

Seks i niepełnosprawność, str. 254 - 256

Na podstawie tekstu: Janna Zwerner Jacobs

Wiele kobiet niepełnosprawnych (z niepełnosprawnością widoczną lub ukrytą) styka się z podobnymi postawami otoczenia wobec wyrażania przez nie swojej seksualności i ma trudności, by znaleźć lekarzy lub innych pracowników służby zdrowia, którzy by posiadali wiedzę zarówno na temat ich ułomności, jak i ich seksualności. Niektóre ułomności i choroby chroniczne mają bardzo duży wpływ na seksualność kobiet, mogą powodować ból lub komplikacje zdrowotne, gdy kobieta angażuje się w czynności w innych okolicznościach „rutynowe”, takie jak uprawianie seksu, branie pigułek antykoncepcyjnych, zachodzenie w ciążę czy rodzenie dzieci. W poniższej tabeli przedstawiamy wybrane schorzenia i ich wpływ na seksualność kobiet.

Chroniczna choroba lub ułomność	Wpływ na seksualność	Pomocne wskazówki i specjalne zalecenia
Paraliż	Spastyczność, sztywność i/lub słabość mięśni może utrudniać lub nawet uniemożliwiać niektóre czynności seksualne lub czynności mające na celu samozaspokojenie. Pod ciężarem mięśni. Można stosować wibrator do partnera mogą pojawić się autostymulacji lub stymulacji przez powodujące ból przykurcze kolan i bioder. Skurcze mogą się zwiększać także rąk i dłoni. Wilgotność waginy w miarę narastania podniecenia. można poprawić, stosując środki nawilżające na bazie wody (dostępne w Polsce to np. żele Feminum, Intimel, K-Y, do kupienia w aptekach bez recepty). Używanie pianki plemnikobójczej lub krążka	

macicznego może być utrudnione z powodu słabej koordynacji rąk. Ze względu na zwiększone ryzyko choroby zakrzepowej żył nie zaleca się stosowania pigułek antykoncepcyjnych przez kobiety przyjmujące leki przeciwdrgawkowe i kobiety, których mobilność jest znacznie ograniczona z powodu ciężkiej postaci porażenia.^{1,2}

Zaburzenia mózgowie (w tym **epilepsja**, **pourazowe uszkodzenie mózgu** i **wylew**) Zaburzenie zdolności seksualnych (w zależności od lokalizacji uszkodzenia. upośledzone, najlepiej wybierać **epilepsja**, Mogą wystąpić: zmiana stopnia aktywności seksualne **pourazowe** zainteresowania seksem, zmniejszenie niewymagające wysiłku. Wilgotność **uszkodzenie** wilgotności waginy i trudności z waginy można poprawić, stosując **mózgu** i osiągnięciem orgazmu. Czasami środki nawilżające na bazie wody. **wylew**) przyczyną są zażywane leki lub Przy zaburzeniach zachowania lub towarzyszą schorzeniu depresja. zaburzeniach poznawczych można Wylew i pourazowe uszkodzenie zwrócić się o pomoc do psychologa, mózgu mogą upośledzić zdolność który ułatwi nam zrozumienie istoty komunikacji, zdolności poznawcze i schorzenia i pomoże uzyskać wizualno-percepcyjne oraz większą kontrolę nad sobą i wiarę we spowodować utratę czucia, paraliż i własne możliwości. W powolnym nietrzymanie (moczu itp.). Osoby z procesie dochodzenia do zdrowia ciężką postacią pourazowego często najlepszą pomocą jest uszkodzenia mózgu mogą być okazujący zrozumienie przyjaciół impulsywne, mylić rzeczywistość (przyjaciółka) lub partner. Osoby publiczną z prywatną i zachowywać sparaliżowane lub mające zaburzenia się w miejscach publicznych w krążenia powinny zachować sposób, który jest nie do szczególną ostrożność przy zaakceptowania przez innych. zażywaniu pigułek Miesiączki mogą być nieregularne; antykoncepcyjnych. Nie zaleca się

mogą wystąpić trudności z zajściem tego typu metod antykoncepcji w ciążę. Menopauza może nastąpić osobom zażywającym leki wcześniej niż u innych kobiet. przeciwpadaczkowe^{1,2,3}

