



**Paulina Liberadzka:** Cześć, witam serdecznie w kolejnym odcinku podcastu #WystarczyZacząć Fundacji Avalon, który będzie poświęcony przyjemności. Nazywam się Paulina i na co dzień w Fundacji zajmuję się PR-em, a dzisiaj mam przyjemność poprowadzić ten odcinek.

Pod koniec października odbyła się już 6. edycja Konferencji Sekson Fundacji Avalon, która była poświęcona przyjemności. A dzisiaj na kanapie mam przyjemność – nomen omen – gościć Kasię Dinst i Pawła Garstkę. Niedawno się widzieliśmy, ponieważ wszyscy wzięliśmy w niej udział – Ty, Kasiu, jako prowadząca już drugi rok z rzędu, a Ty, Pawle, jako uczestnik, ale także wieloletni prelegent Konferencji Sekson. Prawda?

**Paweł Garstka:** To prawda. W tym roku rzeczywiście uczestniczyłem stricte dla przyjemności, można to tak nazwać – jako widz. Natomiast w poprzednich latach, z uwagi na to, że jestem również członkiem zespołu eksperckiego projektu Sekson, bywałem także jednym z prelegentów.

**Paulina:** Zgadza się! Czyli można powiedzieć, że już zrobiłeś wprowadzenie na swój temat. A ja tutaj mam przygotowane kilka słów, które wy sami powiedzieliście lub napisaliście o sobie. Kasia: „Kasia, która lubi działać. W moim życiu nie wzrost jest ważny, tylko działania z uśmiechem i powerem przemycam wiedzę na temat niepełnosprawności.”

A Paweł, oglądając Twojego Instagrama, zauważyłam, że masz tam opis po angielsku, który w wolnym tłumaczeniu brzmi mniej więcej tak: „*Aby być niezastąpionym, trzeba zawsze być innym.*”

No właśnie, to jest ten moment, w którym zawsze prosimy naszych gości, żeby powiedzieli coś o sobie swoimi słowami. Co dla Was jest najważniejsze, żeby wybrzmiało?

**Paweł:** Myślę, że tak, to są słowa – jeśli dobrze pamiętam – Coco Chanel. I rzeczywiście staram się nimi kierować. Po prostu staram się być sobą i podążać swoją własną ścieżką. Przy okazji chcę pokazywać w społeczeństwie, że osoby z niepełnosprawnościami są jego pełnoprawnymi członkami i mają w nim swoje miejsce.

**Paulina:** Jak najbardziej!

**Kasia Dinst:** Jeśli chodzi o moją działalność w mediach społecznościowych, wszystko zaczęło się od tego, że koleżanka, z którą kiedyś współpracowałam, pytała mnie o kwestie związane z niepełnosprawnością. Jej pytania zawsze zaczynały się od słowa „przepraszam”. Zastanawiałam się, dlaczego mnie przeprasza, i doszłam do wniosku, że w szkołach nie uczono nas o niepełnosprawności i różnorodności. Postanowiłam zająć się tym obszarem, i tak od prawie 8 lat prowadzę kanał na YouTube „Kasia działa”. Właśnie tam przemycam wiedzę na temat niepełnosprawności.

Ta przygoda zapoczątkowała wiele różnych projektów, w tym współpracę z Fundacją Avalon, również w obszarze współprowadzenia Konferencji Sekson. Niestety, nie ma dziś z nami Jaśka Meli, który jest moim niezastąpionym duetem.

**Paulina:** To się zgadza! Jasiek Mela wziął udział w premierowym odcinku, więc świetnie, że już był z nami. Dzisiaj porozmawiamy o przyjemności, co w pewnym sensie jest kontynuacją tego, co działo się podczas Konferencji Sekson. Przygotowując się do tego odcinka, sama zaczęłam się zastanawiać,

czym dla mnie jest przyjemność. Myślę, że można na ten temat rozmawiać naprawdę długo, bo dotyka różnych sfer życia.

Wpadłam na pomysł, żeby wpisać słowo „przyjemność” w Internet i zobaczyć, co się pojawi. Oczywiście wyskoczyło mnóstwo stron poruszających różne kwestie, ale znalazłam wypowiedź dr Katarzyny de Lazari-Radek z Uniwersytetu Łódzkiego, która bardzo do mnie przemawia. Pozwólcie, że zacytuję:

„Dobrze byłoby, żeby przyjemność była traktowana poważnie, bo to jedna z najważniejszych rzeczy, które sprawiają, że mamy dobre życie, jesteśmy szczęśliwi i chcemy żyć. Przyjemność jest najprawdopodobniej jedną z najważniejszych, jeśli nie najważniejszą rzeczą, która powoduje, że mamy dobre życie, jesteśmy szczęśliwi, chcemy żyć, chcemy kontynuować naszą egzystencję i myślimy o przyszłych pokoleniach. Gdyby nie odczuwanie przyjemności, życie byłoby najprawdopodobniej nie do zniesienia.”

