

SZOCIÁLIS SEGÍTŐ - MOZGÁSSÉRÜLTEK

**MAGÁNÉLET
KEREKESZÉKBEN**

SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD

A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA



Ungvári Györgyi

SZOCIÁLIS SEGÍTŐ - MOZGÁSSÉRÜLTEK

**MAGÁNÉLET
KEREKESZÉKBEN**

SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD

A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA

**Készült a Mozgássérültek Egyesületei Országos Szövetségének
támogatásával**

Szerkesztette: Kemény Ferenc

Bírálta: Hídvégi Katalin

© Balog Miklósné 1998

A kiadásért felelős a Labora Szociális Szolgáltató,
Tanácsadó és Oktatási BT
A nyomás az Alfaprint Nyomdában készült
Felelős kiadó: Balog Miklósné
Felelős szerkesztő: Rét Rózsa
Terjedelem: 12 A/5 nyomdai ív
ISSN: 12175994
ISBN: 963 04 9913 4

SZOCIÁLIS SEGÍTŐ - MOZGÁSSÉRÜLTEK

**MAGÁNÉLET
KEREKESSZÉKBEN**

SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD

A kötet első részének szerzői a Mozgássérült Emberek *Önálló
Élet ORSZÁGOS SzÖVETSÉGÉNEK* tagjai

A kötet második részét írta: Fejes András.

**Labora Szociális Szolgáltató, Tanácsadó és Oktatási BT
Budapest, 1998**

**Készült a Mozgássérültek Egyesületei Országos Szövetségének
támogatásával**

Szerkesztette: Kemény Ferenc

Bírálta: Hídvégi Katalin

© Balog Miklósné 1998

A kiadásért felelős a Labora Szociális Szolgáltató,
Tanácsadó és Oktatási BT
A nyomás az Alfaprint Nyomdában készült
Felelős kiadó: Balog Miklósné
Felelős szerkesztő: Rét Rózsa
Terjedelem: 12 A/5 nyomdai ív
ISSN: 12175994
ISBN: 963 04 9913 4

TABUK NÉLKÜL

A szerelem, a szexualitás, a család az emberi kiteljesedés, az önkifejezés legfontosabb alkotóelemei közé tartoznak. Hogyan is hagyhatná mindezt figyelmen kívül a rehabilitáció, amikor az emberi lét kiteljesedését kívánja előmozdítani. Napjainkban mégis azt tapasztaljuk, hogy az intim szféra problémái az illetékes szakemberek számára is rejtve maradnak vagy alig ismertek. A kívülállók többsége pedig elutasít, kételkedik, legfeljebb csodálkozva szemléli az utcán a tolókosiban gyermekével közlekedő mozgássérültet.

Tabuk övezik a sérült ember szerelmi életét. Az előítéletek, averziók, a hitetlenkedés és a félelem tovább nehezítik, akadályozzák a megismerést, az elfogadást és a segítségnyújtás szándékát.

Kötetünk - tabuk nélkül - a hitelesség átütő erejével, az érintett sorstársak kendőzetlenül őszinte vallomásaival - személynevüket virágnevek pótolják - kíván ennek a kényes, szemérmesen elhallgatott problémának a megoldásában közreműködni. Segíteni szeretnénk azoknak a mozgássérülteknek, akiket a kapcsolat-teremtés nehézségei, a függőség, a kiszolgáltatottság kínjai vagy a másság túlzott átélésének lelki terhei gátolnak az életet megszépítő szerelem igénylésében, elfogadásában.

A segítők eszköztárát is gazdagítani reméljük a közreadott igaz történetekkel és a hozzájuk kapcsolódó általános tanulságok, az összegezett és közérthetően megfogalmazott tapasztalatok szerény, mégis valódi áttörést jelentő tárházával.

Budapesten, 1998. áprilisában

A SZERKESZTŐ

Tartalom

I

| | |
|---|----|
| SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD | 9 |
| Margaréta | 11 |
| Lajos | 19 |
| Hajnalka | 26 |
| Jácint | 36 |
| Dália | 45 |
| Liliom | 55 |
| Rezeda | 67 |
| Aranyeső | 75 |
| Bazsarózsa | 78 |

II

| | |
|---|-----|
| A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA | 87 |
| írta: Fejes András | |
| A társas kapcsolat néhány lélektani vonása | 89 |
| Az ember szexuális fejlődése | 90 |
| A testi fogyatékoság közvetlen és közvetett hatása társas kapcsolatokra | 99 |
| Magatartás-Lélektani jellegzetességek | 102 |
| Párkapcsolat- szexualitás | 104 |
| Különböző sérülésfajták jellegzetes gondjai | 108 |
| Különös nehézségek és megoldási lehetőségeik | 130 |
| Néhány megfontolásra ajánlott javaslat | 137 |

SZERELEM - PÁRVÁLASZTÁS - CSALÁD

MARGARÉTA

Bár mint tolókcosis embernek kell írnom magamról, kapcsolataimról, mégis fontosnak tartom egy kissé visszamenni arra az időre, amikor még két lábon jártam.

Lelkileg nagyon érzékeny leány voltam. Szüleim szegények lévén osztálytársaimhoz képest sokkal egyszerűbben, szegényesebben öltöztettek. Ezért a gyerekek többsége kiközösített, bennem pedig kisebbségi komplexus kezdett kialakulni.

Nagy problémát okozott számomra a kapcsolatteremtés. Általános iskolában már minden osztálytársnál túl volt az első nagy szerelmén, és én még mindig csak ábrándoztam a nagy Ő-ről. Szürke kisegének képzeltem magamat, és iszonyúan szenvedtem ettől a szereptől.

A nyolcadik osztály befejezése után aztán "bekeményítettem". Megeléglélvén a kisegértséget, úgy döntöttem megmutatom ...!

Elkezdtem sminkelni magamat, a hajamat bedaueroltattam, nadrágjaimat mini-szoknyákra cseréltem. Szóval igyekeztem "dögös cicababává" válni. Barátnőimmal együtt elmentem diszkóba, ahol az elején még nagyon feszengtem, később rájöttem, hogy erre nagyon jó oldószer egy-két pohár pezsgő vagy rumos kóla. Természetesen az eredmény nem maradt el. "Felszedtem" életem első, majd második, majd sokadik srácát. Na bumm. Nem voltam már szürke kisegér, felfigyeltek rám, egyik fiú jött a másik után, képtelen voltam egynél megállapodni. Mindegyik kapcsolatomban csak a testiségre összpontosult. Imádtam a szexet, mindig újabb és újabb örömökre vágytam. Valószínűleg ez volt az oka, hogy nem tudtam hosszabb ideig hűséges maradni. Megláttam egy helyesebb arcot, izmosabb testet, s már odébb is álltam egy házzal. Az elején még elhittem, hogy szerelmes vagyok az éppen aktuális illetőbe. Később aztán rájöttem, hogy mi az, amire nekem szükségem van ezekből a kapcsolatokból. Kihasználtam és kihasználtak, s közben egyre kiégettebbé, boldogtalanabbá váltam. Éreztem, hogy ez nem az, amit én akartam. Láttam magam körül azokat az embereket, akiknek az életét megkeserítettem, a szüleimet, az elhagyott fiúkat, a nővéreimet. Borzasztóan szenvedtem önmagamtól. Többször megpróbáltam kilépni, felhagyni az életmódommal. Ígéreteket tettem szüleimnek, nővéremnek, barátaimnak, magamnak, de nem sikerült betartanom azokat. Olyanná vált számomra a szex, mint a kábítószer. Hajtottak az ősi, állati ösztöneim és képtelen voltam ellenállni. Egyre inkább kezdett megfogalmazódni bennem, hogy csak egyféleképpen vehetek ennek véget, mégpedig úgy, ha megszűnök létezni.

Így történt, hogy egy hideg februári délutánon erősen zaklatott lelkiállapotban határozott szándékkal felmentem egy négyemeletes ház tetejére. Szándékomat saját magam hosszas rábeszélése után valóra váltottam. Búcsút intettem a világnak.

Zuhanás közben hatalmas megkönnyebbülést éreztem. Rábíztam magamat a gravitációra. Nem gondoltam végig, hogy mit jelent meghalni, úgy hittem, ami eddig volt, annál csak jobb lehet. Azt reméltem, mindennek vége, nem vagyok tovább felelős semmiért.

Am Valaki, nálam nagyobb hatalom, úgy döntött, korai még nekem a halál. Új lapokat osztott számomra, új és négy keréssel korlátolt lehetőségekkel.

Ma már tudom, hogy felelős vagyok az életemért, s ha felelőtlen gyereklányként meghalok, akkor kellett volna csak igazán számot adnom érte.

Ez volt a kezdet, az előzmény. Innentől már egy tolokocsis ember kapcsolatairól írok. A tetőről leugorva eltörtem a gerincemet és csípőtől lefelé teljesen megszűnt minden érzésem a mozgással együtt. Egyébként attól, hogy meghaljak közvetlenül egy kis hóbucka óvott meg, amelyre ráestem.

Ha valaki azt gondolná, hogy ezután tutira megváltoztam - mert állapotomnál fogva képtelen voltam előző könnyűvérű életmódomat folytatni - az téved.

Miután megműtöttek és átkerültem a rehabilitációra, és végre kiülhettem tolokocsiba, újra fellángoltak bennem a régi vágyak. Hiszen sérülésem következtében mozgásommal együtt csak az érzésemet vesztettem el csípőtől lefelé, a vágyaim ugyanolyanok maradtak. Így aztán volt még jó néhány kalandom a kórházban is betegekkel, betegszállító fiúkkal.

Mi volt hát az, ami a végső pálfordulást hozta az életemben?

Előzményként elmondom még, hogy engem soha nem neveltek kereszténynek, talán csak anyukám volt az, aki sejtéseket ébresztett bennem Isten léte iránt.

Ennek ellenére úgy történt, hogy a többi gyerekhez képest én sokkal többet foglalkoztam a végtelennel kapcsolatos kérdésekkel, s a végtelenen keresztül eljutottam Istenhez. Titokban elkezdtem hinni Isten létezésében: Nem mertem elmondani senkinek, hiszen a tanár bácsi azt mondta, hogy csak a buta és tudatlan emberek hisznek Benne.

Egyszer mégis elmondtam az egyik barátnőmnek, s pontosan az történt amitől félttem, kinevetett és azt felelte gondolkodjam normálisan.

Ezek után már nem beszéltem többet senkinek a hitemről.

A rehabilitáció végeztével tanulási cézzattal egyhónapos próbaidőre bekerültem a Mozgássérültek Marczibányi téri Állami Intézetébe. Itt új barátokat találtam, olyan embereket, akik nyíltan beszéltek Istenről, és azt is láttam, hogy ez a hit mássá teszi őket. Én azonban nem tártam fel előttük titkolt hitemet, abszolút ateistának mutatkoztam, de azért hagytam, hogy rábeszéljenek egy ifjúsági találkozóval összekötött nagymarosi lelkigyakorlatra. Ez volt az a hely, ahol azután végképp kitérülkoztam Istennek, s Ő nekem.

Sok minden történt akkor ott bennem, aminek a leírásához most túl szűkös keretek állnak a rendelkezésemre. A lényeg az, hogy itt következett be az a bizonyos fordulat az életemben amitől a könnyűvérű, labilis és boldogtalan leánykából kiegyensúlyozott, állandó derűt sugárzó és boldog lány lett.

Ezután egy évig otthon voltam a szüleimmel, s itt is új barátok találtak rám, s én rájuk. Felkaroltak egy katolikus közösség tagjai és segítettek az Istenhez vezető úton. Megkeresztelkedtem, elsőáldozó lettem.

Legnagyobb kísértésemtől, a paráznaságtól, meg voltam kímélve ezalatt az egy év alatt, hiszen csupa olyan ember vett körül, akiknek az életében Jézus állt a középpontban, így az én számomra se létezett más férfi.

Az egy év letelte után visszajöttem tanulni a Marczibányi tésre. Itt ismertem meg azt a fiút, aki életem első igazán nagy szerelme lett. Annak ellenére, hogy azelőtt nagyon sok kapcsolatom volt, egyiket sem éreztem szerelemnek.

Ez a fiú - nevezzük Tibornak - szakkörvezető volt a Marczin, szintén kerekesszékes. Szakkörvezetőségén kívül egy kicsit afféle mindenés. De a sportoláshoz (kosárlabda, tenisz, ping-pong) is nagyon értett és szívesen, lelkiismeretesen edzett a fiatalokkal. (Bocsánat, mindez nem múlt idő!)

Szóval elkezdtem feljárni hozzá, az elején még valóban csak a szakkörért, közben egyre többet beszélgettünk. Egyszer csak riadtan vettem észre, hogy milyen nagy lelkesedéssel megyek hozzá, hogy mennyire várom a vele való találkozást. Végül szembe kellett nézmem a ténnyel, hogy életemben először szerelmes vagyok.

Nem a testet láttam a férfiben, aki számomra gyönyörözést tud szerezni, hanem az embert, akivel jó együtt lenni és megnyugvást jelent a közelsége.

Több oka is volt annak, hogy megijedtem ettől az érzéstől. Az egyik, hogy Tibornak volt egy csinos két lábon járó élettársa. A másik ok, hogy akkoriban a szexuális vágyakat egy nem Istentől jövő valaminek gondoltam, ám éreztem: előbb vagy utóbb ezek a vágyak ismét feltörnek bennem.

Egy idő után észrevettem, hogy én sem vagyok teljesen közömbös az ő számára, de a vallomással mindketten vártunk.

Akkoriban ő sokszor beszélt nekem arról, hogy Edinával már régen nem olyan a kapcsolata, amit érdemes lenne folytatni, de fél a szakítástól, Edinát félti.

Mikor erről beszélt, most már így visszagondolva bevallhatom, hogy egy kis női hiúság azért megszólalt bennem. Örültem egy kicsit, hogy én, a tolókcosis lány "elhódítottam" a szép és két lábon járó barátnőjétől. Persze a valóságban ez nem így történt, mindenképpen vége lett volna már annak a kapcsolatának. A mi kettőnk között bontakozó szerelem talán csak meggyorsította a folyamatot.

Egy napon végre sor került az első csókra. Azt hiszem én kezdeményeztem, de nem hagyta viszonzatlanul.

Nagyon sokat beszélgettünk személyes dolgainkról, magunkról. Igyekeztem megismerni őt. De sajnos ez csak egyoldaluan sikerült, nem volt kölcsönös.

A nap végét gyakran nagy csókolózásokkal zártuk, de ha jött valaki, akkor gyorsan szétugrottunk.

Én már nagyon szenvedtem ettől a helyzettől, s borzasztóan vártam, hogy végre szakítson Edinával és ne kelljen így titkolódnunk, bujkálnunk.

Nagynehezen aztán eljött a várva várt idő, egy napon a jeggyűrűje nélkül jött és bejelentette, hogy Edina egy héten belül elköltözik. Így is történt, de a kapcsolatunk ennek ellenére nem változott.

Nem tudtam Tiboron eligazodni, gyakran mondta, hogy azt szeretné, ha csak barátok lennénk, a következő pillanatban viszont ő volt az, aki átölelt és megcsókolt. Persze ezt mindig csak akkor tette, ha kettesben voltunk, mások előtt még a kezemet sem fogta meg.

Hogy miért nem vállalt? Nem tudom. Talán mert fiatal voltam (bár az utánam következő hölgy sem volt sokkal idősebb nálam). Valószínűbb, hogy a bénaságomat szégyellte, hiszen neki addig csak épkézláb barátnői voltak.

Természetesen nem ragadtunk le a csók szintjén.

Sokszor beszéltem neki annak idején arról, hogy én legközelebb már csak a férjemmel akarok "olyan módon" együtt lenni. Tudom, hogy szeretne bennem ezt az elhatározást és nagyot csalódott, amikor tapasztalta, hogy milyen gyenge vagyok.

Többször is ott aludtam nála, s olyankor együtt fürödtünk, majd lefeküdtünk tévét nézni, húzva egy láthatatlan vonalat kettőnk között, melyet nem szabad átlépnünk. Persze ez így nem működött. A közös fürdés után, mikor ott feküdtünk egymás mellett, először csak egy kis puszi erejéig bújtunk össze, aztán egyre több lett, heves csókolózásba kezdtünk, majd ruháinktól is megszabadulva, kezünkkel és szánkkel kutattuk fel a másik testét.

Legvégül pedig megtörtént a teljes egybeolvadás. Nagyon jó érzés volt, de azt nem mondhatnám, hogy fesztelenül boldog voltam ezekben a pillanatokban.

Egyfolytában ott bujkált bennem, hogy ezt nekem nem szabad, ez bűn. Próbáltam elnyomni magamban ezeket a gondolatokat, legalább akkor, de másnap reggel ... szörnyű volt! Tibor előtt persze próbáltam nem kimutatni, de mikor azt láttam, hogy neki is büntudata van, akkor aztán teljes volt a depresszióm.

Az volt a legrosszabb, amikor azt kérte, ne mondjam meg a szobatársaimnak, hogy nála voltam.

Azelőtt nem tudtam mit jelent vakon szeretni, hát most megtudtam.

Sokszor mondták, hogy nem kellene ennyire bíznom Tiborban, de én nem értettem mi okból.

Volt egy leány, Márti. Tudtam, hogy vele sokat van együtt, pletykáltak is róluk. De én nagyon megbíztam Tiborban.

Egy alkalommal azonban, mégis megkérdeztem Márti volt barátját, - aki nekem akkor a legkedvesebb barátaim közé tartozott, most pedig már a férjem - hogy mit tud ezekről a pletyikről. Elmondta ... Sírtam.

Másnap megkérdeztem Tibortól, hogy mi igaz mindabból, amit hallottam.

Vártam, hogy azt mondja, nem igaz ... azt mondta ... és elhittem, mert el akartam hiinni.

De azért ott motoszkált bennem a kisördög, hogy kérdezzem meg Mártit is (ő egyébként ápoló volt a Marczin).

Így történt. Ő pedig elmondott mindent amit már Lajostól is hallottam, és még többet is.

Beszélt arról, hogy ő legalább annyira szenvedett mint én, hiszen miattam őt sem vállalta Tibor a nyilvánosság előtt, s talán neki még rosszabb volt, hiszen tudott rólam. Tudta, hogy osztóznia kell a szeretett férfin. A szeretett férfi pedig nem volt hajlandó választani.

Valami olyasmit is mondott Márti, hogy most Tibor valószínűleg két szék közül a pad alá esik, de én ezt már csak messziről hallottam. Gondolatban felidéztem mindazt amit Tiborral együtt megéltem, kapcsolatunk kezdetétől idáig. Eszembe jutottak azok a szavak, melyeket mondott arról, hogy mindig a közelemben akar lenni.

Egyszer csak éreztem, hogy nem bírom tovább, hogy mindjárt hangos zokogásban török ki. Kértem Mártit menjen el, mert nem akartam, hogy sírni lásson. Mire becsukódott mögöttem az ajtó, nekem már patakokban folyt a könnyem. Ott térdeltem az ágyon és zokogtam, előttem a falon a kereszt a gyertyatartókkal, amelyeket Tiborral közösen készítettünk.

A világ legbeecsapottabb emberének éreztem magamat. Belegondoltam, hogy Tibor anno milyen jó érzést keltett bennem, csapodár módon amikor Edina után engem, a tolókcosis lányt választott. Választott? Most legalább annyira rossz volt, hogy dobva lettem egy csinos két lábon járóért.

Azt hiszem ilyenkor minden béna lányban vagy fiúban előjönne ez a gondolat, hogy azért lett ő mellőzve mert nincs két szép lába, melyeket rendeltetésszerűen használni is tudna.

Ezután a csalódás után sokáig nem mertem belemenni újabb kapcsolatba.

Barátom viszont sok volt. Köztük Lajos is, aki akkor még mindig szenvedett attól, hogy Márti elhagyta. Ő nagyon kedves és intelligens, tolókcosis fiú - főiskolás évciben bénult le egy gerincvelő daganat következtében - akkoriban azonban mindig nagyon szomorú volt.

Nagyjából egy időben ismertem meg Tibort és Lajost. Lajos, - mint utólag kiderült - az első pillanattól kezdve vonzódott hozzám. Azonban én ezt akkor nem vettem észre, mert nem hittem, hogy én tetszhetek egy olyan fiúnak, mint ő.

Egy reggel azután szép szál piros szegfűt találtam az ajtóm előtt. "Elkövetőként" egy fiatal fiút gyanúsítottam meg, akiről tudtam, hogy szeretné, ha nem lenne közömbös számomra. Persze, szegény tagadta, de én szentül meg voltam róla győződve, hogy ő tette ajtóm elé a szegfűt. Most már tudom, hogy Lajostól kaptam.

Később persze, amikor Tiborba voltam fülíg szerelmes, akkor már felismertem Lajos irántam táplált érzéseit.

Lajost magamban gyakran hasonlítottam össze József Attilával. Ugyanolyan reménytelenül szerelmesnek éreztem. Néha már terhessé is vált. Egyszer csúnyán elküldtem, és megmondtam neki, nem tudom, hogyan tud szerelmes lenni egy olyan emberbe, aki nem szereti viszont. Persze közben azért voltak neki is kapcsolatai, de valahogy mindig éreztem, hogy engem szeretne társának. Ma már úgy tűnik, megérte ez a kitartó szerelem. Tibor után újra nagyon jó barátok lettünk Lajossal. Akkoriban ő vidéken lakott, ezért ritkán láttam, de amikor bejött a Marczira akkor mindig nagyon örültem neki. Ilyenkor nagyokat beszélgettünk, gyakran elmentünk kirándulni is. Persze nem csak kettesben, hanem társasággal, de én szinte állandóan vele voltam. Mindig valami mérhetetlen nagy tiszteletet éreztem öbenne irányomban, amilyent azelőtt még soha nem tapasztaltam.

Sokáig vérzett még egy seb a szívemben Tibor miatt, főleg amikor megláttam összetartozásuk külső jeleit a Mártival, akivel úgy mutatkozott, ahogy velem soha. Ilyenkor gyakran elfogott a sírhatnék.

De aztán lassan a Lajossal folytatott beszélgetések segítségével begyógyult ez a seb. Csak ekkor kezdtem el másképp is tekinteni Lajosra, mint barátira. Persze nagyon félve merészkedtem bele ebbe a kapcsolatba.

Volt úgy az egyik kirándulásunk alkalmával, hogy hosszú ideig csak ültünk csendben az autóban és mindketten éreztük, mindjárt történni fog valami. Talán Lajos már éppen mozdult volna, hogy megcsókoljon, de én gyorsan megszakítottam a csendet.

Azután egy andocsi lelkigyakorlatról hazajövőben megálltunk Zamárdiban és egy nagyon szép délutánt töltöttünk el kettesben a Balatonon.

Ekkor hagytam megfogalmazódni magamban, hogy én szeretem ezt a férfit. Tudatosan úgy alakítottam azu napi esténket, hogy nála aludjak.

Mikor már ott voltunk nála, megijedtem. Előre féltem a vágyaimtól melyekről tudtam, hogy megint felszínre fognak törni. Még mindig szörnyen bűnös vágyaknak éreztem ezeket.

Egy kihúzható ágyon fektüdtünk mindketten, a lehető legtávolabb egymástól, és a félelmeim mégis beigazolódtak ...

Bár nagyon fárasztó nap állt mögöttünk, mégis döbbenet tapasztaltam, hogy nem tudok elaludni. Minden érzékszervemmel a mellettem fekvő emberre irányultam ... s nem bírtam tovább.

- Közelebb mehetek? - kérdeztem suttogva. - Gyere - és kinyújtotta felém a kezét. Félve csúsztam hozzá közelebb. Aztán éreztem, ahogyan neki is félenken megmozdul a keze, és simogatni kezdi az arcomat. Én boldogan türtem és hagytam, hogy a testemben is mindenféle bizsergő változások történjenek. Nagyon lassan találkozott össze a száunk, még előtte azonban szinte egyszerre súgtuk egymásnak azt az oly kedves szót: - Szeretlek! Ezután már elmosódott számunkra az egész világ, és csak mi léteztünk benne egymásnak forrón és odaadóan. Valami szent egybeolvadásnak, valódi szent beteljesülésnek éreztem. Életem legszebb éjszakája volt ez, sem addig, sem azóta nem éltem át hasonlót. Akkor éjszaka nem aludtunk, csak néha pilledtünk el egy kicsit, de aztán mindig egyszerre ébredtünk és folytattuk azt a gyönyörű, szerelmes játékot. Másnap délig voltunk ágyban. Először, mikor feleszméltem és visszagondoltam az éjszakára, megijedtem. - Már megint bűnt követtem el! - halottam magamban a hangot. Hosszú időbe telt mire felismertem a szexben is az egészséges középutat és rájöttem arra, hogy korábban milyen szélsőségekbe estem. Annak idején nagyon nagy szabadságot engedtem magamnak e téren, amitől meg is csömöröltem. Istennel való találkozásom után pedig elítéltem, bűnnek tartottam a szexualitást.

Lajos segített végül felismernem, hogy a szex is Isten ajándéka, melyet ha jól használunk, mindketten gazdagodhatunk általa. Ha pedig csupán az

ösztöneink szerint élünk vele, akkor könnyen járhatunk úgy, mint én is annak idején. Ugyanakkor ehhez szükség volt arra is, hogy egy olyan embert találjak, mint Lajos, akiről biztosan tudtam, hogy nem csak ideig-óráig szeret, és rábízhatom magamat, nem kell attól félnem, hogy becsap.

Három év telt el a forró júniusi éjszakánk óta, abból egy évet már házasokként töltöttünk, s egy felejthetetlen hollandiai nászúton is voltunk.

Most pedig éljük a hétköznapiakat, mindketten dolgozunk, Lajos nevelőtanárként, én pedig egy munkaközvetítő irodában. Ugyanúgy élünk, mint a legtöbb fiatal házaspár, küzdünk a mindennapi megélhetésünkért, azért, hogy egyszer majd saját lakásunk, otthonunk legyen. Családot is szeretnénk alapítani a jövőben, szép kisbabát szeretnék szülni Lajosnak. Azt hiszem, nagyon jó szülei lennénk. Mindketten úgy érezzük, hogy kikötöttünk, megtaláltuk a másikban azt az embert akivel az egész életünket le akarjuk élni. Az esküvői meglívónkra is ezt irattuk:

Ahova Te mégy, oda megyek,
és ahol Te megszállsz, ott szállok meg,
néped az én népem, és Istened az én Istenem,
ahol Te meghalsz, ott halok meg,
ott temessenek el engem is.
Úgy tegyen velem az Úr akármit,
hogy csak a halál válassz el engem tőled.

Ruth 1. 16-17.

LAJOS

Amikor többedmagammal arra vállalkozom, hogy őszintén feltárjak néhány epizódot a tolókcocsis mozgássérültek párkapcsolataiból, szerelni és szexuális életéből, akkor régi vágyam teljesül.

Tizennégy éve, huszonnégy éves koromban egy gerincvelői daganatot fedeztek fel a testemben, s az operáció után mellől lefelé lebénultam, s ha maradtak is meg érzések és mozgások ettől lefelé, de az sajnos édeskevé, így az egész életemet azóta tolókcocsiban kell megoldanom, s a kezeim sem jók minőségi munkára. Szerencsére írásra igen, így ezeket a sorokat papírra vettem. Félbeszakadt főiskolámat később levelezőn befejeztem, és üzemmérnöki diplomát szereztem.

A lelki és testi sérüléseket csak majdnem öt év eltelte után tudtam feldolgozni, önmagamat és sérülésemet elfogadni. Ehhez hozzájárult egy sikeres harkányi rehabilitáció. Az ottani orvosoknak, nővéreknek, gyógytornászoknak sokat köszönhetek. Megtanultam autót vezetni, vettem egy Trabantot, így kitágult számomra a világ. Az emberek is kezdtek másképp rám nézni, köztük a lányok is. Öt évig voltam bezárva szüleim kilencedik emeleti lakásába. A liftet nem tudtam használni, s amúgy sem mertem kimenni emberek közé. Most pedig csinosabbnál csinosabb lányok vettek körül a kórházban, s bizony nem hagytak hidegen, - sohasem vettem meg a nőket.

A legelső közülük, akivel közelebbi kapcsolatba kerültem: gyönyörű, fekete hajú gyógytornászom: Marika volt. Minden nap órákat tornáztunk együtt, s ezalatt egy olyan bensőséges kapcsolat alakult ki közöttünk, hogy legtitkosabb dolgainkat is megosztottuk egymással. Egyszer még komolyan meg is csókoltuk egymást, de tudtam: sok esélyem nincs. Marika tök szerelmes volt egészséges barátjába Emilbe, s amúgy sem olyan típusú hölgy volt, aki egy mozgássérülttel tartósan együtt tudott volna élni.

Ezután jött az osztályra Anasztázia. Gyönyörű, intelligens, jó és érzékeny lelkű leány volt. Betegségünket is ugyanaz a daganat okozta, csak neki az agyában keletkezett. Ő az operáció után egy évvel már járt, csak a kezei voltak kicsit gyengék. A Zeneművészeti főiskola hallgatója lévén megvolt a közös érdeklődés, téma is - hiszen én is évekig hegedültem, gitároztam. A délutánjainkat együtt töltöttük, és nagyon jó volt vele. Mint később elmondta, sokat gondolkozott, kezdjen-e komoly kapcsolatot velem. De akkor még nem merte fölállalni, félt, hogy később csalódást okoz nekem, ha mégsem megy együtt. Évek múltán - amikor újra találkoztunk, már bele mert volna vágni. Akkor azonban én már Margarétába - későbbi feleségembe - voltam

szerelmes. C' est la vi. Ezekben az első próbálkozásokban sokat erősödött a kapcsolatteremtő képességem, fejlődött az önbizalmam.

Az első igazán komoly szexuális kapcsolatom a lebénelásom után Erikával szövődött. Nálam másfél évvel volt idősebb, s egy csodaszép Mecsek kömyéki faluban lakott két kamaszodó fiával. Mivel akkor már meg volt a Trabantom, s a jogosítványom, a hétvégeken el tudtam menni hozzá.

Akkoriban Harkányban laktam albérletben, s a kórházba kezelésekre és dolgozni jártam be. Ő is ott feküdt a rehabilitációs osztályon pár hétig. Megismerkedtünk, és nagyon őszinte volt hozzám. Elmondta, hogy nagyon szereti a férfiakat, de hűséget soha senkinek nem esküdött. Ott tartózkodásának utolsó előtti napján elmentünk a közeli étterembe vacsorázni. Jöcskán ittunk is, és hazakísért. Búcsúzáskor egy szenvedélyes csók is elcsattant, s megígérte, hogy másnap, elutazása előtt eljön hozzám. Ígéretét betartva el is jött, és hamarosan az ágyban landoltunk, ahol megtörtént a "dolog". Utána elmondta, hogy meglepetést okoztam neki, mert ő úgy tudta, a gerinesérült férfiaknak nem áll fel. Persze nekem sem volt olyan, mint régen, de azért egész katonásan helytálltam. Akkor voltam "úgy" először együtt nővel a lebénelásom óta, és már nagyon kívántam. Laza barátság alakult ki köztünk. A hétvégéimet nála töltöttem. Egyikünk sem várt a másiktól hűséget, de szükségem volt valakire, akibe kapaszkodhattam, aki önbizalmat adott. S mindez egy csodálatos környezetben. Felajánlotta, hogy költözzem hozzájuk, de ezt már nem vállaltam. S a kapcsolat lassacskán elhalt, de szép emlékeimben őrzöm őt, akitől oly sok mindent megtanultam.

És Csillával következett az első, viszonzott, igazi nagy szerelem. Újságárusi mivoltomban nagyon sok szép és csinos lányt végigmustrálhattam a kórházban. Az egyik közülük többször rám is mosolygott. Gyönyörű hosszú, göndör, fekete haja, sudár alakja azonnal felhívta magára a figyelmet. Pedig nem szeretett nőiesen öltözködni, utálta, ha megnézték a férfiak. Többnyire melegítőnadrágban és pólóban járkált. Egyik nap odajött hozzám, és bemutatkozott: - Szia, Csilla vagyok, sajnós férjné! - Hát ez is baromi jól kezd! - gondoltam. Így semmi esélyem nincs komolyabb kapcsolatra. De ő másképp gondolkozott. Még aznap délután bevitettem a Trabimmel Pécsre, s útközben sokat beszélgettünk. Éreztette, hogy fontos vagyok neki, nem unatkozik mellettem. szinte csüngött a szavaimon. A hétvégén blues fesztivált rendeztek Pécsen, s oda már együtt mentünk. Sokáig még a kezét sem mertem megfogni. Csak néztük egymást percekig a szünetekben, s megszűnt számunkra a külvilág. Hajnalban mentünk haza. Nagyon kívántam már őt, s a kórház előtt megállva hirtelen átöleltem és megcsókoltam. S ő viszonzta ezt, elég szenvedélyesen. - Szeretlek! - súgtam a fülébe, s ő csak ennyit mondott: - Az érzéseink ellen nem tehetünk semmit! - s most ő ölelt át, s

csak csókolt, csókolt, miközben láttam, hogy pici hegyes mellén hogyan ágaskodniak föl a bimbók. Attól kezdve szinte éjjel-nappal együtt voltunk. Gyönyörű, felszabadult napok következtek. Életemben először éltem át a viszonzott szerelem minden örömét. Addig még senkivel nem beszélgettem annyit, mint vele. Közös volt az érdeklődésünk, ugyanazt a zenét (Pink Floyd, blues) szerettük, s irodalomban is hasonló volt a kedvencünk. Ő szeretette meg velem Camust. Nagyon sokat kirándultunk, vagy csak elmentünk a falu végére a napot élvezni és beszélgetni. Valahogy éreztük: nem adatott nekünk sok idő. Amikor hazament, vele mentem a Trabimmel. Útközben többször megálltunk, mintha csak vissza akarnánk fordulni - de nem tettük meg. Szerelmünk vége felé haladtunk, a távolban már gyülekeztek a sötét felhők. A férje otthon megtudta a dolgot, és szörnyű jeleneteket rendezett. Mindent elkövetett, hogy visszaszerezze Csillát, s ez a végén sikerült is neki. Párszor azért még találkoztunk ott, ahol ő lakott. Amikor hétvégén a férje távol volt a munkája miatt, a barátnőjénél voltunk együtt. Száguldott velem az autó ilyenkor, s percre pontosan odaértem a megbeszél helyre. Ő pedig ott állt és mosolygott. Csodálatosak voltak ezek a napok, de már az utolsó leheletei szerelmünknek. Sokszor sírtunk elváláskor. Egyszer még eljött a Marczibányi térre meglátogatni, de akkor már Claudiát szerettem. Többé soha sem láttam.

A Csillával való szakítás annyira megviselt, hogy csak egy módon tudtam elfelejteni: egy másik lány segítségével. Akkoriban - kilencvenkettő őszén - kerültem fel a Mozgássérültek Állami Intézetébe a Marczibányi térre, számítógép-használatot tanulni. Itt ismertem meg Claudiát, aki - úgymond - a nevelőtanárom lett. Csinos, vonzó, helyes arcú lány volt - huszonhárom éves. Akkoriban neki is - mint minden barátnőmnek - volt egy "válság kapcsolata". Rengeteget beszélgettünk, csodálatos volt az idő, kint üldögéltünk a kertben órákig. Nem gondoltam volna, hogy lesz valaki, aki feledtetni tudja majd egyszer Csillát. Nos Claudia megtette. Egy szép Dunakanyar-béli kirándulás után egész éjszaka beszélgettünk egy Trabantban. Kellemes volt az idő, s kiderült az is, mennyire hasonlóan gondolkodunk bizonyos dolgokról, mennyire egyezik az ízlésünk például a zenében. Hajnalban aztán átölelt és megcsókolt. Később felmentünk a lakására, ahol sok minden történt ...

Olyan volt ez a nap mint a jól pergő film. Megkért rá - s én elkövettem azt a hibát -, hogy teljesítettem a kérését: kiköltöztem hozzá a lakásába, ahol tíz lépcső vezetett föl az ajtóig. Addig, míg a szerelem nagy volt, nem is okozott neki gondot, hogy minden nap - akár többször is - felvigyen ezeken a lépcsőkön, de később hatalmas konfliktusok forrásává vált ez. S ott volt még előző házasságából származó fia Kristóf, akit próbáltam barátommá tenni -

de nem sikerült. Egy hat éves, eleven gyerek - aki körül változnak az apák - nem fogad el szívesen egy mozgássérültet, aki nem tud vele focizni, biciklizni, rohangálni. Apja képét - Amerikában volt akkoriban, s nem igen törődött a fiával - őrizgette, mint a megváltót, aki majd eljön hozzá, s elviszi az ígéret földjére.

Ennek ellenére nem voltunk mi rosszban, de igazán közelkerülni sem tudtunk egymáshoz. Ráadásul egy idő múlva Claudia is kezdett megváltozni: Dührohamai voltak, kiabált, dobálózott. Pedig amikor a "szelíd korszaka" tartott, nagyon lehetett szeretni. De sajnos a lelke sérült meg, nem volt kiegyensúlyozott. S ez a hirtelen előtörő agresszivitás, neurózis olyannyira megviselt, hogy néhány hónap múlva visszaköltöztem az Intézetbe.

Eunyi év tapasztalatából már látom: egy tolókcocsis gerincsérült fiúnak nagyon át kell gondolnia a hosszú távú kapcsolat lehetőségét egy csinos, egészséges nővel. Nem azt mondom, hogy nem lehetséges az ilyen kapcsolat, de két féle lánnyal nem szabad kikezdeni: - aki maga is sérült lelkileg, és csak a saját önbizalmát szeretné a kapcsolattal erősíteni, - vagy olyannal, aki sajnálatból, anyai ösztönöktől vezérelve választ minket. Egyik esetben sem lesz hosszú távú, egyenrangú kapcsolat. Mindjárt az elején tisztázni kell az egymás iránti elvárásokat: ki mit tud nyújtani a másiknak. Gerincsérülteknél a gyermeknemzés, a nemi élet jelenti a legnagyobb problémát. Egyik sem lehetetlen, de a várható nehézségekről előre beszélni kell.

Claudiából is csak a szépet igyekszem megőrizni. Voltak nagyon szép napjaink, pillanataink, kirándulásaink. Ő tanított meg arra, hogy milyen fontos, és erotikus a közös fürdőzés, ha ez megvalósítható, de sok mást is tanultam tőle. Nyolc hónapig nem volt utána senkim. Elköltöztem a Marczibányi térről egy kis faluba. Ott laktam három évig.

