

JEDVINY

občasník, 1. ročník, číslo 1

zima 2023



ROZHOVOR

s garantkou v oblasti sexuality a intimity pro lidi s poraněním míchy.

Trocha **HISTORIE** či **SPORTU**

UDÁLOSTI z Jedle

Výtečný **RECEPT** na kuře na kari naší **vychovatelky Štěpánky**

... a **MNOHO DALŠÍHO!**

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JSOU DOTEKY



Foto: Lukáš Klingora

V našem prvním čísle jsem si povídala s Ivou Hradilovou, která pracuje v Centru Paraple jako garantka oblasti sexuality a intimity pro lidi s poraněním míchy. Mluvily jsme o její práci, o vztazích, ale hlavně o sexu.

Co je v Centru Paraple vaší náplní práce jakožto garantky oblasti sexuality a intimity?

Začnu trochu zešíroka. Každý člověk má právo být sexuální bytostí s veškerým respektem, pokorou a podporou. Oblast sexuality se dynamicky vyvíjí a neustále se v ní objevují nové možnosti. Věda a výzkum ale zároveň přináší i nové otázky. Například vývoj v oblasti virtuální reality a kompenzačních pomůcek jde velmi rychle dopředu, avšak je třeba mít na mysli tenkou hranici mezi mocí a pomocí těchto médií či pomůcek. Jistý návrat zpět a ukotvení vlastní touhy a prožitků může být cestou i cílem nejednoho muže či ženy po poškození míchy k prožívání své sexuality.

Mým hlavním úkolem je hledat v mezinárodních zdrojích nové in-

formace nebo přístupy týkající se intimity a sexuality lidí s poškozením míchy a přenášet tyto poznatky k nám, do Centra Paraple i obecně do České republiky.

Aktuálně u nás v centru pracuji na vytvoření metodiky pro práci s tématem sexuality. Ta má jasně nastavit mantinely práce s tímto tématem, úlohu jednotlivých odborností, hranice i podporu pro kolegy tak, aby vše probíhalo pro obě strany co nejkomfortněji a s co největším užitekem pro klienta. Tato metodika rozvíjí již existující protokol sexuality. Dohromady spolu tvoří základní pilíř práce s tímto tématem.

Dále se snažím zvyšovat povědomí o této oblasti i směrem „ven“, takže jezdím na různé konference, kongresy a přednáším.

Jste také spoluautorkou knihy *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře...*

*Knihu *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře* vnímám jako v České republice revoluční. V minulosti mi v mé práci chyběla praktická příručka z oblasti sexuality, na kterou bych mohla své klienty odkazovat. Něco komplexního, moderního, svěžího a zároveň vkusného. Jelikož takový materiál na trhu chyběl, rozhodli jsme se ho spolu s kolegy vytvořit sami.*

Knihy by nikdy nevznikla bez našich klientů. Je nejen pro ně, ale i o nich. Je inspirovaná jejich příběhy a zkušenostmi. Odvahou sdílet a hledat, odvahou jít do toho s námi naplno. Je nápomocná komukoli na vozíku, ale i partnerům, rodinám, terapeutům, studentům, laikům, milovníkům sexu i úchvatných kreseb.

Už když jsme ji před několika lety začali psát, tak jsme věděli, že jednou budeme chtít vytvořit její pokračování. Kvůli němu jsme se právě nedávno začali s týmem znovu scházet. Máme jasnou představu o tom, kam dál bude směřovat, ale jeho obsah si zatím ještě nechám pro sebe. Určitě ale chceme „pokrýt“ ještě další skupiny potenciálních čtenářů, jako jsou například senioři nebo lidé s různou sexuální orientací. V praktické části se pak více zaměříme na nekoitální praktiky, jako je třeba tantra, nebo na jiné alternativní přístupy, o kterých víme, že mohou být velkým přínosem pro sexuální život lidí (nejen) po poškození míchy.



Obálka knihy: *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře*,
ilustrovala Toy Box

Někdy se u takzvaně „zdravých“ lidí setkávám s přesvědčením, že když máte nějaké postižení, automaticky to znamená zůstat navždy single. Je podle vás opravdu tak nemožné najít si jako člověk s handicapem partnera?