Co o tym myślicie? Czy macie swoje definicje przyjemności? Zgadza się z tymi słowami?

**Kasia:** Dla mnie to w punkt. Chyba mogłabym dodać jeszcze więcej, że gdyby nie przyjemność, życie byłoby naprawdę nieznośne. Ciekawym wątkiem jest to nawiązanie do przyszłych pokoleń – do tego, jak tworzone są różnego rodzaju przestrzenie, produkty, usługi, czy wymyślane nowe rzeczy z myślą o przyszłości, z której będą mogły korzystać kolejne generacje.

Mam wrażenie, że w tym szybkim świecie, w którym pędzimy, czasami zapominamy o tej przyjemności. Często brakuje nam refleksji nad tym, czy to, co teraz robię, sprawia mi radość, daje mi *fun*.

**Paulina:** Dokładnie! Paweł?

**Paweł:** Tak, myślę, że po pierwsze, zgadzam się z tą definicją. Dla mnie to, że bardzo często nie potrafimy przyjmować przyjemności, wynika z tego, że po prostu nie wiemy, jak to robić w tym codziennym pędzie. Codziennie gonimy za karierą, pieniędzmi, rachunkami i tak dalej. Dlatego uważam, że przyjemność to pewnego rodzaju rekompensata za ten codzienny pośpiech. Jest to coś niezwykle istotnego, bo pamiętanie o tej części życia naprawdę może zmniejszać frustrację.

**Paulina:** Dokładnie. Przyjemność jako emocja ma jednak dwie strony medalu. Musimy pamiętać o tym, żeby uwzględniać siebie w tym wszystkim, prawda? Jeśli pamiętamy o sobie, to rzeczywiście możemy oddawać tę przyjemność innym, a nasze życie staje się szczęśliwsze. A w waszym przypadku – co sprawia wam przyjemność? Możecie szeroko się na ten temat wypowiedzieć.

**Kasia:** Mi sprawia przyjemność szybki, krótki, ciepły prysznic. Mam takie poczucie, że czasami zmywam z siebie cały dzień. Co więcej, to jest moment, kiedy wpadają mi do głowy różne pomysły na nowe działania.

**Paulina:** Kasia działa nawet pod prysznicem!

**Kasia:** Niestety! Mam wrażenie, że mój mózg czasami nie przestaje pracować, nawet jak śpię. A może pracuje tylko podświadomie, a ja o tym jeszcze nie wiem. Kolejną rzeczą, która daje mi przyjemność, jest jazda na rowerze. To przestrzeń, w której czuję ogromną frajdę, ładuję baterie i mocno się relaksuję od codzienności. Pracuję dużo przy komputerze, więc lubię odpoczywać właśnie w ruchu.

**Paulina:** Czyli sporo aktywności fizycznej.

**Kasia:** Tak, zdecydowanie. Sport. A trzecia rzecz, która sprawia mi ogromną przyjemność, to gotowanie. Jeszcze większą frajdę mam wtedy, kiedy mogę nakarmić ludzi. To daje mi największy *fun!*

**Paulina:** Czyli czerpiesz radość z przebywania z innymi ludźmi?

**Kasia:** Tak, dokładnie. Lubię dawać innym przyjemność. Kiedy widzę, że coś sprawia im radość, ja też czuję satysfakcję.

**Paulina:** To idealnie prowadzi nas do drugiej strony medalu. A co z tobą, Pawle? Jak ty o siebie dbasz?

**Paweł:** To ja dam coś od siebie, ale powiem na odwrót. Ja z kolei uwielbiam, kocham i po prostu – najlepsza część dnia – to nie prysznic, tylko wanna z gorącą wodą. Niestety, w swoim mieszkaniu wanny nie mam, więc korzystam z niej wyłącznie, gdy jestem u rodziców. To jedna z tych rzeczy, które kocham – gorące kąpiele w wannie. Zawsze śmieję się, że gdybym miał wannę u siebie w mieszkaniu, to do pracy chodziłbym najwcześniej o 14:00, bo tak długo bym tam siedział!

Z drugiej strony, sport w jakimś sensie też sprawia mi przyjemność. Jeszcze rok temu bym tak nie powiedział, ale odkąd chodzę na siłownię, to naprawdę mnie to wciągnęło. Zwłaszcza w momencie, gdy widzę efekty ćwiczeń. To jest bardzo pozytywne wzmocnienie i pewnego rodzaju gratyfikacja – widzieć, że kondycja się poprawia. Zwłaszcza w naszym przypadku, gdzie moja mobilność jest w jakimś stopniu ograniczona.

A trzecia rzecz – po prostu kocham całym sercem wszelkiego rodzaju desery i słodycze! I właśnie dlatego chodzę na siłownię – żeby móc jeść więcej deserów!