Előző lakhelyemen, egy Pest környéki hegyvidéki faluban ismerkedtem meg Mariannal, aki odajárt be dolgozni, ahol én is munkálkodtam: egy ügynevezett célszervezetben. Akkor épp két éve került tolókcocsiba autóbaleset következtében. Józsika, másfél éves kislány egy előző kapcsolatából született. Gyönyörű és okos fiúcska volt, nagyon megbarátkoztunk egymással. Szinte minden nap ott voltam náluk, mert Mariann is nagyon tetszett. Hosszú fekete haja, szép barna bőre megbolondította a férfiakat. Sajnos az állapotát akkor még elég nehezen fogadta el, állandóan gyözködnöm kellett. Ráadásul a szülei a baleset utáni hazakerülése miatt ismét gyermekként kezdték kezelni. S az előző kapcsolat csalódása annyira megviselte, hogy bennem sem bízott meg egyértelműen, és a mi szerelmünket sem vállalta föl egészen. Első pillanattól fogva tetszett nekem, csinos, vonzó nő volt. De kezdettől fogva éreztem, - nem lesz tartós a mi "együtt járásunk", pedig én akkor már nem akartam egy laza

kapcsolatot. A szüleim is éreztem, nem örülnek annak, hogy mindig ott vagyok náluk, minden szabad percemet Mariannal töltöm.

Egy szép októberi napon mégis eljött hozzám, és majdnem az enyém lett. Sok minden történt akkor a beteljesedés felé vezető úton. Nagyon szép teste volt, sugárzott belőle az erotika. Kevés volt azonban az idő, még nem teljes a bizalom vagy ki tudja? Ha akkor megtörténik a "dolog", talán minden másképp alakul. De így sem lelkiileg, sem testileg nem tudta átadni magát teljesen nekem, s ez "gesztus" értékű volt. Így kezdtem eltávolodni tőle, amiben persze óriási segítségemre volt, hogy közben megismertem a Marczibányi téren Mártát. Szakítottunk, de barátok maradtunk. Szomorúan látom azonban, hogy azóta nincs igazán komoly kapcsolata.

Márta úgy robbant be az életembe, mint még senki más. A Marczibányi téren láttam meg, és olyan volt mint egy angyal. Hosszú szőke haj, huncut mosoly és szemek - nagyon szerettem ezeket a szemeket. Talán senki nem fogott meg még így első látásra. Nem volt szép dolog tőlem, - de Mariann habozása, nem egyértelmű szerelme miatt - egyre többet jártam a Marczibányi téri Intézetbe - Mártát látni. Ő ott dolgozott nővérként, és néha sikerült beszélgetnem vele. Húsz éves volt ekkor és tele étellel, sugárzott belőle az életöröm. Egyszer elvittem valahová autóval, s a visszapillantóból láttam, hogy mindig engem néz. Nem tudtam, és nem is akartam ellenállni annak a nézésnek. Később kirándulni mentünk a Dunakanyarba, ott is sokat beszélgettünk. Gyönyörű volt az a kirándulás, ott már tudtam, hogy őt akarom. Meggyőződött róla, hogy Mariann nem szeret igazán. Meghívtam magamhoz akkori lakhelyemre. A kapuval szemben lévő oldalon álltam meg. A torkomban dobogott a szívem, annyira vágytam már rá, hogy megöleljem, érezzem a szívverését. Aztán hirtelen megtettem, és zavartan ezt mondtam: Én szeretlek Téged ... - Akkor jó! - felelte. - Mert én is ... Szerettem volna megállítani az időt akkor. Életem addigi legcsodálatosabb pár hónapja következett. Rajongva szerettük egymást. Néha olyan volt, mint egy gyermek, szeretnivaló gyermek. Vívóedzésről hazafelé tartva énekelt mellettem - a Jézus Krisztus Szupersztárt. S közben csak nézett azokkal a - számomra oly édes - szemekkel. Igazi nő volt. Mindenhol jó volt vele lenni. Hétféteken kirándultunk, s olyankor rengeteget beszélgettünk, hülyéskedtünk. Olyanok voltunk, mint a kamaszok. Egyszer a neve napján hatalmas hóesés borította be az utat, de én - kerülő úton - mégis bejöttem hozzá a Marczibányi térre, megköszönteni. S éjszaka, az Intézet egyik szobájában fel is köszöntöttük egymást. Nyugodt és türelmes volt, s ennek a szex terén is megvolt a maga gyümölcse. Ismét férfinak éreztem magam mellette. Gyönyörű látvány volt, ahogy lovagolt rajtam. Mellei - azok a csodálatosan szép, hatalmas cicik - önálló életet éltek ilyenkor: himbálódzva

ütődtek egymáshoz a szenvedély perceiben. Felizgult, vértől duzzadó bimbói mint két szem kacsintottak rám, s kúsztak kinyújtott kezembe, követelődző számba. Élvezete gyors volt és viharos. Kisportolt teste öntudatlanul hanyatlott rám, s percekig nehezen kapkodta a levegőt. Azután hamar álomba merült, s én sokáig csak néztem szerelmesen. Ritkán találkoztunk, mert mindig délután dolgozott kettőtől tízig, s a hosszú vonat út miatt csak féltizenkettőkor ért haza. Aludtam már olyankor, de a vonat fütyvére mindig felébredtem. Beszélgettünk egy keveset, majd hozzábújt ... Egy tavaszi napon - külföldről hazatérve - azt mondta, már nem szeret. Akkor éjszaka nem tudtam aludni. Egy világ omlott össze bennem. Végigpörgött előttem az együtt eltöltött idő, az összes napunk, az összes kalandunk. Eszembe jutott, amit a gyerekkoráról mesélt, vagy amikor a szüleinél voltunk, s egy hideg Trabantban dideregve jöttünk haza, s hogy milyen volt nézni gefundagyakorlat közben, amint a gyermekeket tanította, vagy amikor lefulladtunk hócsésben egy hegyi úton ... Évszázadok teltek el. Másnap azt mondtam neki: Menj el! - s közben próbáltam visszatartani a könnyeimet. Elvitte mindenét, a fából készült Pinokkiót is, amit Pisából hoztam neki. Mostanában újra barátok vagyunk. Egyedül vele, a régi szerelmeim közül. De nem kérdeztem meg azóta sem: Miért? ... De hát mincképpen. Boldogabb lennék? Így csak a szépet őriztem meg belőle. De hisz az a fájó, hogy csúnya nem is volt

Végül is nem panaszkodhatom, mindegyik kapcsolatomból tanultam valamit, és csak a szépre emlékszem. Nem szólva arról, hogy megtaláltam az én esthajnalcsillagomat, aki úgy szeret, ahogy kell, aki nem hagy el soha, akit nekem rendelt a sors, akit én is nagyon szeretek, mert megérdemli. Margarétát, aki immár fél éve a feleségem. Amikor megismertem, tizenhét éves volt mindössze, de már akkor láttam: rendkívüli ember Ő. Akkor neki is volt valakije, nekem meg Claudiával jött össze a kapcsolatunk, de jó barátok lettünk az első pillanattól fogva. Ő tizenöt éves korában egy négy emeletes ház tetejéről ugrott le, mert megelégette addigi életvitelét. S a leugrás után tolokocsis lett, ezután pedig hívő, s az élete minden szempontból megváltozott. Kívülről minden gondja ellenére életöröm su gázkik belőle, de belül rendkívül érzékeny lélek lakozik. Kicsit szertelen és szétszórt, sok mindent elfelejt, de én így fogadtam el - a hibáival együtt. Mártával történt szakításunk annyira megviselt, mint még egyik sem. Állandóan őt láttam, ő járt az eszemben. S akkor Margaréta elhívott Andocsra egy lelki gyakorlatra, majd együtt leugrottunk Siófokra is egy hétképpen. Neki is épp akkor fuccsolt be a kapcsolata valakivel, és egymást vigasztalva végül is rájöttünk, mennyire szeretjük a másikat. S egy június végi éjszakán ott aludt nálam. Csodálatos volt az az éjszaka, mert elemi erővel robbant ki belőlünk a szeretet iránti

igény. Márta után csak Margaréta tudhatott vigasztalást adni. Másnap Harkányba utaztam. Ő Kaposvárra a szüleihez. De utánam jött, s azóta együtt vagyunk. Barátain is elfogadták és megszerették.

Tavaly augusztusban volt az esküvőnk, majd Hollandiába mentünk nászútra, ami felejthetetlen élményt nyújtott. Nem kellett időre felkelnünk, s oda mentünk, ahova akartunk.

A kölcsönbe kapott kis Nissan Micrával bejártuk egész Hollandiát, még Belgiumba is átugrottunk. Sétáltunk az utcán, és mindenhová be tudtunk menni tolókkocsival. Esténként kiültünk a folyópartra egy kis kerthelyiségbe, és néztük, hogy megy le a nap.

Szeptemberben beköltöztünk albérletbe Budapestre, jelenleg pedig a Marczibányi téri Intézet tetőterében lakunk, ahol fiatal mozgássérült párok élnek, amíg nem sikerül valahol egy lakást találniuk. Jól érezzük magunkat itt, és megpróbálunk egy kicsit gyűjteni is, hogy néhány év múlva lakást vehessünk, hiszen ez az egyik legnagyobb álmunk. A másik pedig a gyerek.

Az elején pedzegettem, hogy a gerincsérülés, a tolókkocsis életmód miatt a nemi élet nehezebbé vált. Nem olyanok az érzések, mint régen, a fiúknál a merevedéssel, magömléssel is probléma van. Nekem szerencsére csak az utóbbival, de a gyermek-nemzésnél ez nagy gondot okoz. Valószínűleg nem is keletkezik annyi életképes spermium, mint régen. De reménykedünk a sikerben.

Ha természetes úton nem is, esetleg majd kis orvosi segítséggel, talán. Mindketten nagyon szeretjük a gyerekeket, s legalább egyet magunknak is elvállalnánk. Az előttünk álló példákból kitűnik, hogy így is fel lehet nevelni őket. S mi mindent meg fogunk adni neki, - itt nem anyagiakra gondolok elsősorban - amit talán mi sem kaptunk meg. Jelenleg mindketten dolgozunk. Feleségem egy speciális munkaközvetítő irodában, én itt a Marczibányi téren vagyok nevelőtanár, és matematikát, fizikát is tanítok. Mindketten sportolunk, Margaréta kosárlabdázik, teniszezik, én jelenleg ping-pongozom.

Ugyanolyan értékű életet szeretnénk élni, mint a két lábon járó, egészséges emberek. Ez is egy olyan kapocs, ami összeköt bennünket. Néha még most sem tudom elhinni, hogy egy ilyen nagyszerű, értékes lány lett a feleségem. Jó érzés mellette aludni, és jó felébredni. Szeretem. Ennyi az egész.

HAJNALKA

Minél súlyosabb mozgássérült valaki, annál nehezebb párkapcsolatot kialakítani. Ha igényeket is támaszt az ember, és ráadásul olyan súlyosan mozgássérült, hogy szinte mindenben másokra van szorulva, akkor minimálisra csökkennek az esélyei. Vagy ha nagy ritkán sikerülne, hogy minden összejöjjön, akkor olyan problémák adódnak, hogy pl. családos az illető, s az ember nem akar szétverni egy házasságot. Ráadásul ilyen esetben állandó mindkét fél lelkiismeret-furdalása.

Az első szerelmi kapcsolatom harmincnégy éves koromban kezdődött. Már eléggé elkeseredtem, és lassan kezdtem lemondani arról, hogy én valaha is megtetszhetek valakinek. Hiszen harmincnégy éves koromig többnyire csupán plátói szerelmeim voltak. Igaz, az elég gyakran, már tizennégy éves koromtól kezdve.

Mivel elég sok barát vett körül - köztük fiúk is -, így gyakran megesett velem, hogy a barátság mélyülése közben részemről gyengéd érzelmek is kialakultak a fiú iránt. Ez bizonyos korban természetes, hiszen sokat beszélgettünk, sétáltunk, kirándultunk. Én segítségre szorultam, semmiben sem voltam önálló, ami még inkább hozzájárult ahhoz, hogy az érzelmek egyre mélyüljenek. Természetesen érzelmeimet erősen titkolnom kellett, mivel ő csak barátot látott bennem. Ezt viszonylag sikerült jól kezelnem, ezért az érintettek többnyire sohasem tudták meg. Idővel az érzés is szublimálódott lassan, ahogy a barátságnak is vége szakadt valami oknál fogva. Többnyire azért, mert megjelent a "nagy Ő".

Az embernek a legszebb fiatal éveiben nehéz megélni a sok reménytelen szerelmet. Ehhez lassanként jelentős kisebbségi érzés, gátlás is társult, miután gyakran kell átélni azt az érzést, hogy nincs nemed, nem néznek nőnek, csak egy mozgássérült vagy, akinek nem lehetnek érzései, vágyai. Ha ezt még próbálok kifejezésre is juttatni, óriási a megdöbbenés. Rácsodálkoznak az emberre, hogy ő is nő és nem csupán tolókovács, és ugyanolyan gyengéd érzelmek, vágyak fészíthetik, mint bárki mást!

Egyetlen egyszer vallottam be egy barátomnak, hogy ő többet jelent nekem és szerelmes vagyok. Nagyon megbántam, ugyanis néhány nap múlva kaptam tőle egy levelet, melyben közölte velem, hogy ő sajnos nem szerelmes, és nem akar nekem fájdalmat okozni, így többé nem jön. Honnan is tudhatta volna, hogy ezzel okozott csak igazán fájdalmat, én ugyanis kiegyeztem volna a barátsággal is. Annyira kedves volt a lénye, olyan jókat tudtunk beszélgetni, úgy tudott figyelni minden apró rezdülésemre...

Ennek a kapcsolatnak a vége azért is jelentett a számomra nagy veszteséget, mivel annyi szép és kedves dolgot éltünk meg együtt ebben a pár hónapban. Voltunk a Balatonon egy hajókiránduláson, ahol a hajó lépcsőin a karjában vitt fel a fedélzetre. Ezután a boglárlellei kilátóba is ölben vitt fel egy rozoga falépcsőn. Nagyon szép, romantikus este volt, világított a hold, langyos szellő lengett körül bennünket. Lenn, a kilátó lábánál lobogott a tábortűz, körülötte szerbek énekeltek és táncoltak. Mi sokáig meghittén beszélgettünk és gyönyörködtünk a szép, holdvilágos éjszakában, miközben a külső világ teljesen kizáródott mellőlünk, figyelmi körünkől.

Így plátóian sokszor voltam ezután is szerelmes, de többé nem árultam el magam. Ezek az ációban nagyon sok értékes tapasztalatot, szép érzést, megértést, kedvességet, figyelmet, önzetlenséget és segítséget kaptam. Talán enélkül nem is tartanék itt.

A barátságok nagyon sok mindent pótoltak, de azt, hogy valakinek én legyek a legfontosabb, aki elhalmoz kedvességével, figyelmességével, szeretetével, teljesen nem lehet pótolni.

Az évek teltek, és én mind kilátástalanabbnak láttam a jövőt. Mind jobban tele voltam kisebbségi érzéssel. Hiszen a mozgássérült fiúk a többiekénél is kevésbé vették észre bennem a nőt. Főleg a mozgássérült táborokban, ahol sok rokkant volt együtt, éreztem magam a legcsúnyábbnak, a legbénábbnak, mivel a fiúk elsősorban az egészséges lányok körül legyeskedtek, ráadásul többnyire nem is sikertelenül. Ha mégis mozgássérült lányt választottak, azok kerekesszékekben is viszonylag jól mutattak, szépek voltak és el tudták látni magukat. Szóval ilyen körülmények között még gátlásosabb lettem.

A baráti segítség - az autóba ki-beszállásnál, a feljáróknál, a bevásárlások esetén - közelebb hoztak bennünket egymáshoz. Útközben egyre többet beszélgettünk, sok mindent megtudtunk egymásról, a kölcsönös bizalom is erősödött bennünk. Viszont a demarkációs vonal, hogy ez csak barátság, stabilan ott húzódott közöttünk.

Végül is néhányukkal sikerült fellebbenteni a fátylat erről a kényes témáról. Egyesek nem tartották magukat elég erősnek ahhoz, hogy egy ilyen kapcsolatot vállaljanak, másokból a kitartás hiányzott ahhoz, hogy a nehézségekkel megküzdjenek. A futó kapcsolatokat felelőtlennek tartották, és bevallásuk szerint a beszélgetésig fel sem merült bennük, hogy esetleg én is ugyanolyan érző nő vagyok, mint bárki más!

Egyetlen barátommal jutottunk el oda a beszélgetésben, hogy tulajdonképpen kíváncsiságból kipróbálná velem a testi kapcsolatot. Ezen addig moralizálgattunk, hogy kinek mekkora traumát jelentene ha csak egy

alkalomra szólna, míg végül megjelent az életében a "nagy Ő". Így a mi kapcsolatunk viszont fokozatosan lazult.

Máig én mindössze egyetlen mozgássérült fiúnak tetszettem csak, az is osztrák volt. Nyaralás alatt néhány napig tartott a flört. Az évek pedig csak múltak, és én mind reménytelenebbnek láttam a helyzetemet, mígnem egyszer csak végre valaki felfigyelt rám.

Harmincnégy éves voltam. Lassan már kizártnak tartottam, hogy valakinek is megtetszem. Elmentünk a barátommal színházba metróval, és ahogy a metrólépcsőn megyünk le háttal, szemben állt velem egy fiatalember és nagyon nézett. Természetes reakcióként először azt gondoltam, hogy biztosan azt nézi, milyen súlyosan vagyok mozgássérült, nem azt, hogy nő vagyok.

Végül arra lettem figyelmes, hogy folyamatosan néz, még hozzá csak a szemembe. Gondoltam, játszunk egy kicsit, én is visszanéztem. Ő hosszan nézett továbbra is. Ekkor nagyon meglepődtem, hogy nem kapta el a tekintetét, én erre gyorsan lesütöttem a szemem. Gondoltam, no akkor újra próbálkozom: megnézzük, hogy tényleg tetszem-e neki, én is elkezdtem nézni kitarotán. Ő ekkor is hosszan viszonzta. De addigra már leszálltunk az egyik mozgólépcsőről, és a másikkal mentünk tovább.

Egy ideig nem láttam az urat, hanem amikor leszálltunk, hirtelen elénk perdült és invitált, hogy jöjjünk el vele a legközelebbi virágáruhoz és válasszak magamnak virágot. Bemutakozott és mondta, hogy nagyon jó kedve van, mert éppen elkészült egy munkájával. Közben fesztelenül beszélgetve odaértünk a virágáruhoz. Életemben először nagyon szerény akartam lenni és egy ibolyacsokrot választottam. Ő természetesen lebeszél róla és kérte, hogy válasszak mást. Legyen hát az, amit ő akar, gondoltam és néhány szál szegfűt kaptam tőle. Nekünk sietnünk kellett, mert az előadás hamarosan kezdődött. Még elkísért bennünket a színházig és névjegykártyát adva azt mondta, hogy egyszer szívesen meghívna bennünket vendégségbe. Barátommal, akivel színházba mentünk, jót neveltünk a sztorin.

Teltek a hónapok, és már nem is gondoltam a történetre. Aztán jött a tél és télen valahogy mindig jobban vágyom az izgalmasabb eseményekre, gondoltam egy merészet: felhívtam telefonon az urat. A meglepetések ezután következtek, ugyanis kiderült, hogy családos. Próbáltam elővezetni a feleségnek, hogy a metrón ismerkedtem meg az úrral, és akkor kaptam meg a telefonszámát. Előrebocsátottam, hogy mozgássérült vagyok, így megígérte a feleség, hogy szól a férjének. Úgy is történt. Ő hamarosan visszahívott és meghívott bennünket, hogy menjünk el hozzájuk.

Ekkor még mindig gyanútlan voltam, de a pap barátom is azt mondta, hogy oké, menjünk el. Gondoltam magamban, ha ő ilyen lazán rááll, akkor

nagy probléma nem lehet. Egy nyári délután el is mentünk hozzájuk. Nagyon szívesen fogadtak bennünket, valahogy a férj volt a háziasabb, ő tüsténkedett körülöttünk, kínált szendviccsel, süteménnyel, itallal. Kissé kellemetlenül is éreztem magam, mert olyan kitüntetően viselkedett velem, hacsak tehetne, mindig merőn a szemembe nézett. Elhessegettem magamtól a dolgot, bizonyára ez a mániája, csak én értem félre, és nyilván mindent felnagyítok, annyira vágyom arra, hogy valakinek megtetsszek.

Végül elbúcsúztunk és indultunk haza, amikor felajánlotta, hogy elkísér bennünket és segít. El is kísért hazáig. Nagyon meglepődtem, amikor a metrón utazván megfogta a kezemet és úgy beszélgettünk. Abszolút nem tudtam mire vélni ezt a helyzetet. Végül itthon nagyon kedvesen elbúcsúzott és mondta, hogy majd jön. Nagyon féltem a találkozástól, azt szerettem volna ha nem jön, mert házas volt, ami engem nagyon zavart. Néhány hét elteltével valaki hátulról megsimogatta a hajam. Mondta, hogy találjam ki, kicsoda lehet ő. Én rögtön megmondtam. Leültünk és elkezdtünk beszélgetni. Elég rövid idő alatt rátért arra, hogy ő nem a barátom akar lenni, mert látja, hogy sok barát van körülöttem, hanem másképpen akar hozzám tartozni. Nagyon ellenkeztem, hogy hallani sem akarok róla, hiszen neki családja van. Próbálta vázolni, hogy nem jól élnek, nem is szeret otthon lenni. Azt válaszoltam: nem érdekel, én akkor sem akarok ebbe a kapcsolatba belemenni, és ne jöjjön hozzám. Azt felelte, ha ide nem jön, ő akkor sem otthon fogja tölteni az ideje egy részét, hanem sétál vagy presszóban olvas újságot. Oriási morális vitákat folytattunk egymással, aztán a vége az lett, hogy megcsókolt, és ezzel meg pecsételődött köztünk az egész.

Elkezdődött a kapcsolatunk. Én nagyon bizalmatlan voltam, legalább három hónapig tartott amíg felengedtem. Bizalmatlanságomhoz hozzátartozik az a történet amit most közléteszek. Idejárt be az intézetbe minden héten, itt beszélgettünk. Nagyon zavart engem, hogy mindenki bennünket néz, nem lehetett intim helyet találni az egész házban.

Megbeszéltük, hogy kimegyünk egy parkba. De nekem akkor még nem volt elektromos tolókocsim. Miután olymértékben súlyos mozgássérült vagyok, hogy nem tudom a kocsit magam hajtani, ezért ő tolt. Nagy izgalommal készültem a randevúra. Még odafele nem is izgultam annyira. De féltem attól, hogy ott fog hagyni a parkban, és nem tudok megmozdulni sem.

Ott voltam kiszolgáltatottan, nem bíztam az emberekben és persze benne sem, mert mi lesz, hogyha lépre csal és a parkban azt mondja, hogy mit képzelsz, csak nem hitted el, hogy igazából tetszel nekem?! Csupán ki akartam próbálni, hogy mennyire hiszed el ezt az egészet, stb. Ez a gondolat belülről eléggé marcangolt, de még ott a parkban elfelejtettem az egészet. Beszélgettünk. Amikor befejeződött a randevú és készülődtünk hazafelé,

megkérdezte, hogy meddig van kimenő. Egy órával korábbi időpontot mondtam, mint ahogy haza kellett volna érnem. Elindultunk. Nem azon az útvonalon tolt vissza, mint amelyen jöttünk, és én kétségbeesetten rákiáltottam: Hova viszel?!

Mondta: Megyünk haza. Hiszen nem is erre jöttünk!

- De erre sokkal rövidebb az út haza.

- Nem baj, de menjünk inkább a másik úton! Nem hittem el akkor sem, hogy nem akar becsapni. Természetesen hazaértünk minden baj és probléma nélkül.

Ennek előtte megbeszéltem a barátnőmmel, hogy hat és kilenc óra között, amíg én a parkban randevúozom, ő is tartózkodjon ugyanott, és kilenc óra felé nézzék meg, ott vagyok-e elhagyatva, egyedül. Először jókat nevetett rajtam, de sikerült benne is elültetnem a gyanakvást. Mi már hazaértünk, amikor ő körbejárta a parkot és egy mozgássérült hölgyről és férfikísérőjéről érdeklődött a parkban lévő emberektől. Bejött hozzám még aznap este és elmesélte, hosszan keresett a megbeszélte környéken. Aztán persze jól neveltünk azon, milyen gyanakvó vagyok, no meg azon, hogy ő is milyen hülye, mert megtette amire kértem. Végül is abban maradtunk, hogy jobb elővigyázatosnak lenni, semmint valami baj történjen, hiszen tudtuk, néhány mozgássérülttel megesték hasonló dolgok. Ezért is volt bennem ez az aggodalom.

Lassan kezdett felengedni a gyanakvásom. Egyre jobban bíztam benne. Kedves volt és figyelmes. Abban az időben volt egy Trabantunk, amit mindig valamelyik barátunk vezetett. Azzal elmentünk egyszer kirándulni is. Akkor újra támadt egy halvány rosszérzés bennem, hogy mi lenne, ha otthagyna az erdőben. Ez az a bizonyos tehetetlenség, amikor az ember annyira kiszolgáltatott, hogy bármi megtörténhet, ha a másik nem becsületes.

Nagyon sok szép dolgot éltünk meg együtt. Ő afféle szalmaláng típusú ember. En bíztattam: béküljön ki a családjával, inkább arra törekedjen, hogy jó legyen a házassága. Lelkileg sok mindent jelentettem neki, felnézett rám, becsült nagyon. Tetszett neki, hogy milyen sok erő van bennem, mennyi mindent csinálok. Ő nem volt erős akaratú egyén, inkább labilis, ezért jelentett neki olyan sokat a velem való kapcsolat. Úgy érzem, hogy nagyon szerelmes volt belém.

Akkor még kötelező volt a nyári szünetet otthon, a szülőknél tölteni, így hazamentem két hónapra. Rendszeresen kijött hozzám meglátogatni. Ennek sajnos nagyon rossz vége lett, mert a szüleim rájöttek: ő nem pusztán barát, hanem több annál, és nagyon kérték, hogy ne jöjjön többet. Természetesen jött továbbra is hozzám, a papám egyre dühösebb lett és szinte kiabálta neki: Mondja, mit akar maga, nem látja, hogy a lányom beteg ember? - De János

bácsi, ő egészségesebb, mint mi ketten - felelte ő. - Maga nem normális - válaszolt a papám dühösen. Egyszer-kétszer még megfenyegették, behívták a szobába és beszéltek velem, hogy többet ne jöjjön. Nem hallgatott rájuk, végül én kértem, ha lehet, akkor inkább ne jöjjön ki többet. Majd letelik ez a pár hét és az intézetben probléma nélkül találkozhatunk. Nem igazán jó, ha konfrontálódni kell a szülőkkel. Amikor elment, akkor velem veszekedtek, hogy nem vagyok én normális, mit akarok én, csak nem képzelem, hogy egy férfinak kellenék, mit szól a falu ha látják, hogy idejár ez a férfi! Ki ez egyáltalán? Szóval nagyon elleneztek, és képtelenek voltak elfogadni, hogy nekem is lehet társam, engem is lehet szeretni, esetleg még feleségül is vehetett volna. Szüleim képtelenek voltak belátni, hogy ugyanolyan jogom van a boldogsághoz és örömhöz, mint bárki másnak.

Lelkileg eléggé eltérőek voltunk: ő sokkal inkább műszaki beállítottságú, én meg inkább humán érdeklődésű vagyok. De nagyon bohém, vidám, játékos volt, szeretett hülyéskedni, mindenben benne volt. Nem nagyon törődött a konvenciókkal, biztosan ezért is tudott elfogadni engem ilyen könnyen. Sok könyvet adtam neki. Szeretetről, kapcsolatokról szóló klasszikus könyveket. A kis herceget, Lázár Ervin meséit, amelyektől emocionálisan egy kicsit átnevelődött. A kapcsolatunk nyolc hónapig tartott, de a vége felé már kezdett kihűlni. Részemről ez nem volt szerelem, hanem egy nagy megtapasztalás, amikor igazából éreztem, hogy valaki végre elfogad teljes valómban, kívülről-belülről, fizikai adottságaimmal együtt. Nagyon jó volt érezni azt, hogy nőnek tekintenek, kedvesek hozzám, udvarolnak, figyelmesek. Inkább ezek az érzések voltak elsöprően újak számomra, de az igazi nagy szerelem részemre nem érkezett el. Nála lehetett érezni, hogy szeret, hogy szerelmes, önfeledtségében nem törődött velem, hol vagyunk, bárhol megcsókolt, udvarolt, elfogadott engem.

Aztán a vége felé kezdett nála is kihűlni a kapcsolat: mint embert, továbbra is respektált és nagyra értékelt, de el-elmaradozott, mind ritkábban jött. Kértem, hogy beszéljünk meg a dolgot. Biztattam, nyugodtan elmehet, ha úgy gondolja. Megértem, ha részéről elmúlt ez az egész, és nem kell azzal foglalkoznia, hogy jaj istenem mi lesz énvelem, ha elhagy. Mondtam azt is, tudom, miként vélekednek rólunk, mozgássérültekről a kvázi nem mozgássérültek. Azt gondolják, nem tudjuk túltenni magunkat egy ilyen szakításon. Megnyugtattam, hogy semmi probléma nincs, bárkikkel előfordul, hogy megunták egymást és csak barátok akarnak lenni. Zavartalanul vallja be, hogy igen, ez van, és ha úgy érzi, az a jobb megoldás, menjen el. Szabadkozott, hogy nem, dehogyis, ő nem akar elmenni, hiszen ugyanúgy szeret.

Végül is engem igazolt az élet, néhányszor még jött, azután eltűnt. Közel egy év múlva újra megjelent nagy ovációval, azt szerette volna, hogy

legyünk újra barátok. Azt válaszoltam, én a barátja nem tudok lenni, mert a kapcsolatunk sokkal több volt annál, illetve másmilyen volt mint egy barátság. Bennem mindig feltolulnának együttléteink emlékei, felidézném, hogyan és mint volt a múltban. Barátaim vannak sokan, de ez más kategória. Megértette és elment.

Érdekes módon nem úgy maradt meg ez bennem, hogy csalódtam vagy rossz volt nekem. Azt jelentette ez a nyolc hónap, hogy megtapasztalhattam milyen vagyok, ha igazából nőnek érezhetem magam. Átétem mindazokat a dolgokat, érzéseket amelyeket elfojt az ember, mert nem vihet be a baráti kapcsolatba - ott ugyanis nincs helyük... Sok, számomra új attitűdöt sikerült megismernem. Lehet, hogyha részemről nagy szerelem lett volna, akkor ez máig tartó fájó pont lenne, de így nagyon jó emlékem és úgy érzem, hogy sokat gazdagodtam e kapcsolat által.

Ha kinaradt volna, akkor szegényebb lennék, nem ismertem volna meg magamból azt a részt, hogy milyen igazi nőként funkcionálni egy párkapcsolatban. Érdekes módon úgy évente mindig megjelenik egyszer-kétszer (van úgy, hogy többször is), mindig újabb barátnővel az oldalán. Elmondja, hogy mi történt vele amióta nem találkoztunk, de igazából hidegen hagy már, nem mozdít meg bennem semmit. Azt viszont érzem, hogy én még most is megérintek benne valamit.

Tulajdonképpen ez a kapcsolat adta nekem a legtöbbet. A későbbiekben visszaadta a hitemet, az önbecsülésemet, ami a mai napig is tart. Ezek után akadtak még kisebb flörtjeim, olyanok, amelyenek ennek előtte nem történtek velem. A kapcsolat lezárásával, ha nem is sűrűn, de a nyaralások alkalmával előfordultak még néhány napos flörtök. Persze hozzátartozik az igazsághoz, hogy túlnyomórészt külföldiek voltak a partnerek. (Mint már említettem, például egy osztrák tolókoksis fiatalember.) Főleg a külföldi kísérőknek tetszettem. Érdekes volt számomra megtapasztalni, hogy a más országokban élők valahogy könnyebben tudják elfogadni a mozgássérült partnert mint nálunk.

Nyolc évvel később volt újabb kapcsolatom egy bicegős fiatalemberrel, amelybe én kezdetől nem akartam belemenni, mert éreztem, hogy egyáltalán nem illünk egymáshoz. Alacsonyabb szinten volt lelkileg is, tudásban is, és sajnos ez nálam mindig elég nagy akadályt jelentett. Ő nagyon ragaszkodott hozzám, és mindenképpen akarta ezt a kapcsolatot. Igazából rá kellett beszélnem magam, hogy elfogadjam.

Feltettem magamnak a kérdést, mire vagy kire várok, miért vannak bennem ilyen magas szintű igények? Miért nem látom be, ha valaki ilyen súlyos mozgássérült, ennyire másokra van utalva, úgysem fog olyan partnert találni, akiben mindaz megvan, amit én elképzelek! Látom a nem

mozgássérülteknek is milyen nehéz optimális párkapcsolatot kialakítani, hogy milyen sok a magányos ember, főleg nő, akik annak ellenére, hogy nem mozgássérültek egyedül élnek. Szóval jól rábeszéltem magam, hogy nem lehetek ilyen válogató, hogy nincs mire várni, ez a fiú ragaszkodik hozzám, és látha tudok rajta változtatni, talán sikerül kicsit magamhoz emelnem, olvasni is fog, adok könyveket a kezébe, a kedvemért egy kicsit talán műveli magát.

Aztán belementem a kapcsolatba. Sajnos két hónapnál tovább nem bírtam. A fiú olyan volt, amilyennek látszott: rugalmatlan gondolkodású, csőlátása volt, semmi sem érdekelt, semmit nem olvasott, nem volt nyitott. Végül négy-öt találkozás után eldöntöttem, hogy nem fogom tovább csinálni. A végső lökést az adta meg, hogy Balczónak volt egy előadása, amire hosszas rábeszélésre eljött velem, pedig nem akart, de mondtam, hogy ha egy kicsit is kedvel, akkor jöjjön el. Érzelmi zsarolás volt, de gondoltam, nyilván kevés olyan élmény érte, amivel ki lehetne mozdítani a holtpontjából. El is jött, de sok köszönet nem volt benne. Már az előadás alatt vágta a pofákat. Hazafelé pedig azt hajtogatta: Mi tetszett neked ezen? Milyen hülyeségeket beszélt? Miket beszélt ez itt össze-vissza? Végigvitatkoztam vele az utat hazafelé elég hangosan. Mondtam neki, hogy nem akarok többé vele találkozni, és nincs értelme, hogy feljöjjön hozzám - mert Egerben élt. Nem hitte, hogy komolyan mondom és egy hét múlva újra eljött. Mondta, hogy ugye nem haragszom, ő nem akart megbántani, lehet, hogy nem volt igaza. Nem bántódtam meg, feleltem, csak rájöttem: nem vagyunk egymáshoz való. Az igazsághoz tartozik, hogy amikor együtt voltam vele, rettentően untam őt, szörnyen unatkoztam, és arra gondoltam, hogy ha nem lenne itt, milyen jókat olvasnék vagy valamelyik barátommal milyen jókat beszélgetnék, elnehetnék sétálni, stb. Mondtam neki, hogy ne haragudjon, de nem szeretném ha ismét meglátogatna. Furcsállotta, hitetlenkedett, de vége lett a dolognak. Semmi sajnálat nem maradt bennem, csak nagy-nagy megkönnyebbülés, a felszabadulás érzése.

Azóta egy-két futó kapcsolatom volt, az is egészségesekkel, pedig sohasem törekedtem arra, hogy egészséges legyen a partnerem, ám valahogy így jött ki.

Furcsa mód, a mozgássérült fiúknak nagyon fontos az, hogy partnerük ne legyen mozgássérült. Ez onnan indulhat ki egyrészt, hogy a férfiaknak nagyon fontos az, hogy partnerük szép legyen, jó alakú, lehessen vele reprezentálni. Másrésztől ha egészséges a partnernőjük, akkor úgy érzik, őket is jobban elfogadja az egészségesek társadalma, és egyenrangúként tudnak funkcionálni, éppúgy mint bármelyik más férfi.

Én sokkal inkább érzem, ha tömegesen találkozom mozgássérült fiúkkal, lányokkal, hogy mozgássérült vagyok, mint az egészségesek között. Talán az megszokottabb már számomra, hogy a két lábon járók nem tekintenek nőnek, de ha azt érzem, hogy mozgássérült társaim számára sem jövök számításba potenciális partnerként, az sokkal jobban fáj. Ha társaságban vagyunk együtt, és ha mozgássérült partnert választanak is, az dekoratív legyen, viszonylag jó alakú, kicsit átlagon felüli legyen a megjelenése. Így van esélye, hogy elfogadják a mozgássérült hölgyet mozgássérült férfiak. Viszont minél kevésbé mutatós, minél súlyosabb sérült, minél több segítségre szorul, annál inkább lehet érezni, hogy partnerként nem jöhet szóba az ember.

Meg is tapasztaltam egy-két ilyen dolgot. Nagyon szimpatikusak voltunk egymásnak - mozgássérült volt az illető - beszélgettünk jókat és akkor megkérdezte: el tudom-e látni magam, be tudok-e egyedül menni az ágyba. Mondtam, hogy nem. Ettől kezdve egy kicsit távolságtartóbb lett. Néhányszor előfordult, hogy már rögtön az elején éreztem valami hasonlót, de azt hiszem, az egészségeseknél is előfordul, hogy rögtön az elején feltérképezzék, mi az, amiben önálló vagyok, miben nem és ehhez képest baráti lesz a kapcsolat vagy esetleg nőnek is néznek.

Egy mozgássérült fiúnak talán még azért is könnyebb partnert találni, akár egészségeset is, mert a nők más beállítottságúak, mint a férfiak. A nők számára sokkal fontosabbak a belső értékek, a kölcsönös megértés, a kedvesség, a gyengédség, az odafigyelés, a megbízhatóság, az empátia és ezért mennek bele a mozgássérült fiúkkal való kapcsolatba, mert ha ezeket megtalálják, már nem zavaró, hogy esetleg tolókokocsis.

A nők jórészt emocionálisabbak, másrészt jelen van bennük az anyai ösztön és ez így együtt alkot valami komplexet, hogy a nők elfogadóbbak, mivel nem olyan fontos a külsőség, így a mozgássérült fiúknak egyaránt könnyebb a párkapcsolat-teremtés úgy az egészséges, mint a mozgássérült hölgyekkel.

