



СЪЩО КАТО ДРУГИТЕ

Взаимоотношения и сексуалност
на млади хора с хронични заболявания
или физически увреждания

Наръчник за млади хора

Текст: Анелис Купър, Сана Марис / Annelies Kuiper, Sanna Maris

Превод: Екатерина Доцева

Редакция и адаптиране: Ралица Згалеvsка, д-р Радосвета Стаменкова

Снимки: Людмила Борисова

Предпечат и печат: „Найс АН“ ЕООД

София, 2014 г.



СЪЩО КАТО ДРУГИТЕ

Издание за млади хора с хронични заболявания
или физически увреждания

- Сексологът Е. Круйвер по темата: „Как да си намеря подходящ партньор?“
- Вълнуващо е да се говори за секс
- Влияние на физическите увреждания
- Също като другите: конкуренция

Това е за теб!

Това издание е за млади хора с хронични заболявания или физически увреждания. Сексът е част от живота на хората, независимо от това, дали са с някакво увреждане или не. Искате ли да научите повече за това да си влюбен, за взаимоотношенията, флирта, любовните срещи и секса? В такъв случай ще се обогатите, разгръщайки страниците!

Често задавани въпроси

- Как да си намеря подходящ партньор?
- Позволени и забранени неща в секса
- Доколко съм секси?

Съдържание

Новини

Сексологът Е. Круйвер по темата

Факти и цифри

Разговор за секс

Ти си супер

Полезни съвети за секса, болестите и уврежданията

Всичко за сексуалните проблеми

Хитрини

Увреждания и взаимоотношения: историята на Барт

Мнение на детския рехабилитационен психолог Д. Вигеринк



ПИСМА С ЛИЧНИ СЪОБЩЕНИЯ ПРЕЗ ФЕЙСБУК, СЪС СНИМКИ:

Мила живее в Добрич, родена на 23 май 1994 г. Има връзка с човек от Добрич.

Иван живее в Добрич, роден на 14 октомври 1993 г. Има връзка с „Няма да Кажа Кой“ от София.

Мила: Здравей, ходиш ли още на училище?

Иван: Не, спрях. Много съм изморен. Отново ми се появиха мускулни спазми.

Мила: Жалко. Ще дойдеш ли на училищното парти в петък?

Иван: Ами, мисля, че да. А ти?

Мила: Разбира се!!!

Иван: С кой ще ходиш?

Мила: Мисля, че със Софи, но тя още не е сигурна, дали ще ѝ се ходи. Сменила е лекарството и ѝ се повдига непрекъснато.

Иван: Трудно е! И аз го преживях това лято.

Мила: Гадост ☺

Иван: Искаш ли да се видим преди това?

Мила: Добре, може у нас. Родителите ми няма да ги има тогава.

Иван: ОК, яко. Ще дойда.

Мелиса: Чакай малко, нали това не е любовна среща, или нещо такова?

Иван: Прилича на това ☺. До петък.

Мила: До петък! х

Вземане и даване

В идеалния случай, искате да вземате решения сами и да опознаете собствените си възможности. Родителите ви, по всяка вероятност, са загрижени за вас, тъй като са свикнали да ви предпазват. Така че не винаги е лесно и за тях. Поговорете с тях за притесненията им. Кажете им какво предпочитате да правите самостоятелно. Постигнете ясни договорености и спечелете доверието им, така че да спазват това, за което сте се разбрали и да показват разбиране.

Уважение!

Росен (15): „С приятели можеш да си себе си, що се касае до вкусове, дрехи, музика, мнения и чувства. С родителите, разбира се, е различно. Мога да съм себе си, но винаги има нещо, което пречи. Те не допускат да стане така. Наскоро исках да отида на парти у един съученик, но те не можеха да ме вземат, тъй като имаха друг ангажимент. Тогава аз казах: „Ще си взема такси и ще си го платя.“ Но и това не ми позволиха. Ако нещата продължат така, никога няма да мога да отида някъде!“

За целувките и повече...

Саша (16): „Притеснявах се за целувката по устата. Всъщност аз исках и мислех, че и приятелят ми иска. Той винаги се хвали със завоеванията си. За щастие, една моя приятелка знаеше как става. Това ми даде кураж да го направя. И познайте какво? И за него това беше първата целувка! Той само се е правил на „мачо“ пред приятелите си. А пък си мислех, че аз съм изостаналата!“

Разговор в леглото

Повечето млади хора мастурбират. Логично – и няма лошо в това. И полезно, понеже научаваш какво ти харесва и какво не. Пречат ли ти лекарствата, заболяването или увреждането? Не можеш да се възбудиш, или да изпиташ оргазъм? Може би трябва да опиташ с помощно средство.

↪ Отбележе с: Да / Не?

Наистина ли го искаш? Смяташ ли, че е правилно? Ако не искаш да правиш нещо, или не ти се струва правилно, кажи!

Ако кажеш „да“ за нещо... Имаш ли куража да казваш „да“ или „не“? Ако се страхуваш да казваш „не“, това не е добре. Ако кажеш „да“ за нещо, не е задължително да кажеш „да“ и за друго.

Равнопоставен ли се чувстваш? Кой е другият човек - твоят възпитател или доктор? По-стар ли е, или по-силен? Зависим ли си от него? Поговори с някой за това!

Внимавайте!

Това е просто страшно: младите хора с физическо или сетивно увреждане стават по-често жертви на сексуално насилие. При младежите без увреждане това се случва при 17% от момичетата и 4% от момчетата. Тази цифра скача на 35% при жени с увреждане и 15% при мъже с физическо увреждане. Така че бъдете нащрек, внимавайте и се пазете.

Винаги има нещо по-голямо и по-добро. Ти решаваш какво искаш да правиш. Това, обаче, е лесно да се каже, отколкото да се направи. Как да кажеш на възпитателя си, че нещо не ти харесва? И как постъпваш, когато партньорът ти иска да стигне по-далеч от теб? Ами, ако скъса с мен!

Йоан (20): „Защо би ме предпочело някое момиче? Има поне още десет други момчета на бара, които са без увреждания. Ако направите сравнение, аз не съм подходящ за създаване на връзка.“

Райна (17): „Влюбваш се в човека, а не в увреждането му!“

Страх те е да не те отблъснат? Не си единственият ...

ИНТЕРВЮ

Егбърт Круйвер (47) работи като сексолог в отделението за извънболнична помощ за младежи на рехабилитационния център „Sophia Revalidatie“, Холандия.

- **Кой е най-често задаваният въпрос в практиката ти?**
- Как да си намеря подходящ партньор? Този въпрос чувам най-много, особено от момчета. Те наистина държат на връзките, но се страхуват, че няма да си намерят някой, че другите няма да ги сметнат за интересни и привлекателни или че ще ги отблъснат.
- **Можете ли да им помогнете?**
- Ха-ха, не възнамерявам да започвам да им търся партньори. Но мога да им помогна. Съветът ми е да правят малки стъпки, една по една. Да поемат инициативата, да търсят контакти, да се ровят в интернет. Да търсят това, което им допада и очакват да е по-

лезно за тях. И какво от това, ако ги отхвърлят? Да се гордеят със себе си, за това, че са опитали на първо място. Пожелавам им по-добър късмет следващия път.

- **Защо толкова се страхуват момчетата от това да не си намерят подходящ партньор?**
- Момчета, родени с увреждане, винаги са получавали много грижи. Детството им, така да се каже, е било асексуално. Още повече, че ако обкръжението им смята, че партньорът не е на дневен ред за тях, те самите започват да мислят така. Момчетата, които развиват заболяване или увреждане на по-късен етап от живота си, не страдат от този проблем. Те се нуждаят от време, за да свикнат с промените в тялото си. Ударът върху самочувствието им е сериозен.
- **Кой е най-често срещаният сексуален проблем?**
- Редовно провеждам консултации с младежи, които нямат интерес към секса. Това може да се дължи, както на лекарствата, така и на съпътстваща психологическа или социална причина. Ако си преживял злополука, например, целият ти свят е преобърнат. Това оказва влияние върху мнението ти за себе си. И наистина намалява сексуалните ти желания.
- **Какво може да се направи в такъв случай?**
- Заедно с младежа, идентифицирам проблемите му чрез списък, който съставям на бяла дъска. Така и двамата сме наясно. След това питам: „Какво искаш да направиш и как смяташ да го направиш?“ После начертаваме план, на базата на това, което той или тя има смелостта да предприеме като инициатива.
- **Кой е най-добрият съвет, който можете да дадете на някого?**
- Ако искате да постигнете нещо в любовта, трябва да рискувате. Не се отписвайте от самото начало, а бъдете горд със себе си и го покажете на околните. Излезте от „приятелската зона“ и си покажете носа!