Cukrzyca

Większość doniesień medycznych na Niektóre kobiety chore na cukrzycę temat wpływu cukrzycy na twierdzą, że stosowanie wibratora seksualność skupia się na pozwala im osiągnąć orgazm, gdyż mężczyznach, a część raportów stymulacja pochodząca z wibratora wykazuje sprzeczne rezultaty. W jest intensywniejsza. Trudna do jednym z badań około jedna trzecia uregulowania cukrzyca może kobiet z cukrzycą twierdziła, że ich powodować problemy z płodnością orgazmy są coraz rzadsze i mniej oraz zatrzymanie miesiączkowania. intensywne. Wy tłumaczyć to można W zależności od stopnia stabilności na przykład uszkodzeniem włókien glukozy we krwi ciąża może nerwowych w miednicy. Zbyt mała przebiegać z komplikacjami i musi ilość śluzu w waginie i jej być ściśle monitorowana. Pigułki nawracające zakażenia mogą antykoncepcyjne mogą pogłębiać spowodować, że seks w niektórych objawy cukrzycy i nie powinny być przypadkach nie jest doznaniem stosowane ze względu na możliwość przyjemnym. wystąpienia komplikacji naczyniowo-mózgowych i sercowo-naczyniowych².

Niewydolność nerek

Przy przewlekłej niewydolności nerek Hemodializa podtrzymująca często mogą występować zatrzymania cyklu powoduje, że miesiączki są obfite, miesięcznego lub duża nieregularność czasami sprawia, że są bolesne. miesiączkowania. Wiele kobiet traci Może jednak poprawić popęd płodność i rzadko donosi ciążę do płciowy, chociaż niekoniecznie końca. Występują trudności w reaktywność seksualną. Przeszczep osiągnięciu podniecenia seksualnego nerki zwykle poprawia zarówno i, podobnie jak w wypadku cukrzycy, popęd, jak i reaktywność, a płodność orgazmy mogą być rzadsze i mniej – w bardzo dużym stopniu. intensywne. Czasami zmniejsza się Wilgotność waginy można poprawić,

wilgotność waginy i masa tkanki piersi.

stosując środki nawilżające na bazie wody. Niektóre leki na nadciśnienie osłabiają popęd płciowy. Zwykle nie zaleca się stosowania pigułek antykoncepcyjnych.

Reumatoidalne zapalenie stawów Opuchnięte, bolesne stawy, atrofia mięśni oraz przykurcze stawów mogą utrudniać masturbację lub kochanie się z partnerem w pewnych pozycjach. Ból, zmęczenie i leki mogą obniżać popęd płciowy, ale można przed uprawianiem seksu zastosować gorące kompresy lub kąpiel z partnerem. Na seks najlepiej pozostaje niezmienione. Choroba nie wpływa na miesiączkowanie, płodność i ciążę, ale poród może być skomplikowany, jeśli zaatakowane są stawy biodrowe i kręgosłup. Jednakże – doznania seksualne stymulują w czasie ciąży objawy mogą się zmniejszyć ze względu na zmiany zachodzące w systemie odpornościowym.

W celu uniknięcia bólu i nacisku na chore stawy można wymyślać nowe warianty stosunku. Jeżeli objawy zmniejszają się pod wpływem ciepła, można przed uprawianiem seksu wybrać czas, kiedy się dobrze czujemy, kiedy ból i sztywność stawów są najmniejsze. Seks może zastąpić używanie kortykosteroidów – doznania seksualne stymulują gruczoły nadnerczy i w ten sposób pobudzają wydzielanie naturalnego kortyzonu, który łagodzi odczucie bólu. Pigułka antykoncepcyjna nie nadaje się dla kobiet mających problemy z krążeniem i dla tych o znacznie ograniczonej ruchliwości^{1,2}

Zawał serca U osób w poważnym stanie, mających bóle w piersiach, palpitacje i krótki oddech aktywność seksualna powinna być ograniczona. Jednakże jeśli po wejściu na drugie piętro szybko możemy kochać się w sposób, który nie wymaga wysiłku lub wymaga go bardzo mało, na przykład na boku

współżycie seksualne. Reakcje serca lub na plecach. Rozpocząć należy podczas wchodzenia na schody i powoli, żeby zminimalizować stres i uprawiania seksu są podobne – akcja obawę przed stresem, gdyż serca wynosi średnio 125 uderzeń na większość problemów seksualnych minutę. wynika z niepokoju i niedoinformowania na temat tego schorzenia. Nie powinno się stosować pigułek antykoncepcyjnych¹