A férfiak nagy része arra vágyik, hogy kiszolgálják, vegyék körül és minden meg legyen neki teremtve, amire szüksége van, ha hazajön, a vacsora, és minden egyéb. Viszont ha egy súlyosan mozgássérült hölgyet vesz feleségül, aki nem tud önállóan öltözni, vagy takarítani, főzni, ekkor kezdődik a probléma. A férfiak nagy része ezt a terhet már nem vállalja fel, mert ez nem két napra szóló kapcsolat, talán több évre, vagy akár egy egész életre szólhat. Általában már az elején lehet érezni, mennyire ígérkezik tartósnak - talán csak néhány napos lesz. A becsületesebbek bele sem kezdenek, és én többnyire ilyenekkel találkoztam.

Inkább barátságok alakultak ki, amelyek szintén nagyon-nagyon sokat adtak: önbizalmat és az én-képem növeléséhez is hozzájárultak. Sokat

beszélgettünk, jártunk sétálni, kirándulni, kulturálódni. Feltártuk egymásnak belső világunkat. Lehet, hogy sok esetben többet gazdagodtam, mint egy rossz kapcsolatban, ahol nem egyenrangúak a felek. Arra mindig is nagyon érzékeny voltam, hogy egyenrangúként létezzem, akár barátságról, akár szerelemről esett is szó. Utóbbinál még fontosabb, mert soha sem tudtam elviselni, ha azt éreztem, hogy uralkodni akarnak fölöttem, vagy mert én mozgássérült vagyok sokkal többet kell magamból adnom. Vagy ha nagy ritkán sikerül, akkor olyan problémák adódnak, hogy pl. a partner családos és az ember nem akar szétverni egy házasságot.

* Sajnos csak egyetlen ilyen mély érzésű, érzékeny férfival találkoztam, ráadásul régen és viszonylag rövid ideig tartott a kapcsolatunk. Az is nagy vívódások árán valósult meg, mivel nem volt független. Ezért aztán be is fejeződött, hiszen én sem tudtam hosszú távon elviselni az ő gyötrődését a kapcsolat miatt.

Érdekes az élet, ugyanis éppen azok a jellemvonások okozták kölcsönös vonzódásunk végét, amelyek nekem a legjobban tetszettek benne és ha kapcsolatunkat össze tudta volna egyeztetni családi életével, akkor talán nem is lett volna számomra olyan vonzó a személyisége! Mindenképpen ebben a kapcsolatban éltem meg teljes női mivoltomat. Ő volt az életemben a második férfi aki abszolút mértékben, testestől-lelkestől elfogadott. Aki érezte, értette mit érzek, mit gondolok. Nagy gyötrődések között lezártuk. Mondhatni az ő személyiségét senki sem tudja pótolni, mert nagyon szeretni tudó, önzetlen ember. Azért nehéz olyan partnerkapcsolatra szert tenni, amely számomra megfelelő lenne, mert nagyon igényes vagyok. De hát tudom, hogy ez még a két lábon járó hölgyeknek sem sűrűn jön össze, arra pedig nem vagyok hajlandó, hogy teljesen nívótlan kapcsolatot tartsak fenn, akkor inkább választom az alkotó magányt.

JÁCINT

Igazándiból nem tudom, hogy kitől származik az ötlet miszerint nekünk magunknak, a leginkább érintetteknek kellene leírni tapasztalatainkat. Jelen esetben a család, barátság, szex, mint mindennapjaink részét képező témaköröket, de azután is csak gratulálni tudok az ötlethez.

Tény az, hogy az a réteg, csoport, amelyhez jómagam is tartozom immáron huszonhetedik éve - a gerincsérültek néhány tízezres tábora - a magyar társadalom, de még az egészségügy terén is jócskán fehér foltnak számít, ami a társadalomra nézve elszomorító bizonyítvány, engem pedig rettenetesen felbőszít.

A gerincsérülés, mint köztudott, részleges vagy teljes bénulással jár, aminek aztán az ember egész életén át tartó állapot a következménye.

A teljesség igénye nélkül megkísérlem, hogy a hitelesség kedvéért elsősorban önmagamat alapul véve, bepillantást nyújtsak ebbe az életbe.

Kezdetek, avagy miből lesz a cserebogár.

A hatvanas évek derekán járunk (akkor még tudtunk) és én javában éltem a hivatásos óvodás ügyes-bajos hétköznapjait. Az egésznapos játékon kívül leginkább az foglalkoztatott, hogy mi lesz a reggeli, az ebéd és persze az uzsonnáról sem feledkeztem meg soha, hisz nagyon imádtam a hasamat. Ezért is kaptam a Gombóc becenevet az oviban. Legkorábbi emlékeim is erre az időre nyúlnak vissza, amikor a hagyományos papás-mamás játékot felváltva a doktor bácsis játékokkal fordultam kíváncsian a másik nem felé. Az általános iskola első, de főleg második évében sokszor megisméltődtek ezek a játékok, és szinte állandóan a szomszéd lány volt a partner ebben.

Érdekes módon, soha egy mellhártyagyulladás, egy tüszős mandulagyulladás nem sikerült diagnosztizálnom, mindig a kedves beteg pisilőjével volt a probléma, amit aztán tüzetesen ki is vizsgáltam. Jónéhány alkalommal a házak végében kezdődő kukoricás volt e játékok színtere, csak azt hagytuk ki a számításból, hogy a kukoricás tövében húzódó dombról egyértelművé vált ténykedésünk mibenléte. Közel s távol telefon sehol, mégis élt a forró drót és rövidesen felcsendült a lány anyjának belépője "Zsuzska az anyád úristenit".

A folytatástól nem sok jót várva támadt igen sürgős dolgom az ellenkező irányban, amiben meglehetősen gátolt a lábamon lévő gatyám.

Amennyire ismereteimből tudom, ez eddig megfelel a normális szexuális fejlődés életkori szakaszának, túl azon, hogy jókat derülök rajta, ha néha-néha eszembe jutnak ezek az idők. Arról már nem is beszélve, hogy

emlékszem még arra, milyen érzés volt járni, futni és milyen érzés volt a merev "fütyülő".

Aztán sokáig semmi, hosszú-hosszú évekig a balesetet követően nem igazán értettem mi is van velem, mi zajlik körülöttem. Kettévált a világ, saját testemet gyűlöltem sokszor, amiért nem tudtam irányítani, bepisltem és persze jól megszidtak amiért trehány, lusta vagyok aki nem törődik semmivel.

A hetvenes évek elején gyerekfejjel csupa felnőtt betegről körülvéve Budakeszin, az Országos Rehabilitációs Intézet egyik főorvosa által irányított gerincsérült osztályon - korántsem tudatosan - tanultam meg a rehabilitáció alapjait, a fizikai tréning nap, mint nap történő gyakorlását.

Kamaszéveim derekán jártam hetvenhatban, amikor egy vidéki kórházban négy hónap leforgása alatt kis híján belehaltam a decubitusokba amiket ott szereztem.

Szinte az utolsó pillanatban kerültem fel ismét Budakeszire úgy, hogy egy nagyméretű pelenkába csomagoltak be, hogy szét ne essek a mentőkocsiban míg Pestre érek. A szomorú ebben az, hogy ez egy cseppet sem "költői túlzás", ekkor már szinte naponta kaptam vért, infúziót, alig ettem, állandóan magas lázam volt, sokat voltam eszméletlen.

Az egyik eszmélésemkor, amikor magamhoz tértem, egy arc hajolt fölém és tulajdonosa így szólt: mondd utánam gyermekem: Mi atyánk, ki vagy a mennyekben ... ugyanis feladták rám az utolsó kenetet. Mindezek ellenére, ha valaki azt gondolná, hogy az igencsak siralmas fizikai állapot az, ami ekkor a legnagyobb bajom volt, hát bizony jókorát tévedne. A körülöttem élők, de legfőképp a családom tagjai viselkedésükkel, bánásmódjukkal alaposan a földre döngöltek nap mint nap éveken keresztül abban a tudatban élve, hogy én selejt ember, szégyellni való valaki vagyok.

Mindez olyan méreteket öltött, hogy már az nem nagyon mertem az utcára mertem az utcára sem kimenni, ha pedig jött hozzánk valaki, rám lett csukva a szoba ajtaja. Ha netán leányzó tévedt be hozzánk, mondjuk a bátyám egyik-másik barátja, akkor pedig én csuktam magamra a szoba ajtaját, hogy még csak szólni se kelljen az idegen lányhoz.

Arról persze szó sincs, hogy ne lettem volna lépten-nyomon szerelmes azokba a lányokba akiket ismertem, de mivel soha senkinek sem beszéltem róla, az, akiről szó volt az pedig végképp nem tudott semmit, így ezek a szerelmek megmaradtak csupán plátóinak.

Életem gyökeresen megváltozott attól az időtől fogva, amikor magam mögött hagytam rosszkedvem telét, a családot és felmentem Pestre, egy bentlakásos mozgássérült intézetbe, ahol gimnáziumba jártam.

Valószínű, hogy csak azok a vidéki emberek értik meg milyen misztikus érzés keríti hatalmába azt aki Pestre megy fel tanulni, milyen félelemmel vegyes izgalom a fővárosba menni és ott élni. Így utólag visszagondolva csak azt az egyet bánom, hogy ugyanezt a lépést nem volt erőm megtenni évekkorábban.

Nyolcvantól - nyolcvanhatig voltam Pesten, és ez a hat év gyökeresen megváltoztatta az életemet. Ha nagyon tömören akarnék fogalmazni, akkor ezt a hat évet három szóval tudnám igazán jellemezni: Tiltás, tanulás, gyakorlat.

Az első kollégiumi év az ismerkedés jegyében telt, hiszen mindenki és minden idegen volt számomra és szinte a hangomat sem lehetett hallani egész évben. Azok, akik ma ismernek, tudom, hogy mindezt hihetetlennek tartják, de mégis igaz.

A tiltások listáját pedig csak azért nem sorolom fel, mert ezt a kis visszatekintést nem terveztem több kötetesre, csupán néhányat emelnék ki azok közül, amelyekkel a későbbiekben igencsak sok gondom támadt.

Az első időkben a kimenővel, illetve annak hiányával gyűlt meg a bajom. Külön írásos engedélyt kellett kérni a nevelőtanáruamtól ha tízenhét óra után akartam a városban maradni. Ne felejtjük el, hogy én ekkor már húsz éves voltam és bármilyen indokkal meg is tagadhatta a tanár a kimenőt. Ez már akkor is annyira bosszantott, hogy amikor csak tehettem, mindig áthágtam ezt a szabályt, bízva abban: egyszer csak belefáradnak és leszálnak rólam. Bejött.

Kiváltképp akkor vált ez zavaróvá számomra amikor a CB rádió révén rengeteg kapcsolatra, baráttra, barátnőre tettem szert. Az akkoriban még csak lábadozó önbizalmamnak igen jót tett, hogy megismerkedtem néhány kedves hangú, intelligens lánnyal, akikkel heteken keresztül naponta jókat csacsogtam, ismerkedtem, barátkoztam. Általában a beszélgetések révén eléggé megismertük egymást, aminek egyenes következménye az lett, hogy mindkét fél szerette volna a másikat személyesen is megismerni.

A szerencsés véletlen hozta utamba éppen ebben az időben ezt a közlési formát, amely lehetővé tette, hogy először a valódi énemet ismerje meg az, akivel beszélek, és utána már nem okozott problémát a tolóközi elfogadása. Olyannyira nem, hogy első lányismerőseimmel is, akikkel hosszabb-rövidebb ideig jártam ebben az időben, a CB rádió hozott össze. No nem voltak ezek még igazi, teljes értékű kapcsolatok hisz a fiatal lányok és jómagam erejéből, bátorságából csupán vad csókolózásokra, valamint némi fedett pályás pettingre futotta, amiben mindig csak a leányzó részesült. Ettől függetlenül én legalább két számmal nagyobb inget kezdtem el viselni, hogy a dagadó melleknek legyen elég helye.

Szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy szinte kivétel nélkül csinos barátnőim voltak, amitől jónéhány irigyem akadt, és az intézet vezetősége is, élén az igazgatónővel mind többször fejezte ki elmarasztaló, tiltó véleményét. A sorozatos figyelmeztetés ellenére én a barátnőimet a lakószobámba vittem, amit szintén tiltott a házirend, így hát írásbeli igazgatói fegyelmben részesültem.

Soha egy pillanatra sem volt kétségem afelől, hogy az, amit én csinálok, a világ legtermészetesebb dolga, mindamellettt rendesen dolgoztam és tanultam is ezen idő alatt. A lányokkal való rövid intim együttléteket a szobatársakkal kellett összeegyeztetni, ami némileg megkérdőjelezi az intim jelzöt, de eleinte ez csak így volt kivitelezhető. Akkor persze még nem beszéltünk a dolgozókról, nővérekről, nevelőtanárokról, akik nem voltak beavatva és így gyakran kínos szituációk alakultak ki, amikor benyitottak a szobámba.

Nem tudom ki és milyen meggondolásból alkotta meg az intézet házirendjét, de az biztos, arról igencsak megfélemedezett, hogy az ember társas lény, vannak bizonyos embertől elidegeníthetetlen jogai, amelyeket gyakorolni szeretne, de ezzel senki, semmilyen szinten nem törődik, mintha az nem is létezne. Ezért aztán a szólás bölcsességét követve "Magad uram ha szolgád nincs" ki-ki egyénileg oldotta meg ilyen irányú igényeit. Költői ugyan a kérdés: alkalmas volt-e ez a légkör, közeg arra, hogy az ember belemeledjen kissé az intim kapcsolat rejtelseibe.

A már említett CB rádió révén egy állandó létszámú kis baráti társaság alakult ki melynek én is tagja voltam. Hozzávetőlegesen huszonöt-harminc főből állt a csapat, csupa huszonévesekből és bátran mondhatom, hogy igen színvonalas kis társaság voltunk, szívesen és gyakran jöttünk össze akár az Erzsébet sörözőben, akár valaki lakásán trécselni, bulizni és legtöbbször együtt jártunk csavarogni is. Életem egyik legszebb, programdús időszakát éltem meg ebben az időben, hosszú idő után újra tartoztam valahova ahol egyenrangúként vettem részt a csapatban, ahol szerettek, figyeltek rám és ahol senkit nem foglalkoztatott, hogy én tolókcocsival közlekedem, aki ha elemében volt akár az egész társaságot el tudta szórakoztatni a szövegével. A csapat motorja egy törekeny, csinos kis szőke csaj volt, akivel igen szoros, kölcsönös szimpátián alapuló barátság alakult ki, és akinek volt egy csinos, göndör, barnahajú barátja, ők ketten elválaszthatatlanok voltak.

A részletekre a mai napig nem emlékszem, tény az, hogy fel lettem szedve és járnival kezdtem a göndör lánnyal. Ment is minden szépen a maga útján: találkozások, randik, séta a ligetben, heves csókolózásokkal tarkítva, míg nem kártya nyelven szólva 21-re lapot húztam. A következőképpen történt mindez.

Békés nyári délután strandolni voltunk négyesben, a szőkeség a barátjával, én pedig a barna leányzóval, amikor egy alkalommal kettesben maradtam a szőkeséggel és a kiterített pokrócon heverészve aszalódtunk a napon.

A baleset során tönkrement hőháztartásom miatt nem tudok izzadni, így hát eléggé szenvedtem a napon, de rosszul csak akkor lettem igazán amikor a szőkeség bejelentette, hogy megbeszélte a többiekkel, este felmegyünk négyesben a barátjához és ott alszunk.

A hőség ellenére kivert a víz, összeállt a gyomrom és estig ezen állapot különböző fokozatait átélve teljes gőzzel dübörgött a majré nálam, de persze igyekeztem ezt kellően palástolni.

Az idő természeténél fogva egyre csak haladt, szépen megvacsoráztunk. Azt a néhány falatot, amit sikerült legyűrnöm, valósággal ólomnak éreztem. Szép sorjában mindenki elment fürödni, kínosan ügyeltem arra, nehogy tolakodónak tartsanak, így hát utolsóként másztam be a kádba, ahol meggyőződésem szerint átéltem a kivégzésre szánt elitelt utolsó óráinak hangulatát. Egyre csak szappanoztam magam és zuhanyoztam. Ma is tisztán emlékszem, arra gondoltam bárcsak soha ne kellene kiszállnom ebből a kádból! Ha valaki előtt még nem lenne nyilvánvaló, mi az amitől a világvége hangulat úrrá lett rajtam, hát féltem. Igen, rettenetesen féltem attól, hogy mi fog most történni velem a szobában, mit kell ott csinálnom, mire leszek képes, mit vár tőlem a leányzó, fog-e reagálni a testem arra ami a fejemben érzelemben megvan?

Ha mindehhez még hozzáteszem, hogy életem ezen szakaszában meglehetősen szegénylős voltam, hát el lehet képzelni a lelkiállapotomat. Végül is kimásztam a kádból, belecsippentettem magam a randibugyimba és bebújtam a leányzó mellé az ágyba.

Némi csevegés, csokolózás, simogatás (tapizás) után meglódult a vérem, a pulzusom kétszáz per elolvadok körül járt, amikor (lévén meleg nyári este) megkérdeztem, hogy ragaszkodik-e a pólójához, mert iszonyúan melegünk volt. Az ötlet nyerő volt, és miután a szabaddá vált területet oda-vissza centiről-centire kiismertem, éreztem, hogy a dolog itt nem ért véget. Lesz ami lesz alapon újabb felfedező útra indult a kezem lassan araszolva a csípő vonalán, mígnem az apró bugyi frontvonalát el nem értem. Azt hittem, hogy a sors keze pedig csak a lányé volt, aki gyengéden ugyan, de határozottan rátette a kezét az enyémre, jelezve: eddig és nem tovább. El sem tudom mondani, mennyire megkönnyebbültem és örömmel visszakoztam, ami pedig az est hátralévő részét illeti beszélgetéssel és alvással ért véget. Életem legmélyebb pontját éltem át az ezt követő időszakban, teljesen össze voltam törve lelkileg, hogy semmiről sem tudok semmit és amikor a régóta áhított

intim kapcsolatot végre sikerül kialakítanom, az nemhogy örömet jelentene, de számomra egyenesen a kárhozat.

Mindehhez hozzájött még az intézeti szigor meg a magánéletem és jövőm erkölcsi-anyagi kilátástalansága. Teljesen úrrá lett rajtam az az érzés, hogy ezek olyan hatalmas problémák amelyekeken úgysem tudok változtatni, semmi reményem, hogy mindezt megoldhassam, jobb ha véget vetek az életemnek.

Arra gondoltam, hogy még utoljára együtt leszek a már említett csapattal aztán lelépek. Arra már nem emlékszem milyen apropóból jött össze a társaság, csak arra, hogy én tudtam: most látom őket utoljára.

Az összejövetel végén ki-ki hazament, én vissza a koleszba, ahol már késő éjszaka lévén mindenki aludt, csendes és sötét volt a ház. Nagyon tompának éreztem magam, szinte részegnek, holott néhány korty bort ittam csupán.

Először a bal csuklómon húztam végig néhányszor a pengét, majd a jobbon, furcsa melegséget éreztem ami teljesen elborított. Az egyetlen éjszakai férfi ápoló máskor rendszeren hajnalig aludni szokott, most nem. Miután megtalált, bebugyolálta a csuklóimat majd hívta a mentőket. Bevittek a balesetire ahol összevarrtak és csak másnap délelőtt, a vizit után engedtek haza, miután megígértem, hogy elállok az öngyilkosság szándékától.

Az igazgatónő már az ajtóban fogadott és magához hívott az irodába.

Alaposan lehordott, hogy milyen példát mutatok a többieknek, és nekem mint jófejú, jóképű fiatalembernek, akinek annyi csinos barátnője van, igazán nem érti mi okom volt ilyet tenni, amiért most azonnali hatállyal kirúghatna, mert mint megállapította nem köz- hanem önvészélyes vagyok, de ez neki éppen elég, ugyanakkor ő nem egy zsamok, igyekszik a szíven viselni a fiúk minden gondját és ha én őszintén beavatom őt, még barátok is lehetnének csak mondjam meg mit akarok! A szobámba menni és aludni. És még? És még hagyjanak engem lógva! Felajánlotta, hogy menjek el lélekbúvárhoz, esetleg szedjek kedélyjavító gyógyszereket, de minderről hallani sem akartam. Senki sem volt, akit beavathattam volna a titkaimba, akinek a segítségét kérhettem volna. Ha saját erőből nem sikerül kilábalnom ebből a válságból, akkor nem is érdelek más mint, hogy beledögöljek. Érdekes módon szinte hetek alatt felnőttem és ahogy egyre tisztult az agyam, kezdett elmúlni a zsibbasztó közöny, egyre világosabban fogalmaztam meg magamnak a válságból való kivezető utat.Életemben először tudatosan néztem szembe a problémáimmal, fogalmaztam meg azokat világosan, így aztán ettől kezelhetővé is váltak. Rettenetesen vágytam egy megfelelő intim kapcsolatra a "nő"-vel, avagy egy nővel, ugyanakkor amikor ez létrejött iszonyúan éreztem magam, miért?

Be kellett látnom, hogy szinte semmit nem tudok a nőkről, sem a velük való intim együttlét gyakorlati részéről, arról, hogy egy ilyen szituációban mi az én szerepem, mi az amit adni tudok, illetve képes vagyok adni, de arról sem volt halvány fogalmam, mi az, amit én kaphatok, egyáltalán mit szeretnék kapni, átélni egy-egy ilyen intim együttlét alatt. Mi az, ami a hön áhított "tudás" birtoklását adja, ha mindezeket megtanulom. (Ha netán egy kívülálló úgy találná, de nehezen született meg bennem a felismerés, úgy arra kérem, gondoljon vissza a saját szexuális életének kezdeti csetlő-botló időszakára.)

Kezdetét vette a "tanulás" aminek egyik fő szempontja: senkinél nem leragadni, érzelmileg nem elborulni, lehetőleg mindenre odafigyelni, megjegyezni, értékelni az átélt eseményeket.

Mit mondjak, szorgalmas tanuló voltam, a kezdeti nehézségek, kudarcok sem vették el a kedvemet, hiszen ezek előre be voltak tervezve.

Eredeti szándékom szerint itt most jó néhány eset leírása következne, pozitív és negatív élmény formájában, ám újra átgondolva tapasztalataim lényegét, nem élménybeszámolót szeretnék írni, hanem az általam fontosnak tartott szempontokat, gondolatokat átadni megfontolás céljából.

A mai napig is vannak olyan barátnőim akikhez valaha hosszabb-rövidebb ideig intim kapcsolat fűzött, a különböző történetek leírásából egy kívülálló csupán néhány nem túl jelentős esetet ismerne meg, de akiről a történet szólna netán magára ismer, ezt pedig semmilyen körülmények között nem szabad magamnak megengednem. Az intim kapcsolatokra, bármilyen intim kapcsolatra, még az alkalmira is, igaz az egyik legfőbb alapszabály: a diszkréció, amit mindenki teljesen jogosan vár el a partnerétől.

No de térjünk vissza ahhoz a néhány gondolathoz amit az idő és a tapasztalat érlelt meg bennem.

Szex. A világ legjobb játéka, amihez ugye kell egy játéktér - éppen az a hely ahol vagyunk -, alapállásban pedig egy másnemű, általunk kiválasztott játszótárs. (Lehet azonos nemű is, de az egy más felállás.)

Szóval az a játékos aki az udvarlás során (kártyanyelven szólva) piros negyvenszáz utiról beszél, de amikor eljut a pucér valóságig és nyílt lapokkal kell, hogy játsszon kiderül róla, hogy csak betlije van, bizony kínosan fogja magát érezni és a partnerének is valószínű, hogy csalódást fog okozni.

Rengeteg kínos perctől, élménytől kíméli meg magát az, aki őszintén azt meri mondani, hogy ezen a téren kevés, alig vagy nagyon kevés a tapasztalatom, de tőled szívesen tanulnék. Tudom, hogy ez már szinte szentségtörés, de én még azt is elképzelem, elfogadhatónak tartom ha mindez egy férfi szájából hangzana el. A hasonlatnál maradva ez elsősorban a kezdő "játékosokra" vonatkozik, ám ha valakit felnőtt korában baleset ér és a

gerincsérülés valamely fokát megéli (ami ugye részleges vagy teljes érzéskieséssel jár) egyrészt újra kezdőnek számít, másrészt sokszor találkozom azzal a tévhittel, hogy "lőttek" a szexnek. Ez persze korántsem igaz, csupán az, ahogy eddig művelte és általában az eddigi (úgynevezett) normákat, elvárásokat kell újragondolni, átalakítani az állapotnak megfelelően.

Mit értek én normák, illetve elvárások alatt? A jelenleg is fennálló férfi szerepkört, amire nevelték mindkét nemet, vagyis hogy a férfi hódítsa meg az általa kiszemelt nőt, legyen rámenős, irányítsa a kapcsolatot és a nőt, és persze mindig merev hímvesszővel bújjon ágyba, hogy a hagyományos pózban eleget tegyen a férfi iránti elvárásoknak. Baromság!

Sok-sok beszélgetés tanulságaként az aggodalmak zöme a merevedést, illetve annak hiányát jelöli meg, mint az aggodalmak legfőbb forrását. Legjobb tudomásom szerint a gerincsérülés önmagában nem gátolja meg a merevedést, vagyis fizikai inger hatására azt könnyen ki lehet váltani. Amennyiben mégis problémás a dolog, számos megoldás lehetséges még. Pl. nyugaton eléggé elterjedt és nálunk is alkalmazott- az egyébként még drága - injekció kocka, amit a hímvesszőbe kell befecskendezni és amivel mintegy egy-másfél órai merevedést lehet elérni, a dózistól függően.

Léteznek még a különböző, a hímvesszőbe beépíthető pumpás megoldások, amelyek a vér visszaáramlását szabályozva hoznak létre merevedést, ezek persze még többre kerülnek, előnyük viszont, hogy mindenkor akcióképesek teszik a gazdáikat, a szerkezet beépítésének pedig semminemű látható külső nyoma nincs.

A dolognak tehát számos megoldása van, emiatt senki ne érezze magát kirekesztettnek.

Az úgynevezett közerkölcs, amely előre kiosztja a szerepeket, kinek mit kell, mit illik tenni, valamint szabályzókkal, tiltásokkal lát el bennünket, mind-mind csak arra való véleményem szerint, hogy tudja az ember miket kell figyelmen kívül hagyni.

Egy kellően kialakított intim kapcsolatban nincsenek igazi szabályok illetve azokat a két résztvevő maga szabja meg, írja újra mindkét fél igénye, elvárásai szerint, hogy minél nagyobb gyönyört adjon és kapjon. A különböző szexlapok, pornókazetták, jó alkalmat kínálnak arra, hogy a partnerünkkel közösen megbeszéljük azt, átvéve onnan azokat a dolgokat amelyek felkeltették érdeklődésünket, netán felizgatták fantáziánkat és mi magunk is szeretnénk kipróbálni.

A szexipar bőséges termékskálájával áll a rendelkezésünkre ha kellően kíváncsiak, nyitottak és játékos kedvűek vagyunk.

Létezik egy fogalom, egy olyan gyűjtőfogalom, amit úgy hívnak, hogy szexkultúra.

Tanult folyamatról lévén szó ezzel a képességgel senki nem születik, elsajátítása tanulást, sok-sok tanulást igényel. A tanulás eredménye a mindennapokban nagyon jól kamatozik, kellemes szeretkezések formájában.

Végezetül ha valaki megkérdezné, szóvá tenné, igen-igen, de itt alig vagy csak nagyon kevés szó esett érzelmekről, netán szerelemről, annak bizony igaza lenne.

A szerelem ugyanis szerintem a legemberibb érzés a világon, arra mindenki képes és gyakran semmi köze a szexhez, ez önmagában egy gyönyörű érzés. A kettő egyazon időben való jelenlétét nevezik úgy: harmónia.

DÁLIA

Sokat gondolkodtam azon, hogyan is kezdjem a bemutatkozást. Azt hiszem egy kicsit módosítok a címen: Család, szerelem, szex, család...

1958. végén születtem egy dunántúli kisváros reményteljes lakójaként a megyeszékhelyen, mert a helyi kórházban nem volt hely a szülészetben, pláne egy ikerterhesség koraszülöttjei részére. 1 kg 45 dkg-om ellenére én voltam az életképesebb, már akkor nagy volt a szám és telitorokból bőmböltem. Testvérkém másnap belehalt az agyvérzésbe, amit a szüléskor kapott, így örökre "megfosztott" attól, hogy legalább velem egyidős testvérem legyen, ha már bátyám vagy nővérem nem lehetett, mivel első gyermeke voltam szüleimnek.

Kilenc hónapos koromban megkaptam a gyermekbénulás elleni védőoltást, ha jól tudom a Salk vakcina formájában - két hét múlva belázasodtam, nem mozdultam, lebénultam.

Szeretett nagymamámnak köszönhetem életemet, aki ragaszkodott ahhoz, hogy orvost hívjanak, mert "ez a gyerek nem influenzás" erősködött édesanyámnak. A "végeredmény" négyvégtagos bénulás, teljes törzsizomzat sérülés, némi légzésbénulással kiegészítve.

A következő éveket nagyrészt utókezelőkben töltöttem. Némi javulás beállt az állapotomban, mire iskolába mentem már tudtam járógéppel és két mankóval közlekedni a lakásban.

Az iskolába tolokocsival toltak a szüleim. Kamaszéveim legszebb és visszatérő nagy élménye az volt, amikor nyaranta az ORFI kórházba mehettek négy-öt hétre, ahol velem egykorú fiúkkal találkozhattam, ismerkedhettem meg. Semmilyen más módomból kapcsolatteremtésre, ismerkedésre, "szerelemre" ezen kívül nem adódott. Szüleim nagyon szigorúan neveltek. Mivel mozgássérült voltam, így el sem tudták képzelni, hogy megismerkedjek valakivel, hogy szerelmes legyek, esetleg járjak valakivel, netán szexuális életet éljek vagy férjem, gyermekem legyen.

- Egészséges ember csak szájalomból vesz el, két béna meg mihez kezdene egymással?! - mondta apám, ha esetleg ez a téma szóba került.

Nem jártam, nem járhattam sehová, bár a megyeszékhelyen már működött a mozgássérültek által létrehozott klub. Édesapám ellenezte, hogy odajárjak és mivel sem autóm, sem jogosítványom nem volt, csak akkor jutottam el oda, ha ő elvitt.

Idővel leszoktam arról, hogy olyanért szekáljam, amivel nem ért egyet, mert ha el is vitt, zavart, hogy ott volt, nem bízott meg bennem. Így aztán nem lettek barátaim és barátnőim, nem volt társaságom. Az általános

iskolában és a gimnáziumban is csak egy-egy barátnőm volt összesen. Nem igazán voltam felvilágosítva a párkapcsolatról, a nemi életről, ebben talán édesanyám szégyenlőssége, és kissé túlzott vallásossága játszhatott nagy szerepet.

Az általános iskola után természetesen a gimnázium következett, majd érettségi után kértem felvételemet a Marczibányi téri Állami Szociális Intézetbe.

Az intézetbe kerülésem nagyon megviselte a családomat, ezt a döntésemet valószínű, hogy a mai napig nem értették és nem bocsátották meg. Érthetetlen volt számukra, hogy nem az ő segítségükkel és felügyeletükkel akartam az életemet egy kisvárosban leélni, hanem álmaim városába, Budapestre költöztem, telve várankozással, örömmel és boldogsággal, hogy ott élhetek, a mozgássérültek között, hogy ott csak egy leszek a sok közül.

Azonnal dolgozni is kezdtem. Az első hetekben egy patronálóm volt, az intézet területét csak vele hagyhattam el, ő vigyázott rám a nagyvárosban. Klári az egyik szobatársam volt, aki akkor már együtt járt egy fiúval, és én teljesen el voltam bűvölve tőlük, a kedvességüktől, a megértésüktől, a viselkedésüktől. Ún. "harmadik kerék" lettem pár hétre az életükben, de ezt nem éreztették velem, sőt mindent megtettek, hogy a kezdeti nehézségeken mielőbb túljussak, és sikeresen beilleszkedjek.

Az első udvarlóm is az ő baráti társaságukból került ki, és én ettől már nagyon felnőttnek, sőt nagylánynak éreztem magam, mert nekem már "fiúm" volt. Vele jutottam túl az első egy-két csókon, ő simogatott meg először, de nem alakult ki komoly kapcsolat köztünk.

Én még nem voltam eléggé érett a párkapcsolatra, komoly akadályt jelentettek a gyermekkori tiltások, a tudatlanságom, a vallásos neveltetésem. Ráadásul még ne jött el a NAGY SZERELEM. Arra még négy évet kellett várnom... De megérte! Addig senkivel nem volt szexuális kapcsolat, és egy-két kezdeti, felületes udvarolgotáson túl nem jutottam senkivel.

Közben továbbra is becsületesen dolgoztam, sőt már kijártam az intézetből egy postára ahol pénzfelvevő voltam. Volt már egy Trabant Hycomatom, amit a szüleim vettek meg, és fizettek ki, és amit én havi részletekben törlesztettem vissza. Első nekifutásra sikerült megszereznem a jogosítványt, amiben nagy segítséget jelentett az, hogy apám nem hitte, és többször is kétségbe vonta, hogy valaha is megtanulok vezetni, mert mozgássérült voltam és mert nem tudtam tájékozódni. Így aztán eltérően az előttem levizsgázóktól, eljártam a tanfolyamra hetente kétszer, (akkor már tolókokocsissá lettem, részint lustaságból, részint állapotom rosszabbodása miatt) és nem csak a vizsgára mentem el, hanem végigültem a tanfolyamot is.

Akik nem tudtak vagy nem akartak a tanfolyamon részt venni, azoknak általában engedélyezték, hogy csak a vizsgára menjenek el, miután az anyagot megtanulták "otthon".

Közben elmúlt négy év, aztán jött a nagy Ő. Az intézet udvarán találkoztunk, én akkor mással mentem randevúra illetve moziba, ő meg egy Trabant alól - amit éppen szerelt - nézett fel rám a gyönyörű kék szemével. Soha el nem felejthető pillanat volt. Tizenhat év után előttem van még ma is.

Váltottunk pár szót, hogy ki vagyok, hova megyek stb.

Budapest nagy város, ezt mindenki tudja, de hogy mennyi mozit kellett végigjárnia, mire a mozi előtt a Trabantomat megtalálta, ezt a mai napig sem tudom, nem kérdeztem meg tőle. A film vége után nagy csodálkozásomra találtam egy kockás papírt a szélvédőn, hogy XY rendőrhadnagyot hívjam fel a Trabant iratai ügyében ezen és ezen a telefonszámon. Felhívtam, és kezdetét vette a nagy szerelem ... Úgy, ahogy az a nagykönyvben meg van írva ... Randevúk, találkozások, aztán amikor már nagyon nem fértem a bőrömbe - és ő sem, - akkor jött az első együtt töltött éjszaka. Ma is emlékszem arra, hogy borostás volt az arca, hogy előtte römiztünk, aztán megpuszilt, aztán csókolóztunk, aztán egyszerre csak megtörtént az, amiről addig csak a könyvekben olvastam, és amiről a barátnőim meséltek ... Szeretkezésünk nem okozott fájdalmat, eltűntek fizikai korlátaink. Amikor nem tudtam mozdítani a lábam, akkor a kedvesem segített, arrébb tette a kezével, mintha csak a saját végtagjait helyezte, mozdította volna. Minden úgy volt jó, ahogy volt.

Nem hiszem, hogy két fizikailag teljesen egészséges ember több örömet tudna szerezni egymásnak, mint amit akkor én kaptam, és remélem némiképpen viszonzni is tudtam. Találkozásaink és együttléteink rendszeressé váltak, egyre jobban összeszoktunk, egyre jobban éreztük magunkat egymás társaságában ... Kettőnk lakhelye közötti félúton találkoztunk a Városliget mellett, és csak egyikünk Trabantjával mentünk tovább. Ez egyszerűbb és olcsóbb volt, mint két autóval rohangászni nagy Budapesten. Szerelmünk tetőfokán egyszer csak eltűnt a kedvesem, nem hívott, nem jött, és nem találtam sehol. Idővel bele kellett nyugodnom, hogy talán örökre elvesztettem, és folytatnom kell az életem, ha tetszik, ha nem.

Szerencsére a barátok, barátnők mellett voltak. Közben rádióamatőrként tevékenykedtem egy klubban, majd amikor elkezdődött a CB rádiós őrület, én is vettem rádiót, és órákat, napokat sőt éjszakákat töltöttem a zörgő-börgő masina mellett, beszélgettem és ismerkedtem fiúkkal, lányokkal, bácsikkal és nénikkel. Ezekből az ismeretségekből fejlődtek ki a következő évek párkapcsolatai is.

Teljesen természetes volt, hogy én mozgássérült vagyok, a második számú barátom meg nem, legalábbis soha egy pillanatra sem éreztem semmilyen megkülönböztetést sem a párom, sem a társaságunk tagjai részéről. Márpedig a CB-sek társadalma igen nagy, és igen változatos, korban, nemben, végzettségben eltérő emberek tartoznak közéjük.

Akkoriban már a hosszabb utakra tolokocsit vittem magammal, mert a lábam már nem bírta a gyaloglást, a barátom megtanulta a tolokocsit a lépcsőn le és felvinni, lefele szemben leengedve a két hátsó keréken, felfelé a nagykerékeken felhúzva. Elmondhatom, hogy részt vettünk minden közös megmozduláson, voltunk éjszakai Velence-tavi fürdőzésen, ahová ruhástól dobtak be, mert nem akartam levetkőzni, (igaz el is kaptak, nehogy belefulladás) részt vettünk autóversenyen, ahol bekötött szemmel kellett szlalomozni, miközben rádióon kaptam az utasításokat, sőt a nudista strandon is voltunk egyszer, ahol elég hamar sikerült levetkőzőm a kezdeti félénkségemet és ebből eredendően a ruháimat is. Én ma is azt állítom, hogy nem nőiségem "kellékeit" szégyelltem, hanem a bénaságomból eredő görbületeket és egyenetlenségeket igyekeztem kendőzni, titkolni, amennyire lehetett.

