

Sex na vozíku není tabu

Sex. Milování. Intimita. Láska... Citlivá témata, o kterých není snadné začít mluvit. Ačkoliv jde zdánlivě o témata obecná, jsou u lidí s poškozením míchy zcela specifická. Věříme, že i díky vstupu Lukáše Houdka z HateFree Culture a Lucie Šídové z Freyi se nám podaří předložit vám co nejucelenější a profesionální informace a postihnout co nejvíce otázek, které mohou vyvolávat.

FOTO: VLADIMÍR HAVELKA

INTIMNÍ ŽIVOT ANEB KAŽDÝ SI ZASLOUŽÍ BÝT (PO)MILOVÁN

TEXT: **DAVID LUKEŠ, LUKÁŠ HOUDEK, LUCIE ŠÍDOVÁ, IVA HRADILOVÁ**

Seberealizace, včetně té sexuální, může být naplněna za předpokladu, že člověk přijímá svou situaci a životní okolnosti a pracuje s tím, co mu právě jeho život nabízí. Věřte, že nabídka je pestrá, i když člověk ztratí hodně z citlivosti těla, či možnosti pohybu.

Přesto, zdravotní komplikace způsobené poškozením míchy jsou pochopitelně příčinou či základem mnoha sexuálních poruch. Prožitek intimních chvil je jiný. To ale ještě nutně neznamená, že musí být méně kvalitní. Lámat si hlavu tím, že to není tak, jak to bývalo, bere mnoho energie, která se dá využít k naplnění toho, co je tady a teď.

Tuším, že na tomto místě bude hodně lidí nesusouhlasit či se dokonce zlobit. Vím a uvědomuji si, že spousta z nás necítí téměř celé tělo, máme problémy s inkontinencí, s dýcháním, či jinými závažnými komplikacemi. O to těžší je uvolnit se a nepřenasět tuto negaci i do roviny intimního života. Věřte však, že pro člověka, který s námi chvíle intimity sdílí, jde většinou o zcela zanedbatelné věci.

A co bychom tedy chtěli lidem, kteří podobnou situaci přímo či nepřímo řeší, nabídnout? Chtěli bychom přinést odpovědi na otázky co je nyní, po poškození míchy, v této oblasti jinak. A poskytnout možná řešení a praktické informace. O sexuálních poruchách, o medikamentech a pomůckách, ale i o partnerství a rodičovství. V dlouhodobějším horizontu chceme také vydat praktickou publikaci obsahující rady, návody, sexuální polohy atd.

SEXUÁLNÍ FRUSTRACE

Lukáš Houdek, HateFree Culture

Při své práci koordinátora kampaně HateFree Culture, která se zaměřuje na diskusi nad tématy týkajícími se různých marginalizovaných skupin lidí, se setkávám také s diskusemi nad sexualitou lidí s handicapem. Je z nich znát, že se kolem tohoto tématu stále vznáší tabu a že je pro určitou část společnosti rozbuškou.

Na druhou stranu je nutné zmínit i to, že řada

lidí projevuje čím dál tím větší zájem se o tomto tématu dozvědět více a učinit z něj téma, o kterém je hodno mluvit a zaměřit na něj také své praktické síly. Pokusím se vysvětlit, proč to vnímám jako důležité.

Právě tabuizování je totiž podle odborníka na sexualitu lidí s handicapem Petra Eisnera jedním z důvodů sexuální frustrace. Ta se u každého projevuje jinak a je samozřejmě odlišná v případě lidí s fyzickým nebo mentálním postižením.

Tato frustrace není ve finále výhodná pro nikoho. Pro člověka, který s nějakým druhem postižení žije proto, že nemůže realizovat svou přirozenou potřebu a často se o tom stydí mluvit. Není výhodná ani pro společnost, protože může, v konečném důsledku, vést také k sexuálnímu násilí.

„Kolem tématu sexuality lidí s handicapem se stále vznáší tabu a je pro určitou část společnosti rozbuškou.“

Podle Eisnera se na této frustraci mnohdy podílejí sami rodiče, kteří se o své handicapované potomky nezřídka starají a ti jsou pro ně stále těmi dětmi, které potřebují jejich pomoc a asistenci. Nedokáží si představit, že by mohli také sexuálně žít a mohou se snažit tuto stránku u svých potomků potlačovat. To platí zejména u lidí s mentálním postižením, ale ne výhradně.

Další rovinou může být ale také nedostatek možností sexuálního vyžití. Pokud člověk, například v případě úrazu, zůstal sám bez partnera či partnerky, může pro něj být mnohem složitější navazovat milostné kontakty. Už jen proto, že jít na rande může být pro řadu lidí na vozíku náročné. Pro některé to znamená zajistit si pomoc asistenta a vedle velkého časového plánování se tak schůzka může stát i poměrně nákladnou záležitostí, která se nedá praktikovat obden.