Всеки бива отхвърлян на определен етап.

Теди

„На рождени дни, леля ми обикновено питаше сестра ми, дали излиза с някой. Мен не ме питаше никога. Като че ли аз никога не можех да имам връзка.“

Говориш с непознат за сексуалния си живот?

Не тичаме при сексолог, ако „нещата“ не вървят толкова добре.

Но защо не? Сани (18) взе нещата в свои ръце и си записа час при сексолог.

Докато седеше в чакалнята, съжаляваше, че го е направила, разбира се. Какво направих?! Да говоря с непознат по най-интимни въпроси; какво си въобразявам? Бях на ръба да си тръгна, когато ме повикаха по име. Беше дошъл редът ми.

Тъй като съм страшно притеснителна, бях си подготвила списък с въпроси в къщи. Докато влизах, трескаво се опитвах да си припомня какво съм написала. „Сексът не се получава много добре.“ „Какво не се получава?“ попита сексологът. „Ами да,“ изкикотих се като тийнейджър, „това би било добре да се разнищи.“ Чувството ми на скованост постепенно изчезна. Той ме попита за оплакванията ми; какви промени съм преживяла. Един час по-късно въздъхнах с облекчение отвън. И по някакъв начин бях малко помъдряла. Имам предвид, нека сме честни: взаимоотношенията, интимността или секса – човек трябва да се фокусира върху тях, със или без увреждане!

С какво може да ви помогне сексологът?

По въпроси за липсата на интерес към секса, за това, че си твърде изморен за секс, за самия секс, заболяването или увреждането като цяло, различията в желанията (с партньора), еректилната дисфункция, проблемите с оргазма, болката по време на секс и списъкът продължава.

Също като другите

Време за първата френска целувка: около 14-годишна възраст

Време за първи полов контакт: около 17-годишна възраст

Да говорим за секс

Хубаво и вълнуващо е да се говори за секс. Особено с човека, когото обичаш. Но това може да включва също приятели, родители и/или лекари. Говорите ли понякога за секс?

Стефана (15): „Родителите ми не ме образоваха сексуално. Бях ужасена, когато ми дойде първата менструация. Помислих си, че бърбечните ми оплаквания се засилват. Защо никой не ми каза – нито родителите ми, нито учителите?“

Приятели завинаги

Да говориш за секс с приятелите си: никакъв проблем за някои, неразбираемо за други. Постъпвайте така, както ви устройва. Приятелите ви знаят през какво минавате и може би и те самите преживяват същите неща. Имате ли въпроси, на които и те не могат да дадат отговор? Може да попитате родителите си, лекарите или възпитателите.

Разговор с родителите

В къщи повечето млади хора говорят за влюбване, връзки, предпазване от нежелана бременност и полово-предавани инфекции, хапчета и презервативи. Но желанията, границите и сексуалното удоволствие често са пренебрегвани теми. Независимо от това, може да е полезно да говорите с родителите, ако имате въпроси или проблеми, свързани със секса. В крайна сметка, те ви познават и знаят всичко за заболяването или увреждането ви.

Съвети за разговор за секс

- Напишете си предварително въпросите
- Изберете подходящия момент
- Попитайте родителите си какво мислят, дори ако не сте съгласни с възгледите им. Може да използвате пример, като история от приятел, списание, книга и др.

Разговор с възпитателя

Къде живееш – в институция, болница или си настанен временно в рехабилитационен център? Ще е полезно да се запознаеш с правилата за неприкосновеност или спане с друг човек. И с това, какво означават тези правила на практика. Повече информация можеш да получиш от възпитателя си.

Жоро (13): „Нямам проблем с това, че възпитателите влизат в стаята ми без предупреждение. Но също така искам да съм сам от време на време. Така че ги помолих да чукаят в бъдеще. Никакъв проблем.“

Разговор с лекаря

Родителите, възпитателите и приятелите не винаги имат отговор на въпросите ти. Ако имаш въпроси за фертилността, генетиката или влиянието на медикаментите върху противозачатъчните хапчета или сексуалното желание, можеш винаги да попиташ лекаря за това, както и за всякаква друга медицинска информация.

