



FÉRFI, NŐ, SZEXUALITÁS.
TAPASZTALATOK A
TÉMÁVAL KAPCSOLATBAN
SÚLYOSAN, HALMOZOTTAN
FOGYATÉKOS SZEMÉLYEK
TEKINTETÉBEN.

Szakmai anyag

Készítette:

Hoschke Orsolya

Kovács Éva

Némethné Varga Viktória

Tabi Tímea

Tóth Orsolya

Budapest, 2021

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	3
2. SZAKIRODALOM FELDOLGOZÁSA	4
FOGALMAK TISZTÁZÁSA:.....	4
3. SZÜKSÉGLET KONTRA IGÉNY	8
3.1. KÖZÖSSÉGI TÉR, MINT A FOGYATÉKOSOK NAPPALI INTÉZMÉNYE	9
SZOKÁSAINK, HAGYOMÁNYAINK.....	11
3.2. OTTHONI VS. INTÉZMÉNYI TÉNYEZŐK	12
ÖLTÖZKÖDÉS.....	12
TESTI HIGIÉNIA.....	12
SZEXEDUKÁCIÓ.....	13
3.3. AMIT A GYAKORLAT MUTAT: TAPASZTALATAINK ÉS TANULSÁGAINK	14
4. JÖVŐKÉP, ÖTLETEK	16
IRODALOMJEGYZÉK	20
KAPCSOLÓDÓ HASZNOS ANYAGOK	21
FILMEK.....	21
CIKKEK.....	21
KÖNYVEK ÉS KIADVÁNYOK.....	22

1. Bevezetés

Férfi. Nő. Nemi identitás. Gender. Szexualitás. Maszturbáció. Szerelem. Vágy. Szexuális aktus. Szexuális asszisztencia. Vajon ezek a kifejezések eszünkbe jutnak a súlyosan, halmozottan fogyatékos (továbbiakban SHF) emberekkel kapcsolatban? Mind a társadalom, mind a szakma, mind az érintett családok tabuként kezelik ezt a témát. Pontosabban, figyelmen kívül hagyják, szinte elhanyagolják ezt a dolgot. Talán így könnyebb, mert van elég feladata a családnak, szakembereknek? Talán azért mert amiről nem beszélünk, az nem is jelent majd problémát? De mi lesz azzal a holisztikus szemlélettel, amibe a szociális készségek és a felnőtt lét kérdései is beletartoznak? Mert a SHF emberek is felnőnek, nem lehet örök életre kisgyermekként tekinteni rájuk. Elegendőek-e a „szakmai” fejlesztések, hogy javuljon a mozgásállapot, fejlődjenek a kognitív képességek stb.?

Ezen szakmai anyag írói mind ugyanazon, súlyosan, halmozottan fogyatékosokat ellátó nappali intézmény (FENO) dolgozói vagyunk: gondozók, terápiás munkatársak, mozgásfejlesztők. Az igénybe vevők súlyosan, halmozottan fogyatékos fiatal- és középkorú felnőttek, mindenkinél érintett a mozgás, értelem, kommunikáció, és egyeseknél pszichés problémák is társulnak. Mivel az élet szinte minden területén másik ember segítségére szorulnak, szociális készségek terén nem beszélhetünk intenzív társas kapcsolatokról. Az igénybe vevőknél (nem mindenkinél) a leggyakrabban megfigyelhető szexuális magatartásforma a maszturbáció. Mivel mindennap hazajárnak a fiatalok, elengedhetetlen, hogy az érintettek családtagjaival aktív és konstruktív kapcsolatunk legyen, hogy ilyen kényes témáról is, mint a szexualitás, nyíltan tudjunk beszélni. Mindemellett az intézményi kultúrának is része kell, hogy legyen a szexualitás, nemi identitás kérdésköre.

„A rehabilitációs folyamat során a szakembernek, kezdeményező szerepet vállalva, éppen úgy rá kell kérdeznie a szexuális funkciókra, mint ahogy részletesen kitér a mozgás, a beszéd, a táplálkozás stb. kérdéseire.” (Kálmán és Könczei, 2002)

Ennek a szakmai anyagnak nem célja, hogy módszertant, útmutatást nyújtson, csupán leírjuk a saját tapasztalatainkat, tehát nem minden SHF emberre érvényes dolgokat fogalmazzunk meg. Ezt olvasva, más is rádöbbenhet, hogy muszáj beszélünk erről a témáról, mert ez egy megoldandó feladat. Lehet többeknek is hasonló tapasztalataik vannak, vagy éppen merőben mások. Ezért

szükséges beszélnünk róla. Mert a tabukat csak így tudjuk ledönteni. Célunk, hogy tapasztalataink leírásával gondolkodásra motiváljuk az érintetteket ebben a témában.

„A szexualitás minden olyan fizikai, érzelmi, szellemi és társadalmi tényező eredménye, amely életünk végéig befolyásolja az emberek fejlődését.” (Forrai, 2020.)

2. Szakirodalom feldolgozása

A szakirodalmat olvasva több olyan értékes írást találtunk, melyek bizakodásra adnak okot, miszerint a szakma is fontosnak véli a fogyatékos emberek társadalmának nemi identitás, szexualitás témakörét. Habár a SHF személyek szexualitásáról szinte semmi konkrétumot nem találtunk a hazai szakirodalomban, ezért arra jutottunk, megpróbáljuk adaptálni a szakirodalomban olvasottakat, illetve a többi szakemberrel, akik SHF személyekkel foglalkoznak, konzultálni, tapasztalatot cserélni. Ebből a kommunikációból természetesen nem hagyhatóak ki az érintettek szülei, családja, hiszen ők azok, akik szoros kapcsolatban élnek a SHF személlyel.

Fogalmak tisztázása:

- ❖ **Nemi identitás** (vagy nemi önzonosság) minden ember mélyen és egyedi módon megélt társadalmi neve. A nemi identitás független attól, hogy az egyént a társadalom milyen nemüként érzékeli, és attól is, hogy az egyént születésekor milyen nemüként sorolták be. A nemi identitás biológiai tényezőktől független fogalom: bármilyen testű embernek lehet bármilyen nemi identitása. Nemi identitása minden embernek van. A fogalom nem összekeverendő a szexuális irányultság/szexuális orientáció fogalmával. (Forrás: wikipedia)
- ❖ **Társadalmi nem** vagy **gender** olyan tanult (nem biológiai) tulajdonságok, szerepek, viselkedésmódok halmaza, amelyet a társadalom elvár az egyéntől biológiai neme alapján. (Forrás: wikipedia)
- ❖ **Szexualitás:** Az emberi szexualitás a viselkedések, folyamatok és társadalmi jelenségek széles körét öleli fel. Biológiai értelemben idetartoznak a közösülés és más nemi kapcsolatok, valamint a szexuális viselkedés pszichológiai és fiziológiai aspektusai, a

szociológia szemszögéből a kulturális, politikai és jogi vonzatok, filozófiai szempontból pedig az erkölcsi, etikai, teológiai, spirituális és vallási megközelítés.

(Forrás: wikipedia)

- ❖ **Facilitált szex:** A szexualitás facilitálása, segítése, legjobban a szexuális szükséglet folyamányaként értelmezhető. Ez sokrétű tevékenységet foglal magában, az elérhető információ biztosításától és tanácsadástól kezdve az önkielégítés vagy szexuális aktus segítéséig.