Pokud se týká navazování partnerského vztahu, tak bych ze zkušenosti řekla, že to mají těžší handicapované ženy. Hodně ale záleží

na tom, jaký handicap člověk má. Třeba když má člověk spastické mimické svaly, a tudíž i zhoršenou artikulaci, tak navázat kontakt s možným partnerem, který se specifiky tohoto handicapu nemá žádné zkušenosti, je opravdu náročnější.

Naši klienti se často seznamují v rámci zdravotnických nebo rehabilitačních zařízení, ať už třeba se studenty, kteří přicházejí na praxi nebo s někým z personálu. Nemyslím si ale, že by to nešlo i jinak. Navíc v dnešní době on-line možností, kdy překážka fyzického handicapu v podstatě mizí. Ale virtuální svět má pochopitelně i své nevýhody. Především ve chvíli, kdy se on-line „partneři“ rozhodnou setkat naživo. To pak bohužel nemusí vždy dopadnout tak, jak si člověk přál.

Už jsem se několikrát potkala s rodiči, kteří měli handicapované dítě a dost se budoucího partnerského života jejich syna/dcery obávali nebo ho předem rovnou zavrhovali. Co si o tom myslíte? Myslím, že by rodiče své děti měli vést hlavně ke zdravému sebevědomí a dopředu nic nepředjímat a neodrazovat je od věcí, které je mohou v životě potkat.

Pokud má člověk zdravé sebevědomí, je schopen se ve společnosti prosadit navzdory svému postižení. Musí ale opravdu znát svoji hodnotu a mít pevný základ.

Rozumím ale tomu, že a proč je toto téma pro rodiče těžké. Znáám to jak z pohledu rodiče, tak dítěte. Jako rodič samozřejmě chcete pro svoje dítě to nejlepší, ale někdy ta ochranná křídla spíš dusí, než chrání.

Když si tedy, i přes všechna úskalí, handicapovaný člověk partnera najde, jak by s ním měl komunikovat otázku sexu?

Rozhodně na nic netlačit. Možná zkusit partnerovi nastínit, jestli/s čím bude potřebovat pomoc, případně že mohou nastat nějaké nečekané situace spojené s konkrétním typem postižení.

V začátcích vztahu bych nezabíhala do velkých podrobností a nechala vše plynout svým tempem. Partnerský vztah chce hlubší základy, které je třeba vybudovat. A sex, v jakékoli podobě, se pak stane jeho krásnou součástí.

Zatím jsem mluvila spíše o vztahu člověka s handicapem a bez něj. Ale vztah mohou pochopitelně mít i lidé s handicapem, včetně sexuální stránky. V tom případě ale velmi záleží na míře jejich postižení. V některých případech je pak třeba přijmout, že ten vztah budou žít i další lidé, jejich asistenti. A to nejen při běžných denních aktivitách, ale pokud je handicap opravdu těžký, tak i při sexu (např. dopomocí sexuální asistentky). Anebo bude nutné zvolit takové sexuální praktiky, které vzhledem ke svému handicapu zvládnou. Tedy spíše ty nekoitální, např. mazlení, orální sex, vzájemnou masturbaci atd.

Takže opět – není to nemožné, ale je to náročnější, než je běžné. Ale jak se říká: Láska hory přenáší.

Jaké má člověk s handicapem a bez partnera možnosti, jak uspokojit své sexuální potřeby?



Foto: Petr Hricko

Já jsem vždycky pro to se opravdu co nejvíce snažit, aby člověk mohl žít v páru a mohl si užívat párové aktivity i v oblasti sexu. Myslím, že ty člověku dávají víc. Na druhou stranu znám i mnoho lidí, kteří zkrátka ty možnosti nemají, ať už je to proto, že se jim nedaří se seznámit, nebo se třeba rozhodnou, že partnera mít nechťejí.