**Paulina:** Okej, czyli te dwie przyjemności łączysz w taki sposób, żeby się równoważyły. To teraz druga strona medalu. Już zadaliśmy o siebie, sprawiamy sobie przyjemność, więc możemy dawać ją innym osobom. Jak to wygląda u was – w związkach partnerskich, małżeństwach, randkowaniu czy przyjaźniach? Możemy szeroko porozmawiać na ten temat.

**Paweł:** Powiem szczerze, że podczas konferencji wziąłem udział w warsztatach prowadzonych przez Elizę Gołęcką, gdzie pracowaliśmy wokół tematu przyjemności – zarówno w dawaniu, jak i w przyjmowaniu jej. Muszę przyznać, że po tych warsztatach doszedłem do wniosku, iż dużo łatwiej przychodzi mi dawać przyjemność innym osobom, niż ją przyjmować.

**Paulina:** Często faktycznie zapominamy o sobie.

**Paweł:** Tak, z jednej strony zapominamy o sobie, ale z drugiej – myślę, że to bardzo często wynika z tego, co mamy w głowie. To mogą być kompleksy czy poczucie, że w sytuacji, gdy przyjmujemy przyjemność, musimy się w pewnym sensie odsłonić, pokazać swoją słabość. I właśnie z tej obawy przed okazaniem swojej zależności może wynikać trudność w przyjmowaniu przyjemności.

**Paulina:** To prawda. Kasiu?

**Kasia:** Chciałabym powiedzieć o dwóch rzeczach. Pierwsza dotyczy przyjemności – dawanie przestrzeni i czasu drugiej osobie na to, aby mogła mieć czas dla siebie i na swoje przyjemności. Będąc w związku, nie oznacza to, że wszystko musimy robić razem. Jeśli każde z nas miało wcześniej swoje pasje czy zainteresowania albo jeśli pojawiły się one w trakcie trwania związku, to każde z nas powinno mieć czas na ich realizację. Ważne jest, aby dawać drugiej osobie swobodę i przestrzeń.

Druga kwestia to obszar, nad którym zaczęłam się zastanawiać po Konferencji Sekson, gdzie rozmawialiśmy dużo o przyjemności – szczególnie w sferze intymnej. Mam czasem wrażenie (choć mogę się mylić), że kiedy mamy bardzo bliską i intymną relację z drugą osobą, zbyt często skupiamy się na fizyczności. W szybkim tempie życia również te wszystkie czynności związane z seksem czy grą wstępną bywają skracane, aby szybko dążyć do przyjemności, którą najczęściej utożsamia się z orgazmem.

Zapominamy jednak, że przyjemnością mogą być także dotyk, pieszczota, przytulenie. Nie zawsze wszystko musi kończyć się w ten sam sposób, jak nauczyła nas kinematografia, literatura czy nawet szkoła.

**Paulina:** Tak, zgadza się. Skoro przeszliśmy do tematu seksualności osób z niepełnosprawnościami, to warto poruszyć jedną istotną kwestię. Właśnie dlatego odbyła się konferencja Sekson – aby pokazać społeczeństwu, że każdy z nas jest taki sam i każdy ma prawo do przyjemności. W tym temacie nie powinno być podziałów.

Jedną z naszych wieloletnich prelegentek, którą na pewno znacie – wspomniała Basia Płaczek, specjalistka seksuologii – powiedziała kiedyś coś bardzo ważnego. Stwierdziła, że szeroko pojętemu społeczeństwu łatwiej byłoby zaakceptować, gdyby seksualność osób z niepełnosprawnościami była również "niepełnosprawna", czyli nie istniała. To tabu – nie mówi się o tym, bo w opinii wielu „tego nie ma”. A to przecież nieprawda.

Podczas konferencji staraliśmy się to tabu obalać. Robimy to również w Projekcie Sekson, który realizujemy w Fundacji Avalon. Może moglibyście podzielić się swoim stanowiskiem: dlaczego tak się dzieje i jak można z tym walczyć?

**Kasia:** Dla wielu osób niepełnosprawność i przyjemność mogą wydawać się czymś sprzecznym, jakby wzajemnie się wykluczały – czymś, czego nie da się połączyć. Tymczasem temat konferencji Sekson, moim zdaniem, był jednym z najlepszych, bo pozwalał „zamieszać ludziom w głowach” w pozytywnym sensie. Dzięki temu skupiliśmy ich uwagę i zmusiliśmy do refleksji. Czy ktoś wcześniej zastanawiał się, czy osoba z niepełnosprawnością odczuwa przyjemność?

Kiedy mówimy „osoba z niepełnosprawnością”, często automatycznie myślimy o rehabilitacji, utrzymaniu zdrowia, codziennym funkcjonowaniu – o tych wszystkich około-medycznych tematach. A gdzie w tym wszystkim jest miejsce na przyjemność?

