



Az Értelmi Fogyatékosok Fejlődését Szolgáló Magyar Down Alapítvány

PÁRKAPCSOLAT, SZEXUALITÁS ÉS FOGYATÉKOSSÁG

Segédanyag segítők részére

FOF2023

Utolsó frissítés: 2025.02.14.



BEVEZETÉS

Tapasztalatunk szerint, bár az értelmi sérült résztvevőket nagyon izgatja, érdekli a szexualitás témája, mégis, keveseknél jelenik meg viselkedéses szinten is a direkt szexualitás (pl. közösülés, szexuális együttlét további formái). Számukra a párkapcsolati intimitás legfelsőbb fokát többnyire az együtt alvás, kézfogás, csók jelenti. Ennek oka lehet az ismerethiány, a szülők/intézmény által az értelmi sérült felnőtt „gyermeki” szerepben való tartása, a párkapcsolatok tiltása vagy akadályozása, illetve a természetes ösztönkésztetések tiltottnak/károsnak címkézése. Ezért is fontos ez a segédanyag, amiben a segítő szakembereket szeretnénk támogatni abban, hogy hogyan lehet beszélni erről a témáról. Szeretnénk egy rövid elméleti és gyakorlati áttekintést nyújtani a párkapcsolat, szexualitás témaköréhez értelmi sérült fiatalok esetén.

A Párkapcsolat, szexualitás és fogyatékoság segédanyag első részében röviden összefoglaljuk, hogy milyen információkat érdemes átadni a témák mentén. Természetesen ez bővíthető az egyéni sajátosságok szerint (pl. mi érdekli az illetőt leginkább, mi a célja/oka a beszélgetésnek).

A témák feldolgozását, a beszélgetésre való felkészülést pedig a második rész segítheti (Háttéranyagok c. fejezet), ahol az egyes témákhoz kapcsolódó jógyakorlatokat, segédanyagokat, videókat, KÉR kiadványokat gyűjtöttük össze.

Témák:

- I. Nemi jellemzők, nemi szerepek
- II. Ismerkedés, párkapcsolat
- III. Párkapcsolat fenntartása, párkapcsolat vége
- IV. Szexualitás
- V. Szexuális abúzus
- VI. Háttéranyagok értelmi sérült felnőttek részére

I. NEMI JELLEMZŐK, NEMI SZEREPEK

I.1. Nemi jellemzők

Meg kell ismernünk a testünket, hogy szeretni tudjuk és meg tudjuk védeni.

Ezért is érdemes ezt a témát a legalapvetőbb, nemi jellemzőkkel kapcsolatos fogalmakkal kezdeni:

- Férfi és nő fogalma: azt, hogy ki nő és ki férfi alapvetően a biológia határozza meg, ezen belül a nemi kromoszómáink. A nőknek 2 X kromoszómája van, a férfiaknak 1 X és 1 Y.
- Az, hogy milyen neműnek születünk, nem mindig egyezik azzal, hogy milyen neműnek érezzük magunkat (transzneműség), vagy hogy milyen nemű emberekhez vonzódunk (szexuális orientáció). Ez is természetes, nem elítélendő. A szexuális orientáción belül a következőket érdemes tisztázni:
 - Heteroszexualitás: nő és férfi vonzódása egymáshoz;
 - Homoszexualitás: férfi vonzódik férfihoz, köznapi néven: meleg;
 - Lesbikusság: nő vonzódik nőhöz;
 - Biszexualitás: a nőkhöz és férfiakhoz is való vonzódás.

A nőknek más nemi szerveik vannak, mint a férfiaknak: ezt nevezzük eltérő nemi jellegnek. Az elsődleges nemi jelleg velünk születik: nőknél a vagina vagy punci. Férfiaknál a pénisz vagy hímvessző.

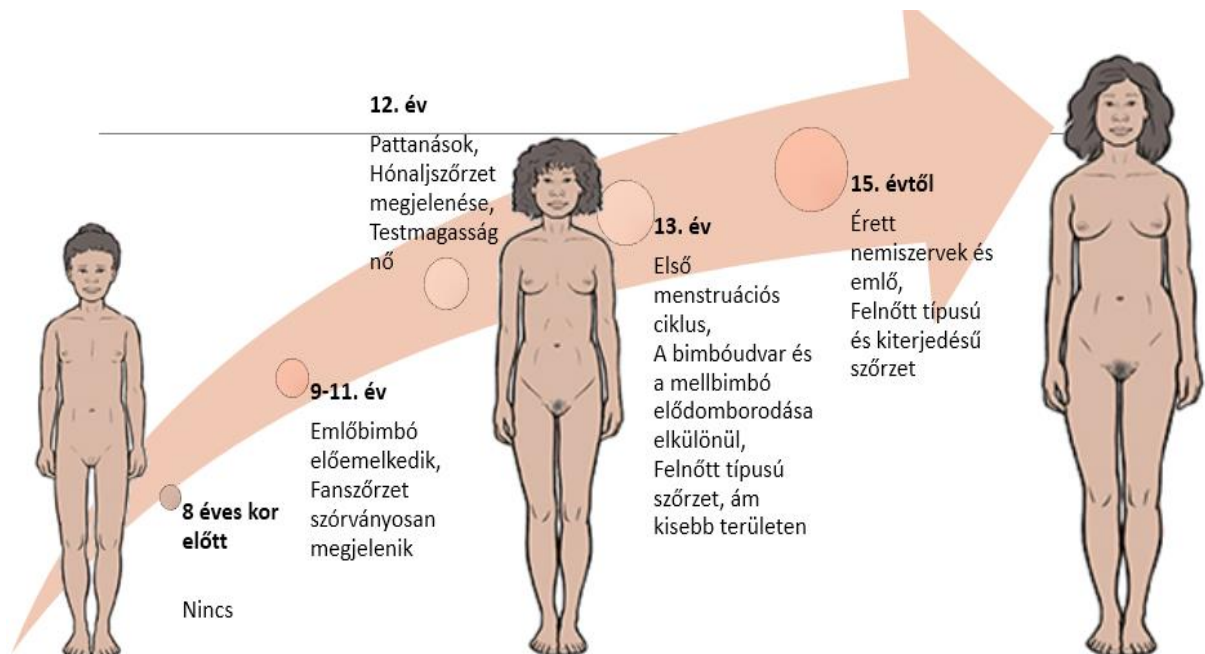
Kamaszkorban alakulnak ki a másodlagos nemi jellegek: nőknél a mellek megnőnek, a csípő szélesedik, a férfiaknak a válla lesz szélesebb és megnő az arcszőrzetük. Mindkét nemnél sajátos testi változások jelentkeznek a hormonok hatására.