Stwardnienie rozsiane (SM) W zależności od etapu i stopnia Trudności natury seksualnej mogą nasilenia choroby objawy się różnią, pojawiać się i znikać wraz z mogą się pojawiać i znikać. Czasami pojawianiem się i znikaniem innych pojawiają się: trudności w osiągnięciu objawów SM. Pomocne mogą się orgazmu, zmniejszona wrażliwość okazać lekarstwa na skurcze i środki narządów płciowych, suchość przeciwbólowe działające wagi, słabość mięśni, ból oraz miejscowo. Jeżeli twoja równowaga nietrzymanie moczu i kału. Choroba jest zachwiana i łatwo się męczysz, nie wpływa na cykl menstruacyjny i możesz użyć wibratora lub stosować płodność. Objawy SM często pozycje niewymagające wysiłku. zmniejszają się podczas ciąży, ale Wilgotność wagi można poprawić, potem mogą się nieco nasilić. stosując środki nawilżające na bazie wody. Niektóre kobiety twierdzą, że stosunek sprawia im ból, ale drażnienie łechtaczki jest przyjemne. Pigułka antykoncepcyjna nie powinna być stosowana u kobiet mających paraliż lub ograniczoną mobilność; najnowsze badania sugerują jednak, że pigułka antykoncepcyjna może zmniejszyć objawy SM na wczesnym etapie choroby^{1,2,3}

Uszkodzenie rdzenia kręgowego Uszkodzenie rdzenia kręgowego może spowodować dolegliwości: paraliż, spastyczność, utratę czucia, nietrzymanie (moczu czasami może być utrudniona lub itp.), owrzodzenie skóry, ból, suchość błon śluzowych. Pomocne może być uprawianie seksu w inny sposób niż za pomocą penetracji waginy. Taka penetracja może spowodować utratę czucia, nietrzymanie (moczu czasami może być utrudniona lub itp.), owrzodzenie skóry, ból, suchość błon śluzowych. Dolegliwości te mogą powodować problemy podczas uprawiania seksu. Stopień zmian w wilgotności waginy lub odbieraniu wrażeń z narządów płciowych zależy od poziomu i wielkości uszkodzenia. Orgazmy można przeżywać bez względu na poziom lub stopień paraliżu. Orgazmy mogą być podobne do tych sprzed wypadku lub być rozproszone na całe ciało albo w innych częściach ciała, na przykład w piersiach lub na ustach. Odkrycie tych zmian jest możliwe dzięki cierplivej eksploracji. Szyja i uszy oraz części ciała powyżej uszkodzenia mogą się stać bardziej wrażliwe seksualnie. Podniecenie, masturbacja i kochanie się z partnerem mogą zwiększać ryzyko nietrzymania. Miesiączki mogą ustać nawet na kilka miesięcy po wypadku, ale nie oznacza to, że zdolność do zapłodnienia zanika zawsze. Pomocne mogą się okazać leki przeciwskurczowe i nawilżające waginę. Cięża zwiększa ryzyko zakrzepu krwi i zakażenia pęcherza, ale u wielu kobiet poród

przebiega bez komplikacji i bólu. Podczas porodu należy zwracać uwagę na ewentualne objawy hiperrefleksji, a po porodzie – na opadnięcie pęcherza. Pigułki antykoncepcyjne muszą być zażywane z wielką ostrożnością. W żadnym wypadku nie należy ich stosować razem z lekami zmniejszającymi ciśnienie ani wtedy, gdy występują problemy z krążeniem^{1,2,3}

¹ Wiele leków wpływa negatywnie na naszą seksualność – często o wiele bardziej niż sama ułomność lub choroba! Do takich specyfików należą leki zmniejszające ciśnienie (np. środki moczopędne), leki antydepresyjne, środki uspokajające, leki przeciwskurczowe, leki przeciwdrgawkowe oraz takie leki, jak lit, digoksyna, rezerpina i naproxen.

² Kobiety, które utraciły czucie w rejonie miednicy, nie zaleca się stosowania wkładki wewnątrzmacicznej (tzw. spirali) ze względu na ryzyko uszkodzenia waginy oraz dlatego, że zapalenie narządów rodnych może zostać niezauważone. Do sprawdzania, czy spirala jest na miejscu, również potrzebna jest dobra koordynacja rąk.

³ Pigułki antykoncepcyjne mogą zwiększać ryzyko powstawania zakrzepów krwi oraz powodować poważne problemy zdrowotne, takie jak zator, zakrzepica żył czy wylew. Działanie doustnych środków antykoncepcyjnych może być zmniejszone lub mogą być one mniej skuteczne, jeśli jednocześnie przyjmuje się inne leki. Prosząc lekarza o przepisanie tabletek antykoncepcyjnych, trzeba go poinformować o rodzaju zażywanych leków i ich dawkach.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl.
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl.

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.
For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl.