



**FOF2022-B-2656**

**Projekt címe:**

Szexuális nevelés a fogyatékkal élőknel, szakemberek számára elméleti és gyakorlati tudásanyag bővítése, fenntarthatóbb szolgáltatásfejlesztése a partnerszervezetekkel

**Összegző tanulmány címe:**

**Ámor klub a Fogd a kezem Alapítványnál**

**szexuális nevelés foglalkozásokhoz készült tematika és a célcsoport specifikus gyakorlatok kipróbálása továbbá azok összegzése-**

A társadalom nagy része úgy gondolja, hogy a fogyatékosokkal élőknek nincs szüksége párkapcsolatra, szerelemre, érintésre hiszen nincs rá igényük. Mi a Fogd a kezem alapítvány dolgozói tudjuk, hogy ez nem igaz és minden nap érezzük, hogy a fiataljainkat igenis foglalkoztatja ez a témakör. Az eltérő értelmi szintek ellenére az értelmi fogyatékos serdülők és felnőttek életében is megjelennek a vágyak, a késztetések és a kérdések. Nem feltétlen testi szükségletek, hanem vágy a társra, szerelemre és mindarra, amely ennek a hozadéka. A klienseken látjuk és érezzük azt, hogy a nemiség, a párkapcsolat, az érzelmek mindennaposak az ő életükben is, mely így van rendjén.

Az intézményünk azt az állásfoglalást képviseli, hogy ne kezeljük tabuként ezt a témát, hanem igenis beszéljünk róla a fiatalokkal.

Vágyunk, hogy az alapítvány dolgozói ebben is segítséget nyújtsanak a fiataljainknak, ezzel megelőzve a kellemetlen helyzeteket, és a tévhiteket mely tapasztalataink szerint körülöttük kering. Szeretnénk, hogy a klienseink ezen életterület kérdéseivel is bizalommal és gátlások nélkül forduljanak a hozzánk.

Szempléletünk, hogy a klienseinknek is joguk van saját életük irányítására, melyhez biztosítani kell a szabad választás, érzelmeik, vonzalmaik kifejezéséhez a teret.

A fentiek megvalósításához indítottuk útjára az Ámor klubot, hogy klienseink ne a sötétben tapogatózzanak, ha az emberi testről vagy érzelmekről beszélnek egymás közt. A fő téma nem



a szexualitás, hiszen nem minden kliensünk él párkapcsolatban vagy olyan párkapcsolatban, melyben ezt megélik. Sokkal inkább a saját testünk, társadalmi normák, szabályrendszerek, viselkedéskultúránk és érzelmek ismerete. Az Ámor klub egy három hónapos ciklus, melyet két heti rendszerességgel tartunk a fiataljainknak. A ciklus lejártát követően egy-két hónapos pihenő időt hagyunk, amely alatt várunk, hogy leülepedjenek az ismeretek, majd újra kezdjük a klubot, amikor is ismétlünk, majd tovább haladunk a témakörökben.

A lentiekben foglaljuk össze az Ámor klubunk során véglegesített témavázlatát:

### **1.téma:** Érdeklődési kör felmérése

Az Ámor klub első alkalmával a foglalkozásra előzetesen jelentkezett résztvevők elmondhatják ötleteiket a klub tematikájával kapcsolatban. Az Alapítvány dolgozói fontosnak tartják, hogy a fiataloknak legyen döntési lehetősége abban, miről szeretnének hallani a találkozások során. Az első alkalommal kikérjük a résztvevők véleményét arról, milyen témák érdeklik őket aktuálisan, van e olyan terület, amiről szeretnének többet hallani. A csoporttagok eltérő személyiségéből kifolyólag vannak, akik szívesen megosztanak bizonyos témák esetén személyes történetet, míg vannak, akik inkább csendesebb, megfigyelőként vesznek részt a klubban. Az alkalmaknál fontos szempontnak tartjuk, hogy minden fiatal komfortosan érezze magát, így a résztvevők egyes témákba annyira vonódnak be, amennyire az számukra is kényelmes.

### **2.téma:** Testünk ismerete

Az Ámor klubot megalapozva első témának a saját testünk ismeretét jelöltük meg. A téma frontális jellegű bemutatása helyett hatékonyabbnak tartjuk, ha a résztvevőknek lehetőségük van aktívan hozzászólni a témához. Különböző képes, akár vizuális elemeket használó kvízekkel fel lehet térképezni a résztvevők aktuális tudását a test biológiai felépítéséről. Szintén hasznos segédeszköznek tartjuk az emberi testtel foglalkozó könyveket, hiszen ennek segítségével az anyag még átláthatóbbá válik a fiatalok számára. A témához kapcsolódva érdemes arról beszélgetni, hogy a csoporttagok hogyan vélekednek saját testükről, mitől érzik magukat nőnek/férfinak? Érdeklődés esetén akár rajzot is készíthetnek a csoporttagok magukról majd, ha van kedvük megoszthatják a többiekkel, ők mit/miket tartanak fontosnak a saját testükön.

### **3.téma:** Kapcsolatok működése- ismerkedéstől a párkapcsolatig

Az Ámor klub felépítésében kiemelten fontos, hogy szó essen a kapcsolatok működéséről. Az alkalom során az udvarlás, randevúzás és ajándékozás lehetőségeit továbbá a szerelem fogalmát is átbeszéljük a csoporttagokkal. Különböző témához kapcsolódó videók közös megnézése majd megvitatása szintén elindíthat beszélgetést a fiatalok és a csoportvezetők között. Érdekes lehet film vagy sorozatbeli jeleneteket közösen elemezni és megkeresni a valós életben megjelenő szerelem, ismerkedés és a látottak közötti hasonlóságot és különbségeket. Önkéntes



jelentkezés alapján szituációs játékok formájában is rátekinthetünk a témakörre. A szereplők eljátszanak egy témához illő helyzetet, például egy randevút. A csoportvezető a folyamatot figyelve időközönként megállítja a jelenetet, hogy lehetőség nyíljon a közös ötletelésre.

#### **4.téma:** Kapcsolatok működése- fázisok, problémamegoldás

Az alkalom során a párkapcsolat különböző aspektusait beszéljük át a fiatalok és a csoportvezetők. Hangsúlyt kapnak az érzelmek, ezen belül is, hogy milyen érzéseket élhet át az egyén egy párkapcsolatban, szerelemben. Fontosnak tartjuk, hogy a résztvevők rálássanak a párkapcsolat működésére, fázisaira. A közös beszélgetés során fény derül arra is, hogy a párkapcsolaton dolgozni kell, és a jó érzések mellett, megjelenhetnek szintén rossz érzések is, megoldandó problémák, helyzetek. Kikérjük a fiatalok véleményét arról, mit gondolnak, hogyan lehet fenntartani egy kapcsolatot, milyen megoldási javaslatuk van a vitákra, feltékenységre. Ha van olyan, aki szívesen megosztja személyes tapasztalatát a beszélgetés és közös ötletelés tovább tud bővülni, továbbá a csoporton belüli bizalom is megerősödik. A szituációs játék ismét előkerülhet mint módszer, ez esetben például megjeleníthetünk egy kapcsolaton belüli vitát, amit közösen kell megoldani.

#### **5.téma:** Nyilvánosság és szabályok

A kapcsolat működéséhez és szexualitás témaköréhez szorosan kapcsolódó témakör a nyilvánosság és a szabályok ismerete. Fontosnak tartjuk a fiatalok segítségét abban, hogy megértsék az élet mely szinterein miként tudják kimutatni szerelmüket párjuknak. Egy indító beszélgetéssel érdemes feltérképezni mit gondolnak a csoporttagok arról, mit illik nyilvános keretek között megtenni és mit nem? Milyen szabályok vonatkoznak a munkahely színteréhez? Mi a módja annak, ha kettesben szeretnének elvonulni? A beszélgetés során felmerülhetnek bizonytalanságok, amik tisztázásához jó lehetőséget biztosít a foglalkozás.

#### **6.téma:** Önérvényesítés, szexuális beleegyezés, bántalmazás jelentése

A szexualitást megalapozó témákhoz tartozik az önérvényesítés és bántalmazás fogalmának megértése. Ahhoz, hogy a fiatalok biztonságosan tudjanak szexuális életet élni, vagy párkapcsolatot fenntartani, fontos, hogy tisztában legyenek jogaikkal, saját lehetőségeikkel. A 'szex, mint döntés' mondatot közösen értelmezi a csoport, arról is szót ejtve mit jelent a nem-et mondás és hogyan tudjuk ezt a való életbe átültetni. A szexuális beleegyezés fogalmának ismerete szintén fontos szempont, ehhez segítségül hívhatjuk a Kék-vonal által készített online is elérhető kvízt, ami segít eligazodni a résztvevőknek abban, mit tekintünk beleegyezésnek és mit nem. A meNŐ útmutató (Kármán B., Dr. Szabó Á.,2022) 9. számú melléklete segítségével pedig a résztvevőkkel meg lehet vitatni, azt, hogy mit látunk a képeken és mit gondolnak minderről. Az erőszakos közeledést ábrázoló képek segítségével a bántalmazás fogalmát is lehetőségünk nyílik részletesebben kibontani, hangsúlyt fektetve arra, hogy milyen lehetőségeik vannak a segítségkérésre, ha őket éri zaklatás, esetleges bántalmazás.

#### **7.téma:** Egészséges életmód- személyes higiéné



Az egészséges életmód témakörén belül a csoport érinti az életvitel általános kérdéseit, mint egészséges táplálkozás, testmozgás és pihenés fontossága. A higiéné ismerete szintén kulcsfontosságú a klub tematikájának tekintetében. Fontos felmérni, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a résztvevők az általános, szexualitással kapcsolatos higiénén belül. Ismerik e a legalapvetőbb szexuális úton terjedő betegségeket, illetve azt, hogyan lehet a tisztálkodással segíteni a megelőzést. Az ismeretek feltérképezésére jó eszköz lehet a beszélgetésen túl, egy saját készítésű kvíz is, ahol a csoporttagok sikerélményeket is átélhetnek a tanulás során.