Segédanyag elérhető a **Háttéranyagok** részben.

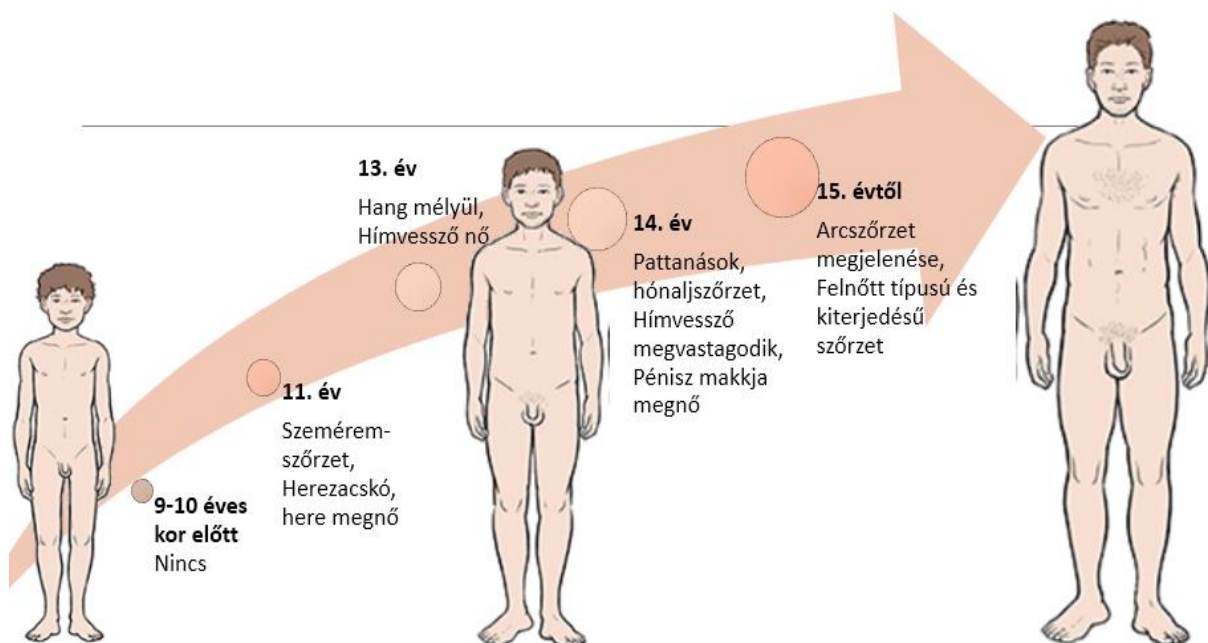
Kamaszkori változások:

- A kamaszkor kb. 11 éves kortól 18 éves korig tart, ekkor válunk gyerekből felnőtté, sokkal érettebbek leszünk.
- Tombolnak bennünk ilyenkor a hormonok: minden eddig megszokott dolog felborul mind testi, mind társas szinten. Például egyszer nagyon jó a kedvünk, aztán hirtelen nagyon szomorúak vagyunk akár ok nélkül.
- A hormonok kémiai anyagok, amik a testünkben jönnek létre, és nagy hatással vannak a működésére. Például a viselkedésünkre.
- A kamaszkor jellemző testi változásokkal jár: elkezdünk szőrösödni, férfiaknál az első magömlés ide köthető, a nőknél megnő a mell, elkezdenek menstruálni.

1. ábra: Női test érése kamaszkorban:



2. ábra: Férfi test érése kamaszkorban:



- Társas viselkedés is megváltozik: a családról a kortárs kapcsolatokra helyeződik a hangsúly, egyre több időt tölt a kamasz távol az otthonától, megjelenik az

élménykeresés, bulizás, határok próbálgatása, identitás keresés (mi érdekel, ki vagyok én). A szülőkkel való viták mind a kamasz természetes leválását segíti elő és nélkülözhetetlen része az önálló felnőtté válásnak.

- A felnőtté váló testben az érzelmi fejlődés még kezdetleges, alakulóban van. Érzelmi szinten gyakori a hangulathullámzás, a mély és negatív érzések megélése.
- Változik az agyunk is: kialakul az önkontroll képessége, felelősségvállalás fejlődik, felelősségteljesebb döntéseket tudunk meghozni.

Saját testtel való kapcsolat

Érdeemes kitérni a női és férfi ideálra, és a testpozitív szemléletre. A **testpozitivitás** mozgalom célja, hogy elősegítse az önelfogadást és a pozitív testképet, függetlenül az egyének testalkatától, méretétől, bőrszínétől vagy fizikai képességeitől. Arra ösztönöz, hogy mindenki fogadja el és szeresse a saját testét, miközben küzd a társadalmi sztereotípiák és előítéletek ellen. A mozgalom hangsúlyozza a különböző testtípusok elfogadását, a szociális médiában megjelenő ideálok kritikai elemzését és a mentális egészség javítását, azzal a céllal, hogy mindenki tiszteletben és méltóságban élhessen.

Videós Segédanyag elérhető a **Háttéranyagok** részben.

I.2. Nemi szerepek, nemi egyenjogúság

A nemi szerepek olyan társadalmi és kulturális normák, elvárások és viselkedésminták, amelyek meghatározzák, hogyan kellene viselkedniük a férfiaknak és a nőknek egy adott társadalomban. Ezek a szerepek változhatnak idővel és helyszínenként, és jelentős hatással lehetnek az egyének életére és lehetőségeire.

Főbb jellemzők és tényezők:

- Társadalmi normák: A társadalom által elfogadott és elvárt viselkedésminták férfiak és nők számára. Például, a hagyományos felfogás szerint a férfiaknak erőseknek, dominánsaknak kell lenniük, míg a nőknek gondoskodónak és alárendelődőnek.
- Kulturális hatások: A nemi szerepek kultúránként különbözhetnek. Például egyes kultúrákban a nők szerepe szorosan kapcsolódik a háztartási feladatokhoz és a gyermekneveléshez, míg más kultúrákban nagyobb hangsúlyt kap a nők oktatása és munkaerőpiaci részvétele.
- Sztereotípiák: Egyszerűsített és általánosított elképzelések, például, a "fiúk nem sírnak" vagy a "lányok nem jók a matematikában" sztereotípiák.
- Biológiai tényezők: Bár a nemi szerepeket nagyrészt társadalmi és kulturális tényezők határozzák meg, biológiai különbségek is léteznek, amelyek hatással lehetnek a nemi szerepekre. Ezek azonban nem determinálják az egyének viselkedését vagy képességeit.

A modern társadalmakban a nemi szerepek folyamatosan változnak. A nők egyre inkább részt vesznek a munkaerőpiacon, és a férfiak is nagyobb szerepet vállalnak a háztartási és gyermeknevelési feladatokban. Az egyenlőségért folytatott mozgalmak és a jogi változások is hozzájárultak a hagyományos nemi szerepek átalakulásához.

Nemi egyenjogúság

A nemi egyenjogúság az a fogalom, amely arra törekszik, hogy mind a férfiak, mind a nők azonos jogokkal, lehetőségekkel és bánásmóddal rendelkezzenek minden életterületen. Ez az elv alapvető emberi jogi kérdés, és a társadalmi igazságosság része. A nemi egyenjogúság biztosítása különböző területeken valósul meg, beleértve a munkahelyi egyenlőséget, az oktatást, az egészségügyet és a politikai részvételt.

II. ISMERKEDÉS, PÁRKAPCSOLAT

Ismerkedés fogalma: valaki megtetszik nekünk, vonzónak találjuk, szeretnénk megismerni. De az ismerkedés nem egyenlő a járással. A járás/párkapcsolat az ismerkedés szakasza után következik.

Ismerkedés jellemzői:

1. Tetszésen alapul: a másik személy jól néz ki, kedves, vonzó
2. Több ember is tetszhet egyszerre, ez természetes
3. Udvarlás (férfiak)
4. Randevúra hívás, randevúzás
5. Sokat kérdezzünk a másiktól, szeretnénk őt megismerni

Ismerkedés szabályai:

1. Kérdezd meg, hogy jár-e most valakivel
2. Közeledés előtt kérdezd meg, hogy nem zavarja-e, hogy szeretnéd megismerni
3. Szervezz programot, és hívd el rá
4. Kérdezd meg, hogy miket szeret csinálni
5. Csak akkor fogd meg a kezét, ha engedi
6. Csak akkor öleld meg, ha engedi
7. Csak akkor csókold meg, ha engedi
8. Ha valamire nemet mond vagy elutasít, azt el kell fogadni

Ha kölcsönös a vonzalom, és többször randevúztunk már, akkor kialakulhat a szerelem, aminek a következménye a járás, azaz a párkapcsolat.

Szerelem jellemzői:

- Mélyebb érzés: bizalom, intimitás iránti és szexuális vágy is megjelenik
- Csak a másik tetszik nekünk
- Mindig a szerelmünkre gondolunk
- Folyton a szerelmünkkel akarunk lenni

Ha mindketten szerelmesek vagyunk egymásba, járunk, vagyis egy párt alkotunk.

A randevúzás szabályai:

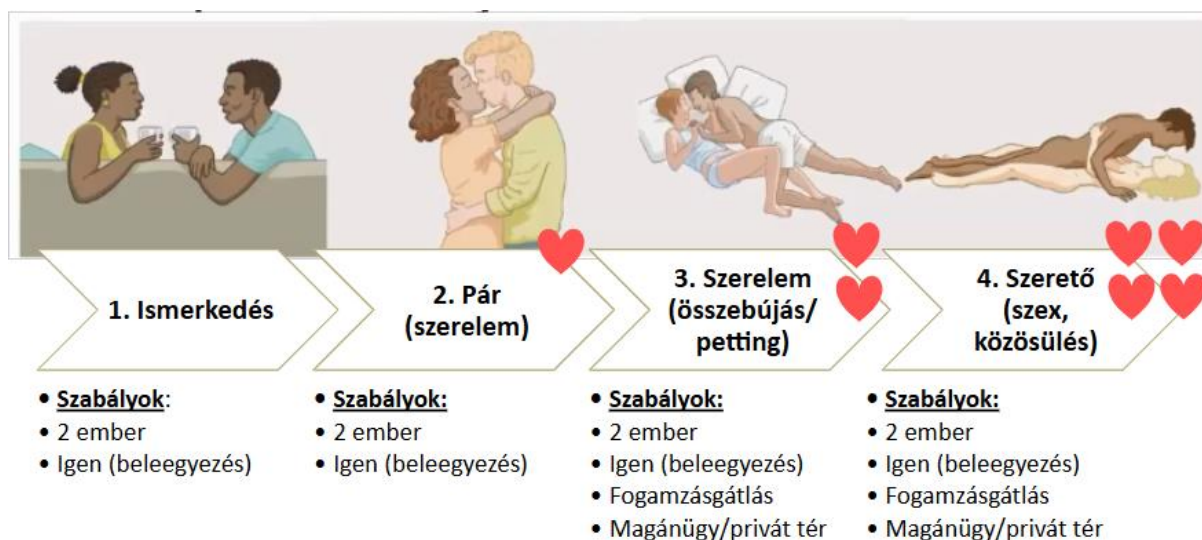
- Ápolt, csinos külső
- Udvariasság
- Udvarlás/ visszajelzés a másik félre: „csinos vagy”

Segédanyag segítőik részére

- Sok kérdés, érdeklődés
- Figyelem
- Történetek megosztása
- Visszajelzés kérése: „hogy érezted magad?”
- Újabb randevú megbeszélése/ ennek vágyának kifejezése
- 2-4. randevú után testi közeledés (is),
- ha a másik is akarja: ölelés, kézfogás, lábfogás, csók

A párkapcsolat olyan, mint egy út, a párkapcsolati intimitás fejlődésének vannak bizonyos lépései vagy fázisai. Fontos, hogy ezeket végigbeszéljük az értelmi sérült ügyfelekkel.

3. ábra: A párkapcsolati intimitás fejlődése



A fenti ábrán látható, hogy az ismerkedés után kezd alakulni az intimitás két ember között: a járás során már elcsattan az első csók, amit az intimitás következő lépése, az összebújás, petting követ. Itt már érdemes odafigyelni a szexuális védekezésre, és akár a fogamzásgátlásra. Végül, ha elmélyült az intimitás, a negyedik lépés a szeretkezés a két fél között, ahol már nélkülözhetetlen felhívni a figyelmet a fogamzásgátlásra is. Fontos, hogy mindegyik lépés feltétele a közös beleegyezés, vagyis, hogy mindkét fél igent mondjon a történetekre.

Házasság

A párkapcsolat következő lépése az élettársi vagy házastársi kapcsolat kialakítása. Érdeemes elmagyarázni a különbséget és hasonlóságot az élettársi kapcsolat és a házasság között. Közös jellemzők:

- együttélés: közös lakás vagy ház
- közös célok, tervek: a jövő megtervezése
- közös felelősségvállalás
- háztartás közös vezetése
- közös pénzügyi tervezés

- családalapítás (ha szeretne a pár gyermekét)
- új szerepek kialakítása: férj, feleség, apa, anya stb.
- közös problémamegoldás
- közös programok, hobbik

Szakítás, válás

Sok párkapcsolat végződik szakítással, és sok házasság válással, ennek sok oka lehet, például:

- nagyon eltérő személyiségjegyek
- eltérő értékrendszer
- eltérő célok, tervek
- szétfejlődés
- sok és megoldhatatlan konfliktusok
- megcsalás
- kihűlt kapcsolat, intimitás és kapcsolódás hiánya

Minden szakítás és válás során fel kell dolgoznunk a veszteséget, hogy elveszítettük a társunkat, így gyakorlatilag egyfajta gyászmunka zajlik le. A gyászfeldolgozáshoz hasonlóan a szakításnál is egy érzelmi hullámmáson megyünk keresztül. Ennek fázisait és jellemzőit később, a Párkapcsolat vége c. fejezetben szemléltetjük.

III. PÁRKAPCSOLAT FENNTARTÁSA ÉS PÁRKAPCSOLAT VÉGE

III.1. Párkapcsolat fenntartása

A párkapcsolat fenntartása folyamatos odafigyelést és munkát igényel. Az alábbiakban néhány alapvető szempontot adunk, amelyek segíthetnek egy párkapcsolat erősítésében és fenntartásában:

1. **Kommunikáció:** A nyílt és őszinte kommunikáció alapvető a kapcsolatban. Fontos, hogy mindkét fél megossza érzéseit, problémáit, vágyait és terveit, illetve a másik azt elfogadóan és megértően tudja fogadni.
2. **Bizalom és őszinteség:** A bizalom a kapcsolat alapja. Lényeges, hogy mindkét fél őszinte legyen a másikkal, a problémákat meg tudják beszélni, viselkedésük kiszámítható és következetes legyen a mindennapi életben.
3. **Minőségi idő együtt:** Fontos, hogy a párok időt szánjanak arra, hogy együtt legyenek, közös programokat tervezzenek, beszélgessenek és élvezzék egymás társaságát.
4. **Támogatás és megértés:** A feleknek ott kell lenniük egymásnak a nehéz időkben is. A másik fél támogatása és megértése építi a kapcsolatot, növeli a bizalmat, az elköteleződést.
5. **Konfliktusmegoldás:** Minden kapcsolatban vannak konfliktusok. Fontos, hogy mindkét fél hajlandó legyen kompromisszumokra és a megoldások keresésére.