Разговор със сексолога

Сексологът може да ти помогне да намериш помощни средства, които да направят възможен или по-приятен секса. Той/тя може да те посъветва как да разговаряш по трудни въпроси с партньора си. Сексологът може да даде идея как да си намериш партньор, да установиш контакт или да си определиш среща, без помощта на членове на семейството или възпитатели.

За какво да си помислиш предварително:

- Какво означава сексът за теб, при положение че имаш връзка или си в интимни отношения с някой?
- Имаш ли някакви въпроси?
- Какви затруднения или ограничения изпитваш?
- Също като другите
- Младите хора имат собствени планове за това, как да подходят позитивно към сексуалността. Някои доразвиват инициативата си с малко помощ извън групата! Искат ли ти се и ти да опиташ?

Опит от Холандия

Ник (18) и Райноут (15) бяха движещите сили на „БЕЗ ГРАНИЦИ 2011“ – парти в нормална дискотека, пригодно към нуждите на младите хора с физически увреждания. Обосновката им: дори младежите с увреждания обичат да танцуват, флиртуват и да купонясват в малките часове. Те, обаче, рядко излизат, тъй като нощните заведения не са пригодени за нуждите им. Двете момчета организираха дискотека и осигуриха ди джей. Направиха плакати, уебсайт и проведеха рекламна кампания в училище. Мястото беше перфектно! Осигуриха по-нисък барплот, помощ при ползване на тоалетните, много удобни места за сядане и зони без музика и ярки светлини. Беше огромен успех! Надяваме се тези амбициозни момчета да организират поредица от такива партита!

Филм за флирта, срещите в инвалидни колички и театрална постановка, озаглавена „Споделите най-съкровени си мисли с нас“. Млади хора от цялата страна предадоха плановете си.

Ивън Меркан, Нилс и Александър взеха нещата в свои ръце. Те организираха модно ревю в училище с професионален фотограф. Крайната цел: да се повиши самочувствието на младите хора за външния им вид. С малко помощ от приятелите им в класа бяха осигурени фотограф, ди джей и кетъринг. Фризьори и козметици също се присъединиха, за да разкрасят младежите. Всички студенти участваха в забавата, танцуваха и бяха много готини.

Какво можеш да направиш?

Искаш ли да организираш нещо за млади хора със заболяване или увреждане? Театрална постановка за любовта? Или вечер за бързи любовни срещи в инвалидни колички? Или пък възбуждащ курс за това, как се флиртува?

Училище или институция

Младежките центрове или училищата могат да разработят проекти за сексуалността, така че наистина да може да получиш отговори на въпросите си.

Място за срещи, колекция от истории, училищно парти, запознанства в количка... Могат да се реализират всякакви идеи на млади хора със заболяване или увреждане, насочени към позитивно адресиране на сексуалността.

Международни сексуални права

Да! Младите хора имат сексуални права. Те включват правото на информираност и достъп до здравеопазване, както и правото да изразяват мнението си в контекста на проекти за сексуалното здраве. И, което е най-важно, „правото на признаване на сексуалността при младите хора“. Това се отнася и за млади хора със заболяване или увреждане. В крайна сметка, тя е част от живота на всеки, независимо от това, дали останалите го одобряват или не! Но дори и в страни с традиции като Холандия, това понякога е проблем.

Вярно или не?

Полезни съвети за секса, заболяванията и уврежданията

Анелия

„Физиотерапевтът ми ми масажира и гърдите. Не знам дали го прави на всеки. Не съм казала нищо по въпроса досега и за да бъде откровена, не съм сигурна как да постъпя.“

➔ Младите хора със заболяване или увреждане знаят по-малко за секса

Вярно.

Изглежда, че получаваш по-малко здравно и сексуално образование, когато си с увреждане. Защо? Просто защото заболяването или увреждането обикновено са на първо място, а сексът идва след това. Много млади хора не са сигурни за въздействието на заболяването или увреждането върху секса. В някои случаи много малко се знае за това.

➔ Младите хора със заболяване или увреждане смятат, че са по-малко привлекателни

Вярно.

Често пъти се чувстваш несигурен относно външността си, ако имаш видимо заболяване или увреждане (мен ли гледа, или инвалидният ми стол?). Младите хора със скрито увреждане (напр. белези от изгаряне, колостомия и инконтиненция) обикновено установяват контакт по-лесно, но избягват интимност. Искат се кураж, за да обсъждаш скрити увреждания!