Pokud bych měl vnést osobní pohled člověka bez handicapu, tak se domnívám, že i přesto,

že se za poslední desetiletí hodně zlepšilo, žijeme stále v převážně oddělených světech. Příležitostí setkat se s lidmi na vozíku příliš nemám. Nicméně tuto skutečnost považuji za zásadní klíč k sebepoznávání, k boření možných bariér a k navazování přátelských nebo i milostných vztahů.

Možná by pak opadl prvotní ostych a strach, který řada „zdravých“ lidí má. Neví, jak se mají chovat, co říct, aby neurazili, a někdy možná mají i litostivé tendence, které protistranu mohou logicky rozčilovat.

Neméně důležitá je pak i osvěta a to, abychom o problémech, které nás trápí, včetně těch sexuálních, otevřeně mluvili a neuzavírali se do svých vlastních bublin. Protože jak už moji rodiče v dětství říkali, „jaké si to uděláme, takové to budeme mít“.

A jak se tedy o „tom“ začít bavit?

V tomto případě, a možná víc než v jiných, platí, že nejzákladnějším zdrojem informací jsou lidé v podobné situaci, kteří už nějaké ty zkušenosti mají. Informace nemusí být vždy nejobtornější a ušité na míru. Ale běžné a přirozené prostředí je nejbezpečnější a člověk v něm může být více sám sebou.

Pokud již řešíme konkrétní věci, např. léčbu různých dysfunkcí, je dobré vést rozhovor s odborníky - sexuology, urology a psychology. Jestliže máme partnera, je vhodné ho k těmto rozhovorům přizvat. Předejde se tak pozdějšímu instruování, které se může týkat i možných zdravotních komplikací, např. autonomní dysreflexie.

Pokud partnera nemáme, a chceme své tělo lépe poznat v nové intimní rovině, je možné využít službu sexuální asistence.

SEXUÁLNÍ ASISTENCE

Lucie Šíďová, Freya, z.s.

www.freya.live, tel.: 777 028 028

Sexuální asistence je placená služba, kterou vykonávají proškolené sexuální asistentky a asistenti. Pomáhají lidem s handicapem, osobám s duševním postižením, seniorům a jinak znevýhodněným lidem, pracovat s jejich sexualitou.

Sexuální asistent pomáhá jedincům, párům, ale i rodičům osob, které mají nějaké znevýhodnění či handicap.

V České republice působí od roku 2016 pět proškolených sexuálních asistentek, které nabízejí své služby mužům i ženám. Tři sexuální asistentky pracují v Praze, jedna v Brně a jedna ve východních Čechách. Dojíždí i do dalších regionů.

Do současné doby poskytly kolem 250 asis-

tenci. Obracají se na ně lidé, kteří sami sexuální asistenci potřebují, organizace, které pracují s lidmi se zdravotním handicapem či seniory a rodiny, které chtějí zprostředkovat služby někomu z blízkých.

Sexuální asistence není jen o sexuálním styku, ale i o dotecích, intimitě, společné nahotě, masážích, objímání, edukaci atd. Vychází z myšlenky, že lidé s postižením mají stejné sexuální potřeby jako lidé bez postižení, ale není v jejich silách je uspokojit.

Sexuální asistence nemusí vyhovovat všem. Je určena těm, kteří o ni mají zájem. Není řešením, ale je možností.

Službu sexuální asistence mohou zprostředkovat organizace či jednotlivci, neporušují tím platné právní předpisy.

Mám zájem, jak to udělat?

Lidé z pomáhajících profesí sdělí klientovi či klientce to, že existuje seznam osob, které poskytují sexuální asistenci a které prošly specializovaným školením. Mohou říci, že tento seznam je veřejný a že je dostupný na stránkách www.sexualniasistence.cz. Klient či klientka si z něj sami vyberou. Rozhodují tedy oni. Potom vybraného pracovníka kontaktují a domluví se, v čem potřebují pomoci a specifikuje se rozsah spolupráce.

„Sociální pracovník tedy nic nesjednává, nikoho nenajímá. Jen klientovi sděluje, že někteří sexuální asistenti byli speciálně proškoleni (což může znamenat vyšší kvalitu služeb, které klient poptává) a že jejich seznam je veřejně dostupný,“ říká advokátka Martina Houžvová.

Sexuální asistence je služba, která funguje již delší dobu v zahraničí, např. v Německu, Švýcarsku, Rakousku, Holandsku, Francii, Belgii atd.

O rozvoj sexuální asistence v ČR se zasloužil tým pracovníků Rozkoše bez Rizika, který nyní založil organizaci Freya a toto téma dále rozvíjí.

JAK MŮŽE POMOCI PARAPLE?

V Centru Paraple se toto téma poměrně velmi často diskutuje v rámci skupinových setkání. Individuálně ho obvykle řeší psychologové. Otázky spojené s rodičovstvím jsme zahrnuli do programu Máma, táta na vozíku a pomůcky s klienty řeší ergoterapeuti.