**Paulina:** Właśnie dlatego w Fundacji Avalon poruszamy wiele tematów związanych z seksualnością i przyjemnością osób z niepełnosprawnościami.

Paweł?

**Paweł:** Dokładnie. Podzielę się tutaj przykładem, który pokazuje, jak społeczeństwo postrzega osoby z niepełnosprawnościami. Rozmawiałem kiedyś z chłopakiem na Tinderze. W pewnym momencie stwierdził, że nie mógłby być w związku z osobą z niepełnosprawnością, bo bardzo lubi sport, a skoro ja poruszam się z balkonikiem, to jego zdaniem takie rzeczy nie są dla mnie.

Po pierwsze, dziś sport dla osób z niepełnosprawnościami jest bardzo dostępny – to już nie jest bariera. Ale to, co kryło się za jego słowami, to przekonanie, że nie chodzi tylko o sport. W jego głowie istniało założenie, że związki, miłość czy seks nie są dla mnie, czyli że osoby z niepełnosprawnościami nie mają do tego prawa.

**Kasia:** Bo jak on miałby dzielić z tobą swoje pasje, prawda?

**Paweł:** Dokładnie. W jego wyobrażeniu, skoro poruszam się z balkonikiem, to nie mógłbym uczestniczyć w jego pasjach. A przecież wcale tak nie jest.

**Paulina:** Tak, jak już rozmawialiśmy, wiele obowiązków i pasji można dzielić, mimo różnic.

**Paweł:** I to właśnie staramy się przełamywać w Projekcie Sekson. Pokazujemy, że osoby z niepełnosprawnościami mają prawo do przyjemności, swojej seksualności i budowania związków. Chcemy zmieniać te społeczne



przekonania, które mówią, że „seks, związki czy seksualność nie są dla ciebie”. To nieprawda, a my będziemy to udowadniać.

**Kasia:** To ja bym go przewrotnie zapytała, prowokacyjnie, bo bardzo to lubię – lubię prowokować: *A gdyby był w związku z partnerem i ten partner, wskutek jakiegoś nieszczęśliwego wypadku, nabył niepełnosprawność, to co by wtedy zrobił?*

**Paweł:** Myślę, że by go zostawił, bo kiedyś miałem podobny przykład. Chłopak zapytał mnie: *Skoro ja już jestem osobą z niepełnosprawnością, to co zrobimy, jak on kiedyś ulegnie wypadkowi? Co, oboje będziemy niepełnosprawni?*

**Paulina:** Czyli rozwiązywał problemy, których jeszcze nawet nie było?

**Paweł:** Tak, dokładnie. Wybiegał w przyszłość, ale w sposób, który kompletnie nie miał sensu.

**Paulina:** Czyli nie skupiał się na przyjemności dnia dzisiejszego, tylko planował coś na kilkadziesiąt lat do przodu – co bywa mylne. Ty wywołałaś temat randkowania przy okazji Konferencji Sekson. Pracując w PR-ze i organizując różne wywiady, przygotowałam rozmowę z tobą do "Wysokich Obcasów", które objęły patronatem 6. Konferencję Sekson. W tym wywiadzie padło zdanie, że w aplikacji randkowej miałaś opis: *Balkonik już mam, szukam Romea*. Tak przewrotne! Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nigdy nie był na randce w ciemno albo nie ma zabawnych historii z aplikacji. Jakieś twoje doświadczenie w tej kwestii?

**Paweł:** Szczerze mówiąc, mam raczej negatywne doświadczenia. Jedną z takich sytuacji była, gdy chłopak zapytał mnie, co by było, gdyby on po jakimś czasie stał się osobą z niepełnosprawnością. Były też teksty w stylu: *Sport nie jest dla ciebie*. Ale najdziwniejsza sytuacja to chyba ta, gdy ktoś poprosił mnie, żebym nagrał, jak chodzę, bo go to „ciekawi”.

**Paulina:** Ciężko się do tego odnieść...

**Kasia:** To pokazuje, że w społeczeństwie brakuje edukacji na ten temat.

**Paweł:** Dokładnie. To błędne koło – im mniej osób z niepełnosprawnościami widać w przestrzeni publicznej, tym mniejsze zrozumienie i świadomość w społeczeństwie. Niedostosowana architektura i brak otwartości społecznej sprawiają, że osoby z niepełnosprawnościami są mniej widoczne. A gdy są mniej widoczne, społeczeństwo nie uczy się, jak się zachowywać w ich obecności. Dla porównania: noszę okulary, ale nie podchodzę do obcych ludzi i nie pytam: *Jaką masz wadę wzroku?*

**Paulina:** Prawda. Można zapytać co najwyżej: *Skąd masz takie fajne oprawki?*

**Paweł:** O, dziękuję. I tak powinno być!

**Paulina:** To przykre, ale właśnie dlatego takie wydarzenia jak Konferencja Sekson są tak ważne. To przestrzeń do edukacji i uwrażliwiania – nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami czy specjalistów, ale dla każdego. Chodzi o to, żeby ludzie oswajali się z tematem i rozumieli, że wszystko jest normalne.

**Paulina:** My znamy się nie od dziś. Wiem, jak bardzo jesteście aktywni – zarówno online, jak i offline. Zarażacie optymizmem, działacie na różnych polach. Ale są osoby z niepełnosprawnościami, które żyją mniej aktywnie, bo na przykład rodzice roztoczyli nad nimi zbyt duży „parasol ochronny”. Co doradziłbyś takim osobom, które chciałyby czerpać radość z życia, ale nie wiedzą, jak zacząć?

**Paweł:** Myślę, że warto zacząć od małych kroków – wyjść z domu, poszukać wydarzeń czy inicjatyw skierowanych do osób z niepełnosprawnościami. Fundacja Avalon organizuje masę eventów przez cały rok, w różnych

projektach. Tam można się świetnie bawić, poznać ludzi i zacząć żyć pełniej. Najważniejsze to spróbować, dać sobie szansę.

**Paweł:** To może ja zacznę, bo u mnie jest to idealny przykład, że moja mama jest przeogromnie nadopiekuńcza. Dzisiaj, mając 33 lata, kiedy tylko jestem na weekend w domu, najchętniej podsunęłaby mi wszystko pod nos, żebym tylko nie musiał się męczyć ani przemęczać, żebym w ogóle nic nie musiał robić. Ona po prostu chce wszystko dla mnie zrobić.

**Paulina:** To chyba każda mama tak ma.

**Paweł:** Tak, z jednej strony to prawda, ale mam wrażenie, że rodzice osób z niepełnosprawnościami doświadczają tego w znacznie większym stopniu – jakby to było razy sto. Myślę, że w takich przypadkach najważniejsza jest rozmowa. W pewnym momencie powiedziałem moim rodzicom, że muszę się usamodzielić i wyprowadzić z domu. Najlepiej wtedy, kiedy oni są jeszcze na tyle sprawni, że w razie czego mogą mi pomóc. Bo kiedy ich zabraknie, a ja będę niedostosowany do funkcjonowania w społeczeństwie, to problem będzie jeszcze większy niż teraz, kiedy mieszkając 100 km ode mnie, mogą do mnie dojechać w półtorej godziny, jeśli coś się wydarzy.

Uważam, że kluczowe jest obmyślenie planu – jak to zrobić. Jeśli chcemy się usamodzielić, to po pierwsze musimy znaleźć mieszkanie i pracę, która pozwoli nam się utrzymać. W dużym mieście jest to łatwiejsze, bo duże miasta oferują dla nas o wiele większe...

**Kasia:** Możliwości.

**Paweł:** Tak, i perspektywy.

**Kasia:** Nawiążę do tego, o czym mówiłeś. U mnie sytuacja z rodzicami wyglądała zupełnie inaczej. Nie miałam taryfy ulgowej od małego, że tak

powiem – taka gra słów. Moi rodzice wychodzili z założenia, że kiedyś ich zabraknie i muszę potrafić samodzielnie funkcjonować w życiu. Oczywiście od początku mi kibicowali i zawsze powtarzali: „*Pamiętaj, będziesz miała swój dom, swoją rodzinę*”. Moja mama nigdy nie zwracała uwagi na to, że mogę być sama. Zawsze podkreślała, że mam funkcjonować tak, jak każda inna dziewczyna, na przykład sprawna. Moje życie nie powinno się bardzo różnić.

To, na co moi rodzice stawiali nacisk – a może bardziej kładli fokus – to edukacja. Uważali, że powinnam poświęcać na nią czas, ponieważ nie będę mogła pracować fizycznie. Mój organizm na to nie pozwoli. Edukacja miała być moją mocną stroną, i tak rzeczywiście się stało. Nie oszukujmy się – byłam kujonem przez dłuższy czas. Ale dzięki temu zdobyłam umiejętność przebiccia się oraz asertywność, co jest bardzo ważne.

Fajną rzecz powiedział Paweł. Organizujemy wydarzenia dla ludzi z niepełnosprawnościami, co jest super, ale odbywa się to głównie w większych aglomeracjach. Nie możemy zapominać o osobach z mniejszych miejscowości. Tam czasami dostęp do takich działań jest ograniczony. Na szczęście są inne organizacje pozarządowe, które to robią.

Co mogę przekazać osobom, które nas oglądają i się zastanawiają? Po prostu musicie wziąć sprawy w swoje ręce. Postawcie granice, jeśli chodzi o wasze życie. Kiedyś staniecie się pełnoletni albo już jesteście. Po drugie – zadbajcie o swoją edukację lub poszukajcie miejsc, gdzie możecie poszerzać swoje kompetencje. Nie oszukujmy się, pieniądze odgrywają tutaj dużą rolę. Bez wynagrodzenia trudno będzie się przeprowadzić do większego miasta, utrzymać się, zapłacić za czynsz, komunikację miejską, jedzenie itd.