Mindenhol egy párként kezelték bennünket, és úgy is éltünk. Szexuális életünk is kialakult, jól éreztük magunkat egymás társaságában. Idővel megtanultam, hogy mivel szerezhetek a legjobban örömet a barátomnak. Megismertem a családját, és ők is elfogadtak engem. Közben azért az intézetben laktam, naponta elmentem a munkahelyemre ahol elvégeztem a munkámat, és utána irány az éjszaka! Azonban bármennyire is jó volt együtt, idővel kiderült, hogy a barátom nem családra vágyó típus, barátságban, de elváltunk. Jött az újabb barátság, az újabb, a harmadik, amiben fizikailag szintén egészséges volt a partnerem, és ez a kapcsolat majdnem két évig tartott. Mivel még mindig nem volt lakásom, a párom meg harmadik emeleten lakott, így a legváltozatosabb helyeken voltunk együtt: erdőben, Trabantban (nekem még mindig az volt), Zsiguliban (az a párom autója volt), barátoknál és barátnőknél, ha elutaztak, és olyan lakásuk volt, hogy be tudtam oda menni. Közben épült már a lakásom és hat év múlva elköltöztem a sajátomba. Akkor nagyon jó volt, hogy nem maradtam egyedül, mert volt segítségem, és szerencsémre nem egyedül kellett átvészelnem az első éjszakákat, amelyektől nagyon féltem előre is. (Pár hónap múlva beszereztem egy kutyát, az megoldotta ezt a problémát.)

Ekkor már a huszonötödik évemhez közeledtem, és egyre nagyobb volt bennem a vágy egy gyermek után. Sajnos azonban a kedvesem nem akart gyereket, (volt már neki egy valahol,) ráadásul szexuális téren egyre furcsább

és egyre vadabb kívánságai voltak, amiket én nem tudtam, és nem is akartam teljesíteni, így elváltak útjaink.

A mai napig is sok mindent megteszek szerelemből, de megfagyok, ha parancsszóra kell a kedvét keresnem a férfinak, akivel együtt vagyok.

Pár éve már a lakásomban laktam, amikor egy este, kb. 9 óra tájban csöngették. Egy régi ismerősöm, még az első pesti évekből állt az ajtóban, a nevét már nem tudtam, de valahol belül éreztem, hogy számomra ez több lesz hétköznapi látogatásnál ... Eddig a napig nem okozott problémát, ha egy barát vagy barátnő nálam akart aludni, mert eldumáltuk az időt és elment az utolsó busz, vagy végig akartuk dumálni az éjszakát, de most nem egyeztem bele, hogy ez a fiú nálam maradjon éjszakára. Jó volt a sejtésem, több éves kapcsolat lett a találkozásból.

Pár hét, pár hónap múlva már nem tiltakoztam annyira, ha nálam akart aludni, pláne, mert neki nem volt saját lakása, szociális otthonban lakott. Nagyon jó volt a kapcsolatunk, szellemileg és fizikailag is megfeleltünk egymásnak. Ő volt a második mozgássérült fiú az életemben, és ő volt a második, aki mély nyomot hagyott a lelkemben. Jókat is és később sajnos rosszakat is. Hosszú idő múlva derült ki, hogy azért nem dolgozik, mert nem akar, nincsen célja az életének és sajnos rabja az alkoholnak. Kedves, aranyos, segítőkész volt józanul, és kibírhatatlan, erőszakos ha berúgott. Olyankor félttem tőle, pedig tudtam, hogy szeret, de nem tudhattam, hogy a szeretet vagy az alkohol az erősebb benne. Összéköltöttünk, aztán szétköltöttünk, de a kapcsolatunk nem szakadt meg, hetente, havonta egyszer-kétszer eljött hozzám, jól éreztük magunkat együtt. (A szétköltözés után alapfeltétel volt részemről, hogy amikor hozzám jön józan legyen, amit ő becsületesen be is tartott.)

A szexuális életünk nem volt túl változatos, de kialakult és jól működött. Együtt voltunk egy-két napot, aztán elment, és ki-ki élte tovább a megszokott életét. Még a családomnak is bemutattam, igaz a piálást nem domborítottam ki mint jó tulajdonságot.

Sajnos ezekben az években már nem nagyon volt módom újabb ismeretségekre szert tenni, a lakásom messze van a várostól, az egészségem sokat romlott, és egyre többet kellett dolgoznom, hogy viszonylag jó anyagi szinten tudjak élni. Akkoriban már tudtunk az AIDS-ről, és ez még inkább arra intett, hogy kitartsak a jól megszokott barátom mellett, és ne bocsátkozzam felelőtlen kapcsolatokba, nehogy esetleg fertőzést kapjak.

El kell még mondanom, hogy kapcsolatunk első percében tisztáztam a barátommal, hogy semmilyen formában nem védekezem a terhesség ellen, annyi idős vagyok már, hogy legyen gyermekem, érzek magamban elég erőt ahhoz, hogy fel is neveljem, és alapvetően évek óta szeretnék már egy

gyereket, aki közel áll a szívemhez, és őt én nagyon szeretem. Nem volt kifogása, arra a lehetőségre, hogy esetleg ő védekezzen a terhesség ellen bár azt mondta, hogy nem szeret "zokniban" szexuális életet élni. Így voltunk együtt több éven át, soha nem estem teherbe, végül már eszembe sem jutott ennek lehetősége.

Így volt ez 1990 karácsonyán is, amikor eljött a barátom, és együtt voltunk. Pár nap múlva én elutaztam ifjúsági találkozóra Prágába vonattal, sokszáz fiatallal együtt, és csak a következő év januárjában tudtam meg, hogy összejött ami még soha, terhes vagyok. Ezt január huszonkilencedikén tudtam meg, évfordulóján egyik régebbi barátommal való ismeretségem kezdetének. Hát nem tudtam, hogy mit csináljak. Először az apámat hívtam fel telefonon, anyámnak nem mertem volna elmondani, mert tudtam, hogy neki nagyobb megrázkódtatás lesz, így apunak mondtam el a történetet, és kértem, hogy beszéljen az anyuval ...

Az egy percig sem volt kétséges, hogy a gyermeket megszüülöm, és ezt nem csak a belém nevelt vallásosságom miatt, (mely kimondja, hogy a megfogant petesejt már élet, és nem szabad elpusztítani), hanem mert igenis, gyereket akartam már évek óta. Hát ha most jön a gyerek, akkor jöjjön, várom nagy szeretettel. A másik nagy kérdés az volt, hogy mit szól majd a párom. Felhívtam, kértem jöjjön el. Azt hiszem, ilyenkor azonos hullámosszon van az ember, mert rögtön azt kérdezte: - Na, mi van csak nem vagy terhes? - Ezt előtte soha nem kérdezte meg tőlem. Először úgy tűnt, örül a gyermeknek, aztán változott a véleménye, és arra kért, vetessem el a magzatot. Mondtam, hogy én felnevelem a segítségével nélkül is a gyermekemet, nem kérek tőle semmit. Megtartom, mindenáron. Így is történt, kisfiam kilencvenegy szeptemberében megszületett. Tizennyolcadikára voltam kiürva szülni, de a kicsim tizedikén délután jelezte, hogy jönni akar, így a barátnőim berohantak velem a szülészetre, és miután előkerítették az orvosomat, végre megszülethetett a gyermekem. Természetesen császármetszéssel jött a világra, mert a béna csípőízületek miatt nem tudtam volna kinyomni őt a méhemből. Időre született, de túl kis súllyal (2,20 kg), ezért rögtön elvitték őt a gyermekosztályra anélkül, hogy láttam volna. Utána keserves napok következtek. Három óránként kapták meg a szobatársaim a gyermeküket szoptatni, én meg csak fejtem a tejet, és küldtem a fiamnak cumis- üvegben, mert még nem érte el azt a súlyt, amivel lekerülhetett volna. Nem lehetett tudni, hogy megmarad-e, és ha igen, akkor nem sérül-e szellemileg. Telefonon először nem mondták, hogy meggyógyult-e, rájött a frász, hogy biztosan nagy a baj, ha eddig minden információt megadtak telefonon, most meg nem mondanak semmit. Végül is kiderült, hogy meggyógyult, és nincs semmi baja. Huszonöt-harminc lépcső vezetett a

gyermekosztályra, azért nem tudtam felmenni, és addig naponta telefonon értekeztem a doktornővel a gyermek állapotáról.

Végül is tíz nap múlva hazaengedtek engem. Akkor láttam először a fiamat, amikor eljöttem, és a gyermekosztály lépcsői alá lehozta a nővér jól bebugyolálva, hogy meg ne fázzon. Nagyon rossz volt ez nekem, mert húsz napig semmi kapcsolatom nem volt a gyermekemmel, nem tudtam igazán felfogni, hogy van, hogy létezik, éreztem a szívemmel, de csak az eszemmel szerettem még igazán. Hiányzott a fizikai kapcsolat. Aztán, amikor hazakerült, édesanyám jött el segíteni az első hetekben. Addig nem is volt semmi gond, amíg mindent ő megcsinált, de úgy kellett elengednem, hogy mindent egyedül meg tudok csinálni, és ez nagyon nem akart összejönni nekem. A legfőbb gondot a fürdetés jelentette. Sajnos a bénulásom féloldalassá tett, így támaszkodás nélkül nem tudok ülni, lehetetlen volt magamat is és a gyermeket is tartanom egyszerre. Próbálkoztunk a kádon deszka és rajta kiságy variációval, de beleestem a kiskádba, még jó, hogy nem volt a kezemben a gyerek! Aztán jött a lábónálló kiskád, annál nem fért be a tolókosci lábtartója a kiskád alá. Próbálkoztunk a csap alatti fürdetéssel, de kicsi volt a mosdó. Végül két heti sikertelenség után megtaláltuk a megoldást. A franciaágy kellős közepére tettük a nagy és mély lavórt, és "köréje" ültem én, a rosszabbik lábammal kitámasztva a fenekem, hogy ne dőljek oldalra. Még így is vigyáznom kellett az előrehajolással, mert a hasizmom is nullás, de sikerült végre, és egyedül meg tudtam fürdetni a kisfiamat! Az még külön hercehurcát okozott, hogyan jusson be a melegvíz a lavórhoz, és én lehetőleg úgy másszak az ágyra, hogy ne borítsam ki a lavórt. Elmondhatom, hogy egyszer sem borult rá a teljes vízmennyiség az ágyra, csak némi fröccsenések voltak esetenként.

Kaptam kölcsön egy olyan kiságyat, ami már mozgássérült részére volt használhatóvá téve, ki lehetett nyitni elől a rácsot, hogy az ember a gyermeket az ölébe húzhassa, amikor dolga van vele.

Az első naptól fogva naplót vezettem a kisfiamról, írtam a szopásainak a mennyiségét, és az egyéb "létfontosságú" dolgokat, amik velünk történtek. (Gondolom jó lesz majd a gyermekemnek, ha nagy lesz és megtudja, hogy milyenek voltak az első napjai.) Amikor már kinőtte a lavórt a fiam, akkor a fürdőszobában fürdettem a kiskádban amihez csináltattam egy pelenkázót a kád mellé, olyat, ami fel és lehajtható volt, és a tolókosci két karfája tartotta meg. Tolókosci illetve alátámasztás nélkül nem volt használható. Itt öltöztettem a kisfiút, és az ölemben vittem a kiságyába.

Egy éves koráig az én szobámban aludt, az első születésnapjára csináltattam egy kishálózatot neki, ahova azonnal ki is költöztettem. Akkor már egy járókát alakítottam át az igényeinknek megfelelőre, felemeltem az

egész ágyat a tolokocsi ülés magasságának a szintjére, és kereket tettem rá, hogy könnyebben tudjam mozgatni, tologatni. Kapott egy kívülről zárható ajtót, amely nem zárt le egy darabot sem az ágyból, mert ugyanúgy rudakból állt, mint az ágy többi része, nehogy eltakarja a gyereket. Azon keresztül emeltem ki a fiamat az ölembe. Az idők folyamán aztán lejjebb került az ágy alja, de az ajtó maradt. Amikor már egyedül járt a kisfiam, akkor egyedül is az ajtón keresztül közlekedett.

Mindig igyekeztem a következetességre törekedni a gyermeknevelésben. Ez például a következőkben is megnyilvánult. Este nyolc órakor mindig ágyban volt, miután elköszöntem tőle, becsuktam a szoba ajtaját, hogy nyugalma legyen neki, és nekem is. Aztán azt is meg kellett tanulnia a kicsinek, hogy ha hívom, azonnal jöjjön hozzám, vagy ha nem tud, akkor válaszoljon, hogy tudjam, hallotta hívó szavamat, és számíthatok a jövetelére. Meg kellett tanulnia, hogy ha azt mondom állj meg, azonnal, de abban a minutumban megálljon, mert csak így tudtunk a játszótérre menni, és így tudtam rá felclősséggel vigyázni.

Nagyot javult a helyzetem amióta megtanult járni, mert attól kezdve mindent, ami leesett, fel tudott venni nekem a földről; (borultam már ki azért a tolokocsiból, mert túlságosan előrehajoltam) ezt olyan tökélyre fejlesztette, hogy akkor is felvette a nem odaillő dolgokat a földről, ha én nem kértem rá. "Meglátta" a feladatot, és kérés nélkül teljesítette. Két éves korában már ő segített nekem receptet kiváltani a gyógyszerárban - bevitte a pénzt és vényt, a gyógyszerész meg kihozta a felírtakat - és rendszeresen bejárt a postahivatalba csekket feladni. Még nem érte fel a kilincset, püfölte az ajtót, amíg valaki ki nem nyitotta, utána meg addig erőszakoskodott, amíg ki nem szolgálták. Ebben az volt a jó, hogy nem fagytam kockára a hideg Trabantban arra várva, amíg az előttem és az utánam érkezőket is kiszolgálják, mert amíg ügyfél volt benn a hivatalban, addig a benti dolgozó nem jöhetett ki a Trabanthoz.

Három évig voltam vele itthon, akkor bekönyörögtem az óvodába, hogy visszamehessek dolgozni. Nagyon nehezen, pár hét késéssel sikerült az engedélyt megszerezni, hogy mehessen az oviba, így sikeresen lekéstük a beszoktatási időszakot. Ezért az első alkalommal rögtön egész napra ott maradt a gyermek az óvodában. Szerencsére jól érezte magát, és így semmi gondom nem volt vele a kezdeti időben sem. A kiscsoportot kétszer járta, mert majd az iskolába menéskor év vesztes lesz.

Mivel már több mozgássérült gyermeke járt ugyanabba az oviba ahova mi járunk, sikerült eredményeket elérnünk: csimáltattak feljárt a kapubejáróhoz, a kiscsoporthoz és a középső csoporthoz is, így a tolokocsival akadálytalanul lehet bejutni a szülői értekezletre, vagy az

ünnepségekre. Szerencsére a környékbeli iskolákba is, legalábbis a földszintre szintén vezet rámpa a bejáratnál, így remélhetőleg legalább a bejutás nem fog nagy nehézségekbe ütközni egy év múlva, amikor ez a mi családukban is aktuálissá válik majd.

Gyermekem apjával semmilyen kapcsolatunk nincs. Alkoholmámorban, öngyilkossági kísérletekkel tengeti életét egy szociális otthonban. A kötelező gyermektartási díjon felül, amit levonnak tőle, semmit nem küld, még születésnapján sem emlékezik meg a fiáról. Ő választotta magának ezt az életet. Én évekig hiába próbáltam vele törődni, hiába hívtam hozzánk, bár egyszer eljött, de abban sem volt semmi köszönet. Megértettem, hogy ezt nem erőltethetem, jobb nekem és a gyermekemnek is, ha kettőnkre rendezem be az életemet. Ami nem megy, azt nem érdemes erőltetni.

Majdnem öt évig éltem teljesen egyedül, férfi nélkül, testi-lelki jó barát nélkül. Ráadásul mindenről egyedül kellett döntenem, nem volt kivel megbeszéljem a problémákat, minden felelősség egyedül rajtam volt. Nagyon nehéz így élni, nem kívánom ezt senkinek!

Szerencsére, szerencsémre már két éve nem vagyok egyedül. Visszajött hozzám az én első nagy szerelmem! Nem élünk együtt, de kapcsolatunk rendszeresnek, és rendezettnek mondható. Voltak kezdeti nehézségek, de túléltük őket. Sokat vagyunk együtt, és nagyon jól érzem magam vele. Nem tudom meddig lesz így, remélem, még sokáig. Én hálás vagyok a sorsnak, hogy őt visszakaptam.

Az elmúlt évek, főleg amikor teljesen egyedül voltam, megtanítottak arra, hogy alkalmazkodóbb legyek, hogy jobban elviseljem az embereket a hibáikkal együtt. A szerelmemmel szemben persze könnyebb az alkalmazkodás. A természetén senki nem tud változtatni, én sem. Túl nagy bennem az igazságkereső hajlam, ebből sok bajom van. Nem bírom a kivételezést, nem tudom még a saját érdekemben sem befogni a nagy számat amikor kellene. Nehezen hajlik a gerincem. Azt hiszem ezzel együtt sokan elfogadtak és szeretnek. Általában jók a kapcsolataim.

Amióta gyermekem van, többek szerint sokat javult az emberekhez való viszonyom is. Lehet, hogy tisztos öszes halántékú matróna lesz belőlem, és talán megérem majd, hogy unokám is legyen, amit nagyon szeretnék. Ha a párommal úgy alakulna a dolog, akkor talán szülnék még egy gyermeket mindkettőnk illetve mindhárman nagy öröme és boldogságára. Lenne még erőm újra végigcsinálni a szülést, a gyerekeknevelést...

Meg kell említenem még, hogy frásomban szándékosan nem emlékeztem meg azokról az emberekről, barátokról, rokonokról ismerősökről és ismeretlenekről, akiknek a segítsége nélkül nem tartanék ott, ahol most vagyok. Nem szeretnék senkit kifelejteni a sorból, ezért név nélkül mondok

köszönetet a ruhákért, (amiket rendszeresen "öröklünk" ma is) a gyerekvigyzásokért, az oviba cipelésért (pl. akkor is ha rossz volt a Trabi), a kirándulásokért, a nyaraltatásokért, egyszerűen: mindenért.

Bármennyire is hihetetlen, segítettek azok is, akiknek bár dolguk és kötelességük lett volna a segítségnyújtás, ezt elmulasztották, viselkedésükkel inspiráltak arra, hogy csak azért is megoldjam a problémáimat nélkülük is.

Most, hogy végiggondolom az életemet, úgy érzem, helyes döntéseket hoztam, amikor az intézetbe kerülést, a lakásvásárlást és a gyerekszülést választottam. Ma sem cselekednék másképpen. Elégedett vagyok. Szeretem a gyermekeimet, a kedvesemet, a barátaimat és a munkámat.

LILIOM

1968-ban Budapesten születtem. Születésem pillanatában még egyáltalán nem látszott rajtam semmi, teljesen úgy néztem ki, mint egy egészséges kisbaba.

Kb. másfél éves koromban egy röntgenvizsgálat során derült ki, hogy kilenc csigolyám nyitva van. Rajtam még kívülről akkor sem látszott igazán semmi, csak mindent később csináltam (hasrafordulás, mászás, járás). Jární is megtanultam, de kapaszkodás nélkül nem ment. Amikor véglegesen bebizonyosodott, hogy speciális gyógytornákra lesz szükségem, a Villányi úti óvodába kezdtem el jární.

Ötéves koromban megoperálták a gerincemet, mert valami cisztaszerűség fejlődött ki a gerincvelőmön és annyira nyomta az idegeket, hogy a végén már jární sem tudtam. Műtét után járógépet kaptam és azzal kezdtem el újra megtanulni jární.

A Mozgásjavító Általános Iskolában kezdtem el a tanulást, szintén mozgássérült gyerekekkel együtt. Nagyon szerettem ott lenni, bár gyerekfejjel nehezen értettem meg, miért kell minden nap tornaóra menni és ott nehéz feladatokat végezni.

Nyolcadikos koromig jártam járógéppel, utána beleültem a tolókocsiba, mert mire elkészült a "csodamasina" én már rég kinőttem és sebes lett a lábam meg az oldalam. Na és persze kocsival sokkal gyorsabban eljutottam mindenhova és szebb ruhákat is felvehettem, ami akkortájt már nagyon foglalkoztatott. A többi osztálytársnőmmel együtt eljutottunk odáig, hogy már tetszett, ha a fiúk felfigyeltek ránk.

Miután elballagtunk az általános iskolából, néhány osztálytársammal együtt a Marczibányi térre kerültünk mint gimnazisták. Ott már lényegesen szabadabbak voltunk, bár az első hetekben minden alkalommal be kellett jelenteni, ha valahová el akartunk menni, de később ez már nem volt szükséges.

Szép, nagy udvar volt, padokkal, hintaágyakkal, mi meg sokat voltunk lent, hiszen a fiúk is ott voltak. Ők meg persze minket lestek és csak az alkalmat várták, hogy beszélgethessenek velünk. Amikor mi első gimnazisták voltunk, a cipészek - akik szintén ott tanultak - már másodikosok voltak. Velük barátkoztunk a legtöbbet, hiszen korban is hozzánk illettek. Igyekeztünk csinosak és szépek lenni, hogy minél jobban felfigyeljenek ránk. Szerettem a szép ruhákat, soha nem jutott az eszembe, hogy én nem öltözhetek fel csinosan, mert mozgássérült vagyok. Na persze az idők folyamán rájöttem arra, hogy vannak ruhák amik a testtartásom miatt nem

előnyök, hiába divatosak, rajtam nem mutatnak jól. De azért vannak rám valók is amelyek szépek.

Amikor odakerültem a Marczira, elhatároztam, hogy az első barátom egészséges lesz. A mai napig nem tudom honnan jött ez az elképzelésem. Nem is kellett sokáig várom, mert egyszer csak megjelent. Fialat, szőke hajú, kék szemű és nem mozgássérült volt az illető. Sokáig nem tudtam ki lehet, meg, hogy kikhez járhat be, de igyekeztem mindig az útjába tévedni. A végén már iszonyú feltűnő volt, de egyszer csak odajött hozzám és elkezdtünk beszélgetni.

Életem első csókja egy farsangi bálon esett meg, amit az egyik nevelőtanár meg is látott. Még a szüleimet is behívatta, de nem lett belőle komolyabb dolog. Én akkor rögtön rájöttem, hogy ez a kapcsolat nagyon rövid ideig fog tartani. Így is lett. Egy hét után a fiú eltűnt és három hónapig semmit sem tudtam róla. Kicsit rosszul esett, de hamar túltettem magam rajta.

Miközben szorgalmasan tanulgáttunk az év végi nagy vizsgákra, (már amennyire lekötött bennünket a tanulás) közelebb kerültem az egyik fiúhoz, aki melleleg nyolc év után a férjem lett.

Levizgáztunk és számomra elkezdődött a nyári szünet. Nem igazán volt nagy kedvem hazamenni, hiszen itt volt a nagy szerelem és otthon az üres lakás (mert a szüleim dolgoztak), ahonnan egyedül nem is tudtam kimenni, mert hat lépcső volt a kapu előtt. Ez egy lakótelepi földszinti lakás volt, rettenetesen szűk folyosókkal, keskeny ajtókkal, egyszóval tolókoocsival közlekedni nem lehetett. Sokáig - végül is egészen addig, amíg el nem költözködtünk - a földön mászva közlekedtem. A küszöbököt megszüntettük és padlószőnyeget tettünk fel az előszobában. Nekem megfelelt, jó gyorsan is tudtam mászni, pillanatok alatt még az ágyra is "felugrottam". Már akkor jól megerősödött a kezem, csak az az egy baj volt, hogy ha felnőtt vagy idegen jött hozzánk, már szégyelltem magam, mert olyan gyerekes volt az egész. A barátnőim előtt nem szégyelltem, hiszen ők is letelepedtek mellém a földre.

Volt egy telefonunk is, ami egy kicsit jobb kedvre derített amikor András felhívott. Mert három hónapig csak a telefon és a levél maradt. Nagyon vártam már az augusztus végét, hogy újra találkozhatunk. Utána már minden ment magától. Folytattuk a gimnit, tanulás után meg mindig együtt voltunk.

A következő nyáron az intézetből Harkányba mentünk nyaralni. Ott volt csak igazán jó, hiszen reggeltől estig együtt voltunk. Rengeteget sétáltunk, fürödtünk meg a többiekkel együtt mulatoztunk esténként.

Azon a nyáron már a szüleim is ismerték Andrást így Agárdra (ott van egy nyaralónk) is lejött néhányszor. Azt a házat már helyel-közzel úgy

építették a szüleim, hogy ott tolokocsival tudok mozogni. Rámpákat csináltak és jó széles járdákat. Csak belül a fürdőszoba ajtó lett keskeny, amikor elkezdték az építkezést én még járógéppel jártam és senki nem gondolta, hogy egyszer tolokocsiba kerülök.

A tizenhatodik születésnapomat is ott tartottuk. Rengetegen voltunk, az összes szomszéd (ők javarészt felnőttek voltak) és majdnem mindegyik agárdi barátnőm is ott volt. Mert sok barátnőm volt, és azt hiszem a maguk módján elfogadtak és szerettek. Sokat sétáltunk együtt kis bandákba verődve és közben mindenféléről beszélgettünk. Volt olyan is, hogy ők biciklivel jöttek ki, én pedig megkapaszkodtam a csomagtartójukba és úgy húztak. Ott is voltak fiúk, de nem néztek le, haverok voltunk és tiszteletben tartották azt, hogy van egy állandó kapcsolatom. Rossz időben vagy nálunk voltunk, vagy az egyik barátnőméknél. Ketten felvitték a tolokocsit a lépcsőn, odébbtolták a bútorokat, hogy én is odaférjek közéjük.

Aztán megint szeptember lett, és jött újra az iskola, a délutáni találkozások, séták a Margitszigeten, fogaskerekűzés fel a Széchenyi hegyre, metróval be a városba. Imádtam és a mai napig is imádom metrózni, és csatangolni a városban, lesni a kirakatokat és közben hamburgert falni valahol.

A következő nyári szünetben már alig voltam otthon, mert megengedték, hogy hamarabb visszamenjek a Marczira, csak csináljak valami bedolgozást a foglalkoztatókban. Én nem bántam semmit csak Andrással együtt lehessek.

Elkezdődött a negyedik osztály és gondolkodni kellett mi legyen tovább. Egyáltalán nem akartam hazamenni. Szüleim szerették volna, ha tovább tanulok valami egyetemfélén, de én nem éreztem magam odavalónak. Már akkor is irigykedve néztem a varrónőket és elhatároztam: mindent megteszek azért, hogy azt az iskolát is elvégezhessem. Először azt hitték a tanárok, hogy nem akarok hazamenni azért találtam ki az egészet. Még a szüleimet is behívták. Persze ők teljesen rám bízta a dolgot, nem erőltettek soha semmit, nem volt kötelező semmi, de a véleményüket mindig elmondták és rám bízta a döntést. Végül is az igazgató engedélyezte, hogy elvégezhessem a varró-iskolát.

Utána teljes erőbedobással készültem az érettségire.

Nagyon féltünk, hogy nem tudunk majd rendesen levizsgázni, mert az igazat megvallva év közben nagyon felületesen vettük a tanulást. Egypárszor mondtam is Andrásnak, hogy ne jöjjön be, mert ő akkor már letette a szakmunkás vizsgát és kint lakott munkásszállóban, de azért minden nap bejött hozzám munka után. Kértem, hadd tanuljak, de hiányzott ha egy napig már nem láttam. Tanultam egy kicsit délelőtt, meg este, miután András

elment. Mindentől függetlenül nagyon élveztem a dolgot és az érettségi sem volt olyan nehéz, mint ahogy a tanárok ijesztgettek minket.

Azon a nyáron mentem először haza Andrásékhoz. Sokat gondolkoztam, hogy menjek-e vagy sem, mert az anyjának kellett egy kis idő, míg elfogadta, hogy a fiának egy toló kocsis lány a barátnője. Én megértem, falun olyan más az emberek felfogása ilyen téren. Amikor először sétáltunk a faluban, mindenki megbámult. Ma már ránk mosolyognak, köszönnek és elbeszélgetnek velünk.

Végül is András bátyja jött fel értünk Pestre autóval. Egy hétig voltam lent. Jól éreztem magam, hiszen akkor volt három hetes a kis keresztlányunk és én már akkor is imádtam a gyerekeket.

Szeptemberben újra visszamentem a Marczira, de egy évig a foglalkoztatóban kellett dolgoznom, mert varrós iskolát akkor három évenként indítottak, megvárva, hogy az előző osztály szakmunkás vizsgát tegyen.

Akkoriban ritkán jártam haza, mert a szüleim eladták a lakótelepi lakást és elkezdtek építkezni. Eltelt egy év és elkezdődött az iskola. Nagyon örültem, hogy megint tanulhatok. Mivel volt érettségim, csak a szaktantárgyakra és gyakorlatra kellett járnom. Sokkal keményebben fogtak minket ebben a suliban, mint a gimiben. Olyan volt, mint egy igazi nappali szakmunkásképző (persze az is volt). Rendszeres felelések, dolgozatok és osztályzatok, a tanulmányi eredménytől függően pedig ösztöndíj. Jó volt így tanulni, nekem jóformán elég volt az órán odafigyelni. Délután nem is igen maradt időm, mert András szorgalmasan járogatott be hozzám.

Akkor már a menyasszonya voltam és a tanárok sem nézték rossz szemmel a kapcsolatunkat. Csak hiányzott az, hogy sehol nem volt egy kis szoba vagy bármi, ahol kettesben lehetünk volna. Néha, amikor kevesen voltunk a szobában, megbeszéltük a többiekkel, hogy menjenek el egy órára valahová. Máskor meg mi mentünk el, hogy ők is lehessenek kettesben. Csak nagyon rizikós volt, mert ezt nem lett volna szabad megtennünk. Dehát az volt benne a legklasszabb. Egyszer az egyik nevelőtanár észre is vette és "elkobozta" a szobakulcsot. Félttem, hogy túl nagy felhajtás lesz miatta, de végül is szépen lecsillapodott mindenki.

Másodikos voltam, amikor elkezdtünk vezetni tanulni. A szüleimtől kaptam egy kétéves Trabant Hycomatot, amelyet kellőképpen átalakítottak. Én mindent kézzel csinállok, András meg lábbal vezet. Nagyon jó volt, hogy megtanultunk vezetni, mert így sokkal könnyebben tudunk hazamenni, mint vonattal.

A harmadik év vége felé elkezdtük tervezgetni az esküvőt. Olyan házasságkötő termet kerestünk, ahol nincs lépcső. Mi választottuk ki a

meghívót, a szövegét, a verseket és a zenéket is. Eljártunk a plébániára jegyes oktatásra, hogy templomi esküvőnk is lehessen.

A szakmunkásvizsga után még egy hétig a Marczin voltam, elintézni a dolgaimat, meg hazafuvarozni azt a sok holmit, ami nyolc év alatt összegyűlt. Kicsit fáj a szívem, mert szerettem ott lenni, sok mindent megtanultam, nem éreztem magam "bezárva", sok barátom volt, egyszerűen jó volt. Elég gyakran visszamentünk látogatóba, még az esküvő után is. Amikor hazakerültem, András is odaköltözött hozzánk.

A szüleimmel lakunk együtt egy családi házban. Ők fent laknak az emeleten, mi meg lent a földszinten. Ezt a házat már tudatosan rám méretezték. Széles, küszöb nélküli, nagy ajtók, tágas helyiségek. A WC-re szemből is a lehető legjobban oda tudok menni, ha mosni akarok sem kell semmit odébbtolni vagy kivinni a fürdőszobából. A konyha is jó nagy, mindent meg tudok csinálni egyedül is. A tűzhely magas egy kicsit, de ha főzök, ráülök a lábaimra így jobban belelátok a lábosba. Muszáj volt megtanulnom gyorsan elvégezni, mert így nagyon hamar elszibbadtak a lábaim.

Akkor még csak az egyik szoba volt a miénk, mert a nagypapám is itt lakott velünk egy pár évig.

Szép volt az esküvőnk, nem voltunk túl sokan. A rokonok jöttek vidékről és néhányan a Marcziról. A kertben tartottuk a lagzit. Nekem sokkal jobb volt, mint egy étterem, mert bármikor bemehettem akár átöltözni, akár WC-re, sőt még egy ici-picit pihenhettem is, ami aranyat ért azon a napon.

A hajdúszoboszlói nászútról hazaérkezve elkezdtük élni a mi kis életünket.

Eljött az év vége és elhatároztuk, hogy itt az idő egy kisbabára. Elmentünk genetikushoz is, aki elmondta, hogy mind a kettőnk betegsége öröklődhet, de az enyém súlyosabb. Adott valami csodagyógyszert mondván, hogy ez csökkenti a kockázatot. Eltelt az a bizonyos három hónap és ahelyett, hogy már bennem lett volna a baba, az egyik nap hirtelen kórházba kerültem vakbélgyulladással. Egyedül voltam otthon, de valahogy csak kihívtam magamnak egy mentőt a CB rádión. Bevittek a kórházba, ahol végül is nem műtöttek meg. Az egész úgy nézett ki, mintha az orvosoknak "nem lett volna kedvük!" engem megműteni, mert félték az esetleges komplikációktól. Kórházból, kórházba lökdöstek, mire végül is két hét eltelt után mégis csak felnyitották az eltályogosodott vakbél miatt a hasamat. Az orvosok szerint csak a ferde testtartásomnak köszönhetem, hogy nem lett még ennél is komolyabb bajom.

Hamar meggyógyultam és egy kis pihenő után ott folytattuk, ahol abbahagytuk. Orvostól orvosig jártunk, de igazán egyik sem akart segíteni

abban, hogy babánk legyen. Félték vagy nem merték vállalni a felelősséget és mindig találtak kifogásokat.

Telt-múlt az idő és sehol semmi. Elhatároztuk, hogy ha így nem jön össze a gyerek, hát majd fogadunk egyet örökbe. El is mentünk a GYIVI-be, ahol szépen felvették az adatainkat. Aztán már csak várni kellett volna három-négy évet, hogy ránk kerüljön a sor. Természetesen mozgássérült, nagyobb gyereket rögtön kaptunk volna, de azt több szempontból sem akartuk. Túl sok lett volna, főleg Andrásnak, aki így is többet vállal, mint egy egészséges, átlagos férfi.

Néha úgy érzem mintha "el lennék kényeztetve". Kiveszi a kezemből a felmosófát mondván, hogy neki könnyebb. Ha leejtek valamit és lehajolok érte, leszíd, hogy miért nem szóltam. Mindenhová együtt megyünk, beteszi a kocsimat a csomagtartóba, felpumpálja a kerekemet, megszereli a kocsimat. Néha már túlzásba is viszi az aggodalmaskodást - a születéssel együtt. Irigykedve nézem a mozgássérült ismerőseimet, akik egyedül mennek mozgólépcsőn, metrón és mindenhol, ahová a tolókocsi elgurul. Andrással mi is szoktunk metrózni úgy, hogy ha felfelé megyünk akkor szemből állok rá, ha meg lefelé megyünk akkor háttal tolatok rá a mozgólépcsőre. András meg ott van a hátam mögött és tartja a kocsimat. Nem engedi, hogy egyedül menjek.

Miközben vártuk, hogy kapjunk örökbe egy babát, én elvégeztem egy agykontroll tanfolyamot, mondván ezt is felhasználom arra, hogy mindenféleképpen legyen egy gyerekünk. Ez az agykontroll nagyon jó dolog, rengeteg mindenben lehet használni. Az öngyógyítástól elkezdve, a pozitív gondolkodásmódig, mások megsegítésére, bizonyos fájdalmak megszüntetésére - az ésszerűség határáig - egyszóval mindenre, amiben hisz az ember, mert a hit nagy erőt ad mindenkinek. Persze azt már az elején tudtam, hogy a sérült gerinc helyrehozatalához még ez sem tud segítséget adni, de ezen kívül még ott van a nagy terv: egy kisbaba. Sokszor agykontrolloztam, hogy van egy gyönyörű, szép, egészséges kisbabánk. Ez a következőképpen történik: Amikor az ember becsukja a szemét, de még nem alszik, akkor az agy úgynevezett "alfa szinten" van. Ekkor nagyon fogékonyak vagyunk mindenre és ha "utasításokat" adunk az agyunknak akkor azokat teljesíti. Ezt mi programozásnak hívjuk.

Eltelt egy év és közben levelet kaptunk a GYIVI-ből, hogy egy tesztet kellene kitölteni, mert szükséges az örökbefogadáshoz. Nekikezdtünk és csak az első pár kérdés után csodálkoztunk el, hogy miért kérdeznak olyat pl.: hogy félek-e a sötétben, meg hogy szokott-e fájni a fejem. Nem igazán értettük, hogy ha esetleg valakinek fáj a feje az nem fogadhat örökbe?

Hamarosan megtudtuk a választ egy három soros levélből. Mindenféle indok nélkül közölték velünk, hogy az örökbefogadási kérelmünket elutasították. Teljesen felháborodva bementünk, hogy legalább az indokot mondják meg, de csak mellébeszéltek, hogy kevés a jövedelmünk.

Ajánlották, hogy legyünk nevelőszülők ami abból áll, hogy kapunk egy gyereket, akit nevelgetünk évekig, megszeretjük és akkor egyszer csak beállít az anyja és elviszi tőlünk. Hát ezt nem vállaltuk.

Sokáig szomorkodtunk, meg mérgeskedtünk, hogy akkor miért áltattak minket egy évig abban a reményben, hogy kapunk gyereket, miért nem mondták meg az elején, hogy mozgássérülteknek nem adnak örökbe. Mert az volt itt a legnagyobb baj, csak nem akarta senki sem kimondani.

Bár én úgy tudom, a törvényben nincs róla szó, hogy mozgássérült nem fogadhat örökbe, de elsősorban a gyerek érdekeit kell nézni. Azok az okos emberek azt hiszik, ha valaki tolókosiban ül, az képtelen arra, hogy teljes egészében ellásson egy gyereket. Pedig, ha csak egy kicsit is belelátának az egészségesek a mi világunkba, semmi különbséget nem találnának. Mert lehet, hogy nekem tíz perccel tovább tart azt a gyerekruhát kimosni, de meg tudom csinálni és ez a fő.

Szép lassan túltettük magunkat a dolgokon és minden gyerekszeretetünket a rokonság gyerekei és a keresztgyerekeinken éltük ki. A környezetünkben is egyre-másra jöttek a babák. Mindig csak azt hallottuk, hogy ennek is született, meg annak is. Mi meg szorgalmasan mentünk babanézőbe és közben irigykedtünk egy kicsit. Titkon azért mindig reménykedtünk hátha valami csoda folytán egyszer összejön valami.

Aztán egy novemberi napon éreztem, hogy valami nem stimmel, de nem akartam arra gondolni, hogy terhes vagyok, mert nagyon beleélttem volna magam és a csalódás fájt volna. De aztán egyre több jel utalt arra, hogy jól éreztem és amikor a teszt is pozitív lett nagyon-nagyon megörültünk.

Sokáig gondolkodtam, hol keressek magamnak orvost, mert ahol annak idején elutasítottak, oda elvből nem akartam visszamenni. Amikor az első vizsgálatra mentünk, nagyon félttem, hogy az orvos le akar beszélni arról, hogy kihordjam a bábát, de én elhatároztam, hogy senki nem fog lebeszélni erről a terhességről. Teljes bedobással elkezdtem agykontrollozni, amit már jóformán nem is gyakoroltam az örökbefogadási kudarcom miatt. (Azt hiszem akkor nem voltam elég kitartó és azért nem jöttek össze a dolgaim.)

Végül is az orvosom nem is említette, hogy esetleg nem bírom kihordani, de elküldött genetikushoz. Ott elmondták amit már annak idején egyszer megtudtunk. Onnan tovább küldtek ideggyógyászhoz és ortopédiára. Izgultunk, hogy mi lesz, ha valahol kitalálnak valamit és akkor el kell majd vetetni.

Az ideggyógyászatban nem is volt semmi probléma. Végignézték azt a halom zárójelentést ami volt és megnyugtattak, hogy ideggyógyászati szempontból kihordható a terhességem.

Az ortopédián már nem voltak biztosak benne, hogy ki tudom hordani és amikor jóformán vizsgálat nélkül bejelentették: nem lehet, nagyon mérgesek lettünk. Végül is átküldtek a gerincgyógyászhoz, ő mondja ki a végső szót. Ott már rendesen megvizsgáltak és "engedélyezték" a babát, de csak császármetszéssel. Azzal már nagyon régen tisztában voltam, hogy rendesen nem tudom megszülni, de nem bántam én semmit, hisz beteljesülni készült legnagyobb álmunk.

Nagyon izgultunk az AFP (az egy egyszerű vérvizsgálat, amit a 17. héten végeznek el és ebből kiderül, hogy egészséges-e a baba) eredménye miatt, mert nekem 9%-kal több volt az esélyem arra, hogy fejlődési rendellenesség alakulhat ki. Természetesen állandóan agykontrolloztam, mindig elképzeltem, hogy mind a ketten jól és tökéletesen egészségesek vagyunk.

Szerencsére volt egy kedves ismerősünk akinek a segítségével két nap múlva már tudtuk is az eredményt.

Izgulva hívtam fel a kórházat, mert számomra nagy volt a tét. Azt mondták, hogy picit magasabb az átlagnál, de ha most be tudunk menni, megnézik ultrahangon és ott minden kiderül. Fél óra múlva már ott feküdtem a vizsgálóasztalon. Láttuk az ultrahangon az egészséges kis gerincét, amely úgy nézett ki, mint egy kis gyöngysor és teljesen zárt volt. A picike kis lábacskaival nagyokat kapálódzott, de én akkor még nem éreztem semmit. Egyszóval teljesen egészséges volt.

Jól éreztem magam és minden a lehető legjobban alakult. Szépen gömbölyödött a hasam és a vizsgálati eredmények is mindig jók voltak. Egyesével számoltuk a heteket és amikor elértem a huszonnyolcadik hetet, egy kicsit már fellelegeztünk, mert ha esetleg előbb jönne a pici, már lenne esélye az életbemaradásra.

De a mi fiúnk - mert közben az is kiderült, hogy fiú lesz - nem sietett, jól érezte magát. Közben engem újabb vizsgálatokra küldtek. Először a szívemet nézték meg ultrahangon, hogy bírja-e a "kiképzést". Itt mindent rendben találtak. Utána légzésfunkciós vizsgálatokra kellett elmennünk a János kórházba, mert félték attól, hogy az egyre növekvő baba nyomni fogja a tüdőmet, és nem fogok elég levegőt kapni. De a mi fiúnk már akkor is nagyon okos volt. Megbeszéltük vele - én agykontrollal, András meg a hasamon keresztül, hogy ne nyomja a tüdőmet, mert akkor neki is kevesebb levegő jut. Erre ő teljesen keresztbe feküdt.

A pulmonológián (ahol a légzési vizsgálatokat végezték) egy fantasztikus orvoshoz kerültem. Teljesen természetesnek vette a terhességemet és

abszolút egyenrangúnak tekintett minket. Kezet fogott velünk, bemutatkozott és leült velem "egyszintbe". Kevés olyan orvost ismerek aki a mozgássérülteket ugyanúgy tudja kezelni, mint az egészségeseket. Lehet, hogy azért tudott ennyire együttérezni velünk, mert ő is mozgássérült volt egy picit.

A végefelé már hetente jártam a vizsgálatokra, de még mindig nem kellett bemennem a kórházba. Kérdezte ugyan az orvosom, hogy nem akarok-e befeküdni, de megmagyaráztam neki, hogy otthon András rengeteget segít. Beemeli a lábamat a kádba, felhúzza a zoknimat és segít kiülni az ágyra. Meg tudtam volna csinálni, de nagyon féltett. El voltam kényeztetve. Hatalmasra nőtt már a hasam és egy kicsit fárasztó is volt, de tudtam, megéri.

Jól éreztem magam, jó nagyokat ettem és aránylag jókat tudtam aludni is. Így visszaemlékezve, jó volt terhesnek lenni és ha a jó Isten megsegít, szeretném még egyszer átélni.

Egy hétfői napon feküdtem be a kórházba. Nem igazán volt jó a kedvem, de amikor bementem a kórterembe egy régi tolókoksis ismerőst láttam meg. Őneki is nagy volt már a pocija. Szerdán kilenckor már bent voltam a műtőben. Kicsit félttem, mert előző nap volt nálam egy aneszteziológus (altatóorvos) aki nagyon aggodalmaskodott. Olyanokat mondott, hogy ha esetleg műtét után nem fogok tudni magamtól lélegezni, akkor gépre tesznek és átvisznek egy másik kórházba. Hát én elhatároztam, hogy semmi komplikáció nem lesz, a baba is a lehető legjobban lesz, és amilyen hamar csak lehet, kikerülök az örzőből is. Ezt kb. naponta háromszor agykontrolloztam alfában. Műtét után elkezdtek ébresztgetni és én akkor már tudtam, minden rendben van.

Gratuláltak, hogy egy 3200 g-os, 51 cm-es teljesen egészséges, érett kisfiam van. Nagyon kábult voltam, de azt sose felejttem el, amikor András odajött hozzám, majd kiugrott a bőréből örömben. Sosem láttam még ilyen boldognak. Ő már akkor látta Marcit, énhozzám csak este hatkor hozták fel. Általában két napig szoktak az örzőben lenni a betegek, én másnap a fél tizes szoptatásnál már lent voltam a gyerekágyon. (Számomra ez természetes volt, hiszen programoztam ezt is!) Akkor fogtam először a kezembe. Olyan pici és törékeny, de gyönyörű, aranyos kisbaba volt. Akkor tudatosodott bennem az, hogy Ő a miénk, belőlem és abból az emberből van akit nagyon szeretek.

Egy hét múlva már otthon voltunk mindenféle jó tanáccsal ellátva. Amikor hazaérkeztünk az első az volt, hogy teljesen kicsomagoltuk Marcit és végigpuszilgattuk tetőtől-talpig. Először András tette tisztába, mert én "nem mertem" megfogni annyira picurka volt. De aztán hamar belejöttem a

dolgokba, mert muszáj volt. Az első két hónap fárasztó volt, össze kellett szoknunk egymással. Hamar kialakult egy ritmus, amit igyekeztünk betartani.

Mivel Marci az első babánk, nagyon izgultam, hogyan tudom majd ellátni. Az első napokban jóformán mindent az apja csinált. Nagyon élvezte a dolgot, hogy ő fürösztheti, öltöztetheti a saját fiát. Gyakorlata már volt hozzá, mivel a bátyja két gyerekére is sokat vigyázott, amikor picik voltak.

Egy-két nap után már én is teljesen el tudtam látni Marcit. Nekem nem kellett pólyázó, ahol általában öltöztetik a piciket, mert sokkal kényelmesebben meg tudom oldani a dolgokat a mi nagy ágyunkon. Minden tisztába tevés előtt leterítek egy gumilepedőt, rá egy nagy pelenkát és arra teszem rá Marcit. Így aztán ha "baleset" történik, csak a pelust kell kimosni. Mielőtt kiteszem az ágyra, mindent odakészítek a kezem közelébe, hogy közben egy pillanatra se kelljen felkelnem, mert igen hamar ott terem az ágy szélénél. Kb. öt hónapos koráig nagyon könnyű volt tisztába tenni és öltöztetni. Ahogy elkezdett forgolódni, egyre nehezedett a helyzet, és most már szinte "csatákat" kell vívnom egy-egy tisztába rakás alkalmával. Valami játékot adok a kezébe, ami néhány pillanatra leköti. Ez alatt az idő alatt teszem tisztába, olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet. Nagyon jók ezek a ragasztós liberók, csak drágák. Arra már rájöttem, hogy hasmenéses időszakban a lehető legolcsóbbat teszem órá, ha meg hosszú útra megyünk akkor a drágábbat használjuk, mert tényleg nagyon jól bírják a "kiképzést".

Mivel én nem tudom Marcit a "hónom alá csapni", és kimepni vele a fürdőszobába, hogy a popsiját lemossam, így törülközővel tisztogatom le, ami legalább ugyanolyan alapos, mint a víz és a szappan. A fürösztés úgy történik, hogy amíg én az ágyon levetkőztetem, addig az apja behozza a vizet. Régebben az asztalra tettük a fürdőkádat és András füröszttötte egyedül Marcit, de most már a földre tesszük le a kádat és mind a ketten mosdatjuk, mert egy embernek már kicsit nehéz lenne. (Azért a földre tesszük, mert én az ágyról sokkal biztonságosabban le tudok nyúlni, és meg tudom fogni Marcit, mint az asztalnál a tolokocsiból.)

Minden teendőt a baba körül ketten oldunk meg a férjemmel. Én öltöztetem, etetem - ami nálunk kész művészet -, ugyanis az ebédből mindenhová jut. Én mosom a ruháit, külön főzöm az enivalóját, ruhát varrok és kötök neki. Megvigasztalom ha sír, és elaltatom ha álmos. Az apja pedig kiviszi hintázni, labdázik vele, és a nyakába ülteti, amit én nem tudok.

Mivel a szüleimmel együtt lakunk, így csak egy szobánk van hármunknak. A férjem csinált fából egy rácsot, amivel a szobából egy kis részt le tudunk keríteni Marcinak. Így nem kellett az egész szobát elpakolnunk.

Bár a szüleimet is nagyon szereti Marci, ők csak egy-egy órára kötik le a figyelmét. Azért az a kis idő is nagyon jó, mert az alatt valami házimunkát meg tudok csinálni. Az az igazság, hogy az ilyen együttlákásnak megvannak az előnyei is, meg a hátrányai is. Délelőttönként amikor én vagyok Marcival, akkor nagyon jó, hogy anyu beszalad öt percre amíg elmegyek WC-re, vagy éppen gyorsan beáztatok, vagy átszalad a boltba vásárolni. Meg az is nagyon jó, hogy amikor hazamegyünk a másik nagymamájához, akkor ott nekem semmi házimunkát "nem szabad" csinálnom és pihenhetek. Ezek a dolgok jók, de egy bizonyos idő után iszonyú idegesítővé válnak, hiszen én is meg tudok csinálni mindent!

Na, de melyik az az aranyos nagymama amelyik ne akarná a legjobbat az unokájának. Ellátnak mindenféle hasznos, jó tanáccsal és nagyon meg vannak sértődve, ha másképpen csinállok valamit. Ezért aztán szépen meghallgatom őket, nagyokat bólogatok és mindent úgy csinállok, ahogy én jónak látom.

Nem szeretek megbántani senkit, jó érzés az, ha az emberek mindenki köszön. Attól függetlenül mégis akadnak olyanok, akik azért nem szeretnek, mert nekünk van Marcink, nekik meg nincs.

Reggel korán felkelünk, hogy még mielőtt felébred Marci, ki tudjak mosni vagy éppen az ebédet fel tudjam rakni. Tizenegy óra körül megint elalszik, akkor csinálom a többi dolgomat. Ebéd után sétálunk egy kicsit. Régebben nagyon jól el volt a babakocsiban, de most már mindig kiszállna belőle és mászkálna, totyogna a földön. Ezért inkább az ölemben fogom és András meg tol minket. Csináltunk a tolókoksimra egy övet, amit bekapcsolok ha Marci az ölemben van, így sokkal biztonságosabb és a kezeim is szabadabbak.

Ha ébren van Marci, minden egyes mozdulatára oda kell figyelni, mert ő még kicsi, nincs veszélyérzete. Mindent a szájába vesz és ha hagynánk le is nyelné. Egy kicsit fárasztó, ezért mi is hamarabb elveszítjük a türelmünket egymás iránt. Hiszen tizenöt éve ismerjük egymást (hét éve vagyunk házasok) és csak egy éve van babánk.

Teljesen megváltozott az életünk, minden Marci körül forog, mindent amit teszünk, Ő érte tesszük, és minden más csak ezután következik. Kölcsönösen adunk egymásnak "szabadidőt", mert néha én is szeretnék varni, vagy olvasni és András is szívesen barkácsolgat lent a pincében.

Marci nagyon anyás és apás, mindenhová visszük magunkkal már kéthetes kora óta. Nagyon szeret autózni és sétálni is. Néha sétálás közben összefutunk egy-egy ismerőssel és beszélgetünk. Általában gyerekes anyukákkal szoktunk tapasztalatokat cserélni. Marci imádja a nála nagyobb gyerekeket, és mindegyikükben az unokatestvéreit keresi.

A lány tizenegy éves, a fiú nyolc éves, de az a mérhetetlen nagy szeretet amit irántunk éreznek, azt hiszem le sem írható. Nem számít az, hogy a keresztanyjuk tolokocsis, a keresztapjuk meg sántikál egy kicsit, soha nem jutott még az eszükbe, hogy szégyelljenek minket. Marcit pedig jobban szeretik, mintha az édestestvérük lenne. Bármilyen segítséget kérünk tőlük, gondolkodás nélkül megteszik azért, hogy nálunk alhassanak, és amikor hazamegyünk, mindent elkövetnek, hogy velünk lehessenek. Ők nem fordulnak meg, ha mozgássérültet látnak az utcán, és a szüleik sem mondanak nekik olyan idétlenségeket, amiket néha az utcán hallani lehet.

Azt hiszem, ha a felnőttek csak a fele ennyire együtt éreznének a mozgássérültekkel, akkor nekünk nagyon-nagyon jó volna.

REZEDA

1969-ben Balassagyarmaton születtem, egy átlagos vidéki család második gyermekeként.

Még nem voltak korszerű vizsgálati módszerek, külső jelek pedig nem utaltak arra, hogy valami baj lehet velem. Normál terhesség után, a hagyományos úton születtem. Látszatra egészséges voltam, három nap múlva derült ki, hogy a combcsontom el van törve. Elkezdődött a tortúra. Vizsgálatok, további törések, gipszelések következtek. Végül megállapították a diagnózist: osteogenesis imperfect vagyis csonttörékenységgel. Hogy ez mi is valójában, azt nem nagyon tudták akkoriban. (Ma sem túl ismert.) Ajánlották az állami gondozást, de a szüleim ragaszkodtak hozzám.

Falun laktunk, így óvodába nem járhattam (járni nem tudtam, s a lábam egy rossz mozdulatra is rögtön eltörött).

Az általános iskola alsó tagozatát magánúton végeztem. Hogy ismerjem az osztálytársaimat, édesanyám egy-egy alkalommal elvitt az iskolába, a tanítási órákra. Ötödik osztályos koromtól kezdve már rendszeren jártam iskolába (közel volt, s földszintes épületben).

Megváltozott körülöttem nagyon sok minden.

Az osztálytársaim soha nem éreztették, hogy más vagyok, mint ők. Voltak barátom, s a különféle gyerekes csínyekben ugyanúgy velük tartottam, mintha én is egészséges volnék. A fiúkkal valahogy más volt a helyzet. Jóban voltunk, de nem igazán tudtak velem mihez kezdeni. Nem voltam szerelmes.

A többi lány persze mind dicsekedett, s hogy ne maradjak le, kiszíneztem egy fiúval való nyári ismeretségemet. A fantáziám remekül működött, ezért sokat tudtam mesélni a "kapcsolatunkról". Így múltak el az általános iskolás évek. Azt hiszem, nagyon jó osztályközösség, összetartó társaság voltunk. Az osztálytársaim között felszabadult tudtam lenni, nem feszélyezett a másságom, a tolokocsim.

Ballagás utánszétlészéledtünk, én Salgótarjámba jártam a Dolgozók Gimnáziumába, felnőttek közé. Semmi kapcsolatom nem maradt a velem egykoriakkal. Visszahúzódó, félénk és gátlásos lettem.

Fiatalok között akkor voltam, ha a nővérem elvitt magával sétálni, vagy moziba. Néha csak úgy mehetett el, ha én is vele tartottam. Aranyos volt, nem bántott emiatt. Amikor ő fiúkkal találkozott, én voltam az alibi.

Magánúton leérettségiztem, s továbbra is otthon éltem.

A nővérem közben férjhez ment, született egy kislánya és egy kislánya. Szinte minden időmet velük töltöttem, nagyon szerettem velük lenni.

Olvastam egy családról, ahol a szülők tolokocsisok, s van egy kislányuk, aki egészséges. Önállóan élnek, saját lakásuk, kocsijuk van.

Ez elérhetetlennek tűnt az én szememben. Hogy én is képes lennék ilyenekre, nem csak a szüleim számára, de még nekem is hihetetlen volt. Persze vágytam rá.

Ekkor már nem nagyon bírtam az otthoni semmittevést, hiányzott a társaság, s szerettem volna valahol tanulni is.

A pályaválasztási tanácsadóban hallottam egy mozgássérülteket oktató intézetről. Felvételiztem ide, s felvettek.

Hatalmas változás következett be az életemben. Huszonegy évesen, először kerültem el a szüleimtől. Felköltöztem Budapestre, a Mozgássérültek Intézetébe). Itt a Marczibányi téren (továbbiakban Marcsi) végre velem egykorúak, s hasonló sorsúak közé kerültem. Megkezdődött számomra a nagybetűs ÉLET! Igaz, hogy visszahúzódó, félnék és gátlásos voltam, de igencsak kivettem a részemet mindenből. Szórakozásból, csavargásból, sőt a tanulásból is. Kitágult számomra a világ. Önállóan moziba, színházba, koncertekre tudtam menni. Egyedül tudtam vásárolni is. Lehetőségem nyílt utazni, láthattam a tengert. Mindezt olyan közösségben, ahol a többiek olyanok mint én. Sőt! Láthattam, hogy vannak tölem rosszabb helyzetben lévők. Fokozatosan rehabilitálódtam minden téren. Lettek újra barátnőim, akikkel mindenről lehetett beszélgetni. Mindenről, de főleg fiúkról. Hát igen, a fiúk. Kerültem kapcsolatba fiúkkal is, de csak a barátnőimmel járó srácokkal.

Nekem még soha nem volt barátom. Egyre inkább megerősödött bennem, hogy engem nem is tudna megszeretni senki. Még úgy sem, mint embert, de főleg úgy nem, mint nőt! Azt gondoltam, azért beszélgetnek velem is, mert a barátnőjük szobatársa vagyok.

Majd jött egy fordulat. Esztergomba utaztunk vonattal a segítők pedig kispapok (tanulók) voltak. Jól sikerült a kirándulás, s most már tudom, hogy számomra fontos is volt. A kiruccanás után pár nap múlva megkeresett két fiú a kísérőink közül. Szerettek volna beszélgetni velem.

Ekkor kezdtem elgondolkodni rajta, hogy velem is jól érezheti magát valaki. Ők csak a barátaim lettek, de számomra rengeteget jelentett ez a barátság.

Egy másik, számomra ugyancsak fontos dolog történt. A templomi közösség fiataljai (ide jártam én is) szilveszteri Taize-i találkozóra készültek, Bécsbe. Én is szerettem volna elmenni, de nem volt kísérőm. Az egyik fiú, Csaba vállalta, hogy segít majd nekem. Fantasztikus négy napot töltöttünk együtt. Annyi sok bolondságot elkövettünk (tolókocsival korcsolyázni,

rámenni a befagyott Dunára), annyi minden történt e pár nap alatt. Egyetlen pillanatra sem éreztem a tolókokosi hátrányát.

Ebből a "mozgássérült és segítője" viszonyból kialakult egy barátság, ami a mai napig is tart. Csaba elfogadott olyannak, amilyen vagyok.

Ezek a találkozások segíthettek abban, hogy bátrabb legyek s, hogy ne akarjak másmilyen lenni, mint amilyen vagyok.

Időközben elvégeztem több tanfolyamot: az ügyintézői, számítástechnikai és angol után elkezdtem járni a Hittudományi Egyetem levelező tagozatára, hitoktatói szakra. Szabadidőmben fafaragással is foglalkoztam, a műhelyben összegyűlt egy csapat, fiúk, lányok, mozgássérültek, egészségesek vegyesen.

Jó kis társaság volt, közösen kirándultunk, túráztunk, s egyik-másik gondunkat is közösen próbáltuk megoldani. Körülöttem, a csapattagok között volt több kisebb-nagyobb szerelem, ám mindez engem elkerült.

Barátnőimmal rengeteget beszélgettem arról, mennyire vágyom rá, hogy valaki egyszer viszonszerelémmel szeressen. A nagy "Ő-re" is vágytam. Bízattak, nem fogok lemaradni semmiről, eljön majd az én életembe is minden, meg is fogom unni. Ekkor már nem is váratott sokáig magára a "dolog".

Volt a csapaton belül egy névnapos buli, amin Zsolt is részt vett. Talán egy kicsit több boros kólát ittunk, s a többiek ugratására megfotuk egymás kezét, beszélgettünk, sőt közös nyaralást terveztünk. Aztán el is felejtettem ezt az estét. Zsolt nem. Egy hónapig gondolkodott, hogy mit tegyen, és hogy valójában mit is akar. Április végén egyre sűrűbben jött be a Marczira, s mindig találkoztunk. Egyszer még virágot is kaptam tőle. Május elején van a névnapom, ekkor vacsorázni hívott. Négyesben mentünk el, a barátjával és az osztálytársaimmal. Ekkor már "párokra szakadtunk" az utcán és az étteremben az asztalnál is. Nagyon jól éreztem magam. Jól estek a bókók, a figyelmességek, amiket tőle kaptam. Még sose volt ilyenben részem. Boldog voltam. Aztán pedig nem. Nem tudtam eldönteni, hogy szeretem-e Őt. Vagy pedig másba vagyok szerelmes? Csak a figyelmessége, vagy pedig a személye miatt jó vele?

Hetekig tépelődtem, mit is tegyek. Ez az időszak nagyon rossz volt!

Zsolti kitarzott, pedig bántották ezek a dolgok, mert természetesen minden vívódásomról beszámoltam neki.

A nyarat már együtt töltöttük. Ő Ceglédre járt fel, én meg a Marozin voltam. Jó pár közös programot tudtunk így is összehozni. Még egy teljes hétvégére is lementünk Keszthelyre, vonattal. Csak mi ketten. Ez azért is érdekes, mert Zsolt is mozgássérült. Igaz, nagyon jól tud járni, s a járdaszegélyeknél, egy-két lépcsőnél tud nekem segíteni.

Nyár végén Tihanyban töltöttünk egy hetet, baráti társasággal. Pocsék időt fogtunk ki, strandolni egyáltalán nem lehetett. Nekem azonban ez volt 1995 nyarának legszebb hete. Végre többet lehattunk együtt, nem csak egy-két órát.

Ősszel pár hónapra Zsolt is felkerült a Marczira. Minden szabad percünket együtt töltöttük.

A rossz időszakok a hétvégek voltak, mert Zsolt mindig hazament a szüleihez. Én is voltam náluk egyszer, de nem igazán fogadtak el. Megértem őket, hisz nem ismertek eddig ilyen sérültet, mint én, s el sem tudták gondolni, hogy egy tolókocsis ember mi mindenre képes. A ceglédi látogatásokat így hát nem nagyon erőltettük.

Időközben édesanyám is megismerte Zsoltot, s azt hiszem meg is szerette. Tudott velem örülni.

Rengeteg minden történt velem ebben az évben. Mintha egyszerre, gyorsan jött volna minden, ami addig elkerült.

Huszonhat évesen csókolóztam először. Nem bántam meg ezt a kis kését! Gyorsan peregtek az események. Hívó katolikus vagyok, ezért is volt az az elvem, hogy tisztán menjek férjhez. A barátaink még viccesen mondták is Zsoltinak, hogy vigyázzon, nálam egy kézfogás is csak a gyűrű után következhet.

Hát az elv, csak elv maradt. Ma sem sajnálom, hogy minden megtörtént egy fél éves ismeretség után. Ilyen idős korában az ember nem vár éveket arra, hogy eldöntse ki is az igazi. Másképpen működik minden, mint tizenéves korban.

Egy otthoni látogatáskor anyukám leült velem beszélgetni, persze ez nem ún. felvilágosítás volt. Nehezen is tudta volna a dolgokat elképzelni. Tolókocsis gyereke van, mégsem tudta igazából, hogy mire képes egy ilyen ember. Nem tudom, hogy más kívülállóktól akkor mit is várhatuánk. Anyukám elmondta, hogy tudja, mennyire rajongok a gyerekekért, de ne áltassam magam. Soha nem leszek képes kihordani, és megszülni egy gyereket. Próbáltam volna meggyőzni, ellenpéldákat hoztam föl, de szilárdan megmaradt a véleményénél.

Beszélt házasságról, örökbefogadásról, amiben majd segítenek. (Mozgássérült nem fogadhat örökbe egészséges gyermeket.)

Meghallgattam, s elhatároztam, hogy utánanézek a dolgoknak. Megbeszéltem Zsoltival, s ő is úgy látta, hogy a mi kapcsolatunk már több, mint egy kaland, s érdemes tisztán látnunk. Persze nem kell elsietni semmit sem. Szép nyugodtan elmentünk az orvosomhoz, aki megnyugtatót. Nőgyógyászatilag nincs akadálya egy esetleges terhességnek. De! Túl kell esnem egy pár vizsgálaton.

Voltam tüdőgyógyász szakorvosnál, aki a tüdőm kapacitását mérte. Ő nem támasztott akadályt. Belgyógyászatilag is egészséges voltam. Egyedül a kezelőorvosom (a betegségem szakértője) volt nagyon kételkedő.

Szerinte kár beleélnem magam a dolgokba, mert a méreteim, a medencém deformáltsága, s a gerincferdulésem kizárja, hogy kihordjak egy kisbabát. Meg különben is, hol és hogyan fogunk megélni, legyenek önzőbb és gondoljak saját magamra. Azt feleltem, hogy akkor vagyok önző, ha gyereket vállalok, mert számomra az élet csak úgy teljes, ha lehet gyermekem. Mivel nagyon kitartó voltam, összehívott egy konzíliumot, ahol az ortopéd orvosom is ott volt. Ő nagyon megértőnek bizonyult, szerinte nem rosszabbak az esélyeim, mint egy két lábon járó gerincferduléses embernek. Természetesen császármetszéssel kell, hogy a baba megszülessen. Nagyon örültünk ennek a szakvéleménynek, de azért még genetikushoz is elmentünk. Közölték, hogy kb. ötven százalék esélye van annak, hogy a betegségem öröklődjön. Ám valószínűleg kisebb mértékben lenne törekeny, mint én. Zsolt betegsége (M. Little) nem öröklődő. Megnyugodtam. Lehet gyermekem, ha én is úgy akarom.

Persze együttlétünkör mindig vigyáztunk. Egyébként is a Marcin nagyon kevés lehetőség adódik arra is, hogy az ember egyedül lehessen, arról nem beszélve, ha a barátjával szeretne kettesben lenni. Ha valaki elég leleményes, azért mindenre talál megoldást. Aránylag jól teltek ekkor a napjaink, bár nem annyiszor láttuk egymást, ahányszor szeretttük volna.

Megbeszéltük, hogy a karácsonyi szünet második felét együtt töltjük az én szüleimmél.

Már nagyon vártam Zsoltit, mert bizonyos jelek azt sugallták, hogy terhes vagyok. Nagyon megijedtünk. Mert persze, hogy komolyan gondoltuk a kapcsolatunkat, persze, hogy szeretnénk gyereket, de nem most! Én egy nőiruha készítő szakmunkásképző második osztályába jártam nappalin, e mellett pedig harmadik évfolyamom volt a főiskolán. Ráadásul ekkor jártam gépjárművezetői tanfolyamra is.

Intézetben laktam, Zsolt Cegléden a szüleivel, éppen munkája sem volt. Semmi kilátásunk nem volt a jövőt tekintve.

December huszonkilencedikén kiderült az igazság, öt-hat hetes terhesség, mondta az orvosom. Még ultrahangos fényképet is kaptunk, amin megmutatták a picike életet.

A szilveszter töprengéssel telt el, mit csináljunk, hogyan tovább? Semmiképpen nem akartam elvetetni, több okból is ellene voltam az abortusznak. Meg akartam tartani, de ennek sok minden ellene szólt.

Hallottunk egy magzatelhajtó gyógyszerről, amely állítólag kíméletesebb mint az abortusz. Elmentünk egy orvoshoz, hogy tanácsot kérjünk. Mielőtt

bementünk volna a rendelőbe, én megmondtam Zsoltinak: már biztos, hogy megtartom a picit. Bármilyen lesz is, s nem tudom, hogy hol és hogyan fogunk élni, de meg akarom szülni! Az orvos nagyon emberséges volt, semmi akadálya az abortusznak, mondta.

Megnézte a leleteket, s kijelentette: "Ez egy teljesen egészséges terhesség. Miért nem tartják meg?" Össze se kellett néznünk, egyszerre mondtuk ki: "de hát megtartjuk!"

Boldog voltam, pedig rettenetes helyzetbe kerültünk. Most hogyan tovább?

Minden pénzünket együtt osztottuk be, takarékoskodtunk. Közben a szüleim is megtudták mindent, s nagyon örültek. Persze aggódtak is, hogy mi lesz velünk.

Január végén eljegyeztük egymást, áprilisra pedig kitűztük az esküvőt.

Cegléden sajnos titkolóznunk kellett.

Az intézetben szintén csak kevesen tudhatták a dolgot, mert még nem volt hová mennünk. Kaptam ugyan egy harminckét négyzetméteres szükséglakást a hetedik kerületben, de még azt rendbe kellett hozni, teljes felújításra szorult. Az önkormányzat megcsináltatta a villany, víz- és gázvezetékeket, apám pedig elvégezte a kőműves munkákat. Mindezt a százötvenezer forintos lakás-átalakítási támogatásból fedeztük. Annyit csináltunk, amire futotta.

Közben Zsolti szüleimél is elsimultak a forrongások, s az esküvőnkön már ők is részt vettek. A Marcsi olyan mint egy falu, minden kiderül, nem nagyon vannak titkok. Így hát az én állapotom is lelepleződött. Előbb az illetékeseknek mondtam el (tanáraink, igazgató). Sok segítséget kaptunk. Elnézték, hogy Zsolt gyakran bent alszik nálam. Dupla adag salátát kaptam az ebédhez mondván, hogy kell a vitamin a babának.

Hát igen, Pöttömke idő közben szépen növekedett. Soha semmi bajunk nem volt, egészségesebb voltam mint valaha. Kicsit féltünk attól, hogy örökölheti a betegségemet, de elhatároztuk, bármilyen lesz is, mindenképpen mi neveljük majd.

Minden vizsgálati eredmény negatív volt, vigyáztak ránk az orvosok. Na meg az égiek is. Havonta jártunk ultrahangos vizsgálatra, így remekül nyomon követhettük Pöttömke gyarapodását. Nagyon korán, (a 17. héten) megéreztem a mozgását, később már kívülről is érezhető, sőt látható volt.

Június elején költöztünk be a lakásba. Örültünk, végre a saját otthonunkban, együtt lakhatunk.

Még nyaralni is el tudtunk menni. Hét hónapos terhesen, Tihanyban töltöttünk egy hetet, ez volt a kicsit késői nászutunk.

Mondták, hogy nagyon bátrak vagyunk, de hát jól éreztem magam, s tolni is csak hosszabb sétákon vagy rossz utakon kellett. Sőt még a Trabantunkat is én vezettem.

Pöttömke nemét nem akartam előre megtudni. Zsolt megkérdezte, de nem árulta el nekem.

Később mégis megtudtam: „apuka örülhet, szép kisfia lesz”, mondta az asszisztens.

Bíztattak az orvosok, meg a szülők is, nem baj, ha kicsit koraszülött lesz, az sem baj, ha kicsi súllyal születik a baba, majd megnő idekint. Csak egészséges legyen!

Úgy éreztem, képes leszek kihordani. Harmincnégy hetesen, július közepén kellett a kórházba befeküdnöm. Semmi probléma nem volt, csak az elővigyázatosság miatt.

Hétvégeken mindig hazamehettem, s feküdnöm sem kellett. Csak hét kilót híztam a terhesség alatt, így végig el tudtam magam látni a kórházban is. Bár ott a szűk ajtók miatt elég nehéz volt a mellékhelyiségeket használni. Nem voltak felkészülve tolokocsis kismamák fogadására, pedig nem voltam egyedül. Sok kórházi dolgozó is csodálkozva vette tudomásul jelenlétünket.

Három hetet töltöttem el a terhespatológián, teljesen jól voltam, csak a kórházat untam már nagyon.

Pöttömke tette a dolgát, beállt fejjel lefelé a szülőcsatornába, ahogy kell. Féltünk, hogy a sok mocorgása miatt megrepedhet a magzatburok, megindulhat a szülés. Ezért betervezték a császármetszést, kilencvenhat augusztus kilencedikére.

Szerettem volna ébren lenni a műtét alatt, de az orvosok az altatás mellett döntöttek.

Nyolc óra harminc perckor vittek be a műtőbe, és kilenc óra tizenkét perckor megszületett a kisfiúnk, Matyi. Mindenki meglepetésére 3430 gramm volt a súlya, s 53 cm "magas" volt. Egy fertőzéstől eltekintve, ami kiütéseket okozott rajta, egészségesnek látszott.

Apukája és édesanyám, akik az előtérben váraoztak, előbb látták, mint én.

Mikor felébredtem, mindenki gratulált, s megnyugtattak, hogy egészséges a baba. Nagyon szerettem volna már látni, de még vizsgálták Matyit.

Este tudtam meg, hogy fertőzés miatt, amit méhen belül kapott, egész nap búra alatt tartották és megfigyelték. Az éjszakát viszont már kiságyában töltötte. Látni csak másnap délután láthattam.

Fel sem fogtam egészen, hogy mi is történt valójában. Nem tudtam elmondani, hogy mit éreztem, csak azt tudom, hogy teljesen természetes volt

számomra, hogy ő az én kisfiam. A nővérke segítségével kibontottam, megnéztem minden kis porcikáját. Amikor visszavitték az újszülött osztályra, már nagyon hiányzott.

Jól voltam, fel is tudtam önállóan kelni, de a pénteki műtét után csak vasárnap délelőtt engedtek le a gyermekágyas osztályra. A délelőtti szoptatásnál végre a mellemre tehettem Matyit, aki nagyon ügyes és mohó fiatalembernek bizonyult. Már az első próbálkozás során harminc grammot szopott. Sajnos nem mertem babás szobába menni, mert magasak voltak a gyerekágyak, így csak az etetések alatt találkozhattunk.

Kilenc nap múlva mehettünk haza, végre kialakíthattuk saját ritmusunkat.

Anyukám két-három napot velünk töltött, de az első naptól kezdve én láttam el, s én fürösztöttem a picit.

Az első próbálkozás még elég bátortalan volt, a második már jól sikerült. Matyi nyugodt, sokat alvó csöppség volt.

Hál' Istennek Matyi egészséges. Legalább is most semmi jel nem utal arra, hogy örökölte volna a betegséget.

Próbáltak elküldeni minket genetikai vizsgálatra, hogy kiderüljön megjelenhet-e nála idősebb korában esetleg a betegség. Nem mentünk el.

Megbeszéltük a férjemmel, s úgy döntöttünk, hogy nem akarjuk tudni. Segíteni, megelőzni nem lehetne, s miért rettegünk már előre. A lényegen különben sem változtat semmit. Ő a mi fiunk, s ugyanúgy szeretnénk, ha mozgássérült lenne is, mint most szeretjük.

Tehát éldegélünk. Vannak nehézségeink, terveink, vágyaink, álmaink.

Szeretnénk elköltözni vidékre, egy kicsit nagyobb lakásba.

Ha a helyzetünk lehetővé tenné, szeretnénk egy második gyereket is, hogy Matyinak ne kelljen egykeként felnőnie.

Nem tudom hogyan, és mi fog az álmainkból megvalósulni, de igyekezni fogunk a valóra váltásukban.

ARANYESŐ

Három gyermek boldog szülei vagyunk.

1957-ben születtem Budapesten. 1959-ben gyermekbénulást kaptam. Mint minden társam én is sok kezelésem mentem keresztül. Kisgyermek korom óta csak kerekesszékekkel tudok közlekedni. Férjem szintén 1959-ben kapott gyermekbénulást. Ő járógép segítségével tud járni. A mozgássérültek sportegyesületében ismertük meg egymást. 1980-ban házasodtunk össze.

Mielőtt gyermekszülésre vállalkoztam volna, több orvosi vizsgálatra elmentem (nőgyógyászat, orthopédia, urológia stb.). Az orvos véleménye az volt, hogy mivel minimális gerincferdülésem van és kerekesszékes vagyok, nem javasolja a szülést. Ennek ellenére úgy döntöttünk, nem hátrálunk meg, mert éreztünk annyi erőt magunkban, hogy önerőnkől tudjuk ellátni gyermekünket. Császármetszéssel szültem.

Első szülésem után nehezen épültem fel, ekkor még a szüleimnél laktunk. Édesanyám egy hónapig segített kisfiúnk ellátásában. Ő fürdetett, öltöztetett és a levegőztetést is ő oldotta meg. Ezután próbálkoztam én a baba ellátásával. Itt kezdődtek a gondok. Természetesen egy tolókocsis mozgássérült másképp tudja megfogni a babát mint aki egészséges. Elég sok problémát okozott az összeszokás. Nem esett jól fiúknak, hogy én, ha a lábát értem el az ágyban, akkor a lábánál fogva húztam magamhoz. Tehát itt azt szeretném éreztetni, hogy mennyire fontos az, hogy mi mozgássérültek magunk, ha lehetséges, segítség nélkül álljuk ki a próbát, mi foglalkozzunk kezdettől fogva a gyermekünkkel.

Nagyon sok apró fortély van, amit mi nem úgy csinálunk mint az egészséges társaink, de az eredménye ugyanaz. Míg én ettettem, fürdettem, stb. szigorúan betábláztam magam. Minden műveletet pontos időben végeztem, így nem éreztem magam rabszolgának. Ragaszkodtam a pontos étkezéshez, fürdéshez. Ha kellett, felébresztettem őket az alvásból, amikor az étkezés közeledett. Ők ezt hamar megszokták, így én is tudtam, mit mikor kell tenni. Egy napomon tudnám talán bemutatni, hogy én hogyan csináltam. Miután ötszöri étkezésre álltunk be - mert a súlyuk nem kívánt többet -, így reggel nyolckor reggeliztünk, ezután tízig rendberaktam a lakást és a főzéshez készülődtem. Tízről leraktam a babát aludni. Nekem bevált, hogy az ágyat csak alvásra használtuk, így nem volt soha problémám a lefekvéssel. Az ébrenléti időszakban a babakocsiban volt a baba helye. Délben ebédeltünk. Természetesen elcinte nekik aludni volna tovább, de én felébresztettem. Míg nem tudtak járni, a szobában az ablak alatt oldottam meg a levegőzést kettőig.

Ez volt a rövid levegőzés. Ekkor kinyitottam az ablakot és a babakocsit odatoltam. Már említettem: a babakocsi nem alvásra szolgált. Ezzel ők is hamar tisztába jöttek. Kettőtől négyig ismét alvás következett. Ez idő alatt mostam, vasaltam és elpakoltam mindent. Készülődtem a délutáni nagy levegőzésre, felöltöztünk és kimentünk a játszótérre. Itt találkoztam a többi kismamával, akikkel nagyon jó volt a kapcsolatom.

Az esti szertartásban már a férjem is segített, mivel ő egész nap dolgozott. Fürdéshez készülődve nagyon ügyeltem arra, hogy minden kéznél legyen. Kiskádban oldottuk meg eleinte a tisztálkodást. A nagykádra csináltattunk deszkából rácsot így nem kellett mélyre hajolni. A babatisztasági szerek egy helyen voltak, kézközelben. Míg én rendeztem a fürdést, addig az apuka készítette a vacsorát és folyamatosan haladtunk. Este fél nyolckor kapcsoltam le a villanyt, ami azt jelentette, hogy alvás következik. Ez idáig könnyű volt, mivel még nem tudtak jární és tőlem függték.

Bekövetkezett az az időszak amikor már nyüzsögni kezdtek. Vagyis jární tudtak. Férjemmel azon az elven voltunk, hogy nem pakolunk el a kezük alól semmit. Meg kell tanulniuk a tárgyakkal élniük. Ez sikerült. Fontosnak tartottuk, hogy mindig mindent megmagyarázzunk, állandóan beszéljünk hozzájuk. Sosem gügyögtünk, pöszéztünk velük. Ennek gyümölcsét akkor arattuk le, amikor beszélni kezdtek. Korán beszéltek, tisztán, értelmesen. Napról napra, egyre több szót kapcsoltak össze mondatokká.

Amitől talán egy mozgássérült tart, az a kisgyermekkel való közlekedés az utcán vagy bárhol. Én úgy éreztem, ha tökéletes a harmónia gyermek és szülő között és természetesen eddig mi oldottuk meg a dolgokat egészséges társaink segítsége nélkül, nem okozhat gondot. Gyermekünk tökéletesen alkalmazkodik a mi korlátolt mozgásunkhoz. Mindig megbeszéltük milyen távolra mehetnek egyedül. A nagy sétákat közösen tettük meg. Ugyanúgy homokoztunk, labdázunk vagy hintáztunk, mint a többiek. Talán a hintával voltak gondok. Mivel látták, hogy némelyik gyerek állva is hintázik, így ezt ők is kipróbálták. Hogy hintázás közben ne hogy felálljanak, erre volt egy nagyon praktikus redőny gurtnim. Ez volt a mi biztonsági övünk. A gurtnival biztonságosan hintáztak Persze a mi gyerekeinknek sincs félelemérzetük. Voltak dolgok amiket csak a maguk kárán tanultak meg. Ilyen volt, hogy ne futkossanak a hinták között, ha mások hintáznak. Olyan dolgokban engedtünk ami nem veszélyeztette a biztonságukat. Úttesten áthaladáskor kapaszkodtak a kerekesszékeembe.

A rendre szoktatást közösen végeztük. Együtt pakoltuk el a játékokat. Eleinte ömlesztve. Erre a célra vásároltunk műanyag szemetes kosarakat, amikbe ők is tudtak rámolni. Igyekeztünk úgy szervezni a dolgokat, hogy ne mi csináljuk egyedül. Időnként ellenkeztek, de ilyenkor jött a büntetés pl.: ha

nem segített a játékokat elrakni, úgy másnap az játszhatott csak, aki pakolt is. A szobájukban minden bútort úgy helyeztünk el, hogy ott egyedül tudjanak rendezkedni. Időnként persze tökéletesíteni kellett a rendet.

Nem használtunk olyan segédeszközöket amiről idővel át kell térni a normális dolgokra pl.: (bili, görbe kanál, csőrös pohár). Talán a WC-re szoktatás tartott hosszabb ideig. Egy tolókosisnak nem könnyű biliztetni. Azt ki kell önteni, elmosni, hogy mindig tiszta legyen. A WC-re saját maguktól ültek. Persze segitettem, de emelni nem bírtam őket. Így a technikájára neki kellett rájönni. A kézmosáshoz volt egy kis székünk amire ráálltak és biztonságosan elérték a csapot. Ez a kisház segített a kádba szálláshoz is mint egy lépcső.

Az étkezéseket mindig közösen végeztük. Ilyenkor ugyanúgy terítettem nekik is mint magunknak. Normális pohár, kanál, villa. A poharuk talán annyiból tért el, hogy régi presszós kávé poharat használtunk, mert ennek kifelé ívelt a pereme és ezáltal könnyítette az ivást. Miután maguk közlekedtek otthon, ki kellett találnunk valamit arra, hogy ne menjenek ki a lakásból egyedül. A lakásban úgy mint a vonatokon, megfordítottuk a kilincset. Ami eddig vízszintesen állt azt függőlegesre raktuk. Majd láncot is felszereltünk.

Az öltözködéshez a legpraktikusabb ruhákat vásároltuk vagy alakítottam át. Nagyon sok mozgássérült társamhoz hasonlóan nekem is nehézkes a gombolás. Azt a megoldást eszközöltem, hogy ahol csak lehetett, gomb helyett patentot, zippzárt és tépőzárakat használtunk.

Mire óvodások lettek, úgy érzem, gyermekeink elsajátították mindazt, ami az induláshoz kell. Most már nagyok, mindent önállóan csinálnak, megéri kicsi korban elkezdni.

BAZSARÓZSA

Néha úgy érzem, az életem "kész regény", bár az egészségesek világában elég átlagosnak mondható az, ahogyan élek. Viszont azt gondolom, a mozgássérültek között nem nevezhető mindennapinak az, amit az én helyzetemben elértem.

Mindig is arra törekedtem, hogy a lehető legjobban hasonlítson az életem a normális, egészséges emberekéhez. Ez tolókkocsiban ülve nem mindig egyszerű.

Eddigi huszonkilenc évem alatt sok mindent elértem, amit egy nem túl nagyravágyó nő kívánhat magának. Számomra a legnagyobb siker, hogy sikerült családot alapítanom, önállóan lennem. Amíg ideig eljutottam, az út nem volt zökkenőmentes. Na, de kezdjük az elején.

Születésemről kezdve mozgássérült vagyok, így ebbe nőtem bele, ez volt a természetes. Ha a környezetem nem hívta volna fel rá a figyelmemet, hogy mennyi akadály vesz körül, alig vettem volna észre a másságomat. Valahogy olyan szerencsés a természetem, hogy soha nem azon keseregtem, milyen rossz nekem, miért nem fogok meggyógyulni, hanem azon törtem a fejem, miként lehetne önállóan boldogulni a világban, úgy élni mint a többi ember. Tudtam, hogy én is szeretnék férjet, gyereket. Hogy esetleg ez számomra is lehetséges, rajtam kívül azt hiszem senki nem hitte.

Mindezt úgy kellett életem, hogy szüleim egyetlen szemefénye voltam, egy olyan betegséggel, amely gyerekkorban viselhető el a legnehezebben. Ez azt jelenti, hogy a csontok szerkezete rossz, emiatt gyenge és a betegség súlyosságától függően nagyon sokszor, nagyon kis behatásra is eltörik a csont.

Ez a pubertás kor kezdetéig tart, utána nem tudni miért, a folyamat leáll, és akkor megpróbálhat az ember az addig begyűjtött gerincferdülésével, alacsonyásával, beszűküléseivel elkezdni valami normálhoz hasonló életet élni.

Nekem a gyerekkorom emiatt eléggé beszűkült volt. Nem sok mindenre emlékszem, illetve a rosszra, a sok fájdalomra ami akkoriban ért, szerencsére alig. A családi hátterem nagyon jó volt, soha nem voltam intézetben, nem akartak beadni schová, otthon neveltek szeretetben egy túlféltett világban, de a gipszeimmel együtt vittek mindenhova.

Sajnos az általános iskolát magántanulóként otthon végeztem, mert nem mertek közösségbe berakni, nehogy kiborítsanak a kocsimból. Emiatt a gyerekközösség és egy testvér nagyon hiányzott.

A házukban lakott egy kislány, aki egy évvel volt idősebb nálam, óvodáskorunktól feljárt hozzám, és a szüleink is jóban voltak. Ő volt az én első barátnőm. Rajta és a barátain keresztül ismertem meg a korosztályomat. Gyerekkorunkban együtt babáztunk, társasjátékoztunk, később az iskolai dolgokat és a kamaszkor nyügeit vitattuk meg. Ez a barátság hol lazább volt, hol szorosabb, de a mai napig tart. Átala ismertem meg jelenlegi férjemet is, de amíg idáig eljutottunk, hosszú volt az út.

Amikor elvégeztem az általános iskolát, előttem állt a pályaválasztás. Én egészséges környezetben akartam továbbtanulni, továbbra sem akartam intézetbe menni, és így kerültem be a hozzánk közel lévő gimnáziumba. Kiharcoltam, hogy ide viszont minden nap vigyenek le, - így lettem, kicsit későn, - iskolás. Hát az elején nagyon nehéz volt a beilleszkedés, és a tanulás is. Nem voltam hozzászokva sem a közösséghez, sem a tanulási tempóhoz. De nem adtam fel! Arról nem volt szó, hogy bántottak vagy csúfoltak volna, inkább észre se nagyon vettek az elején az osztálytársaim. Aztán nagyon lassan sikerült megváltoztatnom a helyzetemet, és kezdtek barátnőim lenni. Az egyikkel a mai napig is szoros a kapcsolat, és megmaradt néhány lazább barátság.

Annak, hogy egészségesekekkel jártam iskolába, megvolt az előnye és hátránya is. Előnye volt, hogy jobban megismertem a korosztályomat, és láttam, hogy mennyire nem más a lelki világuk, mint az enyém, ugyanolyan nehéz nekik a kamaszkor, mint nekem, nincsenek megelégedve magukkal, ugyanúgy örülnek és szomorkodnak, mint én. Rájöttem, hogy sokan bár egészségesekek, mégsem előnyös a külsejük, vagy sokkal rosszabb családi hátterük van. Szóval mindenképp jó lecke volt.

Sajnos tapasztalatlanságom miatt nem aknáztam ki teljesen a lehetőségeket.

Ha akkor tudom, hogy némelyik integrált társam, hogyan illeszkedett be az osztályába, biztos még jobban harcoltam volna az önállóságért. Akkoriban még nem ismertem más mozgássérülteket, így későn tudtam meg, hogy volt akit mindenhová vittek magukkal a társai, buszon, metróon, villamoson, versenyeztek, hogy ki vigye fel a lépcsőn, természetességgel segítettek neki. Így főleg anyám túlzott féltése miatt én sok mindenből kimaradtam. Nem voltam ott az osztálykirándulásokon, sok házibulin, sulidiscóban. Később ezt az elmaradásomat, más környezetben igencsak behoztam.

Ha akkor a mozgássérültek gimnáziumába kerülök, nem lettek volna ilyen hiányosságaim, biztos, hogy még egy nagy adag vagányságra tettem volna szert, kitanítottak volna a többiek, de azt hiszem, akkor nem lennék ilyen, amilyené lettem, nem úgy látnám az egészségesekeket, ahogy most, szegényebb lennék néhány hasznos tapasztalattal.

Igazán tizennyolc éves koromtól nyílt meg az élet számomra, és onnan kezdve ívelt felfelé.

A gimnázium után nem volt könnyű munkát találnom. Annyi lehetőségem volt, hogy megtanultam fényszedni, és ezt otthon csináltam egy számítógépen, csak közben nagyon utáltam, úgyhogy nyelviskolába iratkoztam és angol nyelvvizsgára készültem, amit aztán le is tettem. Később otthon tanítgattam az angolt. Sose szerettem otthon dolgozni, én a közösséget kedveltem, de ekkor még mindig nem sok lehetőségem volt bárhová eljárni.

Arra hamar rájöttem, hogy egészséges fiútársaimnak nem én vagyok a nőideálja, így nekiálltam tizennyolc évesen keresni a mozgássérült fiatalok társaságát. Nagy levelezésekbe bonyolódtam, hirdetést adtam fel a rádióban, így új korszakom kezdődött.

Akkoriban úgy gondoltam, hogy nyilván nagyjából minden mozgássérült olyan, mint én. Aztán rá kellett jönnöm, hogy ez nem így van, nagyon sokfélék vagyunk, sokan nálam rosszabb helyzetben vannak, másoknak meg jobb a helyzetük. És ráadásul olyan is van, aki jobb helyzete ellenére éltunt, sajnálja magát, nem akar kezdeni semmit az életével, várja a sült galambot, és beletörődik, hogy a szülei maximálisan kiszolgálják.

De szerencsére olyan ember példáját is láttam, aki vitte valamire, tanult, családot alapított, és normális életet élt. Inkább ezt a célt tűztem ki magam elé.

Ebbe az új világba egész jól beilleszkedtem, itt érdekesebb voltam, mint az egészségesek között, felfigyeltek rám. Nyitott voltam mindenre, és főleg vidám, azt hiszem elsősorban ezzel rítam ki a többségből.

Eljött az első szerelem, ha egy kicsit később is, mint kortársaimnál általában. Levelezésből indult, aztán végtelenül hosszú telefonálásokba ment át, és közben általában hetente találkoztunk. Ez nagyon ártatlan kapcsolat volt, annak ellenére, hogy én tizennyolc éves voltam, ő pedig elmúlt húsz, de mindkettőnkben megvoltak a gátlások, és így a szex nagyon ártatlan, veszélytelen formája volt jelen kapcsolatunkban. Mire eljutottunk volna komolyabb szintre, ő kiszállt főleg szülői nyomásra, ugyanis az ő szülei nagyon ellenezték a kapcsolatunkat, mert nem tudták, hogy az akkori állapotom nem végleges, hanem egyre fejlődik az önállóságom. Attól félték, hogy nem fogok tudni ellátni egy családot, nem lesz gyerekem. Az én szüleimnek sem volt túlságosan szimpatikus a partnerem, de ők legalább nem tettek ellenünk semmit.

A szakítás után úgy éreztem, nem lesz több férfi, aki szeretne. Egy kamasz amúgy sincs kibékülve a világgal, hát ha még ilyen nagymértékben

eltér az átlagtól, ez nem könnyíti meg a helyzetét. Azért átvészelttem a kamaszkort is, meg a csalódást is.

Ha most összegezni akarnám a férfiakat, akik mégis jelen voltak valamilyen formában az eddigi életemben, egész hosszú lista kerekedne. Pedig nem trófeákat gyűjtöttem, de jó volt ismerkedni, tetszeni és minden kapcsolatból tanul is valamit az ember. Én nem érzem magam különösebben érdekesnek, de azt mondják, hogy van egy kisugárzásom, ami vonzza némelyik férfit. Ebben a listában voltak olyanok, akik csak lefeküdni akartak velem, de én velük nem, így ezek flört szinten maradtak. Volt egy-két ígéretes kapcsolat, ami aztán mégse jött be, és volt köztük komoly, évekig tartó is. Most mindet nem fogom részletesen elemezni, mert hosszú lenne, amúgy sem dicsekvésnek szánom, hanem okulásul azoknak, akik nem hisznek magukban, úgy gondolják, hogy tolókcocsiban ülve el kell felejteni a másik nimmel való kapcsolatot, a szexet, a családot.

Az első szakítás utáni első sikereim, egy táborhoz kötődtek, ahová levelező barátom hívott el. Ezelőtt sose nyaraltam táborban, és nem volt könnyű kiharcolnom otthon, hogy ide eljussak, de szerencsére sikerült, mert nagy élmény volt számomra, pozitív, negatív értelemben egyaránt. Furcsa volt először annyiféle betegséget látni, hiszen nem voltam ilyen közösségben, de hamar megszoktam. Itt láttam először mozgássérülteket táncolni, ami nagy hatással volt rám, és azóta is nagyon szeretek táncolni. Itt láttam először olyat, hogy valaki túlmozgásos, és hogy van aki nagyon nehezen tud beszélni, pedig nem szellemi fogyatékos, sőt esetleg diplomás ember. Ilyenkor úgy gondoltam, hogy én nem is vagyok olyan rossz helyzetben, még annyira sem éreztem magam szerencsétlennek, mint addig. Ami ebben a táborban nekem is meglepetés volt, hogy zsongtak körülöttem a férfiak. Persze ez melyik nőnek nem tetszik? Ekkor nekem ennyi elég is volt, komoly kapcsolat ekkor nem született, de önbizalmat adott a siker. Ebben a táborban több olyan barátság kötődött, amely a mai napig tart.

Én sose akartam egészséges férfit magamnak, nem akartam, hogy valaha is a szememre hányja, hogy erre vagy arra nem vagyok képes. A sors mégis másképp hozta. Leginkább olyan fiúra vágytam, aki ügyes, vagány tolókcocsis, ugyanúgy benne van mindenben, mint én, vidám, okos, rendes, dolgozó, és engem imád. Na ilyen nem volt, hogy ez mind összejöjjön.

Egyszer sikerült másfél hónapig egy tolókcocsis fiúval járnom, aki eléggé megközelítette ezt a mércét, de nem imádott. Neki én kevés voltam. Ez elég nagy csalódást okozott számomra és nehezen léptem rajta túl. Már azt hittem, nem lesz többé senki, amikor jött egy hosszú szerelem, ami négy évig tartott. Ő sem volt tolókcocsis, két bottal jól járt, jól mozgott. A lépcsőn nem tudott felvinni, de együtt mindent megoldottunk. Két évig nagyon jól

működött a kapcsolatunk, sok mindent csináltunk együtt, húztuk egymást előre. Kezdetben sok erőt merített belőlem, de aztán már ment neki egyedül is. Olyasmiket kezdtünk el együtt csinálni, amiket valószínűleg egyedül egyikünk se tett volna. Trafikárut árusítottunk mozgóárusként, megtanult vezetni, kocsit vettünk, jókat szórakoztunk együtt, jártunk táborokba.

Ebben az időszakban dolgoztam az eddigi legjobb munkahelyemen, iskolában angol tanulószobát vezettem. Ide mozgássérült gyerekek jártak, és ezt a munkát imádtam, úgy éreztem valamit tovább adhatok a gyerekeknek, de ez sajnos csak két évig tartott, és anyagi okok miatt megszűnt az állásom. A kapcsolatunk a második év után kezdett el fokozatosan romlani. Egyre többet veszekedtünk, egyre többet követelt tőlem, és a családomtól, emiatt otthon is állandó konfliktusok voltak vele és miatta. Elszemtelenedett és egyre kevésbé törődött velem, egyre kevesebb szeretetet kaptam tőle. A családalapítás is távol állt tőle, nem tudott dönteni, hogy mikor akarna esetleg feleségül venni, és én négy év után ennél többre vágytam.

Valahogy kialakult a dolog, és ha nehezen is, de szakítottam. Ekkor kilátásban volt egy új kapcsolat, ez a fiú törődést mutatott, nagyon szeretett, de annyira különbözőek voltunk, annyira a rosszat hozta ki belőlem, ráadásul megbízhatatlan volt, hogy életem nagy tévedésének kellett elkönyvelnem később a dolgot. Hogy nem ő lesz az igazi, arra néhány hónap alatt rájöttem, és azért húzódtott ilyen sokáig, mert ő vidéki volt és ritkán találkoztunk.

Erre az időszakra tehető, hogy végre megtanultam vezetni, néhány évi várakozás után. Ez volt életem egyik nagy kihívása, ugyanis senki nem akarta, hogy vezessek, legkevésbé a szüleim. Ezért a tudományomért nagyon meg kellett küzdenem a szüleimmel, az orvosi bizottsággal, az autósiskolával egyaránt, de végül sikerült, és így a jogositvánnyal megkaptam a kulcsot az igazi önállósághoz. Lubickoltam benne, végre oda és akkor mehettem egyedül ahová akartam. Akinek mindene megvan a mozgáshoz nem is érti meg, hogy ez milyen nagy dolog. A nagy önállóságban való lubickolás közben végre megismertem az igazit. Ő meg nemhogy nem tolókcocsi, de nem is mozgássérült. Mozgásilag egészséges, de azért nem teljesen az, ő cukorbeteg. Így megismertem megint valami mást.

Évekig kerestem nagy erőfeszítéssel az igazit és kiderült, hogy négy házzal arrébb lakik, gyerekkorunktól ismerjük egymást, a gyerekkori barátnőm osztálytársa volt, és nála találkoztunk egymással többször is, de soha nem gondoltunk egymásra úgy, hogy lehetne köztünk valami.

Nagyon finoman, lassan alakult ki a kapcsolatunk. Barátsággal kezdődött, aztán alakult tovább. Felajánlotta, hogy minden nap lediktálja nekem az újságból a bingó számokat és így kezdődött. Egyre többet beszélgettünk, aztán időnként feljött hozzám, később úgy döntöttünk, hogy

színházba fogunk jární. Még ekkor sem gondoltam, hogy lehetne köztünk bármi is, de arra hamar rájöttem, hogy ha ez a fiú megszeret valakit, akkor annak nagyon jó dolga lesz. Arra végképp nem gondoltam, hogy én is lehetnék az, de akkor már úgy éreztem, hogy talán szívesen lennék. Aztán egy színház után még órák hosszat beszélgettünk a kocsiban, és akkor éreztem úgy, lehet, hogy elindult valami, de még mindig nem voltam benne biztos. Kiderült, hogy benne is hasonló érzések játszódtak le, és pár nap múlva már egyértelművé vált, hogy együtt vagyunk.

Ekkor még nem volt teljesen lezárva az előző kapcsolatom, de már tudtam, hogy annak véget vetek. Valahogy éreztem, hogy révbe értem. Persze a folytatás nem volt azért annyira sima, mert a szülei hallani sem akartak arról, hogy mi együtt legyünk. Viszont volt egy saját lakása, így nem kellett egyikünk szüleit sem kerülgetni, nem voltunk egymásnak útban, és tényleg önállóak lehettünk. Ez a lakás sajnos csak átmenetileg felelt meg, mert az első emeleten, lift nélküli házban volt. Így egyértelművé vált, hogy ha komolyodik a kapcsolat, akkor ez nem lehet a mi közös, végleges otthonunk. Aztán inentől kezdve minden csodálatos lett, de semmi nem úgy történt ahogy általában szokásos, felborult a megszokott "házasság-lakás-gyerek" sorrend, nálunk ez össze-vissza történt. Nálunk előbb jött a gyerek aztán a lakás és végül a házasság.

Nem gondoltam rá, hogy bekövetkezik, de nem is tettünk ellene semmit, így ez is benne volt a pakliban, - terhes lettem. Nem bántam, hogy így alakult, eszembe se jutott, hogy ne tartsam meg, és örömmel, persze izgalommal vártuk a babát, bár minden orvos ellenezte, hogy megtartsam.

Elküldtek mindenféle vizsgálatra, mindenhol maximális elutasításba ütköztem, de nem tudtak eltántorítani. Végül sikerült találnom egy orvost, aki látott benne esélyt, hogy kiviseljem a terhességet egy bizonyos időig.

Így összeköltöztünk, és igyekeztünk kihasználni az időt, amit még kettesben tölthettünk. Az én szüleim nagyon jól fogadták a páromat, az addigiak közül szerintem őt fogadták el a legkönnyebben, de a gyerek gondolatára pánikba estek. Nem azért, mert nem akartak unokát, hanem engem féltettek. Aztán kénytelenek voltak elfogadni döntésünket.

Számomra ez a gyerek valami égi jel volt, úgy éreztem, hogy nem véletlenül fogant meg pont akkor, és attól a fiútól, aki végre tényleg azt adta, amire vágytam. Gyereket meg mindig akartam, annyira, hogy gondolkodtam a béranyaságon vagy örökbefogadáson is ha nekem nem lehetne. De persze ha a sajátom, az a legjobb.

A terhességet nagyon jól viseltem, jól éreztem magam, tanultam a háziasszonyi teendőket. A félidő után kezdett nehezebbé válni, fájt a derekam, elnehezültem, nehéz volt mozogni, úgy hogy nemsokára jobbnak

láttam bemenni a kórházba és szem előtt lenni. Minden rendben volt, bár nem volt kellemes a kórházban lenni, ez is egy tapasztalatot jelentett, és az eredményért megérite.

Sikerült a kitűzött ideig, a harminckettedik hétig tartani a terhességet és programozott császárral megszületett a várva várt kislány helyett, a kisfiamat. Egészséges, szép kisgyerek. Sikeresen mindhárman átvészeltük ezt az időszakot, és a születésétől számított egy hónap múlva hazavihettük csemeténket.

Számomra soha nem volt kétséges, hogy el tudom látni a gyerekemet, de ez nem volt mindenkinek ilyen nyilvánvaló, úgy hogy azért is meg kellett küzdenem, hogy ne akarjon mindig valaki a nyakamon lógni. Nagyon szigorúan vettem, hogy nekem kell ellátni, az én gyerekem, érezze, hogy ki az anyja és ne járjon kézről kézre.

A gyerek hét hónapos volt, amikor sikerült egy megfelelő földszinti lakást találni, itt minden sokkal könnyebb most már. Ki tudunk menni simán a lakásból, van méretre készült konyhabútorom, a gyereknek udvar. Végül nemrég megtartottuk az esküvőt is, így élünk boldogan, mint egy mesében persze valós, mindenkit érintő gondokkal.

Sokan a kívülállók szerint, én egészséges férjre "vadásztam", mert az biztos mindent megcsinál helyettem, ellát meg minden egyéb. Én egyáltalán nem kerestem egy két lábon járó robotot, hanem EMBERT.

Sok szempontból jobban örülnék, ha egy jól mozgó toló kocsis lenne a férjem, mert akinek van két használható lába, akárhogy igyekezik, sok mindent soha nem fog tudni átérezni, megérteni.

Én jártam már toló kocsisal, nehezen mozgóval, botossal, jól mozgóval, sőt kikezdett velem már egészséges fickó is, de egyik kapcsolat sem azon múlt, hogy ki hogyan mozgott.

Nálam ez véletlenül jött ki így, hogy nem mozgássérült a férjem, de nem tehetünk róla, hogy pont ő bánt velem úgy lelkileg, ő találta meg hozzám a kulcsot, és neki is így vagyok jó. Ha mártírnak érezte volna magát, mint ahogy azt sokan hiszik, nem maradt volna mellettem. Nem hiszem, hogy igazán többet segítene, mint más normális férj. Az alapháztartást el tudom látni, és ha egészséges lennék se volnék hajlandó senkinek sem a cselédje lenni, és elvámám a férjemtől, hogy ő is csináljon valamit. Ez független attól, hogy toló kocsis-e a társam, vagy sem, minden szervezés kérdése.

Egy témát még nem érintettem. Ezt hagytam utoljára és ez a szex. Erről nem tudok sokat mondani, mert úgy érzem, hogy bár az átlagosnál később épült bele az életembe ez a dolog, aránylag normálisan zajlott, és azt leszámítva, hogy bizonyos pózokat biztos nem lehet velem produkálni, szerintem nem különbözik az egészséges, átlagos nő szexuális élete az

enyémtől. Az én betegségem nem befolyásolja az érzékelést, ugyanúgy érzek mindent, mindenhol, mint bárki más. Persze az egészségesek, sőt némelyik mozgássérült is azt hiszi, hogy aki testileg fogyatékos, attól távol áll a szex. Biztos vagyok benne, hogy volt olyan férfi körülöttem, aki kíváncsiságból próbálta volna ki velem a szexet, hogy lássa, tudok-e valamit csinálni az ágyban. Mi is emberek vagyunk, hozzátartozik ez is az élethez. Vannak vérmérsékletbeli különbségek köztünk is, de valamilyen szinten, ha nem is teljesen hagyományosan, de bármelyikünk képes szexuális életet élni, ha ad neki a sors hozzávaló partnert.

Ez rajtunk is múlik, hogy mennyire tudjuk megszerettetni magunkat, elfogadni magunkat, mennyire adunk a külsőnkre, hiszen egy ápolatlan, szakadt valaki két lábon járva se vonzó.

Én az én szerelmesemé vagyok
és engemet kíván Ő
éNEkek Éneke, VII; 11.

A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA

A társas kapcsolat néhány lélektani vonása

Az ember társas lény, életének minden mozzanatát döntően befolyásolja az emberi kapcsolatok rendszere. A személyiség fejlődésének irányát és az alkalmazkodóképességet meghatározó társas kapcsolatok maguk is szükségletté, belső emberi igénnyé alakulnak. A magány, az elszigeteltség - bármilyen ok miatt következik be - mindenképpen az emberi "örömháztartás" veszteségét is jelenti, de hosszantartóan a személyiség torzulását is okozhatja.

Mielőtt azonban egy párkapcsolat az ismerkedéstől a testi érintkezésig eljut, hosszabb-rövidebb idő telik el. Nem árt tehát ezt az ívet lélektani szempontokból áttekinteni, hiszen a társra lelés rögzös út, teli buktatókkal, szorongással, örömmel és kudarcokkal, sikerekkel és csalódásokkal.

Sok sérültnél a végleges következményekkel járó károsodás élményének lelki feldolgozását követően a pszichológusok személyiségzavart - olykor teljes elzárkózást - és alkalmanként önazonossági konfliktusokat észleltek. Súlyos mozgássérülteknél megfigyelték, hogy valósággal szakítanak a külvilággal, szinte nem a mai világban élnek, életük kizárólag egy intézeti létezésre, vagy szobai fogságra korlátozódik, a külvilág elvont lehetőséggé távolodik számukra. Ha a fogyatékoság korlátozott időtartamú - és a vége kiszámítható -, akkor átmenetileg felfüggeszthetők az egyén külső kapcsolatai, szerepei, sőt, akár személyiségének irányultságai is, mert remény van arra, hogy ezeket idővel mind visszakövetelheti. A végleges rokkantság miatt azonban a sérült látszólag olyan helyzetbe kerül - "börtönhelyzet" -, hogy úgy tűnik, szerepeinek, sőt személyiségének már egyáltalán nincs jövője. (Emnek az állapotnak a súlyosságára utal, hogy az említettekhez megdöbbenően hasonló jelenségekről számoltak be a koncentrációs táborok foglyait vizsgáló pszichológiai jelentések!)

A társas kapcsolatok szükségletének kielégítésére három lehetőség nyílnak a sérült ember számára:

1) Az egyik az elzárkózás, az igény elfojtása, a visszautasítás révén elnyert "egyensúly" megteremtésén keresztül vezet. Ez tévút, mert a személy le sem merészkedik egy apró kis szigetről, köreit összeszűkíti, élesen kettéválasztja a világot arra, amit szeret és arra, amit nem szeret, mert fenyegetést érez benne. Az elzárkózásnak ez a formája a teljes elszigetelődést vonja maga után.

2) A másik, amikor társas kapcsolataiban megalkuvásokat keres, igyekszik a számára hátrányos összehasonlításokat az életéből kizárni, és csupán olyan csoportok tagjaival kerül kapcsolatba, akik között védettnek érzi

magát. A hasonló problémák túlhangsúlyozásával kialakult csoporttudat (saját sérült társak, vallási szekták stb.) megóvjja a sérültet a "durva, erőszakos és antihumánus" külvilággal szemben.

3) A harmadik lehetőség az, amikor vállalva a külső és belső nehézségeket (előítélet, stb.) kellő átérzéssel és bátorsággal igyekeznek a szorosabb (szemtől szembeni) és lazább kapcsolatok kiépítésével társadalmi beilleszkedését előmozdítani.

Az ember szexuális fejlődése

Az egyéni emberi élet jelentőségét az egyszerűség és a visszahozhatatlanság adja, iránta tanúsított felfokozott tiszteletünk éppen azon alapul, hogy tudjuk, ha egyszer elmúlik, nem tér vissza sohasem. Talán sajnálatos, de ez az élet minden pillanatára érvényes, ahogy már *Sigmund Freud* megjegyezte, minden földi szépség és érték legnagyobb hatása éppen a mulandóságában rejlik. Amikor az emberi életről - vele együtt természetesen a szexualitásról is - elgondolkodunk, vagy éppenséggel a bonyolult összefüggéseket kíséreljük megérteni, lehet születésről vagy kezdetről, növekedésről vagy fejlődésről, érettségről, öregedésről, gyengülésről és a végről beszélnünk. Nem árt tudnunk azonban, hogy ezek a fogalmak nem kategorikusan elhatárolható életszakaszokat jelölnek, hanem legfeljebb egy emelkedő s azután visszasüllyedő görbét, és ez az ív is csupán akkor adódik, ha a szűk értelemben vett testi erő, vagy éppen a szexuális teljesítőképeséget választjuk egyetlen szempontul. Egy másik értékelő beállítódás lehetne - ennek társmeztartó ereje éppoly lényeges! - akár a szeretetképeség, a kapcsolatmeztartó erő, vagy a közös boldogságra való törekvés és empátia (a partner érdekeinek tiszteletteljes átélése) alakulása, egészen más görbét mutatna, netán állandóan emelkedőt, melynél csupán a halál hozhatna végleges visszaesést.

Egyáltalán milyen szempontok és mértékek alapján ítéljük meg a szexualitást? *Goethe* és *Schiller* idejében még nem is ismerték ezt a fogalmat. Szó esett testi kívánásról, beszéltek ösztönről, szerelemről, gerjedelemről, szenvedélyről, vágyról, kéjről, gyengédségről, no meg esetenként bűnről, fajtalanásgról, amikor a hit, vagy az érdek úgy kívánta.

Ennek ismeretében nem kellene azt hinnünk, hogy mai fogalmaink, elképzeléseink ebben a kérdéskörben - de talán általánosságban is! - szilárdan és valódián tükrözik az igazságot, az igaz világot. Ismereteink roppant viszonylagosak, magukon hordozzák a kor erkölceinek és viselkedésünk közmeztelésének bélyegét, de egyúttal annak lehetőségét is, hogy az ember szexuális fejlődésmeztét más alapállásból megközelítve, esetleg eltérően

fontosnak ítéltető momentumok kerüljenek inkább reflektorfénybe. A vélemények hangsúlyozása során nem árt tehát az óvatosság, a kategorikus kinyilatkozások lehetőség szerinti mellőzése, hiszen az emberi szexualitás, a partnerkapcsolat, de egyáltalán az *élet* olyan egyénileg változó formákat hozhat, hogy az általánosítás igen sok esetben szükségszerűen hibák forrása lehet.

Gyermekkor

Ismeretes, hogy léteznek olyan ultrahang felvételek, melyeken az anyaméhben lévő magzatok nemi szerveinek működőképessége tisztán felismerhető. Az ilyen jelenségeket klasszikus szóhasználattal élve akár szexuális reakcióként is lehetne értelmezni, ami talán élettanilag meg is állja a helyét. Mindenesetre, ha a tünetet a serdülő-, vagy felnőttkori nemi tevékenységgel hozzuk kapcsolatba, akkor már korántsem szabad korai szexuális cselekményről említést tenni. Talán még a gyermekek kölcsönös intim játékait sem indokolt "szexuálisnak" tekinteni, hanem orrfújáshoz, vakarózáshoz, vagy éppen ujjszopáshoz hasonlóan kellene értékelni, mint ami megszüntet bizonyos kellemetlenségi élményt és egyúttal igen jó közérzetet kelt. Ezek a játékok másrészt éppúgy hozzájárulnak a saját test, a közvetlen környezet és a másik nemű fél alapszinten történő megismeréséhez, mint az egyéb, "erkölcsileg elfogadott" kölcsönös tevékenységformák! Hosszú évszázadokon át ezek a játékok nem is váltottak ki sem közfelháborodást, sem pedig szigorú ellenintézkedéseket.

A szexualitás egyedfejlődésének vonatkozásában sokáig központi kérdés volt a nemi ösztön különböző szakaszainak részletes elemzése. A mai nemzetközi szexológia azonban már nem beszél az ösztönök mindenhatóságáról, ennek megfelelően másként látja a gyermeki fejlődést is. Jelenleg magyarázó elvként az úgynevezett tanulási folyamatokat fogadjuk el, miszerint a szexuális *potenciállal* (teljesítőképességi lehetőséggel) rendelkező gyermek meghatározott életszakaszokban, de mindenképpen a környezeti ingerek hatására bontakozik ki. Leegyszerűsítve: minden újszülött rendelkezik például beszédképességgel, amely azután meghatározott életszakaszokban kiépül, kiteljesedik. Ha a szülők műveltek és beszédesek, úgy a kisgyermek is nagyobb szókinccset és beszédkulturát sajátít el, ha pedig a szülők műveletlenek és hallgatagok, akkor a gyermekük beszédképessége is nagy valószínűséggel fejletlen marad. Ha megtiltják neki a beszédet, vagy éppen érthetetlen szabályok alapján büntetik meg kis hibáit, akkor beszédzavarok jelentkeznek. Ugyanígy rendelkeznek a gyermekek szexuális potenciállal, amely egyedfejlődésük különböző életszakaszaiban kibontakozik, de jellemben és minő-

ségében mindenképpen olyanná válik, amilyenné környezete, kultúrája válni engedi.

