kteří se dostávají s lidmi s autismem do styku.
- 7 Široké spektrum témat.** Edukace v oblasti sexuality se rozhodně netýká pouze masturbace a pohlavního styku. Lidé s autismem musí vědět, že sexualita je přirozená a souvisí se spokojeností v životě. Vzdělávání se týká rozpoznávání fungování vlastního těla i těla druhého pohlaví. Člověk s PAS se musí naučit od sebe rozeznávat různé druhy vztahů, poznat, jak se liší přátelství od intimního vztahu, dlouhodobý od krátkodobého vztahu, přátelství od známosti apod. Jaký typ člověka je vhodný jako partner a jaké jsou známky toho, že partnerství není pro člověka s PAS přínosné, ale naopak toxické. Důležité je zabývat se rozvojem sebeuvědomování, vyjadřováním pocitů, chováním a komunikací v oblasti intimních, romantických a sexuálních vztahů. Součástí je i edukace ke zdraví a hygieně, oblékání a k úpravám zevnějšku. Lidé s PAS by se měli učit porozumět perspektivě druhých osob, jak vnímají ostatní jejich chování a jaký význam má chování druhých lidí. Musí se naučit pracovat s frustrací z nenaplněných vztahů. Významná je i edukce v oblasti partnerství či rodičovství.

8

Srozumitelnost. Snažíme se vzdělávat ve spirále od jednoduchého a základního ke složitějšímu. Zhruba jedna třetina osob s PAS má poruchu intelektu, což vyžaduje podávání konkrétnějších a názornějších informací. Mnoha lidem s PAS vyhovují informace s vizuální podporou ve formě různých schémat, komiksů, předepsaných dialogů, situací natočených na video. Hodně lidí s PAS se dokáže učit skrze filmy a seriály, je ale dobré, aby měli při jejich interpretaci u sebe průvodce, který s nimi situace může probrat, případně jim je dovysvětlit. Důležité je přizpůsobit jazyk tak, aby byl pro osobu s PAS srozumitelný. Významný je kontinuální dialog a zajištění zpětné vazby, aby bylo jasné, že člověk s PAS informacím rozumí.



[Poslechněte si článek také v audioverzi.](#)

9

Empatická přiměřenost. Při poskytování péče a podpory lidem s autismem je důležité zapojit empatii, reagovat citlivě a pružně, najít vhodnou příležitost. Stejně jako nedostatečné informace je nevhodná i edukace, která je příliš horlivá a nátlaková. Nevhodné povzbuzování k naplňování sexuálního života může vést k frustraci, zklamání, k snížené sebeúctě a k úzkostem. Snažíme se člověka s PAS povzbuzovat k navýšení kompetencí (třeba skrze nácviky sociálních a komunikačních dovedností) a zároveň zasazovat jeho životní zkušenosti do reality (přítel/přítelkyně nutně nemusí vypadat jako top model/ka a vztahy mohou skončit špatně i přes to, že člověk chybu neudělal, s čímž je nutné se smířit).

10

Bezpečí. Existují pravidla, která mohou navýšit zajištění osobní bezpečnosti. Lidé s autismem by se měli učit rozeznávat nebezpečné sociálně-sexuální situace, vyhýbat se jim nebo se ze situace umět vzdálit, umět říct o pomoc, svěřit se. Sociální naivita a důvěřivost vedou k tomu, že se lidé s autismem stávají často oběťmi různých forem zneužití včetně toho sexuálního. Člověk s PAS by se měl učit rozpoznávat aktivity, které jsou sociálně vhodné a bezpečné. Měl by vědět, že může vyslovit nesouhlas s věcmi, které se mu nelíbí a měl by to také umět. Na druhou stranu se člověk s PAS může dostat kvůli svému sexuálnímu chování do střetu se zákonem. I zde hraje důležitou roli informovanost jako prevence. Je dobré zajistit, aby člověk s PAS rozuměl důsledkům svého jednání, rozeznával hranici mezi zamilovaností a stalkingem, intimními a běžnými doteky, vhodným a nevhodným sexuálním chováním, pornografií a reálným sexuálním životem. Musí být informován, co je legální, fyzicky a emočně bezpečné. Měl by znát negativní dopady sexuálního chování, jako jsou sexuálně přenosné nemoci, neplánované těhotenství, nebezpečné sexuální praktiky či porušení zákona. O specifikách PAS by měli být dobře obeznámeni pracovníci policie, justice i soudní znalci a zohledňovat tyto znalosti v praxi.

 **Doporučujeme také články:**

- [**Genderová dysforie \(nepohoda\) u lidí na spektru.**](#)
- [**Jak otevřít téma sexuality a jak s ním pracovat \(nejen\) u dětí s PAS**](#)
- [**Edukační pomůcky pro téma sexuality u lidí s PAS**](#)
- [**Menstruace v životě dívek a žen s PAS**](#)