V takovém případě vidím dvě možnosti. První jsou sexuální pomůcky používané pro sebeuspokojení. V dnešní době je dostatek specifických pomůcek pro kompenzaci polohy, pohybu a existují dokonce i vibrátory nebo vibrační tělíska pro lidi s horší motorikou a úchopem. Také se dají využít další pomůcky, které jsou zcela běžně dostupné v sexshopech. Záleží na preferencích každého člověka. Nejpropracovanější pomůckou jsou asi masturbátory, které se dají propojit s virtuální realitou, kdy si člověk nasadí speciální brýle, ve kterých běží nějaký erotický film a je to celé bezdrátově propojeno, takže ty vzruchy do masturbátoru jsou v reálném čase pouštěny podle toho, co se zrovna ve filmu odehrává. Zde si však neodpustím poměrně velké „ale“. Se sledováním porna bych byla opatrná, protože může značně zkreslit vnímání reality a hodně ovlivnit pohled na reálný sex a prožitky z něj.

Tou druhou možností jsou sexuální asistenti. Jejich úkolem není suplovat partnera nebo prostitutku, ale spíš pomoci v pochopení, co tělo daného člověka potřebuje, jak funguje a jak bude fungovat, až ten sex mít bude.

Jak by měl mladý člověk s handicapem postupovat při prvotním zkoumání své sexuality? Jde asi o důležité téma pro většinu lidí, že? Určitě. Potřeba sexuality nám je dána biologicky, a pokud ji nebudeme naplňovat, tak vymřeme. Ale sexualita samozřejmě není jen o reprodukci.

V začátcích jsou podle mě hrozně důležité různé formy doteků a hledání. A rozhodně bych doporučila začínat vždy od jemnějších

stimulů po ty výraznější. Lidské tělo je hrozně chytré v tom, že i když něco někde nefunguje, třeba jako u lidí s poškozenou míchou citlivost v oblasti genitálu, umí ty vzruchy poslat do jiné zóny. Většinou jde o oblast, kterou klient vnímá dobře, například na krku nebo, jak bylo ukázáno ve filmu *Nedotknutelní*, ušních lalůčcích.

Obecně bych poradila dát tomu dostatek času a nebát na sebe sahat, pokud je to možné. Pokud to ale kvůli fyzickému stavu možné není, tak se mi zdá jako dobrý nápad využít služeb sexuálních asistentů. A také experimentovat na různých místech na těle s vnímáním tepla a chladu, protože to jsou jiné složky citlivosti, než je dotyk.

Čas hraje v poznávání sebe sama nejzásadnější roli. Je dobré nechtít všechno hned, nechat „to“ prostě přijít. A navíc ve

chvíli, kdy už člověk má partnera, tak do toho vstoupí ještě úplně jiná dimenze. Protože ve chvíli, kdy je ve hře také element lásky, tak to dostane úplně jiné „koule“.

Protože náš rozhovor určitě nezvládne zodpovědět všechny dotazy, které by mohly naše čtenáře zajímat, mohla byste uvést pár dobrých zdrojů, kde se dá o tématech týkajících se sexu a intimity lidí s handicapem zjistit víc?

Hezké stránky má organizace Freya, která se zabývá vzděláváním v této oblasti, ale nabízí toho mnohem víc. Mají různé manuály, webináře a třeba i programy pro rodiče dětí s postižením. Zároveň školí sexuální asistentky a součástí jejich služby je i poradenství.

Další organizací, která nabízí podporu je také Liga vozíčkářů. A poradenství poskytuje i ParaCENTRUM Fenix a Česká asociace paraplegiků prostřednictvím programu peer mentoring.

A pak jsme tu také my (pozn.: Centrum Paraple). Naší cílovou skupinou jsou lidé s poškozením míchy, ale s dotazem se na nás může obrátit kdokoli.

A samozřejmě musím doporučit přečtení knihy *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře*.

A slovo závěrem?

Každý člověk je sexuální bytostí, a já bych si moc přála, aby takovou bytostí mohl být opravdu každý. A také aby se zvýšil respekt společnosti k tomu, že každý člověk, i ten s handicapem, má svá práva na sexuální zdraví, být partner nebo rodič, a že má také právo na soukromí. Úplně stejně, jako kdokoli jiný. Věřím, že i tím, co děláme v rámci našeho vědecko-výzkumného pracoviště ParaLab k tomu přispíváme a v budoucnu budeme ještě více.

Rozálie Niké Mošovská