

Intimita lidí po poranění míchy už není tabu díky knize Ano, můžeme!

Kámasútra pro vozíčkáře vznikla na základě odborné praxe Centra Paraple a je dostupná online

16. února 2026 - Mohou mít lidé na vozíku sex? Jaký? A jak? Na tyto i další otázky odpovídá kniha **Ano, můžeme!** s podtitulem **Kámasútra pro vozíčkáře**, která otevřeně, prakticky a bez studu mluví o intimitě, sexualitě a vztazích po poranění míchy. Publikace je unikátní svým obsahem i vizuálním zpracováním a nově je bezplatně dostupná online.

Poranění míchy přináší mnoho změn v osobním životě, včetně sexuality a jejího vnímání. „*Chtěli jsme pomoci odpovědět na otázky, které si kladou v nové životní situaci nejen lidé po poranění míchy, ale i jejich stávající nebo potenciální partneři. Jsem rád, že téma postupně přestává být tabu, a že se na tom prostřednictvím této publikace můžeme podílet,*“ říká **David Lukeš, ředitel Centra Paraple**.

Kniha **Ano, můžeme!** je určena lidem, kteří se chtějí informovat o intimním a sexuálním životě po poranění míchy. Oslovuje také jejich partnery a blízké, odborníky ve zdravotnictví a sociálních službách i laickou veřejnost, která chce téma pochopit otevřeně a bez předsudků. Kromě citlivého otevření témat, jako jsou partnerství, vztah k vlastnímu tělu, intimita po úrazu i role komunikace ve vztahu, publikace přináší praktické návody týkající se přípravy na intimní akt, výběru pomůcek a poloh přizpůsobených lidem s poraněním míchy. Její součástí jsou autorské ilustrace od **Toy Box**, které dokreslují popisy sexuálních poloh či pomůcek a zároveň bourají předsudky o sexualitě lidí na vozíku.

V Centru Paraple je oblast sexuality součástí komplexní rehabilitační péče.

Poranění míchy totiž sice mění tělo, ale nemění touhu ani potřebu blízkosti, doteku a intimity. „*Na podpoře intimního života se u nás podílí celý multidisciplinární tým, ve kterém má každá profese svou nezastupitelnou roli. Specifickou odbornost představuje pozice terapeutky pro oblast intimního života, která se této tematice cíleně a systematicky věnuje. V rámci pobytových služeb Centrum Paraple poskytujeme komplexní podporu, zároveň však nabízíme i samostatné odborné poradenství,*“ popisuje **Iva Hradilová, terapeutka oblasti intimního života v Centru Paraple**, a dodává: „Víra v možnost prožívat intimitu i po poranění míchy je zásadním předpokladem pro její skutečné naplnění.“

Otevřený průvodce intimitou byl uveden do prodeje už v roce 2020, o dva roky později byla zveřejněna jeho anglická verze **Yes, we can!** a nyní je česká kniha dostupná zdarma online. Protože je téma výrazně rozsáhlejší, autoři už teď pracují na vydání druhého dílu, který mohou zájemci podpořit přes QR kód na první stránce e-knihy nebo koupí tištěné verze. V průběhu celého února k ní dostanou valentýnský dárek v podobě originálního vaku na záda s ilustracemi z knihy. Více informací najdete [zde](#).

Kontakt pro média:

Kristýna Marešová

Vedoucí komunikace a PR

Email: Kristyna.maresova@paraple.cz

Mob.: 725 954 790

www.paraple.cz

O společnosti Centrum Paraple

Centrum Paraple je obecně prospěšná společnost založená Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků. Od roku 1994 pomáhá lidem na vozíku po poranění míchy a jejich rodinám zvládat náročnou životní situaci. Poskytuje podporu těm, kteří ochrnuli po úrazu nebo nemoci, i lidem, kteří s tímto handicapem žijí dlouhodobě a potřebují pomoc při řešení obtížných situací. Činnost organizace je přibližně z 50 % financována z darů fyzických a právnických osob; tyto prostředky Centrum Paraple využívá k financování přímých služeb, pomoci a péče o klienty s poraněním míchy.



Pomáháme
najít cestu dál