6. **Szexuális intimitás:** Az intimitás fenntartása fontos a kapcsolat szempontjából. Fontos, hogy a felek beszéljenek a vágyaikról és szükségleteikről, és nyitottak legyenek egymás igényeire.
7. **Közös célok és értékek:** A közös célok és értékek erősítik a kapcsolatot. A jövőbeli tervek megbeszélése és a közös célok kitűzése segíti a párkapcsolati fejlődést.
8. **Tisztelet:** Lényeges, hogy a felek tiszteletben tartsák egymás véleményét, érzéseit és határait. A tisztelet megmutatkozik a mindennapi viselkedésben és a nagyobb döntésekben egyaránt.
9. **Folyamatos tanulás és növekedés:** Fontos, hogy a párok nyitottak legyenek arra, hogy folyamatosan tanuljanak és fejlődjenek együtt. A kapcsolatnak alkalmazkodnia kell a változó körülményekhez és a személyes fejlődéshez.
10. **Önismeret, figyelem önmagunkra:** Az egészséges kapcsolat két egészséges egyén között jön létre, akik odafigyelnek saját jólétükre és fejlődésükre.

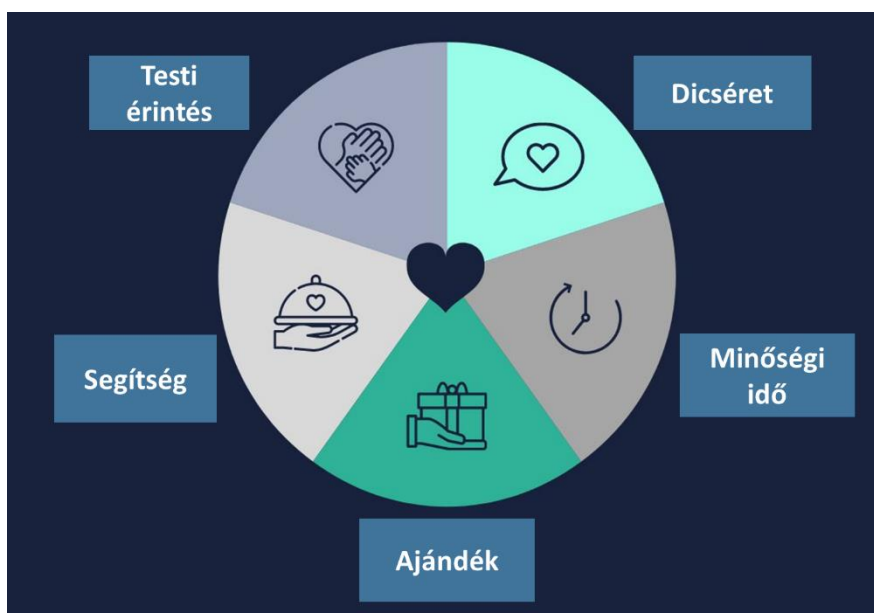
Ezek a stratégiák segíthetnek abban, hogy egy párkapcsolat harmonikus és tartós maradjon. Fontos, hogy mindkét fél aktívan részt vegyen a kapcsolat ápolásában és fenntartásában.

Szeretetyelvek

Gary Chapman szerint öt szeretetyelv létezik, amelyekkel az emberek kifejezhetik és megélhetik a szeretetet. Ezek a szeretetyelvek különböző módokon segíthetnek abban, hogy a párok jobban megértsék egymást és erősítsék a kapcsolatukat. Íme az öt szeretetyelv rövid ismertetése:

1. **Elismerő szavak/Dicséret:** Azok, akiknek ez a szeretetyelvük, különösen értékelik a dicséretet, bátorítást és a kedves szavakat.
2. **Minőségi idő:** Az ebbe a kategóriába tartozók számára az a legfontosabb, hogy a párjuk minőségi időt töltsön velük: közös programokat csinálnak, tartalmas beszélgetéseket folytatnak.
3. **Ajándékozás:** Azok, akiknek az ajándékozás a szeretetyelvük, különösen nagyra értékelik a gondosan kiválasztott ajándékokat. Ezek az ajándékok nem feltétlenül drágák, de fontos, hogy a szeretet és gondoskodás jelei legyenek.
4. **Szívességek:** Az ebbe a csoportba tartozó emberek számára a szeretet kifejezésének egyik legfontosabb módja a segítségnyújtás és a szívességek. Ezek lehetnek mindennapi tevékenységek, mint például a házimunka elvégzése, vagy bármilyen segítség, amely megkönnyíti a másik fél életét.
5. **Érintés:** Azok, akik számára a testi érintés a szeretetyelv, különösen nagyra értékelik a fizikai kontaktust. Ez magában foglalhatja az öleléseket, csókokat, kézfogást és bármilyen más fizikai érintést, amely kifejezi a szeretetet és közelséget, például akár csak egy bátorító vállsimogatás

4. ábra: Az 5 szeretetnyelv



A szeretetnyelvek megértése és alkalmazása segíthet abban, hogy a párok jobban megértsék egymás szükségleteit, és hatékonyabban fejezzék ki szeretetüket.