(Zagyi és Csángó, 2019)

- ❖ **Szexuális asszisztencia:** A facilitált szex kontinuumának elemeit használhatja, különböző módú segítségnyújtást ír le egyéb segítő tevékenységek között. Inkább szexuális asszisztenciáról beszéljünk, mint szexuális asszisztensről, tehát inkább a tevékenységről, mint a személyről, mert ha a személyt nevezzük szexuális asszisztensnek, az kizárhatja az egyéb segítő tevékenységeket.

(Zagyi és Csángó, 2019)

Az intézmény a szülőktől, a szülők az intézménytől várják, hogy a szexualitásról beszéljen a gyerekekkel. Hazai viszonylatban az általános szexedukáció részeként az egyszeri 45 perces iskolai szexuális felvilágosítás óra is jellemzően hiányos és megkésett az adott életkorhoz képest. Fókuszában legritkább esetben áll a gyermek valódi szüksége, ami gyakran az otthoni környezetben sem kerül feloldásra. Az intimitás fogalma és jelentősége, - mint a szexualitás leglényegibb, egyben oktatási tananyagként legkevésbé tanítható eleme - csak jóval később tudatosul a megélt tapasztalatokon keresztül - az egészségesen fejlődő fiatalok számára is. A könnyen hozzáférhető információt kínáló internetes világ pedig tele van téves vagy félinformációval bíró tartalommal, mely különösen félrevezető a kezdeti szárnypróbálgatások küzdelmes és nehéz időszakában. Ennek fényében milyen esélyekkel indul, aki eltér az átlagtól? Önmagában a másság, például a fogyatékos elfogadásában is akadályozott a társadalom hozzáállása, nemhogy a fogyatékos emberek szexuális életének elfogadásában. Ahogy a neve is jelzi, minden társadalmi „probléma” a negatív oldalát hangsúlyozza a témának, egy eleve távolságtartó jelleget sugallva.

A tévhitek, a negatív attitűd és sztereotípiák mellett a fogyatékkal élők hozzáférési lehetőségei még korlátozottabbak tájékozódás terén is kiszolgáltatván függőségi helyzetüknek. Befolyásolhatja az egyén fizikai és mentális állapota, az őt körülvevő család emberi vagy szakmai

hozzállása, az intézet személyzete stb.

Az SHF személy kizárólag ezekre a – a tőle független - tényezőkre van utalva, mint legmagasabb támogatási szükségletet igénylő személy. Ezzel magyarázható az őt körülvevő környezetének kiemelt felelőssége a kérdésben – mert szűkebb és tágabb környezetét részint mások, vagyis a segítői viszonylatában képes vételezni. Sokszor a hozzá legközelebb állók hárítják a legnagyobb akadályokat elé e természetes vágy tudomásul vevésében, és annak kiélésben – egyúttal, hogy teljes életet élhessen.

A DESEM projekt vizsgálata rámutat, hogy az egyes országok oktatási rendszereiben nincs szexuális felvilágosító program kimondottan a fogyatékkal élők számára (https://www.desemproject.eu/wp-content/uploads/2020/11/HUN_6.-DESEM-Brenchmarking-report-HUNG-N.pdf). A társadalom egyik leghátrányosabb helyzetű csoportjaként hatványozottabban ki vannak téve a szexualitást, a felvilágosítást kísérő előítéleteknek. A fogyatékkal élők szexualitását számos, akár egymásnak is tökéletesen ellentmondó általánosító hiedelem övezi: aszexuálisok vagy nimfomániások. Ezek az alaptalan, méltatlan jelzők rendkívül káros és romboló hatásúak. A tabusítás megnehezíti a szembenézést, és amit nem öntünk szavakba, az sosem oldódik meg, - márpedig az elmúlt időszakban a törvényhozók jogszabályváltoztatásai társadalmi szinten is erre erősítenek rá. Másrészt a szülőkre igyekszik hárítani a teljes felelősséget, mikor azt mondja, hogy „A gyerekek szexuális nevelése a szülő feladata”. Pedig vannak dolgok, amit a gyerek is szívesebben beszél meg egy külső (szak)emberrel, és amit a szülő is szívesebben enged át, mert kínos témának érzi. Az átlagember szexuális felvilágosultsága, tájékozottsága, prűdériája még inkább megkérdőjelezi, hogy miért kellene teljesen áthárítani és egy újabb felelősséget löcsölni a szülők nyakába. Az összefogás, nyílt párbeszéd lehet az egyedüli megoldás egy közös cél érdekében.

A fogyatékossgal élők szexualitását hárító struccpolitika jellemző magatartása a gyermeki szerepben való megtartás, ami a fogyatékossg medikális megközelítésével együtt nemcsak egyéni szinten jelenik meg, hanem intézményesül is.

(http://www.esely.org/kiadvanyok/2017_2/Esely_2017-2_3_Sandor_Ugy_kell_kezeln_i.pdf).

Még az otthonként működő nagyszámú bentlakásos intézményekben sem ritka, hogy a szexualitást büntetik vagy gyógyszerekkel nyomják el. A szexualitás megélésének elfojtása, ellehetetlenítése az életminőség romlásában is megjelenhet: testi szükséglettel kapcsolatos szorongás vagy mások/önmaga felé tanúsított agresszió formájában. Így természetesen magának a szülőnek is nehéz elfogadni és kezelni a felnőttkorban lévő gyermeke esetleges szexuális igényeit a társadalmi elvárások és nyomás terhe alatt. Néha könnyebbnek tűnik nem tudomást venni róla, és aszexuális lényként kezelni. A mindennapos gondozási feladatok (pelenkázás,

etetés, fürdetés) is megnehezítik, hogy nemmel bíró szexuális lényként tekintsenek rá. Mint az élet minden más területének, ha szükség mutatkozik, a szexualitásnak is ugyanolyan mértékű figyelmet kell szentelni, mert ugyanannyira része a hormonok működése is. Bár úgy tűnhet, nagyra nőtt gyerekek, de szexualitásuk nem feltétlen marad meg ezen a szinten, hanem tovább fejlődik. És ezt általában nehéz nem észrevenni, vagy elkendőzni, főleg egy koedukált közösségi térben, ami folyamatos inger jelent, egyúttal frusztrációt. Ezért nem releváns, mikor gyakran kapjuk válaszként a szülőktől a napi történésekről mesélve, hogy „de hát ezt otthon nem csinálja” – igen, mert otthon nem éri új inger a megszokott környezetben. Alap tapasztalat, hogy szinte senki semmit nem úgy csinál, ahogy otthon – mindannyian másképp viselkedünk más környezetben.

Ahogy ideális esetben mindannyiunknak az elsődleges érzelmileg megfelelő környezete a család, így az élet minden területét érintő alapok lefektetése is itt történik meg. Az intézményi kereteknek már csak ezek formálására van lehetősége. Legyen a kérdés, hogy milyen kanállal eszik az igénybe vevő, hogyan használja a mosdót, vagy ki, mikor, mit enged meg neki a szexualitás terén. Ezért fontos, hogy a kettő összhangban legyen, mert az eltérő meggyőződésű irányelvek a nem szűnő konfliktusok melegágya, melynek tényleges elszenvedője mindig az ellátott személy. A szexualitás témakörében gyakran az alapoktól kell kezdenünk: hogy a szülő egyáltalán képes legyen elfogadni, hogy gyermekének szexuális érdeklődése is van. A szülői szerep elévülhetetlen szerepét hangsúlyozza az NWSA-(Education Sciences) által közzétett tudományos kutatás: *„Tény, hogy a fogyatékossgal élő személyek szüleit a legtöbb esetben zavarja gyermekeik érdeklődése a szex iránt, s a szülők legtöbbször azt gondolják, hogy gyermekeik mindörökké olyan gyermekek maradnak, akiknek nem lesz szükségük szexuális ismeretekre, mert nem lesz szükségük szexuális élményekre, szexuális életre.”* De a tények mást mutatnak. Bár az érintett szülők, - akik eleve leterheltek a napi 24 órás SHF gyermekeik gondozásában - joggal érezhetik plusz tehernek, ha gyermekük életébe még a szexualitás kérdése is belép, de küzdeni ellene majdnem annyi energia, mint hatékonyan, konstruktívan kezelni, - csak az utóbbival mindegyik fél profitálhat.

3. Szükséglet kontra igény

„A szexualitás nem azonos a szexuális étellel. A szexualitás az, amin keresztül magunkat és a világot nőként vagy férfiként látjuk és megéljük, illetve az, amin keresztül mások férfinak vagy nőnek látnak minket. Szexualitása annak is van, aki szexuálisan nem aktív, ezért szexuális nevelésre mindenkinek szüksége van.”

(<http://downbaba.hu/downgyerek/down-szindroma-es-szexualitas/>)

Szakirodalomban többször olvasható, hogy mindenkinek joga van a saját szexualitásának megéléséhez, legyen az ép vagy fogyatékos ember. De fontos különbséget tennünk a szükségletek és igények között.

A SHF emberek is ki tudják fejezni szükségleteiket valamilyen módon, és környezetük megtanulja értelmezni jelzéseiket. A legalapvetőbb szükségleteik kielégítésében is segítségre szorulnak a SHF felnőttek, de vajon vannak- e szexuális szükségleteik, igényeik, észrevesszük- e azokat? A lényeg, hogy figyelni és értelmezni kell a jelzéseiket. A fiziológiai szükségletek jelzéseit a szülők, gondozók megtanulják, mert mindennapos, ismerős szituációkhoz kapcsolódnak, de más a helyzet a szeretet, szexualitás jelzéseivel, mivel ezek nem mindennapos helyzetekhez köthető dolgok.

Minden szükséglet igény, de nem minden igény szükséglet. Ha nem elégítjük ki például a táplálás iránti szükségletet, az az egyén élettani funkcióit-, életét veszélyezteti. Míg a szexuális szükséglet inkább igény- vagy vágyalapú, hiszen minden embernek mások a szexuális igényei, és azok kielégítetlensége nem veszélyezteti az egyén életét, de a hiánya kihat az életminőségére.

Maslow piramisa egyértelműen mutatja a szükségletek hierarchikus rendszerét, egymásra épülését. Látható, hogy a szeretet és a valahova tartozás meglehetősen alapszükséglet az emberek életében. De a SHF felnőttek jelzései, a kommunikációs akadályok miatt, nem mindig értelmezhetőek egyértelműen a környezetük számára, így honnan tudhatnánk teljes bizonyossággal, hogy mik a szexuális igényeik? Hiszen nem erőltethetünk rá senkire semmit. Hol a határ az igény, a vágy, és a ráerőltetés között?

Maslow - piramis



Mindenkinek más a szexuális nyelve, van akinél „csak” egy érintés, odabújás, simogatás, szeretgetés. Hiba lenne csupán a konkrét aktusra asszociálni a szexualitás témával kapcsolatban, a szexuális élmény nem korlátozható kizárólag a nemi szervek területére.

Kép forrása:

<http://www.azirastukreben.hu/maslow-motivacios-piramisa>

„Nincs „tökéletes” szex, és nincs „ideális” szex. Emberek vannak, egyéni adottságokkal, egyéni vágyakkal és egyéni megvalósítási lehetőségekkel.” (Kálmán és Könczei, 2002)

3.1. Közösségi tér, mint a fogyatékosok nappali intézménye

Tapasztalatainkat egy harminc éve működő, kifejezetten SHF személyeket ellátó fogyatékosok nappali intézményében szereztük (FENO). A FENO 1991-ben alakult, akkor még gyermekkorú személyek részére. Nappali ellátást nyújtó fejlesztő, nevelő, gondozó napközi otthonként SHF személyek részére szinte egyedülálló volt a szociális intézmények között. A gyermekekből időközben felnőtt nők/férfiak váltak.

A nappali intézményi lét jelentősége, hogy az SHF fiatalok közösségben vannak, napjaik jelentős részét koedukált csoportokban töltik, mely elősegíti a szociális készségeik, kapcsolataik fejlődését.

A kortársaik között töltött mindennapok, a számtalan inger mind dinamikus tényezők, melyek folyamatos kölcsönhatást jelentenek a szociális kapcsolatok terén. E koedukált környezetben napi szinten többször nyilvánulhatnak meg, és törhetnek felszínre különböző szexuális viselkedésformák. Ezen szituációk kezelése ránk, szakemberekre hárul. Ezeket a természetesen kialakult helyzeteket csak akkor tudjuk megfelelően kezelni, ha egységes szabályrendszer, nézőpont mentén haladunk. Így leszünk kiszámíthatóak, egyértelműek és sikeresek. Így tudjuk majd segíteni, megfelelően kondicionálni a fiatalokat abban, hogy mit, mikor, és hol szabad. Az ideális az lenne, ha a családok is azonos mértékben vennének részt a közös gondolkodásban, a gyakorlati megvalósításokban. A szexuális érés, érdeklődés minden fiatalnál eltérő időben, mértékben és intenzitással jelentkezik, vagy esetleg elmarad, hiszen nem minden fiatalnál tapasztalunk szexualitással kapcsolatos igényeket.

A hozzánk járó SHF fiatalok életében kevés a privát tér, jellemzően óvó-védő burokokban élnek. A szülők életkora is változó: 50-60-70 év. A családi hátterek, körülmények a téma szempontjából is igen heterogének. Vannak, ahol egy szobában vagy esetleg egy ágyban alszanak gyermekükkel, akik viszont már felnőtt nők/ férfiak. A szülők részéről is érthető ez a fajta túlféltés, mivel a nap 24 órájában ápolniuk, gondozniuk kell felnőtt korú gyermeküket, és minden tevékenység kivitelezése szoros testi kontaktust igényel. Mindezen körülmények következtében a szülőknél felvetődhet a kérdés, hogy a teljes mértékben tőlem függő gyermekemet, hogyan is kezelhetném felnőtt emberként? Az SHF személyeknek szinte alig van személyes terük, éniidjük, ami esetleg tovább növelheti a frusztráltságukat és a gyermeki létben tartott állapotukat.

A nappali intézményben nem tud helyet kapni a közös térben a test egyéni felfedezésének, a maszturbációnak a lehetősége és privát szobánk sincs. Talán ez is okot adhat arra, hogy egyes fiatalok frusztráltabban vagy idegesebben viselkednek.

A kérdés az, hogy akkor mikor és hol lesz alkalmuk, lehetőségük az SHF fiataloknak intim helyzetek megélésére? Szükséges és elengedhetetlen az egységes nézőpont és gyakorlat az egy intézményen belül dolgozók között, valamint a családok és szakemberek között is.

Azon SHF személyek számára, akiknél megfigyelhető valamilyen szexuális viselkedésforma, szükséges otthon, olyan időpontok kialakítása, amely lehetővé teszi számukra a saját testük felfedezését, örömszerzését. Mert azon fiatalok, akiknél tapasztalhatóak hasonló magatartásformák és igények, és ezen vágyaik kielégítetlenek maradnak, szinte biztos, hogy a viselkedésük zavarttá, feszültté válik. Ezek a helyzetek a mindennapok során kihívást/megoldásra váró feladatot jelentenek a segítők számára. Legyen az a közvetlen segítői háló vagy a képzett segítők. Ezzel kapcsolatosan a következő kérdések fogalmazódtak meg bennünk, melyekre válaszokat keresünk.

Vajon objektíven figyelembe tudjuk-e venni a fiatalok egyéni és sajátos szexuális igényeit?

Vannak-e kompetencia határaik a szakembereknek, szülőknek?

Hol és meddig tartanak a határok a nappali intézményben és családi környezetben?

Szokásaink, hagyományaink

A FENO intézményében eddig nem voltak olyan foglalkozások, melyek tematikája a szexuális nevelés lett volna. Viszont a foglalkozások rendjébe olyan tevékenységeket illesztettünk be, melyek több érzékszervi csatornán keresztül ingerlik a fiatalokat, ezek lehetőséget adnak a kellemes-kellemetlen ingerek megtapasztalására, saját test megéltetésére: Snouzenen multiszenzoros szoba, hidromasszázs kád, bazális stimuláció.

Továbbá vannak olyan hagyományok, jeles napok, melyek megünneplése nagyobb hangsúlyt fektet a férfi-női szerepek megéltetésére.

1. Napirendbe épített szokások

- reggeli éneklőkör: nemeknek megfelelő dalokat választunk
- reggeli köszönés: az egyes szűk csoportokon belül beépült a napi rutinba az a köszönési forma, hogy a fiatalok képkártyák segítségével választhatnak, kit, milyen módon szeretnének üdvözölni. *PUSZI-ÖLELÉS-KÉZFOGÁS*



2. Jeles napok megünneplése

- Valentin nap
- Nőnap
- Húsvéti locsolkodás
- Májusfa állítása

Ezen napokon a szeretetet, barátságot ünnepeljük a hagyományőrzés mentén. A fiúk és a lányok apró figyelmességekkel kedveskednek egymásnak, úgy mint puszi, ölelés, kézsíogatás. Ezekben a helyzetekben a saját kortársaikkal élik meg a szorosabb, gyengédebb testi kontaktust, illetve a férfi-női nemi szerepek gyakorlása kap hangsúlyt.

3.2. Otthoni vs. intézményi tényezők

Öltözködés

Mint az élet minden más területén, itt is nagyon fontos és lényeges oda figyelni a férfi és a női szerepekre. Kornak, nemeknek megfelelően szükséges öltöztetni az SHF személyeket is, tudomásul venni, hogy ők már nem kis gyermekek, hanem felnőtt emberek. FENO-n belül több fiatalunknál is tapasztalható, észre vehető, hogy igénylik saját maguk ki választani a ruhadarabjaikat. Lányoknál jobban megfigyelhető, hogy csinos darabokat szeretnek felvenni, ezzel is hangsúlyozni az egyéniségüket. Lényeges a ruhadaraboknál, hogy kényelmesek legyenek, de ezen túl a fazon és a színek összhangja is jelentőséggel bír annak érdekében, hogy a praktikum mellett esztétikusan, csinosan tudjanak megjelenni a fiatalok, üggetlenül állapotukból fakadó sajátosságaiktól. Másrészt az öltözködés fontos területe az önkifejezésnek, még ha az segítséggel történik is. Fontos a választás lehetőségének felkínálása, ezzel is hangsúlyozva a beleszólás lehetőségét a vele való történésekbe, a saját döntési helyzet fontosságát.

„A ruházat kiválasztásánál a praktikumra és esztétikus megjelenésre törekedjünk. Használjuk a könnyen felvehető/hordható ruhákat. Az elastikus ruhák könnyen használhatók, előnyös a széles nyakú, elől zárható ruha. A megfelelő méretű és anyagú ruházat kellemes komfortérzetet biztosít, kényelmesebb a viselete és az öltözés, vetkőzés folyamatát mind a két fél számára megkönnyíti.” (Otthonukban élő magas támogatási szükségletű (súlyosan, halmozottan fogyatékos – SHF személyek gondozása, 2021)

Testi higiénia

Testi higiénia minden téren fontos és lényeges szempont a mindennapi komfort meglétéhez, aminek ezen túl közvetítő szerepe is van saját magunkról a környezetünk felé. FENO-ban sok fiatalnál tapasztalható, hogy igénylik- gyakran jelzik is- hogy ne legyen a lábukon, honaljukon és intimterületeiken szőr. A szülő számára ez gyakran érthetetlen, nehezen elfogadható helyzet, még

akkor is, ha az igény a gyermekétől jön. Megítélésünk szerint ez is az önkifejezésnek egy módja, lehetséges területe, még ha intim terület is. A napi rutin tevékenységek (öltöztetés, mosdatás, pelenkázás, stb.) gyakran gátat szabnak annak, hogy választási szituációként kezeljük ezeket a helyzeteket. A választási/döntési lehetőség felajánlását úgy otthoni, mint intézményi, keretek között is célszerű megadni, ezzel is segítve az SHF személy testi higiénia iránti igényének felkeltését, saját testének megismerését. Az egymás iránti szimpátia, az első benyomás milyenségének elengedhetetlen feltétele a külső megjelenés, ápoltság, esztétikus, harmonikus megjelenés, szép frizura, ápoltság, ápoltság és köröm és sok esetben elengedhetetlen a megfelelő méretű nyálkendő is.

- *A higiénés szokások kialakítása, napirendbe illesztése a mindennapi komforthoz elengedhetetlen.*
- *Képességeihez mérten az SHF személy aktívan, önrendelkező módon, ahol lehetséges saját választással vegyen részt ezekben a tevékenységekben. (Otthonukban élő magas támogatási szükségletű (súlyosan, halmozottan fogyatékos – SHF személyek gondozása 2021)*
- *A mindennapos fürdetés, mosdatás fontos és lényeges tevékenység a testi higiéné biztosításához, főként az egész napos pelenka viselése, illetve a gyakran előforduló nyálkontroll hiánya miatt. Az intim területek tisztántartását megkönnyíti, ha a hosszabb szőrzetet rövidebbre vágjuk, teljes eltávolítása nem ajánlott, hiszen az intim területek szőrzetének védő funkciója van, illetve teljes borotválásnál, zavaró lehet a szőrnövekedéssel járó viszketés, esetleg gyulladás. (Otthonukban élő magas támogatási szükségletű (súlyosan, halmozottan fogyatékos – SHF személyek gondozása 2021)*
- *A folyamatos nyálcsorgás kezeléséhez a megfelelő nedvszívó képességű, az egyéni igényekhez igazodó méretű nyálkendők, illetve azok rendszeres cseréje szükséges. Az alsó és felső ruházat cseréje naponta ajánlott. . (Otthonukban élő magas támogatási szükségletű (súlyosan, halmozottan fogyatékos – SHF személyek gondozása 2021)*