To proces, który czasami trwa lata. Trzeba przygotować na to siebie i swoją rodzinę. Ja pochodzę z bardzo małej miejscowości w Zachodniopomorskiem. Przeprowadziłam się do Warszawy i to był prawdziwy skok na głęboką wodę.

Wiedziałam jednak, że muszę to zrobić, jeśli chcę być niezależna – nie tylko finansowo, ale w ogóle. Nie chciałam prosić się, brutalnie mówiąc, o pomoc od państwa. Niestety, dziś system wygląda tak, że pomoc zależy od twoich zarobków i tego, w jakich widełkach się znajdujesz.

**Paulina:** No niestety, tak to wygląda.

**Kasia:** Ale daję metodę, bo inaczej ta rozmowa przestanie być przyjemna.

**Paulina:** Haha, no właśnie. Ale skoro rozmawiamy o osobach z niepełnosprawnościami w mniejszych miastach – i skoro Konferencja Sekson była w październiku – to przypomina mi się, że październik to również miesiąc, w którym szczególnie zwracamy uwagę na kwestie zdrowia, profilaktyki i diagnostyki.

Osoba pełnosprawna, słysząc komunikat o badaniach, zwykle zapisuje się do lekarza, umawia wizytę i podejmuje kolejne kroki. Natomiast dla wielu osób z niepełnosprawnością przysłowiowe schody zaczynają się już na samym początku. Placówka medyczna musi być odpowiednio dostosowana, gabinet musi spełniać określone wymogi, a lekarz powinien być wyedukowany w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. To niestety nie jest standardem.

W Fundacji Avalon jesteśmy tego świadomi, dlatego prowadzimy mapę dostępności – ogólnopolską wyszukiwarkę placówek medycznych i dostosowanych gabinetów. W większych miastach ten dostęp jest prostszy, podobnie jak dostęp do pracy czy mieszkań. Jednak w mniejszych miejscowościach to już poważny problem. Jakie są wasze doświadczenia z tym związane?

**Paweł:** Faktycznie, przez to, że poruszam się z balkonikiem, nie doświadczam aż tylu trudności, ale nawet w moim przypadku zdarzają się problemy. Korzystam z prywatnej opieki medycznej, bo mam opłacony pakiet przez

pracodawcę. Mimo to gabinety często są tak małe i niedostosowane, że muszę lawirować między biurkiem, drzwiami a krzesłem, żeby w ogóle dostać się do środka. Nie wyobrażam sobie, jak miałyby to wyglądać, gdybym poruszał się na wózku, zwłaszcza elektrycznym.

Ostatnio byłem u okulisty. W gabinecie, oprócz biurka i krzesła, było jeszcze kilka maszyn, co czyniło przestrzeń praktycznie niemożliwą do swobodnego poruszania się. Gdyby ktoś miał poważniejszą niepełnosprawność ruchową, to wizyta w takim miejscu byłaby po prostu niewykonalna.

**Kasia:** No właśnie, i to mnie po prostu wkurwia. Najwyżej wypikacie.

**Paulina:** Nie, nie będziemy pikać. Jesteśmy tu bez cenzury.

**Kasia:** To dobrze, bo powiem szczerze – ja bez problemu mogę wejść na fotel ginekologiczny i położna może mi wykonać cytologię. Dbam o profilaktykę, zwłaszcza że kiedyś miałam epizod zdrowotny, który zmusił mnie do zwrócenia większej uwagi na ten obszar. Ale pomyślałam wtedy, że wiele kobiet, które poruszają się na wózkach, czy to aktywnych, czy elektrycznych, może mieć ogromny problem z dostępem do takich podstawowych badań.

W mediach społecznościowych, telewizji czy innych mediach mówi się wiele o tym, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna. Ale co z kobietami, które chcą dbać o zdrowie, lecz po prostu nie mają dostępu do odpowiednich miejsc? To mnie strasznie irytuje.

**Paulina:** Tak, dostępność to twój konik.

**Kasia:** Dokładnie. Zarządzający placówkami medycznymi – zarówno tymi w ramach NFZ, jak i prywatnymi – powinni pamiętać, że nasze społeczeństwo się starzeje. W trakcie życia, w wieku 30, 40 czy 50 lat, możemy doświadczać

różnych schorzeń, które wymagają dostosowanej opieki medycznej. To nie dotyczy tylko seniorów.

Zawsze powtarzam: czy ktoś może mi dać gwarancję, że jutro obudzi się i będzie widział, słyszał i poruszał się tak samo sprawnie jak dziś? Nie ma takiej gwarancji. Dlatego dostępność to coś, co pozwala nam wszystkim stworzyć bezpieczne warunki na przyszłość. Nawet jeśli zdrowie się pogorszy – czego nikomu nie życzę – to możliwość korzystania z usług medycznych powinna być czymś oczywistym.