### **8.téma: A szexualitás különböző aspektusai**

Az alkalom magában foglalja a szexualitás különböző aspektusainak átbeszélését. A foglalkozás elején a csoportvezető felméri egy indító beszélgetés keretén belül, hogy a résztvevők ismerik e a szexualitáshoz kapcsolódó kulcsszavakat, mint a: biztonságos szex, védekezés, genitális szex, behatolás, síkosítás, előjáték, orális, anális szexuális forma és a többi. A témán való dolgozás során jól használható eszközök a korábban már említett emberi testtel foglalkozó könyvek, ahol akár az aktus bemutatása is megtörténhet rajzok, ábrák segítségével. A meNŐ útmutató (Kármán B., Dr. Szabó Á.,2022) 8. számú mellékletében több szexuális aktust ábrázoló képet is találunk, amik segítségével lehetőségük nyílik a fiataloknak kérdéseik vagy véleményük megfogalmazására. Továbbá részletesen tudunk beszélgetni arról, hogy mit láthatunk a bemutatott ábrákon.

### **9.téma: Fogamzásgátlási lehetőségek**

A biztonságos szex fogalmához szorosan kapcsolódva következő témának a fogamzásgátlás témakörét jelöltük meg. A téma ismertetéséhez segítségül hívhatunk vizuális eszközöket is, mint például a Youtube-on megtalálható 'RMC - Beszélni a szexről' csatornát, ahol számos szexualitással kapcsolatos videó között megtalálható olyan, ahol a fogamzásgátlás témáját veszik górcső alá. A lehetőségek átbeszéléséhez hatékony módszer lehet, ha ténylegesen bemutatjuk az alkalom során a különböző fogamzásgátlási eszközöket, mint például óvszer, fogamzásgátló tableta, hüvelygyűrű. Így a résztvevők saját kezükbe tudják fogni őket, majd feltehetik kérdéseiket a csoportnak.

### **10.téma: Önkielégítés, pornográfia kérdésköre**

A szexualitás kérdésköréhez tovább kapcsolódva tizedik témaként az önkielégítés továbbá a pornográfia témáját tervezzük boncolgatni. Fontosnak tartjuk, hogy a fiataloknak lehetőséget biztosítsunk saját véleményük kifejezésére, így az alapfogalmak tisztázását követően egy kötetlen beszélgetés tud kialakulni a témával kapcsolatban. A pornográfia témakörét felvezetve szóba kerül a pornográfia története és háttere is. Ez a megközelítés segít a résztvevőknek abban, hogy globálisan tekintsenek a pornográfia témakörére. Az alkalom során szóba kerülnek a megjelenő sztereotípiák, továbbá az is milyen különbség van a valós életben megjelenő és a pornográfiában megjelenő szexualitás között.



Alapvetően a csoportokat nemenként tartjuk meg, hiszen van olyan témakör, amelyet fontosabb a lányokkal vagy éppen a fiúkkal részletesen átbeszélni. Viszont tervezünk olyan alkalmakat is, ahol koedukáltan tudunk beszélgetni a fiataljainkkal. Minden csoportot egy nyitó körrel kezdünk, és egy záró körrel fejezünk be, ahol jelezhetik a csoporton részt vevők, hogy hogyan érezték magukat ez alkalommal és, hogy az adott témára szánjunk-e még több időt. Hatékony ötletnek tartjuk, hogy néhány témát (mint például testünk felépítése, kapcsolat működése) a fiatalok csoportosan dolgozzanak fel, majd a foglalkozások alkalmával bemutassák munkájukat. A csoport így sikerélményhez jut, ami elősegíti a hatékony tanulás és ismeret elsajátítást.

### Felhasznált irodalom

- Kármán B., Dr. Szabó Á.-né (2022): meNŐ – Önálló életvitel és nőiség értelmi fogyatékossgal élő nők életében. ÉFOÉSZ KMRKE, Budapest.
- RMC - Beszélni a szexről (2017). Forrás: <https://www.youtube.com/@RMCBeszelniaszexrol/featured>
- Kék-vonal Gyermekkrízis Alapítvány. Ismered a szexuális beleegyezés fogalmát? Forrás: <https://kek-vonal.hu/kviz-ismered-a-szexualis-beleegyez-es-fogalmat/>
- Zolnai, E. (2001). Felnőttek, mert felnőttek. Értelmi sérült felnőttek szexuálpedagógiai támogatása. *Kézenfogva Alapítvány*, Budapest.

### Cikkek:

- Fogyatékkal élők szexuális egészségpolitikája, szempontjai és problémái -Forrai Judit. 2020 -A szociális munkás szerepe a felnőtt értelmi fogyatékossgal élő személyek párkapcsolatainak segítésében- Farkas Anett & Jávora Rebeka.2021
- -A szexuális asszisztencia fogalma és jelensége, Zagyai Emese, Csángó Dániel.2019