III.2. Párkapcsolat vége

A veszteség feldolgozása (szakítás, válás, halál, más érzelmi veszteség), egy összetett érzelmi folyamat, amely különböző szakaszokban zajlik le. Elisabeth Kübler-Ross pszichiáter öt szakaszra osztotta a gyász folyamatát, de mivel a veszteségfeldolgozás nem lineáris folyamat, nem mindenki éli meg ezeket a fázisokat ugyanabban a sorrendben: átugorhatunk fázisokat, vagy visszaeshetünk egy korábbi szakaszba. Minden gyász egyedi, mindenki másképp dolgozza fel a veszteséget. A fázisok intenzitása és időtartama is egyénenként változik.

Fázisok:

1. Tagadás

Jellemzői: Sokk, hitetlenkedés, az érzelmek elkerülése.

Az ember nem akarja elfogadni a veszteséget, úgy tesz, mintha az nem történt volna meg. Ez a fázis egyfajta védekező mechanizmus, amely időt ad az érzelmek feldolgozására.

2. Harag

Jellemzői: Düh, frusztráció, igazságtalanság érzése.

Az egyén dühös lehet magára, másokra, vagy akár a helyzetre. A harag gyakran arra irányul, aki a veszteséget okozta, de sok esetben azokra is, akik semmilyen szerepet nem játszottak az eseményben, ilyenkor gyakori a bűnbak-keresés.

3. Alkudozás

Jellemzői: Kétségbeesés, reménykedés, hogy a veszteséget vissza lehet fordítani.

Az ember megpróbál alkudozni a sorssal, istennel vagy magában, hogy valahogy visszafordítsa a veszteséget. Gyakori gondolatok lehetnek: „Ha csak ezt vagy azt tettem volna...”

4. Depresszió

Jellemzői: Mély szomorúság, reménytelenség, visszahúzóds.

A személy magába zárkózik, elveszíti érdeklődését a mindennapi tevékenységek iránt, és gyakran érzi magát reménytelennek. Ez a fázis lehet a legnehezebb, de fontos része a gyász folyamatának.

5. Elfogadás

Jellemzői: Békesség, megbékélés, a helyzet elfogadása.

A személy elkezd elfogadni a veszteséget, és megtalálja a módját, hogy tovább lépjen az életében. Ez nem feltétlenül jelent boldogságot, de azt jelenti, hogy az egyén megbékélt a veszteséggel és elkezd újraépíteni az életét.

A veszteség feldolgozása hosszú és gyakran fájdalmas folyamat, de fontos megérteni, hogy ezek az érzelmi szakaszok a gyógyulás részei, és idővel lehetőség nyílik a veszteség integrálására és az élet folytatására, például egy szakítás feldolgozása után valaki újra elkezd ismerkedni. Fontos, hogy az érintettek megfelelő támogatást kapjanak, megpróbáljanak a saját erőforrásaikra támaszkodni. Érdemes átgondolni, hogy milyen erőforrásaink (személyek, tevékenységek, tulajdonságok stb.) segítenek egy ilyen helyzetben.

Segédanyag elérhető a **Háttéranyagok** részben.

IV. SZEXUALITÁS

A szexuális együttlét a két személy közötti olyan testi-lelki tevékenység, amely az intimitás, az élvezet és a szexuális vágy kielégítését szolgálja. Ez magában foglalhatja a különböző típusú szexuális érintkezéseket, mint például a vaginális, orális és anális szex, valamint a csókolózást, simogatást és más intimitási formákat. A szexuális együttlét célja lehet az örömszerzés, gyermekvállalás, az érzelmi kötődés erősítése.

„A szex egy egyszerű fizikai eseménynél sokkal összetettebb dolog: biológiai, pszichológiai és társas vonatkozása is van. A helyes válasz arra a kérdésre, hogy „Mi számít szexnek?” az, hogy az, amit az illető annak érez. Van, aki számára a közös maszturbáció szex, és van, aki úgy veszi, hogy nem az. Ha megengedően állunk a szex fogalmához, azzal segítjük azt, hogy azok, akik a szokványostól eltérően szexelnek, elfogadva és értékelve érezzék magukat. Ez egy mélységesen intim élmény. Az egyetlen dolog, ami nem férhet bele a szexbe, az az, ha kárt okozunk vele magunknak vagy másoknak, minden más az illető saját dolga.” (Idézet Saáry Lilla pszichológustól)

Kulcsfontosságú, hogy a szexuális együttlét minden résztvevő számára **konszenzusos** legyen, vagyis mindkét fél szabad akaratából és beleegyezésével történjen.

Privát szféra – határok kérdése

A privát szféra és a nyilvános hely közötti különbség az, hogy milyen mértékben vagyunk kitéve mások személyes megfigyelésének és hogyan érzékeljük magunkat a környezetünkben.

A privát szféra intim környezetet jelent, amely magában foglalja az otthont, a személyes hálószobát, valamint azokat a területeket, amelyek általában nem nyilvánosak, zárhatóak. Ide fér bele minden olyan tevékenység, ami intim, a párunkkal csináljuk: pl. csókolózás, egymás simogatása, szex stb.