**Paweł:** Jak mówisz, życie bywa nieprzewidywalne, i czasami wystarczy złamana noga, żeby nasze codzienne funkcjonowanie uległo drastycznej zmianie. Oczywiście, dla większości osób to stan przejściowy, ale dla osób z niepełnosprawnością to codzienność.

**Paulina:** I właśnie dlatego ta kwestia dotyczy nas wszystkich. Brak dostosowania architektury to nie tylko problem osób na wózkach. Matka z wózkiem dziecięcym, osoba z tymczasową kontuzją, a nawet ja, wyjeżdżając na wakacje z kilkoma torbami, wszyscy korzystamy na dostępności. To nie jest wyselekcjonowana grupa – to po prostu wszyscy.

**Paweł:** Dokładnie. Warto poruszyć temat kobiet z niepełnosprawnościami, które często nie mają dostępu do badań takich jak cytologia. Kampania Fundacji Avalon „Zbadaj się, nie odkładaj” była świetnym przykładem edukacji w tym zakresie. Ale wokół niej wybuchła w internecie „gównoburza”, bo zaczęły odzywać się osoby z niepełnosprawnościami, wskazujące, że gabinety urologiczne są równie niedostosowane. I to prawda.

Nie czuję się kompetentny, żeby wypowiadać się o dostępności gabinetów ginekologicznych, ale jeśli chodzi o kwestie urologiczne, to jest równie poważny problem. Jeżeli chcemy coś zmienić, musimy sami zacząć mówić o

takich sprawach, a nie czekać, aż ktoś za nas to zrobi. Właśnie dlatego takie rozmowy są ważne. Z jednej strony możemy mówić o przyjemnościach, jak Konferencja Sekson, ale z drugiej – o istotnych tematach zdrowotnych, jak brak dostępu do podstawowych badań.

**Paulina:** Zgadza się. Zadbane zdrowie to podstawa, bo dopiero wtedy możemy myśleć o przyjemnościach, czy to dla siebie, czy dla innych. Konferencja Sekson poruszała te tematy przez sześć edycji, ale mogę zdradzić, że w dotychczasowej formie odbyła się po raz ostatni. To jednak nie koniec edukacji. Zmieniamy formułę na bardziej ogólnofundacyjną. Będzie to duże wydarzenie w maju, gdzie seksualność i rodzicielstwo nadal zajmą ważne miejsce, ale planujemy znacznie szerszy program. Jakie tematy, waszym zdaniem, powinny się w nim znaleźć?

**Paweł:** Myślę, że jest jeszcze wiele tematów, które pozostają nieporuszone. Tegoroczna konferencja pokazała, jak ważne jest zdrowie, i cieszę się, że coraz więcej mówi się o takich kwestiach, jak endometrioza u kobiet z niepełnosprawnościami. To ogromny krok naprzód – od przekonania, że dziewczynki z niepełnosprawnościami „nie mają okresu”, po świadomość, że mogą zmagać się z tak poważnymi schorzeniami.

Eksplorowanie tematyki seksualności i zdrowia jest niezwykle istotne. Edukacja społeczna w tym zakresie przynosi realne zmiany, dlatego warto poszerzać program o nowe wątki.

**Paulina:** To na pewno będzie uwzględnione. A jakie jeszcze tematy uważacie za ważne? Wydarzenie ma być ogólnofundacyjne i dotyczyć wielu sfer związanych z niepełnosprawnością. Oczywiście będzie miało formę edukacyjną. Jakie jeszcze kwestie powinny się pojawić?



**Paweł:** Myślę, że warto byłoby dalej poruszać tematy związane z tożsamością seksualną i stworzyć dedykowany blok tematyczny na ten temat. Dodatkowo, jeśli konferencja ma być bardziej ogólna, dobrze byłoby uwzględnić poradnictwo. Często osoby z niepełnosprawnościami, mimo że żyją z nimi od lat, nie wiedzą, jakie mają prawa, jakie świadczenia im przysługują, ani jak z nich skorzystać. Co więcej, często nie zdają sobie sprawy, jak ich prawa bywają nadużywane.

**Paulina:** Kasia?

**Kasia:** W kontekście seksualności chciałabym usłyszeć więcej na temat asystentek i asystentów seksualnych. Jak można wprowadzić taką usługę w Polsce? Na razie jej w ogóle nie ma. Co więcej, brakuje podstawowej asystencji osobistej, o której mówi się od lat. Cieszę się, że media coraz częściej poruszają ten temat, ale chciałabym, żeby na konferencji pokazano konkretne przykłady (case'y), które zilustrują, jak ważna jest asystencja osobista i co może dać człowiekowi.

Na przykład osoby chcące wyprowadzić się z domu rodzinnego z małej miejscowości do większego miasta potrzebują asystenta lub asystentki, żeby funkcjonować samodzielnie w nowym miejscu. Również w sferze seksualnej takie wsparcie może być kluczowe.