A szexuális viselkedésnek és fejlődésnek ez a szemlélete *scriptelmélet* (forgatókönyv-elmélet) néven vált ismertté. Ez minden emberi társas viselkedést mint a "szerepek" megnyilvánulási formáit értelmezi.

Életünk első és távlatait végtelenen meghatározó "szereposztása" a név beírása az anyakönyvbe, pontosabban ez már korábban bekövetkezik, amikor a szülésnél a nemet megállapítják. A kijelentésnek, hogy *kislány*, vagy *kisfiú* alapvető és messzemenő következményei vannak, ezáltal ugyanis nemcsak a név és az öltöztetés, hanem mindenekelőtt a gyermekkel kapcsolatba kerülő felnőttek reakciói is meghatározott módon programozódnak. Ugyanez folytatódik a nemre jellemző hajviselettel, játékokkal, könyvekkel, stb., s azután mindenekelőtt a figyelmeztetésekkel, tiltásokkal, korlátozásokkal arról, hogyan viselkedik egy "igazi" kisfiú, vagy kislány. A nemi szerep rögzítése és finom kimunkálása teremti meg az alapját minden további személyiség-alakulásnak.

Természetesen kultúrkörönként széles a variációs lehetőség, de nagy általánosságban az *asszertív* (határozott, kemény, de mondhatjuk rámenősnek is) beállítottságú, kezdeményező viselkedést férfiasnak, a lágyabb és érzelmetli magatartást nőiesnek nevezzük. A két nem között egyébként más vonatkozásokban is - mozdulatok kivitelezése, értékítéletek, izlés, párkapcsolati elvárások, stb. - eltérések tapasztalhatók. A szerepelvárások maradéktalan teljesítése minden korban és minden kultúrkörben komoly szociális érték, míg a meg *nem* felelésnek az a következménye, hogy az egyén a társas kapcsolatokban kevésbé válik kívánatosá. Ezek után érthető, hogy minden olyan változás, amely valamiképpen hátráltatja a nemi szerepnek megfelelő magatartás kiépülését, feltétlenül gátló hatást fejt ki a másnemű féllel kialakítandó kapcsolatokban is.

A gyermek megtanulja, hogy ő lány, vagy fiú, s előbb-utóbb azt is, hogy mit is jelent ez valamennyi életmegnyilvánulásának szempontjából. Ez a tanulási folyamat együtt jár saját teste és szervei megismerésével, majd a másneműség felfedezésével, annak "titkai" iránt megélt mohó érdeklődéssel. A kettő-négy éves gyermekek megkezdik egymás kölcsönös kifürkészését, a nemi szerveket is beleértve! Ezt azonban nem kell feltétlenül szexuális cselekményként értelmezni, minthogy gyakran csupán egyszerű kíváncsiság által hajtott felderítésről van szó, de mindamellett valódi erotikus játékokra szintén sor kerülhet, ölelésekkel, csókokkal, sőt önkielégítő próbálkozásokkal is. Ezek a gyermeki aktivitások a megfigyelő felnőttek számára esetleg egyértelműen szexuális jellegűnek tűnnek és gyakorta különböző - kultúrkörönként eltérő szintű - ellenintézkedéseket váltanak ki. Itt azonban egy igazi kétség

jelentkezik a felelősséggel gondolkodó szülők és pedagógusok számára. A túl erős szexuális tiltás, a kezdeményezések elfojtása azzal a veszéllyel járhat, hogy a gyermekek lelkiileg eltorzulnak, képtelenek lesznek önazonosságuk megélésére. Másrészt pedig, ha a pedagógiai gyeplőt olyan lazára engedik, hogy a gyermekek szexuálisan gátlástalanná válnak, és összetűzésbe kerülnek megélt környezetük szokásrendjével, úgy esetleg még nagyobb károkat szenvednek. Mindamellet az is világosan kell látnunk, hogy az embernek - mint emlősnek - korán kell a reprodukciós viselkedést begyakorolnia, mivel az nem ösztönösen vezérelt, illetve nem szigorúan beprogramozott, mint az alacsonyabb rendű állatoknál. Bizonyos kezdetleges szexuális próbálkozások tehát a gyermekeknél majdhogynem törvényszerűek, de mindenképpen szükségesek, teljesen függetlenül attól, hogy a különböző megrögzült erkölcsi szabályrendek miként vélekednek erről.

Fiatalkor

A kulturális környezet jelentősége a szexualitás számára még világosabbá válik a serdülőkor kezdetével.

A kultúra részben azoknak a "találmányoknak" a halmaza, amelyek a világ különböző részein jöttek létre, és amelyeknek célja, hogy hatékonyá és érthetővé tegyék az életet a halandó ember számára, akik szerte a világban mindenütt ugyanazokkal az életproblémákkal küzdenek: a születéssel, a növekedéssel, egészségük megőrzésével, a jólét áhításával, az élet értelmével. A megoldások, vagy éppen csupán próbálkozások módjai, útjai és rendszerei egy élettéren belül egyik nemzedékről a másikra szállnak. Nem volna azonban egészen pontos, ha azt állítanánk, hogy a kultúra csupán az egyén szükségleteinek kielégítésére irányuló eljárások halmaza. Természetesen ezt a funkciót is teljesíti amikor illik - nem illik, szabad - tilos kategóriákba sorolva mintegy megszabja, miként élhetünk úgy, hogy embertársainkkal ne kerüljünk rendre összetűzésbe, amikor önös igényeinket elégitjük ki. Idővel viszont a kultúra egyfajta életstílussá válik. Egyre inkább érzelmileg is kötődünk azokhoz az eljárásokhoz, értékekhez, rítusokhoz, értelmezésekhez, melyeket kultúránktól tanultunk, így tehát először eszköz, amely utat mutat és kielégíti szükségleteinket, később fokozatosan saját maga is értékévé nemesedik. Ennek folytán a kultúránk iránti elkötelezettségünk és hűségünk elsődleges fontosságú, önálló motívummá nővi ki magát, amelynek erejét akkor tapasztaljuk, amikor a saját életterünkhez kapcsoló szálak elszakadnak.

A legtöbb természeti nép, de a mi európai kultúránk sem ismerte hosszú évszázadokon keresztül a serdülőkor és ifjúkor fogalmait, ehelyett a nemileg éppen megérett fiúkat és lányokat különböző rítusokkal és ceremóniákkal egyszerűen felnőtté nyilvánították. Ezek az avatószertartások jelezték a

közösséghez való tartozás teljes értékűségét, és hozzávetőleg tizenhárom-tizenéves korban került rájuk sor. Az emberi történelem legnagyobb részében ez az életkor egyben az elismert szexuális aktivitás kezdetét is jelentette, legalábbis a fiúk számára. Ma ennél sokkal bonyolultabb és a fiatalok számára sokkal elfogadhatatlanabb a helyzet. Az első menstruáció ugyan már nyolc-tizenkét éves korban, az első magömlés pedig tizenkét-tizenéves korban bekövetkezik, mégis további rettenetesen hosszú út vezet a felnőttkorig. Ha meggondoljuk, hogy a felső iskolákat végzőknek gyakran újabb tíz évre van szükségük, hogy esetleg saját "lábukra" állhassanak, úgy az ifjúkor gyakran tizenöt-tizennyolc éven át is eltarthat.

Ráadásul az ifjúkor főleg nem biológiai, hanem sokkal inkább kulturális fogalmi kategória. Élettanilag a lányok és fiúk ugyanis legtöbbször már tizenévesen nemi felnőttek, tehát nemzésre képesek. Ugyanakkor ez a mai társadalmakban semmiképpen sem jelenti, hogy szellemileg és szociálisan is érettek a szülővé válásra. Ellenkezőleg, a fölgyorsult pubertás és a természetellenesen hosszúra nyúló ifjúkor a fiatalok lelki fejlődését is lelassította, úgyhogy végletesen sarkítva a jelenséget, még akár az ifjúság fokozódó szellemi *infantilizálódásáról* (elgyermekiesedéséről) is beszélhetünk, mivel egyre hosszabban tartják őket kiskorúnak, miközben pedig testileg mind gyorsabban érnek. Itt van az oka a mai ifjúság óriási pszichológiai, szociális és különösen szexuális problémáinak.

A szexualitással, illetve egyáltalán a társaskapcsolattal foglalkozó szemléletek igen nagy eltéréseket mutatnak attól függően, milyen életkori beállítottsággal közelítik meg a kérdést. A fiatalok ugyan helyesen állapítják meg, hogy az uralkodó szexuális ideológia körül valami nem stimmel, és hogy egyéni boldogságuk érdekében saját útjukat kell keresniük. Tévednek azonban annak feltételezésében, hogy teljesen újnak hirdetett értékrendszerükkel, életelvárásaikkal és erkölcsi beállítottságukkal mintegy robbanásszerűen át tudják alakítani a közszemléletet. Tudomásul kell venniük, hogy nem lehet "kiugrani" a történelemből.

Mintegy kétszázötven év óta, az életforma polgárisodásával, kialakult egy olyan szokásrend, amely a szexet, a szerelmet és a házasságot összetartozónak tartja. Eleinte ez főként a polgárlányokra volt érvényes, de végül a fiúkra is kiterjesztették. Ma már kevesen tudják, hogy ez a hármas egység az emberiség történetének hosszú korszakaiban *egyáltalán* nem volt érvényes. A helyzet e téren egyébként újólaj ismét változott.

A fiatalok a házasság előtt és házassulási szándék nélkül is keresik egymást és a közös testi örömeiket. Az évszázad egyik legjelentősebb lélektani - történeti változása: a nők *örömteli* részvétele a nemi életben. Egyre inkább elfogadottá vált az a gondolat, mely szerint az ember legfontosabb erogén

szerve: az agya! *Erogén zónák* (az olyan testterületek, amelyek megfelelő ingerlés hatására - pl. simogatás, csók - nemileg érzékenységet mutatnak, kéjérzet indulhat ki belőlük) A közös testi örömszerzésben a fantázia tényerése a meg-rögzült közösülés-központúság helyett sokkal intimebb, összetettebb, a part-ner szempontjait felettébb elfogadó *szeretkezés* lehetőségét adja. A közösülés és a szeretkezés között egyébként akkora a minőségi különbség, mint mondjuk Monaco és az Egyesült Államok területi nagysága vonatkozásában.

Érdemes kitérni a női és férfi szexuális reagálás fejlődésének különböző-ségére. A reakció kifejezés használata már önmagában is mutatja, mennyire elfelejtjük a nemi ösztön régi fogalmát. Hiszen nemi igazán belülről hajt ben-nünket valami, hanem a másnemű fél által adott, kibocsátott jelzésekre vála-szolunk, reagálunk. A társkapcsolat - mint olyan - hordozza magában az inti-mebb együttlét igényét, a szeretkezésben történő teljes és mindent átható ön-feladást.

Ennek megfelelően az emberi szexuális viselkedésben három fő vonalat szükséges felrajzolni:

- 1) *A motivációt* (nemi képességet), azaz amit az ember tenni tud.
- 2) *Az erotikus indítást*, tehát amit tenni szeretne.
- 3) *A szexuális teljesítményt*, vagyis amit ténylegesen nyújt.

A felizgulás és kielégülés adottsága az egyén általános testi állapotától, az ideg- és izomrendszer épségétől függ, mértékének foka pedig egyénenként igen különböző, de ugyanannál az embernél sem változatlan. A kisgyerme-keknel általában csupán az első életévekben fejlődik ki fokozatosan és a két nemnél aránylag párhuzamosan a szexuális képesség. A serdülés viszont a fiúknál rohamos gyorsasággal a nemi örömmélmény megélésének teljes kibontakozását hozza, ami ezután a kor haladtával már nem erősödik tovább, sőt lassan, folyamatosan gyengül. A lányoknál ezzel szemben ez a fejlődés rendszerint nem ilyen látványos, így sok nő csupán a harmincadik életéve kör-ül éri el az orgazmus átélésének viharos kiteljesedését.

A szexuális motiváció (a nemi aktivitás igénye) tehát részben függhet bizonyos hormonok szintjétől a szervezetben, ámde messzemenően lelki hatások befolyásával is számolni kell. Az erotikus indítás egyénenként különböző - kinek mi és milyen gyakran elég? - s ugyanannál a személynél sem mozog állandó, egyenletes színvonalon.

A szexuális teljesítmény (a nemi aktivitás tényleges mértéke) nem csupán testi és lelki tényezőktől befolyásolt, hanem mindenekelőtt az alkalomtól is függő. Mértékének felső szintjét természetesen a szexuális képesség határolja

be, de bizony gyakorta a képesség, a motiváció és a teljesítmény nincsen összhangban. Csupán kevesen jutnak olyan helyzetbe, hogy mindazt megtehessek, amit tudnak és szeretnének. A csekély nemi készítség együtt járhat kiemelkedő szexuális képességekkel is, amit azonban különböző okok miatt nem lehetséges kihasználni. Ez nem ritka olyan nőknél, akiknek évekig sejtelmük sincsen arról mi az orgazmus, fel sem ismerhették, milyen elemi erejű gyönyört megélő válaszkészítséggel rendelkeznek, míg nem egy igazi, kulturált szerető, szerelmi partner felébreszti az elfedett adottságokat. Ezzel szemben az is megesik, hogy egy értékes partner elvesztésével az indíttatás jelentősen csökken.

Igen érdekes a szexuális képesség és teljesítmény között észlelhető ellentmondásos állapot, amit főleg fiatalembereknél lehet megfigyelni. Jeleztük, hogy ők a serdülőkör kezdete után három-négy évvel már elérik képességeik maximumát, ami később igen lassan csökken. Tizenhat-tizennyolc éves korban azonban nagyon kevés fiatalnak adódik lehetősége a potenciál teljes kiaknázására. A hasonló korú partnerek még alig elérhetők ilyen vonatkozásban és különben is az ő szexuális elvárásaik ebben a korban általában mások. Ehhez járul még az önkielégítésnek - bár egyre erőtlenebb, de még mindig élő - negatív megítélése. Így azután sok férfi csak tíz, vagy még több évvel később éri el a legmagasabb nemi teljesítményét, amikor pedig teljesítőképessége már valamelyest csökkent. A kérdéskör elemzése során a nemek eltérő ritmusú, egyenlőtlen fejlődése a testi örömszerzésben és annak megélésében fontos szempont és ez még nyilvánvalóbb a felnőttkor tárgyalása során.

Felnőttkor

Minden vonatkozásban elfogadható életkori határvonalak megjelölése alig teljesíthető feladat. A felnőttkor szexualitásában a férfi és női aktivitás, képesség és élvezeti hatékonyság terén bizonyos kiegyenlítődési irányulás észlelhető. Egyébként pedig a férfi és női szerepek az utóbbi három generációban olyan nagyon megváltoztak, hogy a szabadság mellett a bizonytalanság is jelentősen megnőtt mindkét nemnél. Többé már nem teljesen egyértelmű, hogy tulajdonképpen viselkedésben milyen is a valódi nő és az igazi férfi?

Másrésztől a nem is oly régen már öregnek tartott ötven-hatvan évesek a mai világban erejük teljében lévőnek ítéltetnek, - gazdasági, politikai, társadalmi szerepüket tekintve is - így a szűkebb értelemben vett szexuális viselkedésük is gyökeresen megváltozott. Különböző vizsgálatok egybevágó megállapítása szerint egyáltalán nem csökkent aktivitásuk és egyre szélesebb körben elfogadják a testi örömszerzés sokáig - erkölcsi okokból - mellőzött

változatait (*orális* (a szájra vonatkozó, szájon át történő), *anális*, (a végbélnyíláshoz tartozó) stb. érintkezéseket) is. Nem vitatható tehát, hogy az általános társadalmi fejlemények, és a nagyobb szabadság megélése a legintimebb emberi viselkedést is befolyásolja. Olyan klasszikus tételek veszítik el jelentőségüket, mint a férfi-kezdeményezés, a közösülés túlhangsúlyozása a szeretkezés rovására vagy éppenséggel a gyors *orgazmus* (a nemi kéjérzés kiteljesedése a nemi aktus csúcán) a lassú, elnyújtott érzéki élvezet helyett. Ma már azt sem tarthatjuk igaznak, hogy az ifjúkor befejeződésével a szexuális irányultság az élet végéig egyenletes marad. Nem csupán a nemi szerep változhat, hanem a szexuális beállítottság, az érdeklődés sem végleges. Néhány kudarc, egy-két rossz élmény, vagy éppen durva közeledés az egyént a megértőbb, érzelmileg közelebb álló sajátnemű társ választása felé irányíthatja!

A sajátnemű társ szeretésének kérdése komoly tudományelméleti összeköttetésekre adott alkalmat. Amíg a biológiai beállítottságú elemzők a homoszexualitás, vagy biszexualitás hátterét hormonzavarban, agyi elváltozásokban, netán éppenséggel *genetikai* (örökléstan) eltérésben vélték megtalálni, addig a társadalomlélektan kutatói inkább a párkapcsolatok során átélt élményeknek tulajdonítanak szerepet az erotikus vonzalmak megváltozásában. Ők az azonos neműek szoros kapcsolatáról beszélnek, de nem hajlandók minősíteni, mert szerintük tilos a világot bizonyos elvek szerint "jókra" vagy "rosszakra" felosztani.

Valamennyien hallottunk a házasság előtti kapcsolatokról, az egyedülállókra, a kommunákra, a nyitott házasságokról, leszbikus együttélésekről és egyéb variációkról. Nem szabad úgy tennünk, mintha az emberi intimitás tárgykörében létezne egyetlen helyes válasz. Talán az is elkerülhetetlen, hogy a férfiak és nők bizonyos körei életük során kipróbáljanak különböző modelleket, éppen ezért nehéz ma a felnőttkori szexualitásról általánosan érvényes kijelentéseket tenni. Úgy tűnik, hogy az életkor haladtával a tartósan boldog partnerkapcsolatok sokkal inkább a közös tiszteleten, bizalmon, megértésen múlnak, mintsem a túlhangsúlyozott nemi aktivitáson, bár ez utóbbi jelentősége sem lebecsülhető.

A *menopauza* (havi vérzések elmaradása), amely korábban sok nő számára a nemi élet végét jelentette, mára elvesztette rémisztő hatását, ellenkezőleg, többeknek egyfajta felszabadulást hoz, nagyobb, félelemmentes szexuális kielégüléssel.

A hasonló korú férfiaknál a szexuális képességek tovább csökkennek, ennek ellenére a testi örömszerzés szinten tartása tovább lehetséges, különösen, ha a pár képes megszabadulni a korábbi, unásig megszokott cselekvéssorozatától és fantáziájukat merik szabadon engedni. Hangsúlyozni kell, hogy *ki-*

zárólag a szexre korlátozódó szemlélet nem képes átfogni a tartós párkapcsolat teljes valóságát. A korosodó pár számára az idő haladtával jelentésbeli változáson megy át a testi kapcsolat értelme és összetartó ereje, ez eleinte észrevétlenül, majd érzékelhetően átértékelődik és tulajdonképpen ez teszi lehetővé további működését. Ha ez az átszerveződés nem sikerül és olyan viselkedésmintákhoz ragaszkodnak, amiket az öregedő test már nem teljesíthet, akkor a szexuális párbeszéd is elsorvad.

Időskor

Az utóbbi években filmek, színdarabok gyakori és hálás témája az idősök életének, érzelmi kapcsolatainak feldolgozása. A kép esetenként túl tragikusra, olykor pedig groteszkre sikeredik és így az életszakasszal kapcsolatos kijelentések már igen sok kárt okoztak. Ennek értelmében az öregkort második gyermekkorként fogták fel, mint visszatérést a szexmentes, pubertás előtti életszakaszba. A hetvenes évek táján kezdett megváltozni ez a kép. Míg korábban az öregektől a szexuális kapcsolat minden jogát elvitatták, most egyszerre gondtalan, élvezet, az erotikát hajszolóknak kezdték ábrázolták őket. Természetesen ez az ellenkép is torzulás. Klasszikusként értékelt szexológusok véleménye szerint az **öregedés nem véd meg a szerlemtől, de a szerlelem megvéd az öregedéstől!**

Itt és most ez nem elírás, mert visszaérkeztünk a már hangsúlyozott tényhez, nevezetesen a szexuális képesség és a boldogságra való képesség közötti különbséghez, ... mert míg az ember életében a testi erők lassan növekednek, azután visszafejlődnek, addig ugyanez nem érvényes a lelki erőkre, mert azok tovább növekedhetnek a végső elbúcsúzásig. Ezekre a jelenségekre pedig már nem tökéletesen alkalmas szó a szexualitás.

A döntő talán az, hogy az idősödő emberek képesek legyenek saját önazonosságuk felismerésére, képességeik és meglévő lehetőségeik megtapasztalására, birtoklására vagyis szabaduljanak meg az önmagukkal kapcsolatos általánosító elképzelésektől. Az így nyert szabadság önmaguk és mások kezelésében egészen új örömök forrásává válhat. Hihetően a legfontosabb: megérteni, hogy az ember szexuális képessége csupán egyike az ő sok adottságának és a többihez hasonlóan ezt is nagyon érdemes fejleszteni, ápolni és egyre kulturáltabbá tenni. "... de ugyanúgy, mint az élsportolók, vagy az operaénekesek, akiknek már kezdettől számítaniuk kell karrierjük befejezésére, úgy nekünk is arra kell beállítódnunk, hogy nemi életünk testi - fiziológiai vonatkozásban először felfelé ível, azután lefelé hanyatlik. Eközben azonban szerencsére - a sporttól és az énekléstől eltérően - az átalakulásnak, a kommunikációnak és az intimitás megteremtésének képességét nemcsak megőrzi, hanem egyre jobban megvalósítja az ember. Ez a

potenciál (teljesítőkéesség, nemzési kéesség) tehát az idő múltával semmiképp sem csökken, hanem éveink számával együtt gyarapodhat!

És Földünk forog tovább, új életek, új generációk, új szorongások születnek, új szerelmek szövődnek ... és ennek így kell lennie!

A testi fogyatékoság közvetlen és közvetett hatása

a társas kapcsolatokra

A fizikai fogyatékosok problémáival foglalkozó tanulmányok többsége a társas kapcsolatok kialakításánál jelentkező nehézségeket kissé egyoldalúan tárgyalja. A közlemények jórészt olyan feltételezéseket tartalmaznak, hogy kizárólag az indokolatlan hitek, merev előítéletek a felelősek a testileg ép személyek tartózkodó magatartásáért. Az ilyen túlzott egyértelműségre törekvő értelmezések elvonják a figyelmet olyan lehetőségek vizsgálatáról, amelyekben a rokkantságnak egészen közvetlen hatása lehet a szociális kapcsolatokra, jóllehet, a fogyatékosággal együttjáró korlátozottságok gyakorta önmagukban akadályozzák a sérülteket a teljes értékű és széles körű szociális "nyitásban". Legtöbbjüknek igen kevés lehetősége adódik a társas kapcsolatok megteremtésére, pedig a mobilitás - sport, tánc, stb. - maga is alkalom, de egyúttal fontos esemény lehet a szociális kapcsolat táplálásában és fenntartásában is.

Felmérések bizonyítják, hogy a mozgássérülteknek kevesebb alkalmuk adódik az emberekkel közvetlen kapcsolatba kerülni, így a barát- és társválasztás lehetősége is korlátozottabb, hiszen választás ott lehetséges, ahol választék van. Az esetleges mozgásossági beszűkültség, a test esztétikai eltérése is közvetlen hatású lehet a kapcsolatteremtés kezdetén. Kimutatták, hogy négy-öt hónapos gyermekek csak elvéve mosolyogtak eltorzult, vagy esztétikailag szokatlan arcmodellekre, mint a "megszokottakra", a nyolc hónapos gyermekek pedig kifejezett nyugtalanságot mutattak alkotórészeiben erősen rendezetlen arc látásakor. A megjelenés rendellenességei, a különös és idegenszerűség sok emberben általános zavarodottságot vált ki. Azonos korosztályú, fizikai fogyatékos és egészséges középiskolai diákok kezdeti kapcsolatában az épek érzelmileg sokkal inkább "izgatottak" lettek, mint a károsodottak, amint ezt a galvanikus *bőrreflex-*) -vizsgálatok és a szorongási skála eredményei jelezték. (reflex az idegrendszer alapfunkciója, ingerekre szabályszerűen és feltétlenül bekövetkező reakció). Természetesen ezt követően vagy burkolt visszajelzések hatására átéli maguk a fizikai fogyatékosok is. A megbélyegző különbség érzése az egyéniség bizonytalanságát, majd következményképpen öngyűlöletet, és esetenként a saját csoport iránti ellenérzést is kiválthatja.

A leírtakból is kitűnik, hogy az észlelés számára felfogható különbségeknek közvetlen hatásuk is van a kapcsolatokra. Ezek a tényezők azonban nem képezhetnek legyőzhetetlen gátakat az akadályozottak és az egészségesek közötti szociális kapcsolatokban, de nem szabad figyelmen kívül hagyni ezeket, mint megokolatlan tényezőket az ép emberek fogyatékosokkal szembeni magatartásának vizsgálatakor.

Funkcionális vagy szociális okokból a rokkant személy fogyatékoságának, - mint fizikai jelzés kiemelkedésének - csökkentésére eszközöket használhat. Amikor a sérültnek nincsen lehetősége arra, hogy megjelenésén módosítson, sok rokkant személy igyekszik vagy úgy alakítani kezdődő kapcsolatait, hogy fogyatékoságának nyilvánvalóságát valamelyest csökkenti vagy, hogy időt ad a másiknak az alkalmazkodásra.

A szociális kapcsolatok kezdeti szakaszában az ilyen viselkedés célja a legtöbb esetben az, hogy a fogyatékoság közvetlen hatását csökkentse, s így szabadabban hagyja érvényesülni a személyes jellemvonásokat mint a társas kapcsolatokat értelemszerűen leginkább meghatározó tényezőket. Sajnos, a fizikai fogyatékoság a szociális kapcsolatokban nem csupán a kezdetben jelent akadályokat, hiszen a kezdeti hatások csökkentése alig befolyásolja a későbbi következményeket és csak ritka esetekben - egy-egy speciális kapcsolatban - gátolja meg az előítéletességet.

Az intimebb viszony kialakításának igényével kezdeményezett próbálkozások során sok sérült él át olyan feszültséget, amely az úgynevezett nemi szerepelvárásokkal kapcsolatos. Az emberi szexualitás teljes értékű kifejlődésének egyik sajátos feltétele ugyanis a nemi azonosságnak megfelelő szerepek elsajátítása, illetve a személyiség formálása a nemi szerepeknek megfelelő viselkedésmintákra. A szerep azoknak a szabályoknak, előírásoknak összességét jelenti, amelyeket egy adott és társadalmilag minősített emberi helyzetben lévő egyén követ más emberekkel való kapcsolataiban.

A nemi szerepek természetesen alapvetően biológiailag meghatározottak és főként egymással kapcsolatba kerülve nyilvánulnak meg, nyelik értelmüket. Noha alapjuk biológiai, mégis a társas folyamatokban alakulnak, mert a szó igen tág értelmében tanuljuk őket az erkölcsök, szokások, normák, elvárások hatásán keresztül, melyek kultúrkörönként meghatározzák a nőies, illetve férfias viselkedésformák ismérveit.

Természetesen kultúrkörönként széles a variációs lehetőség, de nagy általánosságban a határozott, kemény, rámenős, kezdeményező viselkedést férfiasnak, a lágyabb, érzelmentelibb magatartást nőiesnek nevezzük. A szerepelvárások maradéktalan teljesítése minden esetben komoly szociális érték, míg a meg nem felelésnek az a következménye, hogy az egyén szo-

rosabb - főleg érzelmileg, és erotikusan színezett - kapcsolatokra kevésbé kívánatosá válik.

Nagyjából érthető, hogy a konvencionálisan (megszokottan, hagyományosan) elvárt nemi szerep által előírt viselkedésmintákat csak ép testtel lehet magas szinten teljesíteni, így azután következményesen minden olyan változás (pl.: testi fogyatékoság), amely valamilyen formában (mozgásbeszűkülés, esztétikai károsodás, stb.) hátráltatja a nemi szerepnek megfelelő magatartást, feltétlenül gátló hatást fejt ki a másnemű fellel kialakítandó kapcsolatban is.

Természetesen a kezdeti benyomáshoz a legkülönbözőbb magatartási formák társulhatnak. Az észleléssel alátámasztott másság, a különösség - amit a rokkantak képviselnek az épek között - állásfoglalásra, besorolásra készítheti az emberek egy részét. Miután a valahová besorolás folyamata elképzelhetetlen valamilyen jól látható megkülönböztető *stigma* (jegy bélyeg), nélkül, így a rokkantaknál megváltozott helyzetükhöz társulnak azok az érzelmi képzetek, melyek a testileg ép emberek viselkedését meghatározzák.

A fogyatékosok társas kapcsolati igényének kielégítését még mindig igen sok előítélet és merev általánosítás nehezíti meg. Magának az előítéletnek külön irodalma van, most csupán azt érdemes hangsúlyozni, hogy a fogyatékoság, mint elsöprő erejű "címke", történelmileg meghatározottan olyan jellemvonásokkal kapcsolódott össze, melyek a hátrányos megkülönböztetés mai alapjait is képezik. A téves, vagy nem teljes információkból, olykor egyedi, ténylegesen visszatetsző eseményen alapuló élményből származó általánosítások az egyént arra kényszerítik, hogy eltekintsen minden egyéb szemponttól, a finom, személyi különbségek mintegy észrevétlenek maradjanak. Ebben az esetben a kirekesztő általánosítások és csoportosítások felállításával megteremtett "rend" már a rossz alkalmazkodáshoz járul hozzá és szükségszerűen nagy veszélyt rejthet magában.

A testi megjelenés minősége, valamilyen hiányossága alkalmas jegy a csoportosítási műveletek elvégzésére, sőt az ép emberek egy részénél alkalmas arra is, hogy saját értékességét, fontosságát és magasabbrendűségét igazolva lássa! Nagyon sokan hajlanak tehát arra, hogy a testi tökéletlenséget jellembeli és személyiségi hiányosságokkal - melyekről információt nem nyertek! - kapcsolják össze. Ezek a feltételezett jellemvonások természetesen a fogyatékos személyre is következményekkel járnak, önértékelési szintjét csökkentik, társas kapcsolati igényét korlátozzák.

Hogyan befolyásolják a "stigmához" kapcsolódó előítéletek a szociális kapcsolatokat?

1) Általános az a jelenség, hogy - bármilyen jellegű - megbélyegzés az érintett személyről áttérjedhet annak közeli kapcsolataira és okot szolgáltat arra, hogy egyesek az ilyen kapcsolatot elkerüljék, vagy ahol már ilyen létezik, ott megszakítsák.

2) A rokkantakkal való kapcsolat kezdeményezéséről szólva ép, fiatal felnőttek határozatlanságot mutatnak. Ez azon a hiten alapul, hogy az akadályozott emberek magányosak, a társadalom nehezen fogadja el őket. Ezért úgy érzik, hogy egy szoros kapcsolat megkezdése magasabb fokú szociális elkötelezettséget követel, olyat, amely alól nehezebb felszabadulni.

3) A szociális kapcsolat kiépítésének egyik tényezője az, hogy az ép fél mennyire képes megérteni a sokkal inkább függő viszonyban lévő sérültet. Azok, akik szeretik, ha mások függenek tőlük, inkább előnyben részesítik az ilyen kapcsolatot: ugyanígy azok a személyek, akik rendre kerülnek a rivalizálást, minden különösebb zavar nélkül társas kapcsolathoz lépnek testi fogyatékosokkal.

4) Mindezek ellenére sokan vannak az ép testű emberek között, akik józan megfontolások alapján, függetlenül magukat a társadalmi előítéletektől, felismerve a külsőségek és a lényeges közötti fontos különbséget, őszinte baráti humánussal kezdenek és tartanak fenn baráti, társas kapcsolatszerűt személyekkel.

Magatartás-lélektani jellegzetességek

Tekintettel arra a tényre, hogy a testi épségükben sérülteknek a társadalomba való teljes igényű beilleszkedése a közelmúlt és a jelen (részben csupán a jövő) kérdése, nem érdektelen szemügyre venni, milyen magatartásminták állnak rendelkezésre a "rokkantak - egészségesek" viszonyrendszerében.

Legtöbb esetben ez a sajátos helyzet mesterkéltséget vonz maga után. Sokan vallják ugyanis azt a véleményt, hogy másokkal szemben tartózkodónak, tapintatosnak kell lenni, különösen, olyanokkal, akik kevésbé szerencsések. Ennek a véleménynek az lehet a következménye, hogy a sérült nem kap pontos, vagy természetesen visszajelzéseket. A hiteles visszacsatolás hiánya pedig megnehezíti a rokkant személy dolgát abban, hogy megtanulja, elsajátítsa a megfelelő magatartást, ami következményesen akadályozza őt szociális jártassága kifejlesztésében. A mesterkéltséges magatartás (az információ eltorzulása miatt) a sérült önmagáról alkotott véleményét (én-kép) is módosíthatja. Azok a személyek, akik hosszú éveken át egészségesek voltak, s csupán később szenvedtek visszafordíthatatlan károsodással járó sérülést,

clég tapasztalattal rendelkeznek ahhoz, hogy képesek legyenek összehasonlítani mások velük szembeni viselkedését fogyatékoságuk előtt és után.

Így főként a károsodással születettek, illetve a kora gyermekkorban károsodottak személyiségfejlődésére lehet veszélyes az említett információs elhajlás. A rokkantak ép emberekkel történő sikeres személyes kapcsolatának alakulásában - mesterségesen szétválasztva - három jellemző szakasz figyelhető meg:

- 1) A "látszólagos elfogadás", amelynek során az előítéletektől jórészt mentes ép partner igyekszik függetleníteni magát a másik fél fogyatékoságának közvetlen és közvetett hatása alól. Ez jórészt tudatos elhárító jellegű lélektani munka.
- 2) Az áthatolás szakasza követi a kapcsolat továbbfejlődését, melynek során az ép személy - mellőzve a partner testi fogyatékoságának tényét - inkább annak személyes jellemvonásaira koncentrálnak.
- 3) A harmadik lépcsőfok már a reudes, egyensúlyos kapcsolat javítását és módosításait tartalmazza. Ennek során az ép partner ismeri a károsodás jellegét, mibenlétét, az azzal kapcsolatos problémákat nem kell kényszeresen kerülnie, mint tény, tekintetbe veszi a károsodást, de nem engedi, hogy ez a szociális kapcsolatot befolyásolja.

Párkapcsolat - szexualitás

A szexualitás *életjelenség*. Akár vállaljuk fontosságát, akár tagadjuk, csakúgy szükségszerű velejárója életünknek, mint a létfenntartási szükségletek. Jelentőségét éppúgy hiba lenne túlértékelni, mint alábecsülni. Nagy tudomány, de elsajátítható, hiszen mindenki érdekelt párját úgy kötni magához, hogy abban neki is öröme teljék.

Miként személyes életemben is tapasztaltam, a keleti gondolkodók és például a taoizmus is hisz abban, hogy a világ kérdéseire nincs válasz a szerelem és a szex egészséges megközelítése nélkül. Majd minden pusztítás és önpusztítás, majd minden gyűlölet és bánat, majdnem minden mohóság és bírvágy a szerelemre és a szexre való éhségből ered, bár a szerelem és a szex útjának forrása kimeríthetetlen mint maga az univerzum.

Ez nem az én saját eszmém: a férfiak és a nők közötti harmónia nélkül, a *jin és jang* (a férfi- és nőszimbólum) harmóniája nélkül, semmi sem marad számunkra, csak a halál és a pusztulás.

Az ember szexuális kérdéseivel való foglalkozás esetében a *prűdség* (álszemérem) és a túlzott szabadosság szélsőségei meghatározó tényezők

voltak abban, hogy hosszú időn keresztül a tudományos élet számára a nemiség tabu és jórészt feltáratlan terület maradt. Mindez fokozottabban érvényesült a sérült emberek vonatkozásában, kiknél a végleges testi károsodást követően a jól vagy rosszul, de működő *rehabilitációs* folyamatból (orvosi: egészségállapot helyreállítását megcélzó szaktevékenység) jószerivel teljesen hiányoztak a nemi tevékenység milyenségére, lehetőségére, esetleges megváltozására, kikerülhetetlen korlátaira utaló foglalkozások és információk. Hiányoztak annak ellenére, hogy az intim párkapcsolatokban átélt élmények felnőtt létünk igen lényeges epizódjai, és az ilyen jellegű szükségletek hosszan tartó kielégítetlensége a személyiség differenciálódásának hátráltató tényezője lehet. Helyettesítésük, a szexuális indítékoknak és szükségleteknek munkába, sportba, művészeti tevékenységbe vagy bármilyen hobbyba való "csúsztatása vagy behelyettesítése" rövid időre tartó, átmeneti megoldás, hiszen az emberi szükségletek specializált jellegükből fakadóan teljes értékkel csupán *adequat* (megfelelő, a lényeget pontosan tükröző) módon elégíthetők ki. A szomjúságot itallal, az éhséget étellel, az intim partnerkapcsolatok iránt érzett hiányt megfelelő partnerrel lehet kiegyensúlyozni. Másrészt pedig az ember energiaháztartása nem közös raktár, hogy a rehabilitációs folyamatban elfáradt sérült ne gondolna a hiányzó szexuális kapcsolatokra.

Éppen ellenkezőleg, a hosszan tartó hiány, az informálatlanság nagyon sok sérült esetében szélsőségesen vad és kéjes vágyfantáziákban vagy éber álmódosásokban és a pornográfia határát súroló álmokképekben tör utat magának. A túlmotiváltság azután annyira fokozódhat, hogy a vágyak és elképzelések, valamint az információhiányból származó bizonytalanságok és azok ellentmondásai miatt - a sérült az egész témakört büntetés jelleggel élheti át, úgy hogy közben figyelme akaratlanul is rendre visszatér a szexualitás kérdéseire.

