

Sprawy seksualne w sytuacji, gdy musisz korzystać z pomocy opiekuna, to diabelnie śliska sprawa. Tak naprawdę bowiem nigdy nie wiesz, jakie nastawienie do ?tych spraw? ma osoba, która się Tobą opiekuje. Wszystko zależy od waszych relacji, stopnia zażyłości itd. Jesteście przyjaciółmi? Dobrymi znajomymi? Czy może są to wyłącznie suche relacje zawodowe? Jak dobrze się rozumiecie? Nie jest łatwo prowadzić rozmowę w tym temacie, a już na pewno nie w sytuacji, gdy w naszym społeczeństwie uważa się, że seksualność osób niepełnosprawnych nie istnieje.

Prawda jednak jest taka, że opiekun tak samo, jak pomaga Ci się chociażby wykąpać czy ubrać, powinien pomóc również w innych aspektach. Tych seksualnych także. Jeżeli masz ograniczone możliwości ruchu ? niech pomoże założyć prezerwatywę, wsunąć wibrator czy nawet ? umieścić Cię w pozycji najodpowiedniejszej do uprawiania seksu z drugą osobą.

Brzmi nietypowo? Niestety... ciągle u nas są to tematy tabu. Dlatego, jeśli planujesz aktywność seksualną, a bez obecności opiekuna nie będzie to możliwe ? przygotuj go na to. Uświadom mu, że Twoja seksualność to coś, co istnieje, jest namacalne i z czego masz zamiar skorzystać. To nie jest łatwe ? znów musimy wrócić do kwestii bezpośredniej i szczerej komunikacji. Musisz umieć wyrazić swoje potrzeby i przekazać je opiekunowi. Powinien zrozumieć, że wymagasz jego obecności, asysty lub pomocy przy akcie seksualnym i jest to taka sama pomoc jak przy myciu, ubieraniu czy załatwianiu potrzeb fizjologicznych.

Dobrze jest też sprawić, by opiekun mógł poznać Twojego partnera. Niech nabiorą do siebie zaufania ? najtrudniej wszak pozbyć się skrępowania. Trzeba uświadomić sobie, że z taką sytuacją wiąże się nagość, intymność, seks ? a Ty, jako osoba z niepełnosprawnością, potrzebujesz przy tym pomocy drugiej osoby. To może być krępujące, nie tylko dla Ciebie, ale również dla opiekuna. Wszelkie szkolenia i kursy przygotowawcze do tej pracy często pomijają ważne aspekty praktyczne dotyczące życia codziennego osób niepełnosprawnych, a już całkowicie milczą na tematy związane z seksem i seksualnością.

Jeżeli chcesz uprawiać seks, jeżeli chcesz doświadczyć spełnienia, musisz przełamać stereotyp, tabu, nieśmiałość, skrępowanie ? i porozmawiać o tym ze swoim opiekunem. Nakłonić go do działania. Jeżeli nie będziesz w stanie uzyskać od niego takiej pomocy ? spróbuj nawiązać kontakt z osobami, które prowadzą już udane życie seksualne mimo swojej niepełnosprawności. Zapytaj je, jak sobie poradziły, jak poprowadziły rozmowę, w jaki sposób

zniwelowały skrępowanie i uzyskały pomoc opiekunów.

Po raz kolejny: uświadom sobie własną seksualność i uwierz, że masz prawo, a nawet obowiązek zaspokajać swoje potrzeby seksualne! Do dzieła zatem!

Rafał ?Zadra? Wieliczko
P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki ?*Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie* ?, Miriam Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.