➔ Младите хора със заболяване или увреждане знаят какво искат по отношение на сексуалността

Грешно.

Ако имаш увреждане е по-трудно да опознаеш тялото си. Ето защо, не винаги си наясно с това,

което харесваш, или това, което те възбужда при физически контакт. Затова понякога е по-трудно да изразиш желанията си.

→ Младите хора със заболяване или увреждане са отблъсквани по-често

Грешно.

Може би се страхуваш да не те отблъснат, или си преживял това в миналото. Повечето хора се влюбват в човека, а не в увреждането му. В някои случаи, човек трябва да се постарее да те приеме такъв, какъвто си, а не да се концентрира само върху недъга ти.

→ Младите хора със заболяване или увреждане се затрудняват да си поставят граници

Вярно.

Ако цял живот други хора са се грижили за теб, по-трудно е да познаваш границите си. Или може да си станал безчувствен от контакта с хората. Може да е полезно за теб да направиш разлика между наложително докосване (като миене например), докосване с обич (прегръдка) и сексуален контакт (мастурбация или секс). Ако нещо не ти се прави, просто кажи. Това може да е много трудно; попитай родителите си или възпитателя в училище за самоутвърждаващи се курсове в района.

Неподходящо поведение

Възпитателят, ръководителят или лекарят не би следвало да участват в сексуални актове с хора, за които се грижат. Обсъдете следващата стъпка с някой, на когото имате доверие. Съществуват следните възможности: установяване на контакт с институцията, за която работи възпитателят, или с конфиденциалния съветник. Може да обсъдите ситуацията с лекаря си, или да докладвате в полицията (а може и да предявите обвинения).

Това е твоето тяло!

Всичко за сексуалните проблеми

Определени физически оплаквания могат да доведат до сексуални проблеми. Мускулите, сетивата, анатомията, кръвоносните съдове, нервните влакна, лекарствата: всички те участват в сексуалното възбуждане и/или получаването на оргазъм.

Сексът не те интересува

Липсата на интерес към секса може да се дължи на различни причини. Може би се чувстваш не-сигурен с тялото си и в това, дали си привлекателен. Сексуалните ти желания намаляват също така, ако паднат нивата на тестостерон в резултат на облъчване или химиотерапия, например, или като страничен ефект от лекарствата. Изтощението и болката могат също да са пречка за сексуалната активност, например при анемия или хронична умора. Рехабилитацията също може да те изтощи.

Трудности с възбудата

Сетивата ти за виждане, чуване, миризма, докосване и вкус могат да влияят на сексуалната възбуда. Ако си зле със зрението, може да е трудно да се възбудиш сексуално. Това се отнася главно за момчетата, които се възбуждат по-лесно от нещата, които виждат.

Трудностите с възбуждането могат да се дължат на затруднения да галиш или прегръщаш друг човек. Например, ако страдаш от парализа или спина бифида. Това е така, защото хормоните (напр. окситоцинът) се освобождават по време на прегръщане и галене, като предизвикват еротични усещания и стимулират чувство на доверие.

Трудности за достигане на оргазъм

Ако страдаш от мозъчно нарушение, може да имаш проблеми с получаването на оргазъм или преждевременната еякулация. Повредените нервни влакна, обикновено в резултат на тумор, травма или диабет, може да повлияят на достигането до оргазъм. Младежите могат да изпитат затруднения в получаването на ерекция (или обратното). При момичетата вагината не се овлажнява. Може да не се стигне до оргазъм. Адхезия на препуциума (при момчетата) или скъсяване на вагината (при момичетата) – в резултат на претърпяна хирургическа намеса – могат също да доведат до затруднения в получаването на оргазъм.

Ева (17): „Различна ли съм сексуално, защото съм сляпа? Не мога да си представя, че е така. Добре, не мога да установя контакт с очите, но всичко останало работи добре!“

СЪВЕТИ

Какво можеш да направиш, ако имаш проблем с получаването на оргазъм?

- не бързай
- използвай лубрикант
- опитай други форми на интимност
- използвай помощни средства

Съдови нарушения?