EROTERAPIE, EHMM TOTIŽ ERGOTERAPIE

Tento úsměvný překlep mi jednou poslala v emailu ergoterapeutka Iva. Když si toho všimla, tak se upřímně smála a říkala, že to možná

bude tím, že na jejich úseku stále více lidí řeší otázku sexu.

V minulosti jsme vás už sice informovali o tom, jaké jsou možnosti v oblasti sexu u lidí s poškozením míchy z pohledu ergoterapeuta, ale jak se říká, opakování je matka moudrosti.

Iva Hradilová, Centrum Paraple

Sex a potřeba intimity je pro každého člověka jednou ze základních potřeb. V Centru Paraple nemáme sexuologa ani sexuálního terapeuta. Do této oblasti s klientem vstupují zástupci více odborností. Specifickou roli má ale bezesporu instruktor náviku soběstačnosti a ergoterapeut. Spočívá v hledání správné pomůcky či polohy, která může klientovi přinést možnost, jak sex mít.

I v této oblasti velmi čerpáme ze zkušeností našich klientů. Jsme jim vděční, že jsou ochotni se o ně podělit.

” Do této oblasti s klientem vstupují zástupci více odborností, ale specifickou roli má bezesporu instruktor náviku soběstačnosti a ergoterapeut. “

Další zajímavé informace a také internetové kurzy v současnosti přináší i dr. Michell Tepper, světoznámý sexuolog, kvadruplegik. Podívejte se na www.mitchelltepper.com.

Na následujících řádcích bych se chtěla věnovat specifickým pomůckám, které umožňují kompenzovat pohyb či polohu při sexu a pomůckám sloužícím k masturbaci.

Jednou z nejnámějších pomůcek pro kompenzaci pohybu je Intimate Rider. Používá se především pro muže vozíčkáře. Skládá se ze dvou částí. Jednou je stolička s houpatým mechanismem pro kompenzaci pohybu pánve, druhou je lehátko pro zajištění stejné výškové úrovně partnerky.

Dalšími pomůcky usnadňujícími polohu či pohyb jsou speciální klíny, které podpoří pozici pánve či trupu a umožní tak nejen různé možnosti poloh pro milování, ale zároveň je možné použít je i jako polohovací pomůcku pro orální sex. V tom případě je vhodné využít klín pro zajištění polohy partnerky na lůžku tak, aby byla v úrovni partnera (vozíčkáře), který je v poloze sedu na vozíku. Tyto pomůcky jsou díky firmě DMA k dispozici i na českém trhu.

Žena vozíčkářka může pro podporu polohy v polosedu, a s ní spojené problematické udrž-

ní postavení dolních končetin, využít pásků, které jsou vyrobeny z kůže. Jedná se o soustavu dvou objímek, které jsou spojeny mezi sebou pásem. Obepnou se okolo stehna a pás, který je přetažený v oblasti krční páteře či horní hrudní páteře, stabilizuje pozici.

Dále jsou v sexshopech dostupné bondážní sady, které lze taktéž považovat za funkční polohovací pomůcku pro ženy či muže homosexuály.

Mezi pomůckami vhodnými k masturbaci jsou pomůcky běžně dostupné v sexshopech. Mezi ty vhodné pro pánskou masturbaci jednoznačně patří umělá vagina či ústa. Dle typu úchopu se dá vybrat mezi širokým spektrem pomůcek tak, aby bylo možno masturbaci provést alternativně přes úchop obou horních končetin, nebo náhradním úchopem samostatně, či přes úchopovou rukavici. Pro ženy jsou potom vhodné kombinované vibrační a stimulační pomůcky, které je možné v případě potřeby doplnit o polohovací a poziční pomůcku, viz výše.


Pro obě pohlaví pak lze využít i pomůcku pro anální stimulaci, která po překonání předsudků, může přinést velmi intenzivní prožitky.

Na místě je jisté i připomenutí nutnosti doplnění lubrikace pomocí gelu či oleje.

V případě jakýchkoliv dotazů či ochoty podělit se o vlastní zkušenosti se obraťte na tým ergoterapeutů Centra Paraple. Jsme tu pro vás.

Co říci závěrem? Intimní témata jsou vždy složitá a citlivá. Sexuální vztah většinou pramení ze vztahu partnerského, který je založený na hlubokých citech a porozumění. To umožňuje posílit prožitek, který se tak stává intenzivnějším, ale také přirozenějším a nevyžaduje takové soustředění. Lze se tak lépe uvolnit a milování si více užít.

Pochopitelně, díky omezené mobilitě bývá složitější partnerský vztah navázat. Avšak jednou z výhod, které přináší moderní doba, je i možnost seznámení díky internetovým seznamkám či prostřednictvím sociálních sítí.

A pokud už nějaký vztah máme, věnujme mu dostatečnou péči, mluvmе otevřeně o všech tématech a hledejme společně cestu. Stále totiž platí ono pohádkové, že „láska hory přenáší“. 

Sdílejte s námi vaše příběhy, nápady, postřehy a tipy. Těšíme se na ně na adrese sex@paraple.cz.