Drugi obszar, który mogę zaproponować, to współpraca z biznesem. Chodzi o rozmowy na temat tego, jak firmy wdrażają polityki dotyczące pracowników z niepełnosprawnościami, ale też o aktywizację zawodową. Chciałabym podejść do tego przekornie i zaproponować analizę, jak firmy wspierają pracowników, którzy nabyli niepełnosprawność w trakcie kariery zawodowej, szczególnie w miejscu, w którym nadal pracują.

Warto też przyjrzeć się temu, jak firmy zachęcają swoich pracowników do ujawnienia orzeczenia o niepełnosprawności i w jaki sposób dbają o ich potrzeby po zgłoszeniu takiej informacji do działu kadr. To bardzo ważny temat, który często pozostaje w cieniu.

**Paulina:** Ważne jest, żeby te osoby miały odwagę wrócić do pracy. Trzeba im pokazać, że to możliwe i że mogą liczyć na wsparcie.

**Kasia:** Zastanawia mnie, jak w takich sytuacjach zachowuje się zespół. Mieliśmy pracownika lub pracowniczkę, która działała na pełnych obrotach, a potem zdarzył się wypadek. Czy to było w pracy, czy poza nią, to nie ma znaczenia. Często zdarza się, że osoby z niepełnosprawnościami są zatrudniane nie tylko w zawodach umysłowych, ale też fizycznych.

Co robimy, gdy taki pracownik, wykonujący pracę fizyczną, ulegnie wypadkowi? Jak zespół i przełożeni podchodzą do tej sytuacji? Jakie zadania są mu powierzane po powrocie? Jak jest ponownie wprowadzany do zespołu? To naprawdę mnie ciekawi – jak to wygląda w praktyce?

**Paweł:** Dorzucę swoje trzy grosze i poszedłbym krok dalej. Skoro już mówimy o biznesie, to warto zorganizować wykłady lub warsztaty, które pokażą, jak osoby z niepełnosprawnościami mogą zakładać własne firmy. To byłaby świetna inicjatywa w kontekście aktywizacji zawodowej.

**Kasia:** Zgadza się. Zamiast kolejny raz mówić o wysyłaniu CV, pisaniu listów motywacyjnych i tworzeniu dokumentacji, które omawiamy od lat, trzeba spróbować czegoś nowego. Mimo licznych programów aktywizacyjnych zaledwie około 30% osób z niepełnosprawnościami jest aktywnych zawodowo. To oznacza, że obecne metody nie działają. Pomysł Pawła bardzo mi się podoba. Pójście w kierunku startupów czy własnych inicjatyw może przynieść świetne efekty.

**Paulina:** To naprawdę dobry pomysł! Możemy to uwzględnić w programie.

**Kasia:** Albo, na przykład, żeby nie skupiać się tylko na tym, że osoby z niepełnosprawnościami zakładają własne startupy. To powinno być bardziej różnorodne środowisko, w którym mogą się spotykać osoby pełnosprawne i z niepełnosprawnościami.

**Paulina:** Tak, chodzi o to, by razem funkcjonować w tym samym świecie.

**Kasia:** Jak najbardziej, chętnie poszłabym na taki warsztat i posłuchała takich historii.

**Paulina:** Musimy o tym pomyśleć. Dobrze, Kasiu. Słuchajcie, dostaję subtelne znaki, że nasz odcinek chyli się ku końcowi, ale mam jeszcze jedno pytanie, może trochę niespodziewane. Wyobraźcie sobie, że spotykacie przysłowiową złotą rybkę, która spełnia jedno z waszych marzeń o idealnym dniu. Jak taki dzień by wyglądał? Puśćcie wodze fantazji, nie ma żadnych granic! A złota rybka nie będzie miała z tym nic wspólnego.

**Kasia:** Chwileczkę, muszę pomyśleć, bo jest tego tyle!

**Paweł:** Ja bym poszedł na jakąś przyjemną randkę.

**Paulina:** Super pomysł!

**Kasia:** A ja chciałabym spędzić noc na pustyni z moim mężem i oglądać gwiazdy.

**Paulina:** Boże, myślałam, że jak zadam to pytanie, to usłyszę jakieś niestworzone historie, a okazuje się, że to bardzo przyziemne marzenia, które są także do zrealizowania! Życzę wam, żeby te marzenia się spełniły. Dziękuję serdecznie za rozmowę, dziękuję za wysłuchanie odcinka. Oczywiście zapraszam do obejrzenia kolejnych, a jeśli nie widzieliście poprzednich,

koniecznie się z nimi zapoznajcie. Myślę, że ten akcent o marzeniach przeniesiemy także do wszystkich, aby zastanowili się, co w życiu sprawia im przyjemność. Może się okazać, że to jest możliwe do zrealizowania. Dziękuję serdecznie!