Сърдечната недостатъчност или ампутацията могат да причинят съдови нарушения или да повредят артериите. Съдовите нарушения оказват влияние на функционирането на сексуалните органи. При момчетата може да е трудно да получат ерекция, ако пенисът им не се напълни с кръв. Момичетата могат да не се възбудят, ако вагината им не се овлажни и лабиите останат стегнати. Лубрикантът и/или аксесоарите могат да помогнат.

Проверете: работят ли всички мускули?

В получаването на оргазъм и/или еякулация участват различни мускули. В случай на спина бифида или парализа, мускулите на тазовото дъно не винаги работят добре. Ако тези мускули са хиперактивни, това може да доведе до болезнени спазми преди или по време на оргазъм. Мускулите на тазовото дъно предпазват от неволно отделяне на урина или изпразнения по време на секс. Често пъти ходенето до тоалетна преди секс помага. При момичетата мускулите на вагината може да са много стегнати и тогава сексът е болезнен или невъзможен. Мастурбацията, ласките или движението по време на секс могат да се окажат по-трудни за младите хора с мускулни нарушения.

Пана (22): „Един цял нов свят се откри пред мен, когато си намерих приятел. Най-накрая имах с кого да си говоря и да изпробвам неща, без да се притеснявам.“

СЪВЕТИ

Какво да направиш, ако сексът е болезнен?

- В случай на ограничени движения, може да пробвате различни пози заедно; да намерите позите, за които е необходима минимална мускулна сила.
- Може да използвате възглавници (или други помощни средства), за да се подпирате или да закрепите партньора си в определено положение.
- Затоплете мускулите си; вземете си горещ душ или вана, преди да правите секс.
- Правете секс по това време на деня, когато мускулите ви са най-гъвкави.

Медикаменти

Използването на лекарства може да доведе до много сексуални проблеми. За повече информация за страничните действия на различните медикаменти, се обръщайте към вашия лекар.

Дани (17): „За мен, сексът е експериментиране. Полезно е да получа фактическа информация от някой, но аз обичам сам да си изпробвам нещата. Искam също така да ги обсъдя и с приятелката си.”

Тънкости

В облаците

Пеперуди в стомаха, замечатан поглед, стремеж, преливащ от енергия. Емоциите ти наистина могат да се преобърнат с главата надолу, когато си влюбен. Но лекарствата, видимите увреждания или инвалидният стол, например, могат да накарат чувството на приповдигнатост бързо да изчезне и да отстъпи място на по-сериозни въпроси. Това може да окаже натиск върху започващата връзка.

Как да запазиш връзката си здрава – сега и в бъдеще?

- Разрешено ти е да се влюбиш; наслади се на това!
- Използвай всяка възможност да кажеш на другия човек защо го смяташ за толкова нежен, добър или красив.
- Говори за нещата, ако имаш притеснения.
- Сподели какво искаш и какво не във връзката.
- Уважавай мнението на другите: не винаги трябва да се съгласяваш.
- Правете си изненади: с подаръци или нежни текстови съобщения.
- Приемай особеностите на другия: разрешено ти е да бъдеш такъв, какъвто си.

Бъди щастлив със себе си!

Ако тялото ти ти пречи:

- Гордей се със себе си.
- Казвай си в огледалото: „Изглеждаш добре днес.”
- Поглези се.
- Свържи се с приятелите си.
- Отдели време за себе си (с книга на дивана или игра на компютъра; или направи някои упражнения).

Какво ще направиш:

- ... ако някой те покани да излезете?
- ... ако искаш да се целуваш или да се погалите под дрехите?
- ... ако връзката ти стане интимна?

Беро (24) и Деси се срещнаха през уикенда на събитие за общи интереси, организирано от Деси. Ето няколко извадки от оживената им дискусия.

– **Какво мислиш за себе си?**

- *Считам, че съм ентусиазиран и положителен човек. Завърших висшето си професионално образование по маркетинг и съм горд с това. Още не съм си намерил работа, но започнах да преподавам допълнителни часове по икономика в училище.*