A nyilvános helyek közösségi helyek, mint például a foglalkoztató terei, munkahely, étterem, tömegközlekedési eszköz, nappali és ebédlő (ha többen laknak együtt) stb. olyan helyek, ahol az embereknek kevésbé van kontrolljuk a környezet felett, és mások szabadon figyelhetik őket. Ezért ezeken a helyeken nem illik (és akár veszélyes, vagy büntetendő) intim tevékenységet végezni.

A **Háttéranyagok** között található videók közös megnézése, illetve az értelmi sérült személyek részére készített Segédanyagok segíthetik a szexualitás témakör feldolgozását, ezért itt nem is térünk ki ennek részletes leírására. Egy listát adunk meg a főbb témakörökről, amikről érdemes beszélgetni:

- Női, férfi nemi szerv funkciója, működése
- Szexuális együttlét, orgazmus
- Önkielégítés

Videós segédanyag elérhető a **Háttéranyagok** részben.

IV. 2. Nemi betegségek

Nemi betegségeket különböző módokon lehet elkapni. Elsősorban szexuális érintkezés útján terjednek, legyen szó vaginális, anális vagy orális szexről. Ilyenkor a fertőzött partner testnedvei közvetlenül érintkeznek a másik fél nyálkahártyájával, ami lehetőséget teremt a kórokozók átadására. Az anális érintkezés különösen kockázatos, mivel a végbél nyálkahártyája érzékenyebb és könnyebben sérülhet.

Orális szex során a száj és a nemi szervek érintkeznek, így a kórokozók átvitelére is lehetőség nyílik mindkét irányban. Néhány nemi betegség, mint például a HPV vagy a herpesz, bőr-bőr érintkezés útján is terjedhet, ha fertőzött bőrterületek érintkeznek. A HIV és a hepatitis B, illetve C vírusok vérrel való érintkezés útján is átadhatók, például közös tűhasználat során vagy fertőzött vérrel szennyezett eszközök használatakor.

Az ilyen fertőzések megelőzése érdekében fontos az óvszerhasználat, a rendszeres szűrések, a védőoltások, valamint a szexuális segédeszközök alapos tisztítása vagy egyéni használata.

IV. 3. Védekezés, fogamzásgátlás

Érdemes átbeszélni az ügyfelekkel a szexuális védekezés formáit.

1. **Kondom (óvszer):** Egy rugalmas, általában latexből készült tok, amit a péniszre húznak az aktus előtt. Mechanikai védelmet nyújt a spermiumok behatolása ellen, és megvéd a nemi úton terjedő betegségektől is. Tipp: a felhúzást érdemes akár közösen gyakorolni segédeszközön vagy formailag péniszre hasonlító tárgyon, esetleg zöldségen vagy gyümölcsön.
2. **Fogamzásgátló tablettá:** Hormonális készítmény, amit naponta kell szedni. Szabályozza a női hormonokat, megakadályozva az ovulációt.
3. **Méhben belüli eszköz (IUD):** Egy kis, T-alakú eszköz, amit a méhbe helyeznek. Lehet hormonális vagy réz alapú. Megakadályozza a megtermékenyített petesejt beágyazódását.
4. **Fogamzásgátló tapasz:** Egy bőrre ragasztható tapasz, ami hormonokat bocsát ki. Hetente egyszer kell cserélni.
5. **Hüvelygyűrű:** Egy rugalmas gyűrű, amit a hüvelybe helyeznek. Hormonokat bocsát ki, és havonta egyszer kell cserélni.
6. **Spermicid:** Kémiai anyagok, amik elpusztítják a spermiumokat. Hüvelykúp, krém vagy zselé formájában használható.
7. **Injekciós fogamzásgátló:** Hormonális injekció, amit 3 havonta kell beadni. Megakadályozza az ovulációt.
8. **Fogamzásgátló implantátum:** Egy apró, rugalmas rúd, amit a bőr alá ültetnek. Folyamatosan bocsát ki hormonokat, és több évig hatásos.
9. **Naptár módszer:** A menstruációs ciklus követése a termékeny napok meghatározására. Azokon a napokon kerülni kell a nemi együttlétet vagy más fogamzásgátló módszert kell használni.

Ezek közül a módszerek közül több is kombinálható a hatékonyság növelése érdekében. Minden módszernek vannak előnyei és hátrányai, ezért fontos, hogy egyéni igények és egészségi állapot alapján válasszunk.

Videós segédanyag elérhető a **Háttéranyagok** részben.

V. SZEXUÁLIS ABÚZUS

A bántalmazás meghatározása

- “Az „abúzus” gyűjtőfogalom, magában foglalja az erőszak és visszaélés minden formáját, amely következtében az érintett fizikai, szellemi vagy érzelmi sérülést, vagy gazdasági hátrányt szenved.”
- „Az abúzus visszaélést, bántalmazást jelent, amely során az abúzust elkövető személy visszaél a hatalmával, pozíciójával, adott esetben a mentális képességeivel is.

Ez utóbbi jellemzően olyan fogyatékossgal élő személy kárára történik, akinek nincs belátása arra vonatkozóan, hogy ami történik vele, vagy amibe a belátás hiánya miatt beleegyezik, az abúzusnak minősül.

Szexuális abúzus

Szexuális abúzus az, ha intim, szexuális cselekedetekre kényszerítenek. Két fajtája: közönségesen és nem közönségesen alapuló abúzus.