Szexedukáció

Szexedukáció vagy szexuális nevelésnek a lényege, hogy életkornak és érettségnek megfelelő információkat ad át szexualitásról. Sok szülőnek maga az elfogadás is nehéz, hogy az ő gyermekénél, felnőtt fiáról vagy lányáról, elképzelhető legyen, hogy ez a téma bármiféle módon is foglalkoztatja vagy jelen van az életében. Az intézményi létben a maszturbációra való igény figyelhető meg. Sok fiatalnál észrevehető, hogy érdekli a saját teste, és még jobban szeretné meg

ismerni. Vannak, akik ezt jól tudják kezelni, mint dolgozók, mint szülők, vannak, akik inkább háritanak, és teljesen tabuként kezelik ezeket a dolgokat, de vannak olyan szülők is, akik pedig teljesen elfogadott dolognak tartják, hogy az ő gyermekének is jár az én idő, és ezt sok esetben be is építik gyermekük napirendjébe. Kialakultak otthoni szokások, amiket velünk is meg osztanak a szülők, hogy miként is kezelik otthon ezeket a helyzeteket. Az első lépés, ha tudunk erről a témáról közösen beszélni, folyamatosan konzultálni ezzel is elősegítve a feszültségmentes mindennapokat. Vagyis a szülőknek és a szakembereknek is szükséges a megfelelő szexedukáció.

3.3. Amit a gyakorlat mutat: tapasztalataink és tanulságaink

SHF személyek esetén nem beszélhetünk párkapcsolati viszonyok kialakulásáról halmozottan súlyos állapotukból kifolyólag. Testi és értelmi/kognitív érintettségük, kommunikációjuk jelenti a fő akadályt, még ha az érdeklődés meg is van. A nemiség önkifejezésének megnyilvánulása az SHF személyek esetén is eltérő arányban, eltérő módon és intenzitásban jelenik meg, nem lehet általánosítani. És ez teljesen független attól, hogy milyen nevelést kapnak, vagy milyen otthoni környezetből jönnek, „mit látnak otthon”. Az ő esetükben a külső kontrollnál sokkal dominánsabb belső késztetésük, preferenciájuk. A mi tapasztalataink is a sokszínűségről árulkodnak, mindenki igénye más. Van, akinek látszólag egyáltalán nincs ilyen irányú érdeklődése, másoknál a szokásosnál feltűnően nagyobb testi kontaktusra való igényében érhető tetten (főleg az ellenkező nem irányába), míg néhányan látványosan tesznek eleget testi szükségletük kielégítésének.

A nemiség intézményi keretek között tapasztalt egyik ilyen megnyilvánulása a maszturbáció - mind a két nem esetén. Nappali intézményként minden erre irányuló tevékenység gondozói beavatkozást von maga után, már csak azért is, mert a közösségi programok folyamatosan egy közös térben zajlanak, nyilvánosan ennek nem engedhetünk teret. Az önkielégítés természetéből adódóan nincs könnyű megoldás a megszüntetésére: az egyik oka, hogy egyfajta szorongásoldást nyújtó örömforrást okozó élmény, másrészt a valódi megnyugvást hozó pontig a többség nem képes eljutni fizikai korlátai folytán, így folyamatosan próbálkozik. *„Úgy is mondhatjuk, hogy ahol az örömháztartás deficitben van, ott sűrűn előfordul az örömszerzés. Tehát maszturbálnak.”*

http://halo.3sz.hu/sites/default/files/uploaded/2004_augusztusszeptember.pdf

Ennek változatos módjait tapasztaljuk nemtől függetlenül: van, aki fekvő helyzetben végzett repetitív mozgással ingerli magát, de kézzel soha nem nyúl magához, de van, aki csak fekvő helyzetben nyúl magához. Van, akinél előfordul a spontán merevedés, de ezt észelve sem nyúl magához, pedig fizikailag képes lenne rá, és van, aki összetéveszti a vizelési ingerrel, de ennél több nem történik. Akiknél a szexuális érdeklődés észlelhető, mindannyiuk erősen kötődő, ragaszkodó magatartást is tanúsít, mely kifejezetten egy-egy konkrét személyhez köthető időszakosan – általában ellenkező nemű gondozóhoz.

A pedagóguspályáról általánosságban elmondható, hogy világviszonylatban is elnöiesedett, a specializáltabb segítői és gondozói szakmákra ez kiváltképp igaz. A férfi szerepminta háttérbeszorulása egyoldalúvá teszi a megismerést, jártasságot a nemek megértése terén a fiatalok számára, hiszen a nevelők mindig a személyiségükön keresztül is nevelnek. Természetesen az ideális az volna, ha egyenlő arányban lenne jelen mindkét nem hatása egy nevelő-gondozó feladatokat ellátó intézményben, de a férfi szerepminta hiánya a mi ellátottjaink számára is „hiánycikk”, mind a fiú, mind a lány igénybevevőink számára. Az ő esetükben pedig még nagyobb volna az igény a férfi mintára, mert tapasztalataink alapján nagyobb részt egyedülálló anyák alkotják az intézménybejáró fiatalok családjait.

Gyakran azt látjuk, hogy kikövetelik a kizárólagos figyelmet és testi kontaktust a preferált gondozótól az SHF személyek, és jelentősebb mértékű izgatott magatartást tanúsítanak a jelenlétükben. Viselkedésben ez valakinél a sztereotip hangadás vagy mozgás felerősödését jelenti kiszemeltje láttán. Valaki a gondozójának nevének állandósult hívogatásával vagy egyéb spontán kreált szükségleteinek folyamatos jelzésével igyekszik kivívni a neki szentelt figyelmet. Míg más végnélküli kísérletek árán igyekszik testi kontaktus (puszi, ölelkezés, simogatás) felvételére, csak hogy a közelében tudhassa a számára kedves gondozót. Van, akinél kényszeres onániát tapasztaltunk, de csak bizonyos gondozók jelenlétében, egyértelmű jelét adva vonzódásának. Van, aki szorongásoldásként nyúl magához, és minden feszültséget okozó helyzetet ezzel próbál megoldani, de egy nappali intézményben erre nincs lehetőség. Ugyanakkor gondozóként ezt nem mindegyikőjünkkel tudjuk megértetni, a többségnél nincs esélye a tiltásnak a késztetéssel szemben, belső kontroll híján. Sokan ki sem tudják fejezni magukat, csak találgatásokba bocsátkozunk, hogy mi lehet a gond, ha kiabálnak vagy feszülten viselkednek. Engedhetjük-e a kielégülést, és milyen mértékben fokozódik, ha teret engedünk neki? Hogyan tudjuk keretek közé szorítani?

Tapasztalataink alapján az tűnik kielégítő megoldásnak, ha a szülővel egyetértésben keretet szabunk ennek a tevékenységnek is: lehet, hogy sok időt igényel, de érdemes arra törekedni, hogy rávezessük a fiataalt, hogy mikor és hol van lehetősége rá. Van, akinél elfogadta a szülő, és az otthoni napirendben beépítette az erre szolgáló „én-idő”-t, mely tevékenység még saját nevet is

kapott. Pozitív hatása az intézményi létben is visszaigazolást nyer: egy kiegyensúlyozottabb, nyugodtabb fiatallal tudunk dolgozni a foglalkozásokon, és kevesebb az ebből kiinduló feszültség az intézményi benntartózkodás alatt. Mások még a tagadás, a hárítás szakaszában lévén minden eszközzel azon vannak, hogy képesek legyenek semlegesíteni ezt a tevékenységet még otthon, a négy fal között is: szóbeli tiltással vagy egyéb fizikális megoldással pl. zárt ruházat feladása.

Vajon hány SHF személy látott már meztelen testet a sajátján kívül? De közelebb vagyunk az igazsághoz, ha azt kérdezzük, hogy látták e már egyáltalán a saját testüket. Sokszor tapasztaljuk egy mindennapos mosdóhasználat alkalmával is, hogy a fiúk és a lányok is, túlradó lelkesedéssel nézegetik saját maguk arcát a tükörben, néha úgy kell őket kitessékelní. Tehát az igény abszolút megmutatkozik, hogy ismerjék a saját testüket, a testséma, testtudat megerősítése is megjelenik a foglalkozások keretein belül, mely alkalmakat nagyon élveznek.

A szociális kapcsolataik jelentős része az intézményünk közösségében zajlik. Jellemző, hogy többségében csak a gondozók felé nyitnak, és rajtunk múlik, hogy egymással is fel tudják venni a kapcsolatot és egymásban is partnert lássanak, mert sokan nem tudnak odamenni a másikhöz fizikai akadályozottság miatt. Próbálunk minél több ilyen alkalomra sort keríteni, akár egy reggeli köszönő kör alkalmával is, vagy egy csendes pihenő alatt, és ezek mindig új színfolttal és hálás pillanatokkal ajándékoznak meg mindannyiunkat, amilyen reakciókat sikerül egymásból előcsalogatniuk a fiataloknak, és ezáltal belőlünk is.

4. Jövőkép, ötletek

A fentebb taglaltak mind saját tapasztalatok, de ezek arra engednek következtetni, hogy nemcsak mi, hanem más intézmények, szakemberek, szülők is szembesülnek hasonló szituációkkal. Ezek igenis létező, megoldandó problémák, feladatok. Rengeteg a kérdés, melyekre nekünk kell válaszokat adnunk. Megoldásokat csakis progresszív, konstruktív együttgondolkodás révén találhatunk, nyílt kommunikációval, tabuk nélkül. Az együttgondolkodás szereplői a szakmában dolgozók, és az érintettek családja kell, hogy legyen, illetve külsős szakember (például szexuálpszichológus) bevonása is szükséges lehet.

Nehézséget okoz, hogy a nemi identitás, szexualitás egy olyan intim téma, melyet mindenki másként kezel, él meg. További ambivalenciát okozhat, hogy a szexedukációt már törvényi szinten is szabályozzák, ezzel is növelve a téma tabu jellegét.

Az biztos, hogy a szexualitás egy olyan dolog, mely esetében egy szülő, pedagógus akkor is szorong, ha ép gyermekkel/felnőttel kell beszélnie, és ez a nehézség csak hatványozódik SHF emberek esetében. Erre nincs egy külön bevált recept, honnan is tudhatnánk teljes bizonyossággal hogy mi szükséges egy SHF embernek? Egyáltalán van- e létjogosultsága erről beszélnünk SHF emberek tekintetében? A fejlesztések során is azt hangsúlyozzuk, hogy mindig az előző, a meglévő tapasztalatokra kell építkeznünk. De szexuális nevelés nem igen létezik a gyakorlatban, nincs mire építkezni, csakis a család és a szakemberek megfigyeléseire. Egy olyan ember, aki súlyosan mozgáskorlátozott, értelmileg akadályozott, kommunikációjában akadályozott, ki tudja úgy fejezni szexuális magatartását, igényeit, hogy azt mi jól tudjuk értelmezni? Hogy azt mi merjük észrevenni, és reagálni rá? És egységesen reagálni rá, hogy ne keltsünk ellentétes érzéseket az érintett személyben?

Ezért is fontos, hogy az intézmények kialakítsanak egy egységes álláspontot, és a dolgozók körében is nyíltan lehessen beszélni a témáról. Sokkal egyszerűbbnek tűnhet az azonnali elutasítása bármilyen szexuális viselkedésformának, mint annak a megértése, és helyén való kezelése. De a struccpolitika nem megoldás. Természetesen nem lehet kötelező jelleggel egy dolgozóra sem ráerőltetni ezt a témát, az ép embereknek is meglehetnek a saját frusztrációik, nehézségeik a szexualitással kapcsolatban, mindenkinek megvan a saját erkölcsi értékrendje. De az egységes nézőpont elengedhetetlen.

„Intézményi szakmai kultúra, pedig nem képzelhető el anélkül, hogy választ ne adnánk a lakók szexuális életének kérdéseire, anélkül, hogy az intézménynek ne legyen szakmai, stratégiai állásfoglalása lakói szexuális életének kérdéseiről”.

(Háló X. évfolyam 8-9. szám 2004. augusztus-szeptember)

Mi, ezt a FENO- ban úgy tudjuk elképzelni, hogy a kollegák egy team megbeszélés alkalmával kialakítanak egy közös álláspontot, melynek a lényege, hogy mindenki számára elfogadható konszenzus létrehozása, mely a SHF személy érdekeit tartja szem előtt. Kereteket kell létrehozni, hogy minek és milyen mértékben engedünk teret, mi fér bele és mi nem fér bele az intézményi, közösségi létbe, illetve meg kell egyeznünk egy-egy magatartásforma egységes kezelésében, hogy azonos módon reagáljuk le a szituációkat. A foglalkozásokon úgy jelenítenénk meg a nemi identitás, szexuális nevelés témát, hogy az alapoktól indulnánk, például:

- férfi-női ruhadarabok szétválogatása
- férfit-nőt ábrázoló képek megkülönböztetése
- meztelen férfi-női test megjelenítése képen stb.

Azonban fontos különbséget tenni a nappali és a bentlakásos intézmények között. A bentlakásos intézményekben kialakításra kerülhetnek intim szobák, míg erre egy nappali intézményben kevés az indokoltság, hiszen az ellátottak minden egyes nap hazamennek, a nappaliba, mint egy „munkahely” járnak. Ezért a nappali intézményeknek szoros együttműködésben kell lennie az érintettek szüleivel, családjával. Mind otthon, mind a nappali ellátó intézményben ugyanazt kell képviselni, máskülönben zavart keltünk, vagy a frusztrációt növeljük az érintett személyben.

Mi, a FENO- ban úgy képzeljük el egy közös nyelv kialakítását a szülőkkel, hogy egyénileg (akár mindenkinek ugyanazt az előre megírt kérdéssort feltenni), kiscsoportban, nagyobb csoportokban beszélgetünk a szülőkkel, hogy ők tapasztalnak- e otthoni környezetben bármilyen szexuális viselkedést SHF gyermekük részéről, és ha igen, hogyan reagálnak azokra, mit engednek, mit tiltanak a gyermeküknek. Ismét csak felvetődnek kérdések, hiszen tele vagyunk velük, de a válaszok nem egyértelműek. Tilthat- e, vagy erőltethet- e bármit a szülő a felnőtt SHF gyermekének? A szülő személyes értékrendje a mérvadó, vagy a SHF felnőtt igényei? Van- e magánélete egy SHF felnőttnek?

Továbbá ajánlhatunk a szülőknek a témával kapcsolatos filmeket, könyveket, cikkeket, előadásokat. Fontos, hogy a szülők érezzék, nincsenek egyedül, ez nem egyéni probléma, mások is gondolkodnak, cselekednek ez ügyben.

Külsős szakember (például szexuálpszichológus) bevonása is indokolt lehet ebbe a kommunikációs közegbe, mert mint kívülálló, és kompetens egyén, más szemszögből látja a helyzetet, és objektíven tud tanácsokat adni. Csak és kizárólag a SHF személyek érdekeit lehet szem előtt tartanunk, félre kell tudnunk tenni a témához való saját viszonyulásunkat.

„Azok a gondozottak, akik eljutnak az orgazmusig, igen meglepő hangulati és magatartásbeli változáson mennek keresztül. Lenyugszanak, mosolygóssá, kedvessé válnak. Kezelhetőek lesznek.”
(Bodnár Andrásné: *A szexualitással kapcsolatos tapasztalataink, Reménysugár Rehabilitációs Intézet, mentálhigiénés gondozó, Háló X. évfolyam 8-9. szám 2004. augusztus-szeptember*)

A nemi identitással, szexualitással kapcsolatban meg kell említeni a szociális készségeket is. Szociális készségek fejlesztése nem képzelhető el szociális kapcsolatok nélkül. Mivel a SHF személyek élet- és közösségi tere szinte kizárólag az otthonra és az intézményre (ha van) korlátozódik, nehéz a szociális készségek teljes mértékű fejlesztéséről beszélni. A SHF emberek minden tevékenységet a családtagokhoz és az intézményi dolgozókhöz kötnek, mely tevékenységek szoros testi kontaktust igényelnek. Egy olyan dolgot is, mint a meztelenség, csupán gondozási feladatokhoz tudnak társítani, ezzel elveszítve a meztelenség intimitását. Hol tudnának az SHF fiatalok találkozni a kortársaikkal? Vannak számukra elérhető fórumok, alkalmak? Saját

szexualitásuk megélése teljesebbé válna, ha találkozhatnának minél több kortársukkal. Ez is egy olyan feladat, amit a szülőknek és szakembereknek kell a kezükbe venni.

„A szexualitás nem azonos a szexuális étellel. A szexualitás az, amin keresztül magunkat és a világot nőként vagy férfiként látjuk és megéljük, illetve az, amin keresztül mások férfinak vagy nőnek látnak minket. Szexualitása annak is van, aki szexuálisan nem aktív, ezért szexuális nevelésre mindenkinek szüksége van.” Letöltés helye: <http://downbaba.hu/downgyerek/down-szindroma-es-szexualitas/?fbclid=IwAR3j-bMP73CZqj8gfZYTMG0NFJevVQSHmzUS4PMWtywTWwL6A3rel5LGWbU>

Egy közösségi oldal egyik csoportjába olvasható volt egy olyan poszt, melyben egy érintett szülő keres barátokat SHF fiatal felnőtt gyermekének, ezzel is bővítve szociális kapcsolatait. Ez a kezdeményező magatartás követendő példa, mert cselekvésre ösztönöz, és apró lépésekben javíthatjuk a SHF felnőttek életminőségét.

„...bizony bárhogy is figyeljük a szakirodalmat, úgy tapasztaltuk, hogy sehol nem foglalkoznak a súlyos értelmi fogyatékosok, és a halmozottan súlyos fogyatékosok szexuális életével úgy, hogy abból a gyakorlati munkát végző szakemberek, egészségügyi és mentálhigiénés gondozók tanulni tudnának, hogy munkájuk során alkalmazni tudják. A gyakorlatban alkalmazható módszereket, nekünk kell kitalálni.” (Bodnár Andrásné: *A szexualitással kapcsolatos tapasztalataink, Reménysugár Habilitációs Intézet, mentálhigiénés gondozó, Háló X. évfolyam 8-9. szám 2004. augusztus-szeptember*)

Irodalomjegyzék

Kálmán Zsófia, Könczei György (2002). *A Taigetosztól az esélyegyenlőségig*. Budapest: Osiris Kiadó

Zagyi Emese, Csángó Dániel (2019). *A szexuális asszisztencia fogalma és jelensége*. In: Fogyatékoság és Társadalom 2019. évi 1. szám. Budapest: ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar

https://hu.wikipedia.org/wiki/Nemi_identit%C3%A1s

Letöltés ideje: 2021. 07. 19.

https://hu.wikipedia.org/wiki/T%C3%A1rsadalmi_nem

Letöltés ideje: 2021. 07. 19.

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Szexualit%C3%A1s>

Letöltés ideje: 2021. 07. 19.

Kapcsolódó hasznos anyagok

Filmek

- Szerelem az autizmus spektrumban
- Több, mint normális
- Hasta la Vista
- Légyott a hetesen
- A kezelés
- A bal lábam
- Éltrevalók
- Kerékbe törve
- A ház kulcsai
- Frida
- Született július negyedikén
- Muriel esküvője
- Eleven hús
- Szeres, ha tudsz! cseh dokumentumfilm

Cikkek

- Down-szindróma és szexualitás
<http://downbaba.hu/downgyerek/down-szindróma-es-szexualitas/?fbclid=IwAR3j-bMP73CZqj8gfZYTMG0NFJevVQSHmzUS4PMWtywTWwL6A3rel5LGWbU>
- Verdes Tamás: Abortuszra kényszerítve (TASZ)
https://ataszjelenti.blog.hu/2012/12/13/abortuszra_kenyszeritve
- Kempf Zita: Fogyatékos emberek: van-e joguk a szerelemre? (NLC)
<https://nlc.hu/ezvan/20131218/fogyatekosok-szex-czeizel-pop/>
- Kempf Zita: Fogyatékos emberek és a szex: van-e joguk szeretni? (NLC)
<https://nlc.hu/ezvan/20131210/fogyatekos-emberek-szex-csaladalapitas-jogok/>
- Munk Veronika: Értelmi fogyatékos, és miért ne szeretné a szexet? (INDEX)
https://index.hu/belfold/2015/11/23/ertelmi_fogyatekossag_szerelem_szex_mi_nok/
- Joób Sándor: Nem kurva, szextárs és szociális szexmunkás (INDEX)
https://index.hu/kulfold/2017/01/19/fogyatekkal_elok_idosek_szexualis_segito_idosotthon_i_dosgondozas_nemtorszag/
- FAKE: Megalázva szexelhetnek az értelmi fogyatékosok (VELVET)
https://velvet.hu/sztori/2011/08/30/ertelmi_fogyatekosok_szexualis_elete/
- Szerző: Petra Dlouha (fordította: Bálint Orsolya), Fogyatékkal élők életminőségén javít a gyönyörhöz segítő szolgálat Csehországban
<https://szocio.atlatszo.hu/2019/07/03/fogyatekkal-elok-eletminosegen-javit-a-gyonyorhoz-segito-szolgalat-csehorszagban/>