- **А като се погледнеш в огледалото?**
- *Хмм, ами, виждам едно красиво лице. Добре поддържано. Виждам, разбира се, и уврежданията си. Краката ми са изкривени, ръцете ми са обезобразени. Но в действителност, смятам, че съм доста нормален.*
- **Влюбен ли си, сгоден ли си или си женен?**
- *Не, в момента не съм. Влюбих се веднъж, но едностранно. Усещането беше фантастично. Когато си влюбен, се чувстваш по-отворен, свободен и по-спокойно възприемаш какъв си. Но ако е несподелено, чувството на еуфория скоро изчезва.*
- **Доколкото зная, търсил си услугите на агенция за запознанство. Можеш ли да ми разкажеш малко повече за това?**
- *Да, преди около година и половина наистина поканих едно момиче. Беше изключително преживяване. Но скоро осъзнах, че да си влюбен означава това да е споделено; а в случая беше само бизнес. Междувременно, ако чакам „истинската любов“, сексът ще ми липсва. Той също е едно удоволствие за мен. Опитът ми даде повече увереност в себе си. Оказа се, че мога да правя повече неща с тялото си, отколкото си мислех. Правил съм го само веднъж досега.*
- **Как се виждаш след 10 години?**
- *Дотогава, бих искал да бъда забелязан от хубава жена. Но това е трудно; жените не ме възприемат като „подходящ за връзка“. А аз имам толкова много да предложа! Никога не съм бил толкова несигурен, въпреки че няколко пъти съм имал възможност за връзка, но не мога да не отбележа, че съм по-малко уверен сега.*

Често задавани въпроси

- Как да си намеря партньор?
- Кои са разрешените и забранени за мен неща във връзка със сексуалността?
- Мога ли да имам или да осиновя деца?
- Какви са шансовете да заразя някой с моята болест или увреждане?

Случай от Холандия:

Ерик (17): „На родителите ми им е трудно да ме пуснат да изляза. И на мен ми е трудно да поема инициативата.“

Дияна Вигеринк (детски рехабилитационен психолог) говори за Ерик, един от клиентите ѝ: „Ерик дойде при мен за консултация. Препрати ми го рехабилитационен специалист, тъй като се чувстваше някак депресиран. Той не искаше да говори за това с мен, но на първата консултация призна, че трудно си намира приятели. Все по-често го чувам от млади хора с увреждания. Първият ми въпрос беше: „Какво правиш през свободното си време в училище?“ Оказа се, че той повтаря за пети път подготвителната година в университета и не познава още съучениците си. Активен член е на местните скаути в свободното си време. Това му харесва, с изключение на случаите, когато групата остава да пренощува в клубната къща.

Ерик страда от спастична парализа и има инвалиден стол. Може да ходи на кратки разстояния, но обикновено използва стола си. „Можеш ли да се грижиш за себе си?“, питам го. „Да“, казва той. Разбираме се да поговорим с родителите си за това и той го прави. Трудно им е да го пуснат да излезе, но го правят. Следващият уикенд той ще остане да спи за пръв път в клубната къща.

Обсъждаме и училището. „С кого си говориш през междучасията?“, питам го. Изглежда доста пасивен. Предлагам му да е по-инициативен в дискусиите в училище. Разкажи им какво си правил през уикенда, настоявам аз. И му предлагам да се разберем да отидем на кино заедно някой път. Подхвърли по някой комплимент. Прецени с кого ти се иска да направиш нещо заедно и го покажи да излезете. Прави малки стъпки, насочени към установяване на контакт и присъединяване към групата. Ерик го направи, но забеляза, че съучениците му не реагираха веднага. „Мисля, че много бързаш“, му казах. „Необходимо е повече време, за да докажеш, че си наистина добър човек.“

Ерик идва при мен шест пъти. През това време започна да излиза с момиче и това му се виждаше фантастично. За съжаление, връзката приключи. Забелязах, че вече не е толкова несигурен. „Ще има и други,“ каза той. А депресията му? Има сериозен напредък!“

Стефи (22)

„Мина време, откакто за първи път разбрах, че имам ревматизъм. Вече свиквам с мисълта за това. Но когато лекарят с равен тон ми съобщи това в четвъртък следобед, единствената ми мисъл беше: защо точно аз? Искам да спортувам! Искам да имам деца! Искам да правя секс! Искам да съм нормална! Приятелят ми, между другото, го прие спокойно. Преди аз да го осъзная, той вече беше разбрал, че нещо става с тялото ми. Цялата тази болка! Сега, след като знае причината, той показва само разбиране. Проучи цялата информация в интернет, успокои ме, че децата все още са на дневен ред. И че не сме длъжни да правим секс „по всички правила на изкуството“ непрекъснато. Че можем също така да се целуваме и прегръщаме, което е доста сладко, в действителност.“