Nem közönségesen alapuló abúzus például a beleegyezés nélküli, az áldozat akarata ellenére történő

- csók,
- simogatás,
- intim testrészek érintése és mutogatása (itt visszautalhatunk a Nemi jellemzők segédanyagra az intim testrészek kapcsán),
- pornográf tartalmak nézésére kényszerítés,
- szexuális tartalmú beszélgetések, megjegyzések (pl. viccek, történetek) elmondása, mesélése az érintetteknek
- meztelen/szexuális tartalmú fotó küldése interneten
- szexuális tartalmú videóchatelésre kényszerítés.

Közönségesen alapuló abúzus a szexuális együttlétre való kényszerítés (közönséges, orális, anális szex). Abúzusnak számít az is, ha valaki szándékosan átveri a partnerét a fogamzásgátlás kapcsán, például a nő szándékosan azt hazudja, hogy tablettát szed, vagy a férfi lehúzza aktus közben az óvszert.

Mit lehet tenni szexuális visszaélés megelőzése érdekében?

Ismeretátadás: Nagyon fontos az, hogy az értelmi sérült ügyfél tisztában legyen azzal, ahogy mi számít és mi nem számít szexuális visszaélésnek, hiszen csak akkor tud jelezni, ha tisztában van saját személyes határaival.

Kommunikáció: Az aszertív kommunikáció, a nemet mondás gyakorlása segíti az értelmi sérült ügyfelet a személyes határainak a megvédésében, illetve abúzus esetén a másik fél leállításában. Fontos annak kiemelése, hogy nem kell félni attól, hogy megszakít egy kapcsolatot, nem kell félni nemet mondani, ha valami kellemetlen, kényelmetlen.

Segédanyag segítők részére

Biztonságos környezet: Érdemes elkerülni az alkohol és más tudatmódosító szerek fogyasztását, mivel ezek csökkenthetik az éberséget és a döntéshozatali képességet.

Támogatás és segítségkérés: Ha áldozattá válik az értelmi fogyatékos ügyfél, akkor a következő lépések megtétele a fontos:

- segítségkérés bizalmi személytől (család, mentor, segítő, rokonok)
- intézményvezető értesítése
- pszichológiai segítség kérése
- szükség esetén hatóságok (pl. rendőrség) értesítése
- szükség esetén szervezettől segítségkérés, pl. NANE (A NANE vonalát bántalmazott nők hívhatják hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken 18 és 22 óra között, vagy szerdán 12 és 14 óra között. Telefonszám: 06 80 505 10), Patent Egyesület, Áldozatsegítő Központok.

VI. HÁTTÉRANYAGOK ÉRTELMI SÉRÜLT FELNŐTTEK RÉSZÉRE

Nemi jellemzők, szerepek

ÉFOÉSZ MENŐ KÉR Kiadvány. Forrás: <https://www.kmrke.hu/00000-2/>

Férfi ideál változása 150 év alatt. Videó. Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=kPAOPWIJt2k>

Női ideál változása. Videó. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=Xrp0zJZu0a4>

Női és férfi testi jellemzők. Segédanyag. Forrás:

https://downalapitvany.hu/sites/default/files/FOF2023_Nemi%20jellemzok_Segedanyag_frisitett.pdf

Párkapcsolat

Mi, nők. Párkapcsolat KÉR kiadvány. Forrás: https://efoesz.hu/wp-content/uploads/2016/07/Minok_parkapcsolat.pdf

Az ideális pár számomra. Segédanyag. Forrás:

https://www.downalapitvany.hu/sites/default/files/FOF2023_Az%20idealis%20par%20adatlap.pdf

Erőforrások. Segédanyag. Forrás:

https://www.downalapitvany.hu/sites/default/files/FOF2023_Eroforrasok%20Segedanyag.pdf

Szexualitás

Mi nők. Szexualitásról szóló KÉR kiadvány. Forrás: https://efoesz.hu/wp-content/uploads/2016/07/Minok_Szexualitas.pdf

A világ összes fogamzásgátlója egy videóban. Videó. Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=f64Kml3adQ4>

Férfi:

Mi van a gatyában? | Férfi reprodukív anatómia. Videó. Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=5xD6t0nUvho>

Női:

Vénusztól ánuszig | A puncsi kívülről belülről. Videó. Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=tL1yJQwwSNU>

Segédanyag segítőik részére

Ezért menstruálsz | A menstruációs ciklus működése. Videó. Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=WDM3cBxwB2Q>

Szexuális bántalmazás

Bántalmazás KÉR kiadvány. Forrás:

https://www.downalapitvany.hu/sites/default/files/4.%20B%C3%A1ntalmaz%C3%A1s%20K%C3%89K%20kiadv%C3%A1ny_0.pdf

Fogyatékos emberek elleni abúzus témájával foglalkozó kiadványok

Forrás: <https://www.efiportal.hu/egyenlo-eselyu-hozzaferhetoseg/kiadvanyok/abuzus-temajaval-foglalkozo-kiadvanyok/>

Felhasznált irodalom

ÉFOÉSZ MENŐ KÉR Kiadvány. Forrás: <https://www.kmrke.hu/00000-2/>

Gottfried, J. (2023). Sex education. Identity, Friendship, Love, Sexuality. EDSA Webinar.

Forrás: <https://www.facebook.com/edsachannel/videos/1742565532926544>

Saáry, L. Mi és a szex: Ki mikor kezdte? Hányszor szokta? És mik a különleges vágyai? – Saáry Lilla pszichológus cikkei. Weboldal. Forrás: <https://tudaton.hu/mi-es-a-szex-saary-lilla-pszichologus-cikkei/>

Chapman, G. Az 5 szeretetnyelv weboldal. Forrás: <https://szeretetnyelvek.hu/>