- Puha Andrea: „A szerelem nem néz audiogramot, nem tesztl IQ-t, nem számol végtagot”
<https://egy.hu/szocio/a-szerelem-nem-nez-audiogramot-nem-tesztl-iq-t-nem-szamol-vegtagot-107821>
- Dés Fanni: A szex nem alapjog (MÉRCE) <https://merce.hu/2017/01/27/a-szex-nem-alapjog/>
- Földesi Erzsébet: A fogyatékos nők láthatatlanok a magyar jogi szabályozásban (MÉRCE)
<https://merce.hu/2020/12/10/a-fogyatekos-nok-lathatatlanok-a-magyar-jogi-szabalyozasban/>
- Dr. Gyurkó Szilvia: „Egy ilyenl” bármit meg lehet tenni? – fogyatékos igazságszolgáltatás (WMN)
<https://wmn.hu/ugy/46577-egy-ilyenl-barmit-meg-lehet-tenni---fogyatekos-igazsagszolgalattas>
- Kránicz Dorottya: Kielégülés receptre: lehet-e szexet szociális szolgáltatásként nyújtani? (Magyar Narancs) <https://magyarnarancs.hu/lelek/kielegules-receptre-115388>
- Maszturbációs ruhát és maszkot találtak fel fogyatékkal élő embereknek (24.HU)
<https://24.hu/elet-stilus/2019/07/25/maszturbacio-onkielegites-body-ruha-fogyatekkal-elo/>
- Filmajánló: <https://index.hu/kultur/cinematix/2013/01/18/szexszel-fekszel/>
- Nem házasodhatnak: "Kipróbálnám milyen egy esküvő" (videó)
https://www.youtube.com/watch?v=IIU_ms_oobk&ab_channel=CsabaGy%C3%B6ngy%C3%B6sy

Könyvek és kiadványok

- ENSZ - Egyezmény a Fogyatékosággal Élő Személyek Jogairól - Könnyen - érthető változat: <https://www.un.org/disabilities/documents/natl/hungary-ez.pdf>
- Szex-háló - A Szociális Szakmai Szövetség hírlevele X. évfolyam 8-9. szám 2004. augusztus-szeptember
http://halo.3sz.hu/sites/default/files/uploaded/2004_augusztusszeptember.pdf
- ENSZ - Egyezmény a Fogyatékosággal Élő Személyek Jogairól - Könnyen érthető változat
<https://www.un.org/disabilities/documents/natl/hungary-ez.pdf>
- A Taigetosztól az esélyegyenlőségig (Kálmán Zsófia, Könczei György (2002): 7.3. A SZEXUALITÁS
https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_a_taightosztol/ch07s02.html
- A nőiség és a nemiség kérdései értelmi fogyatékos felnőttek csoportjaiban
<http://mek.oszk.hu/17100/17145/17145.pdf>
- Nemi identitás, szexualitás, partnerkapcsolatok (193.o.)
<http://mek.oszk.hu/09500/09511/09511.pdf>
- Zolnai Erika (2001) (szerk.: Falvai Rita): Felnőttek, mert felnőttek. Az értelmi sérült felnőttek szexuálpedagógiai támogatása. Kézenfogva Alapítvány, Budapest.
- Hoppál Bori (2014): Az én testem

- Wendy Lawson (2013): Szexualitás és autizmus
- Mi történik velem? (Susan Meredith – lány és Alex Frith –fiú)
- Dr Hadházy Jenő: Ők ketten - Szexuálpedagógiai segédanyag az értelmi fogyatékosokkal való foglalkozáshoz
- MONDO-kártyák (7. „Lehet párom és saját családom”)
http://mondo.tasz.hu/mondo-informacios-fuzet-szuloknek/#_Toc468366807
- Fiona Speirs: Ö.T.V.E.N. (Önismeret, Társas Viselkedés és Egészségnevelés) Oktatási program autizmussal élő tanulók számára
- A szexuális asszisztencia fogalma és jelensége
http://fogyatekossagtudomany.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/09_FT_2019_1_Forum_Zagy_i_Csango.pdf
- David Thompson: Értelmi fogyatékosággal élő emberek szexuális érdeklődése – lehetőségek és döntések
https://fszk.hu/wp-content/uploads/2017/11/Szexua%cc%81lis_e%cc%81rdekle%cc%8bde%cc%81s_David_T_hompson.pdf
- Szennai Erzsébet (2013): Szexuális felvilágosítás értelmi sérültek részére
<https://docplayer.hu/3108013-Szexualis-felvilagositas-ertelmi-serultek-reszere.html>
- **Zolnai Erika** : „Enyém a testem” – Értelmi fogyatékosok bántalmazásának megelőzése (1.)
https://www.kapcsoljegybol.hu/hirek/77_enyem_a_testem_ertelmi_fogyatekosok_bantalmazasanak_megelozese_1
- Farkas Edit – Prekop Csilla: Az autizmusspektrum-zavarral élők szexuális nevelése
https://aosz.hu/esoember/az-autizmusspektrum-zavarral-elok-szexualis-nevelese-2/?fbclid=IwAR2eEIxOAN8ntCZGZjhcmNSrTRYVMpG4zLTpJxVBudZnEOqAaOGVdzb_Y-g
- Makrai Józsefné: Érzelmi élet, szexualitás a fogyatékkal élők életében
<https://eta-szov.hu/2005/04/09/hirlevel-kulonkiadas-az-eta-orzagos-szovetseg-lakootthoni-munkacsoportjanak-orzagos-konferenciajarol-2005-2006/>
- Dr. Germain Weber: Az értelmi fogyatékos emberek szexualitása
http://www.kka.hu/_soros/kiadvany.nsf/538d96804d640588852566f1ed7/3aa7d4ab2cf525e8c1256e8a00486595?OpenDocument#AZ%20C3%89RTELMi%20FOGYAT%20C3%89KOS%20EMBEREK%20SZE
- Egyezmény a fogyatékosággal élő személyek jogairól
https://emberijogok.kormany.hu/download/f/5f/02000/CRPD_3_szamu_altalanos_kommentar.pdf
- Dr. Kemény Ferenc előadása (szakmai konferencián): Felvilágosítani, segíteni, védeni
<https://www.pestiut.hu/amirol-beszelni-kell/>
- Forrai Judit: Fogyatékkal élők szexuális egészségpolitikája, szempontjai és problémái (314.o.)
<http://real-j.mtak.hu/14028/3/Fedel-beliv-EGYBEN.pdf>
- Sex Educatio Közhasznú Alapítvány – Fogyatékkal élők szexuális problémái
<http://sexeducatio.hu/index.php?subpage=celcsoportok3>
- Fogyatékos emberek társadalmi befogadása – a szociális ellátórendszer feladatai, lehetőségei
<https://fszk.hu/wp-content/uploads/2017/08/Fogyatekos-emberek-tarsadalmi-befogadasa.pdf> (Győri Enikő: A szexualitás ébredése, szexuális nevelés (33. o.); 5.5 A női és férfi szerepek, , 5.6. Párválasztás, szexualitás (38.o.)