Le kell szögezni, hogy minden embernek - akár egészséges, akár testi sérült - joga, hogy a szexualitás reá vonatkozó kérdéseiről felvilágosítást nyerjen, és joga az is, hogy bármilyen fokú és jellegű sérülés ellenére intim partnerkapcsolatba kerülhessen! Mindez a kérdés jogi oldala. Élettani szempontból pedig: szinte nincsen olyan mozgássérült, aki károsodása következtében képtelen lenne testi örömszerzésre, ha a szexuális életet modern értelemben fogjuk fel és nem korlátozzuk kizárólag a nemi szervek területére.

A mozgásszervi károsodások eseteiben külön kell választanunk a velszületetten testi fogyatékosokat és azokat, akik a végleges *invaliditást* (rokkantságot) személyiség-fejlettségük érettebb szakaszában szenvedték el. Mindkét esetben egyes károsodások jellegéből adódóan előfordulhat, hogy maguk a nemi szervek funkciójukban is érintettek, (bénulással, érzéskieséssel

járó elváltozások, gerincvelő-sérülések, stb.), míg a többiekénél a másság túlhangsúlyos megéléséből keletkező lelki zavarok, esetleg az izmok működési hiányából eredő problémák okozhatnak szexuális nehézségeket (dysmelia, clerorsis multiplex) annyiban a végleges mozgásszervi károsodás az egyént és az legyen bármilyen jellegű károsodás, - a serdülés kora után éri, a *libidó* (nemi vágy) megmarad, a nemi kapcsolatok iránt átélt szükséglet hiánytalanul fennáll. A mozgásosság beszűkülése a kapcsolat-teremtés lehetőségét, az ingerelhető testrészek széles *repertoárját* (választékát) szűkítheti, sőt korlátozhatja a nemi kapcsolat milyenségét is, de az igény megmarad és annak kielégítetlensége *pszichopatológiai* (kórlélektani, szellemi beteges elváltozások) *agresszív* (támadó, erőszakos) megnyilvánulások, súlyos kedélytelenség, lehangoló önsajnálát, stb.) eredője is lehet.

Míg a felnőtt korban átélt *traumák* (hirtelen bekövetkező testi-lelki sérülések) esetén jórészt a *szexuálpszichológiai* (nemiséggel összefüggő lelki problémák) kerülnek reflektorfénybe, addig a veleszületett vagy kisgyermekkorban szerzett mozgásszervi sérülés esetén a személyiségfejlődés egyensúlyához hozzátartozik a saját és a másnemű emberek testének, funkciójának ismerete, másrészt a serdülőkorban életet kapó *erogén* (nemi izgalmat kiváltó) területek felismerése, és a majdani funkciókra való *facilitálása* (ráérzékenyítése). A nemi azonosság, és a másság felismerése pszichológiailag elképzelhetetlen a még mindig sokszor tabuként értelmezett testájak érintése, próbája nélkül, hiszen a két nem egyik legdöntőbb különbségét azon testrészek jelentik, melyekről általában diszkréten hallgatni illik. A hallgatás a rokkant gyerekek eseteiben legtöbbször tökéletesen sikerült, mert a felvilágosításuk, nemi neveltetésük több mint hiányos volt és bizony még ma sem vált általános gyakorlattá. A gyermek mozgássérültek szexuál-pedagógiai elhanyagolásának, a károsodás milyenségével együttjáró információk hiányának következményei nem maradnak el. Gyakorta a gyermekek hamis és az igazságot nem fedő képet alakítanak ki mind önmagukról, mind az ellenkező nemről, mind pedig az *erotikus* (érzéki) kapcsolatok milyenségéről. Nemi képességeik ismeretének hiányában a kapcsolatteremtés során súlyos, már az önértékelést is sértő kudarckat élhetnek majd át, végső soron megkeseredett, *neurotikus*, (idegi) kiegyensúlyozatlan, boldogtalan emberekké válhatnak, kiknek az életben több jut a kötelességből, alkalmazkodásból, mint az örömből vagy az elismerésből. A *deficites* (veszteséges, hiányos) örömháztartás, a kudarckerülő életbeállítódás létük minden mozzanatára kihathat.

Természetesen éppen úgy, mint az egészséges embereknél, a mozgássérültek esetében sem vezet minden partnerkapcsolat kiegyensúlyozott, tartós viszonyhoz, netán házassághoz. A látható testi károsodás - az esztétikai átlagnormáktól való mínusz eltérés - nehezítheti a kapcsolatok teremtését, de egy-

úttal - akár élettani nehézségek, akár csupán pszichés problémák konkrét formáiban - megnöveli a szexuális jellegű zavarok fellépésének lehetőségét is, noha a problémák súlya legtöbbször nem mozog együtt a sérülések súlyossági fokával. Angliában a közelmúltban végzett felmérések szerint a legtöbb testi sérült - kisebb részük alkalman-ként, többségük mindig - szexuális problémákkal küszködik, melyek gyökereikkel a károsodáshoz kapcsolódnak. A nehézségek döntő része gondos és ésszerű tanács-adással, szakavatott párterápiával, az adott lehetőségek felvázolásával és felvilágosítással feloldható volt. Meg kell egyébként jegyezni, hogy *Masters és Johnson* kutatásai szerint a házasságok legalább 50%-ában szexuális funkciózavart lehet felfedezni.

Sajnos - és ez nemcsak hazánkra jellemző - nem könnyű jó, és a kérdésekben hitelesen járatos szexuális tanácsadóra lelni, főleg olyanra, aki a testi károsodások jellegzetességei ismeretének birtokában felelősséggel vállalkozik a kapcsolat rendezésére. Téves kiindulási pont, ha a tanácsadó az ép emberek normarendszerét veszi alapul a rokkantak kapcsolatainak rendezése során, mert ebben a közegben mozogva a megszokott *konvenciók*, (társadalmi játékszabályok, elvárások) és a páros helyzetben általában elfogadott megegyezései viselkedésnormák nem mindig értékesíthetők és használhatók. Mint minden összetett és főleg páros emberi cselekvés (természetesen, ha nem önkielégítő tevékenységről van szó!) nem merev és zárt, nemcsak azonos formációkban megvalósítható cselekvéssor, hanem a közös örömszerzés emberi formájában nem szorítható kizárólagos jelleggel a nemi szervek érintkezéses aktusára. Ezzel kapcsolatban szólni kell néhány *mitoszról*, melyek ősi tévtörvényszerűségeikkel csak növelik a párkapcsolatok nemi téren jelentkező feszültségeit. Engedjük már meg végre és hirdessük bátrabban, hogy a közösen kialakított igény szerint minden pár úgy élvezze a szabadságot és egymás gyönyörűségét, ahogyan a *kommunikáció* (közlés, közlemény) és *metakommunikáció* (testbeszéd) útján a normáikat ők maguk egymás között felállították és ne formáljunk jogot a legitimebb kapcsolatok megegyezései alapon történő végzésének befolyásolására. Valóban a lehetőségek száza állanak az ember rendelkezésére szexuális indíttatású érzelmeinek kifejezésére, és nagyrésztük nem ítélnél sem rossznak, sem pedig egyedül üdvözítőnek. Az örömszerzés nem a nemi szervek sajátos kiváltsága és ha tudomásul vesszük az *Irving Singer* által is megfogalmazott érzéki hangsúlyú szexuális viselkedésfajta ismerveit, joggal állíthatjuk amit már említettünk: szinte nincsen olyan mozgásszervi károsodott, aki ne tudna partnerének kielégülést szerezni úgy, hogy közben önmaga is örömet éljen át. A *genitális* (ivari, nemi szervhez tartozó), orális, *manuális* (kézzel végzett) tevékenységformák variációi, valamint az erogén testtájékok mindennemű ingerlése bő

teret nyithat a közös fantáziára. A hangsúly minden esetben az együttes tevékenységet emeli ki, hiszen a nemi aktivitás egymást gerjesztő jellege következtében az egyik partner izgalma fokozza a másikat, így a folyamatot egy körkörös-ség fogja jellemezni, mely folyamat - gátló tényező hiányában - a kielégülésben csúcsosodhat teljessé. Természetesen előfordulhat, hogy a sérült fél csupán érzelmi szinten, pszichésen él át *orgazmust* (a kéjézés legmagasabb fokát az ép fél akciójának elősegítése és tapasztalása során, de ennek intenzitása éppen úgy kielégítő lehet, mint a teljes értékű élmény-együttes).

Néhány testi károsodott - nem törődve saját élményeivel - kizárólag az ép fél kedvéért lép akcióba, ő maga semmilyen orgazmust nem él át, csupán mintegy kiszolgáló személy tevékenykedik. A probléma ezekben az esetekben, hogy az invalid nem találta meg azokat a formákat, melyek a saját kielégülését is meghoznák. Az ilyen egyensúlytalan kapcsolat nem lehet tartós, a tevékenység előbb-utóbb kényszerű robot jellegűt ölt, majd az együttlétek rövidülnek, később végleg elmaradnak. Természetesen a párcapcsolatban fontos tényező a partner örömmélményének kiváltása, de legalább olyan fontos a saját elvárások teljesítése, annak érdekében, hogy az önbi-zalom, az önértékelés a maga szintjén maradjon. Jó nemi kapcsolat csak a teljes egyenjogúság és egyenértékűség talaján gyümöl-csözhet, az elvárások és a kölcsönösség egyensúlyával.

A kapcsolatok kiegyensúlyozásának egyik kulcsa a kommunikáció. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, főleg testi épségükben károsodottak esetén, hogy a társas és/vagy szexuális kapcsolataik előtt a tisztességes tájékoztatás saját maguk érdekében elengedhetetlenül fontos. A testi kapcsolat örömet többszörösére fokozza a partnerrel kialakított érzelmi, értelmi viszony, melyben őszintén és nyíltan lehet beszélni problémákról, lehetőségekről és korlátokról. Kommunikáció nélkül egyetlen partner sem fog spontán ráérezni, hogy mely testrész a legérzékibb, milyen helyzetek elfoglalására képes a mozgásérült fél, mik az elvárásai, mi szerez számára örömet, s esetleg mi válthat ki viszolygást. Mindkét fél felelőssége és felnőttisége áll ki próbát a kommunikáció során, hiszen régen sutba vethető már a passzív nő és a nemi aktusra mindig képes férfi talán soha sem volt ideája!

A sérült igyekezzen önmagáról, károsodásának jellegéről, megmaradt képességeiről, minél több, részletes tájékoztatást adni még mielőtt a kapcsolat komolyabbra fordulna. Igen sok probléma könnyebb megoldást nyerhetne, ha a párok őszintén beszélgetve egymással, közösen kidolgoznák a számukra megfelelő és egymást közösen kielégítő szeretkezési technikákat. A következő szempontokat kell figyelembe venni minden esetben:

- 1) Teljesen mindegy, hogy ketten az örömszerzésnek és kielégülésnek milyen formáját valósítják meg, ha az mindkét részről egyértelmű elfogadást nyer.
- 2) Annak érdekében, hogy egy tartós párkapcsolatban a szexuális élmények mindkét fél számára örömlélménnyel járjanak, minden közösen elfogadható variációt meg kell próbálniuk.
- 3) E próbálkozások során - utólagosan is megbeszélve és értékelve - lehet megkeresni és megtalálni azokat a lehetőségeket és formákat, amelyek a legteljesebb értékű közös kielégülést eredményezik.

E három pont figyelembe vétele egyik biztosítéka lehet a kiegyensúlyozott partnerkapcsolat megszilárdulásának is éppen úgy, mint a testileg sérült fél emberi önbizalmának.

Különböző sérülésfajták jellegzetes gondjai

A központi idegrendszer károsodásai

A központi idegrendszer károsodásai igen szerteágazó tünetek csoportjait válthatják ki. Nagy többségükben a születéssel kapcsolatos agyi sérülések következményei, de az egyedfejlődés későbbi szakaszában elszenvedett balesetek, vagy egyéb *inzultusok* (bántalmazások, sértések) is hasonló problémákat hozhatnak felszínre. A károsodások három fő csoportba sorolhatók:

1) A főleg fokozott izomfeszültséggel járó tünetcsoport *spasztikus* (görcsös) *forma* (általános járási nehézségeket eredményez, de az akarattól függetlenül fellépő igen összerendezetlen görcsös állapot általában is csupán szélsőséges esetekben okoz közvetlen szexuális zavarokat. Amennyiben a görcskészség nemi izgalom hatására kifejezetten fokozódik, az aktus előtt egy-két órával, megfelelő mennyiségben bevett gyógyszer kellő hatást válthat ki.

2) Más esetekben a károsodás nem az agykéreg felszíni területein, hanem mélyebben történik (atetotikus forma) Ennek következménye kifejezési nehézség, a mozdulatok túlzott erősséggel és ívvel való kivitelezése, lehet, esetleg azok összerendezetlensége - és csavarodó mozgássorok - , melyek magától értetődően a járást is megnehezítik. Mindenesetre nincsenek megbízható adatok arra vonatkozóan, hogy a sérülésforma egyértelműen akadályozná a szexuális tevékenységet, bár a túlságosan összerendezetlen mozgások nem kedveznek a partnerrel történő (heteroszexuális) aktus sikerességének. Az eredménytelenségben nem elhanyagolható "szerepe" van a mimikai izmok zavarának.

3) Az *ataxiás* (a mozgás összerendezettségének hiánya) megjelenési formáknál a mozgássorok összerendezettsége szenved zavart, súlyosabb esetekben a szellemi képességek is károsodhatnak. Olykor a "normálisnak" elfogadott nemi élet sem kivitelezhető.

Amennyiben társas kapcsolati szexusról beszélhetünk, figyelemmel kell lenni néhány dologra. Az erotikus izgalommal a görckészség tovább fokozódhat. Aktus közben számolni lehet korai magömléssel, túlérzékeny reflexekkel, és szélsőségesen felfokozódott kényszermozgásokkal, melyek a közösülés sikerét veszélyeztethetik. A túlzott görckészség miatt olykor még az önkielégítés sem megoldható, bár esetenként nőknél a combok közé egy kis átmérőjű vibrátor becsúsztatható. Atetotikus sérültek esetében gyakorta a közösülés sikertelen, az önkielégítés marad a feszültségek megoldásának lehetőségül. Fogamzás esetén a tünetek enyhébb megnyilvánulási formáiban jelentősebb gond nincsen, súlyosabb esetekben veszélyeztetett a szülés. A gyncgültebb, vagy éppen túlintenzív reflexek problémákat jelenthetnek, a szülési fájdalmak szélsőségesen felfokozódhatnak, a szülés levezetése mindenképpen kórházi körülmények között történjen!

Noha tulajdonképpen a központi idegrendszeri károsodások döntő többsége a nemi képességre nincsen közvetlen hatással, mégis inkább társaslélektani okok miatt (pl. kapcsolatteremtési nehézségek, gátlások, elszigeteltség, a család tiltása, stb.) a sérültek gyakorta óriási feszültségben élnek, természetes emberi igényeik rendre kielégítetlenül maradnak, életüket kudarcnak élik meg.

Amely helyzetekben a nemi aktus a sok kényszermozgás mellett egyáltalán lefolytatható, szükséges - ha van ilyen -, hogy az aktív szerepet az egészséges - vagy éppen csupán egészségesebb - fél vegye át, független attól, hogy nő vagy férfi. A központi idegrendszer súlyosabb sérüléseinél, a túlmozgásosság kifejezettségénél, vagy éppenséggel egy-egy testrész *kontrakurájánál* (deformitást okozó izomrövidülés, zsugorodás) mozgásképtelenségénél nemhogy a partnerkapcsolat kizárt, de még olykor az önkielégítés is nehezen kivitelezhető mármint a szó szoros értelmében önkielégítés formájában. Egyes országokban és ott is csupán némely intézetben igen liberálisan értelmezik a tartósan ott tartózkodó, és önmaguk ellátására képtelen betegek emberi jogait, többek között a szexuális szabadság jogát. Tulajdonképpen arról lehet szó, hogy vagy hozzátartozó, vagy pedig a kezelőszemélyzet egy-egy tagja hozzásegíti a legsúlyosabban érintetteket a szexuális feszültség oldásával a kielégüléshez. Nem a valós értelemben közösüléstől, hanem sokkal inkább más által való önkielégítésről lehet beszélni. Minden egyes esetben azonban tisztázni szükséges, hogy a segítő erkölcsi érték-ítélete megenged-e ilyen tevékenységet, és hogy valóban segítünk-e a betegnek ezzel a cselekedettel.

Szó esett a közvetlen aktust megelőző ingerlékenységi szint fokozódásáról, illetve annak csökkentéséről. A gyógyszereket e téren mindenképpen csak orvosi vélemény alapján szabad felhasználni.

Amennyiben a kórkép féloldali bénulással is együtt jár, sok közösülési helyzet kivitelezhetetlen. Ilyenkor együttes kísérletezés teszi lehetővé a nemi aktust, bár a tapasztalat azt igazolja, hogy a hüvelybe hátulról történő behatolás igen kíméletes és megvalósítható.

Amennyiben a gyógyszerek ellenére még mindig nemkívánatos mozgásszorongás vagy görcsölés tapasztalható, a végtag párnával vagy összegöngyöltített pokróccal kitámasztható. Ez esetekben is megállja helyét az, hogy a két félnek együtt kell kitalálnia azt a közösülési pózt, amely mindkettőjük kielégítését biztosíthatja. Egyszerűen képtelenség általánosan felhasználható jó helyzetet javasolni, hiszen minden egyén károsodása magán viseli sajátos jegyét, így azután lehetetlen az általánosítás.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a központi idegrendszer korai, vagy akár felnőttkori sérülései nem is annyira a közvetlen nemi kapcsolatot - mint tevékenységet - nehezítik meg olykor áthidalhatatlan akadályokat képezve, hanem sokkal inkább a kapcsolatteremtésben okoznak gondot, és a kudarcok nagy többsége főként a "másság" az esztétikai normáktól való eltérés rovására írható.

Poliomyelitis

A gerincvelő szürkeállományának gyulladása vagy a központi idegrendszer szürkeállományát, de főleg a gerincvelő első szarvának motoros sejtjeit károsító vírusos fertőző betegség (poliomyelitis anterior acuta) megnyilvánulási formái jórészt azonosak. A szexuális képességre gyakorlati hatásuk nincsen, noha gyakori előítéletes félreértés, hogy akinek a lábai mozgásképtelenek, az impotenciával (teljesítőképtelenség, alkalmatlanság) is sújtott. Sem a nemi vágyban, sem a merevedési képességben, sem a közösülésben nincsen gátló tényező és a fogamzási lehetőségek is normálisak. Mind az érzékelési, mind az orgazmusi feltételek adottak, az érintettek szellemi képessége megtartott. Mégis szükséges néhány, a testi szerelmet hátráltató tényezőről szólni:

- 1) A bénulással károsodott végtag fejlődése, kiteljesedése elmarad a többitől;
- 2) Megnövekszik a test deformálódásával járó úgynevezett kontraktúrák (a végtagok különös helyzetbe rögzülése) - kialakulásának lehetősége, mely azután a nemi aktus kivitelezésének helyzeti variációit szűkítheti be;

- 3) A csípő és a medence izmainak bénulása a nemi aktus során a mozgást akadályozza, de értelemszerűen gátolja a klasszikus - szülőúton történő - szülést is
- 4) A károsodott testrész vérkeringése csökkentebb mértékű lehet a többi testrészhez viszonyítva;
- 5) A végbél záróizmának károsodása igen ritka.
- 6) Terhesség esetén - főleg, ha a hasi és háti izmok sérültek - fokozott ellenőrzés szükséges, de ugyanígy nagy figyelmet kíván a szülés is.

Sclerosis multiplex

A sclerosis multiplex az idegrendszer legkülönbözőbb helyein körülírt góccokban jelentkező, a velőshüvely elvesztésével járó kórfolyamat, melynek során az idegeknek az információk és vezérlések tisztességes elvégzési képessége károsodik. Ennek következményeként a beidegzett testrészek működtetése nem tökéletes. Az SM korai szakaszában jelentkezhetnek gyakorta olyan szexuális nehézségek, melyek esetleg később megoldódhatnak:

- 1) A férfiak kellő merevedése hiányzik, a nőknél pedig a csikló izgalmi növekedése elmarad, valamint a hüvely tágulása nem kielégítő, olykor ezeket a reakciókat csupán direkt módon - kézzel, nyelvvel, stb. - lehet kiváltani. Esetenként az ingerelt állapot hamar elmúlik.
- 2) Az ízületek és izmok gyengesége nehezíti az aktus kívánta mozgásokat. Nagy általánosságban a nemi szervek környékének érzékenysége megmarad.
- 3) A hólyagnükködés zavara, a vizelettartási képesség károsodása lelki teherként nyomasztja az egyént.

Igen sokszor ezek a tünetek pánikot váltanak ki, nemritkán partnerkapcsolati válsággal járnak, olykor pedig a sérültet teljesen elfordítják a nemiségtől. A pánik, a rettegés semmit sem old meg, esetenként pedig még a fenti tünetek továbbrontója is lehet. Jó esetben a betegség korai szakaszában észlelt korlátozottságok intenzitása csökken és jórészt megszűnnek a szexuális gondok.

Sajnos a progresszív módon, lassú ütemben romló testi állapot a zavarok megrögzüléséhez is vezethet és a nemi, szeretkezési szokások ésszerű megváltoztatását teszi szükségessé.

A közösülési formák módosítására mindenképpen szükség lehet. A férfiak erekciós képessége erősen meggyöngülhet, a túlságosan korai magömlés rendszeressé válhat. Az ivarszervek környékének érzékenysége csökkenhet, izgalmi hatásra erős és olykor fájdalmas izomgörcsök léphetnek fel.

Nőknél a combok záróizmának görcsös összehúzódása lehetetlenné teheti a hüvely megközelítését, gyakran maga a közösülés fizikailag annyira megterhelő, hogy az örömmélmény teljességgel kimarad. A hüvely nyálkahártyája nem kellő mértékben válik nedvessé, így a behatolás kifejezett fájdalmat is okozhat, ha pótlólagos kenőanyaggal nem teszik síkossá.

A hólyagműködés zavarai, a mozdulatok kivitelezésének nehézségei tovább ronthatják az erotikus örömszerzés esélyeit, az orgazmus teljesen elmaradhat.

Az izomgyengeség, görcsök és a fáradékonyság, vagy a nőknél a combok széttárásának nehezítettsége rendre a megszokott közösülési helyzetek új és új pozíciókkal való felváltására készítetnek. A csatlakozó lelki tényezők, a kudarctól való félelem, a partner féltése pedig megterhelik a közös örömszerzés perceit, pillanatait.

Az intim partnerkapcsolatok vonatkozásában roppant felelőtlenség általános véleményt nyilvánítani, egy kérdésben azonban szabad: mindenfajta egészségkárosodás a nemi aktus körültekintő és minden mozzanatra kiterjedő gondos előkészítését teszi szükségessé, kezdve a partner tisztességes felvilágosításától, a hely, a helyzet és az időpont kiválasztásáig bezáróan.

Nagyon lényeges, hogy a nemi örömszerzés megváltozott formáit a sérült ne pótcselekvésként értékelje, élje meg, hanem tisztességgel fogadja annak, ami: esetében az erotikus örömszerzés számára valódi és megvalósítható formájának. Soha ne azzal törődjön, hogy más hogyan teszi, hányszor cselekszi, hanem örömmel élje át és élvezze okos és elfogadó partnerével együtt a boldogságot, úgy kivitelezve az aktust, ahogy egymás közt elfogadják és véghezvinni képesek.

Meggyengült képességek és fáradékonyság okozta gondok a közös együttlét alapos tervezésével, a megfelelő időpont kiválasztásával (zavarmentes nyugodt légkörben és helyen, esetleg rövid pihenés után kihasználva a férfi úgynevezett "ébredési merevedését", stb.) jórészt a siker valószínűségével áthidalhatók. A mozgásosság beszűkülése kikísérletezett pozícióval (pl. oldalfekvésben, vagy vízben, nagyobb fürdőkádban való aktussal, stb.) kivédhető. Már a közös előkészület, esetleg az együttes megelőző tisztálkodás, kellemes illatanyagok használata átveheti az előjáték igen fontos szerepét. Amennyiben a hüvelyi aktus megoldhatatlan, a kézzel, szájjal, nyelvvel való ingerlés, vagy segédeszközökkel szerzett (pl. vibrátor) örömszerzés igen komoly erotikus élménnyel járhat. Az esetleges katéter rövid idejű eltávolítása lehetséges, vagy ha nem, kellő ügyességgel olyan helyzetbe hozható, hogy az aktust ne akadályozza.

Az orgazmus átélésének minőségében akárcsak megközelítő hitelességű általános véleményt nyilvánítani nem lehet. A testi változások, akaratlagos és

spontán izomösszehúzódások, a méh és a hüvely izmainak mozdulatai a megfelelő idegpályákon áthaladva a tudatban elementáris kéjérzéseként tükröződhetnek. A sclerosis multiplex előrehaladottságának függvényeként valóban egyénileg változó erősséggel és formával lehet a szexuális csúcspontot megélni és élvezni.

Tekintettel arra, hogy a sclerosis multiplex nagy általánosságban nem okoz komolyabb zavart az *ovulációban*, (tüszőrepedés, peteérés, az érett petesejt kiszabadulása a petefészekből), illetve a menstruációban, a védekezés nélküli folytatott nemi élet a fogamzás lehetőségét is magában hordja. A terhesség sikeres kihordásának lehetősége és a problémamentes szülés egyénileg változó feltételek függvénye, ajánlatos minden körülmények között a kezelőorvos véleményének kikérése.

Ugyanilyen fontos megbeszélni a szükséges fogamzásgátlás módszerét is, hiszen a nemkívánt terhesség és annak következményei az egészségi állapot romlásához vezethetnek. Senkié nem ajánlható a nyugtató, fájdalomcsillapító, görcsoldó gyógyszerek kritika nélküli használata. Ez nem azt jelenti, hogy bárki is felhagyjon a számára szükséges gyógyszerekkel - ez szintén felelőtlen -, hanem inkább azt, hogy a felismert mellékhatások és veszélyek tudatában a kezelőorvossal kell megbeszélni a lehetséges alternatív megoldásokat.

Hemiplégia

Az egyik testfélre kiterjedő bénulások oka - a szülési károsodások mellett - az agyi artériák különböző eredetű (*trombózis*, (rögösödés a vérben) *embólia* a véráramba jutott és tovább sodródó anyag beekelődése) elzáródása,) illetve agyvérzés - szélhűtés lehet.

A kezdeti időszakban a féloldali bénulások gyakori következménye az *impotencia*, (teljesítőképtelenség, alkalmatlanság) majd a későbbiek során az igen korai magömlés, míg a nők esetében a vizelet tartásának képessége nehezebb meg. Jobboldali testfél bénulása esetén szóbeli kifejezési nehézségek (afázia) is jelentkeznek, melyek még inkább bonyolítják a társas kapcsolati viszonyokat. Gondot okozhat olyan közösülési helyzetet találni, mely során a bénulással sújtott testrész kikerül a túlzott megterhelés alól. A nemi aktus mozgásaival járó erős ingerhatások nemkívánatos akaratlan izomrángásokat válthatnak ki, de esetenként közösülés közben a sérült vérnyomása is igen magas értékre ugorhat. Többek között e melléktünetek elkerülése érdekében mindenképpen olyan testhelyzet elfoglalása javasolt, melyben a nagyfokú megerőltetés kivédhető (pl. oldalfekvésben, vagy esetleg vízben).

A túlzottan korai magömlés meggátlása érdekében - már a közösülés közben - a hímvesszőre gyakorolt ujjszorítással lehet ügyeskedni, mindaddig ismételve, míg a partner is az orgazmus élmény közelébe jut.

Hemiplégiás nő terhessége élettanilag lehetséges, a gyermekszülés azonban csak akkor nevezhető biztonságosnak, ha a terhességet állandó orvosi felügyelet (szív, vesefunkciók, stb. ellenőrzése) kíséri.

Gerinc eredetű fájdalmak

Amennyiben azokról a szexuális problémákról beszélünk, melyeket a gerincbántalmak, idegi becsípődések okoznak, egyúttal szólnunk kell a hasi,- altesti fájdalmak nemi életre gyakorolt hatásairól is. Tulajdonképpen fizikai, lélektani fájdalmi tényezőkről és olykor ezek kombinációjáról szükséges szólni.

A gerincvelő bármely károsodásával együttjáró sérülések nagy hányada szexuális zavar következményével fenyeget, a férfiaknál a megfelelő merevedés elmaradásával, a nőknél pedig a nemi aktust elősegítő izgalmi mirigy-kiválasztás - hüvelyi *lubrikáció* (a hüvely síkos váladéka, ami nemi izgalomra fokozódik) - csökkentebb szintjével. Különösen a keresztcsonttájéki (*sakrális*) (keresztcsonti) gerincvelő érintettsége (sérülés, nyomás, becsípődés, stb.) okoz ilyen problémákat. A gerincvelő magasabb szintjén történő károsodás a spontán merevedést hátráltatja, noha a reflexes *erekciós* (merevedés, a hímvessző, a csikló izgalmi állapotban) képesség megmaradhat, tehát a nemi szervek direkt ingerlésével (kéz, száj, stb.) közösülésképes helyzet teremthető.

Ágyéki magasságú idegbeccsípődések, vagy sérülések a férfiak magömlését nehezítik meg. Itt kell megjegyezni, hogy a csípő-, és derékfájdalmak zöme nem jelentkezik a felsorolt tünetekkel, de magát az örömteli nemi aktust olykor ellehetetlenítik.

Természetesen hangulati és lelki tényezők kiválthatják, fokozhatják a fájdalom érzését, mely azután áttételesen a szexuális aktusra (teljesítmény, vágy, stb.) gátlást fejt ki. A kifejezetten szervi fájdalmakat az aktus - sokszor tudatosan nem is ellenőrizhető intenzitású - mozgásai, a nyomások, hirtelen helyzetváltoztatások annyira felerősíthetik, hogy a csúcsponti örömmérsés teljesen elmarad. Sokszor már az esetleges fájdalomfokozódástól való félelem arra készteti a partnereket, hogy felhagyjanak a testi kapcsolat próbálkozásával.

A lumbágó, isiász, stb. fájdalomtüneteit ügyeskedő praktikákkal csökkenteni lehet és így a nemi aktus helytel-közzel örömmérsémet nyújthat. Kemény fekhelyen óvatos, ellenőrzött mozdulatokkal is elérhető az orgaz-

mus, bár a csípőmozgásoktól való teljes mentesülés alig képzelhető el a közösülésben. Természetesen mindig a fájdalmaktól mentes fél veszi át ilyenkor az aktív szerepet és végzi az intenzívebb mozgásokat.

A férfi nyomómozdulatait el lehet kerülni, ha az aktus "lovagló" helyzetben zajlik és közben a férfi csípője alá kemény párnát helyeznek. A test-súly nyomását oldalfekvésben történő közösülési póz választásával lehet kivédeni. Igen csípőkímélő közösülési mód, amikor az aktus ülve történik. A merev hínvesszőbe való szemből, vagy hátulról történő beleülés során a hüvely igen mélyen tud befogadni és aránylag kevés mozgással elérhető az orgazmus. Alkalmazható helyzet, hogy a nő felsőtestével egy kemény tárgyra hasal, és szétterpesztett combjai közé hátulról történik az aktus.

Amennyiben a feltételezett fájdalomfokozódástól kialakult megrögzött félelem miatt a klasszikus közösülés nem jöhet szóba, kifejezett erotikus gyönyört válthat ki más megoldás is, feltételezve, hogy mindkét fél közös meg-egyezésével történik. Egymás kézzel, vagy szájjal (orális mód) történő kielégítése igen intenzív együttes kéjélményt hozhat.

Téves hit, hogy a teljes értékű szeretkezéshez mély behatolásra és nagy erőre van szükség. Lassú, óvatos és intim hangulatú kímélő mozdulatok gyakorta nagyobb eredménnyel járnak, mint a nagyívű és erős mozgások. A térdelő, ülő, vagy oldalfekvő helyzetek mellett jól adagolt és időben bevett fájdalomcsillapítók hatásaikkal hozzájárulhatnak az orgazmus kiteljesedéséhez. Rendszeresen visszatérő kínzó deréktáji fájások, idegbecsípődések vagy akár lelki tényezők kiváltotta mozdulatbeszűkülések kapcsán gátlások, szorongások, félelmek rögzülhetnek a nemi élettel szemben. Ilyen esetekben az oki tényezők orvosi megoldása mellett ajánlatos igénybe venni az egyénre és olykor párra szabottan, alkalmazott szexuál-, és pszichoterápiás foglalkozásokat és tanácsadásokat is.

Reumás fájdalmak

A rheumatoid ízületi gyulladás hatásaival azonban megnehezíti a szexust: a fájdalmak jelentkezései, a mozgásosságukban beszűkült, merev ízületek a nemi kapcsolatot lehetetlenné tehetik. A kéz mozgásának károsodása még az önkielégítést is hátráltatja, és a betegség egyik speciális változata (Sjögren kór) esetén a hüvely izgalmi nedvesedése marad el, a nyálkahártya kiszárad.

Heveny reumás fájdalmak direkt hatással nincsenek a nemi tevékenységre, ez esetben is a fájdalom és a mozgások gátolt kivitelezése okozhat közösülési nehézségeket. A Bechterew-kór a merevedett gerincoszlop és csípőmozgások okán jelent technikai akadályt, de a nemi funkciók általában érintetlenek maradnak.

Nagy általánosságban a gond nélküli nemi aktus a nyaki, törzsi és végtagmozgások könnyű, és fájdalommentes kivitelezését feltételezi. A reumás fájdalmak és a részben, vagy teljesen merev ízületek azt eredményezhetik, hogy egy-egy klasszikus pózban az aktus kivitelezhetetlenné válik. A csípőmozgások korlátozottsága, vagy éppen a combok széttárásának lehetetlensége azonban mégis - ha szűken is! - hagy módot a variációs megoldásokra. Térdelő, ülő, oldalfekvő helyzetben meg-oldható a sikeres hüvelyi behatolás, és hátulról történő nemi aktussal elkerülhető a combok széttárásának szükségessége.

Különösen a csípőmozgások korlátozottsága és nőknél a combok széttárásának beszűkültsége okozhat nagyobb gondot - természetesen ezúttal eltekintve a jelentkező fájdalomtól - technikailag a kielégítő közösülésben. Sajnos ez a problémakör az egyedülállóak esetében a sikeres partnerkapcsolat kiépítését is hátráltatja. A merev csípő olykor csupán egy vékonyabb átmérőjű vibrátor felcsúsztatását teszi lehetővé, más esetben pedig a combok széttárását csupán műtétileg lehetséges úgy-ahogy biztosítani. Férfi beteg esetében mindenképpen a nőnek kell átvenni a ritmikus mozgást biztosító szerepkört, vagy éppen a kézzel, szájjal, nyelvvel történő közös örömszerzés jöhet szóba.

A gyógyszeres beavatkozások egyik fő támadáspontja a fájdalmak csökkentése. Betegek, akik hosszú időn keresztül kortikoszteroid hatóanyagú gyógyszert szedtek, merevedési zavarokról számoltak be, míg ugyanígy nők esetében elmaradt az orgazmus.

A kezelőorvossal megbeszélve a fájdalom-csillapítók és izomgörcslazítók fogyasztásának olyan lehetőségét lehet egyénileg kikísérletezni, mely sem a nemi aktust, sem pedig annak élményi színezetét túlzottan nem befolyásolja.

A reumás betegek zöme közismerten rosszul alvó, körükben a nagyhatású altatószerek használata gyakori. Mind az altatók, mind pedig egyes nyugtatók a női nemi vágyat csökkentik, ezért az önálló gyógyszerelési kísérletezéstől óva intünk mindenkit. Egyes esetekben melegvizes tömlő, vagy éppen a fájdalmas ízületre tett jégtömlő elegendő a fájdalom kellő mértékű csökkentésére mind a nyugodtabb alvás, mind pedig a kielégítő nemi aktus kivitelezése érdekében.

A reumás fájdalmak a terhesség lehetőségét csupán annyiban korlátozzák, hogy fokozottabb orvosi ellenőrzésre van szükség. A terhesség során különös figyelmet kell szentelni a *kortizon hatóanyagú szerekre* (gyulladásgátló hormonkészítmény, gyógyszer.) Egyes esetekben a szülés - amikor a csípőizület mozgásossága beszűkült! - kivitelezése császármetszéssel - a születendő kised érdekében - megfontolandó.

Veseelégtelenség

A rendszeres veseátmosás szükségességének életterhével élők nemi vágyai és elképzelései azonosak egészséges embertársaikkal. A művese kezelésre szorultak szexuális képesség terén nem károsodtak, a dializált férfinak gyermeke születhet.

A kezelt nők terhessége mindenképpen súlyosan veszélyeztetett, mégpedig és kizárólag a vesék működésének teljes hiányossága okán, ezért ha lehetséges szükséges elkerülni. Fogamzásgátló tabletták, vagy módszerek használata előtt javasolható a belgyógyással való konzultáció is.

A nemi aktus alkalmával mellőzendőek a megterhelő helyzetek és mozdulatok, gyakorlatilag a magas vérnyomás betegségben szenvedők számára javasolt viselkedésforma ("take it easy" - csak lágyan, finoman) az irányadó. Amennyiben az úgynevezett Thompson-shunt kivitelezésére szükség van, megoldható annak karon történő kialakítása is, így az a közösülési lehetőségeket nem hátráltatja.

Asztma

Asztmás betegek betegség-specifikus gondjairól a nemi életben aligha lehet beszélni. Gyakorlati megfigyelés, hogy a közösülés megterhelő tevékenysége asztmás rohamot, vagy kínzó légszomjat válthat ki, ezért javasolható a gyógyszer akció előtt történő bevétele. Terhesség alatt a tünetek olykor felfolbanhatnak, ezért hangsúlyozott orvosi ellenőrzés szükséges, különösen a kortizon származékú gyógyszerek miatt. A szülés fokozott oxigénbiztosítás mellett császármetszéssel javasolt.

Szív és vérkeringési rendellenességek

A címben jelzett körben a kiváltó okok, a tünetek, a következmények minősége olyan sokrétű, hogy alig lehetséges róluk összefogottan, kategorikusan tárgyalni. Az emberi test örömszerzési milyenségére, a nemi aktus kivitelezésére nincsenek direkt hatással, azt inkább életmódbefolyásoló szerepükkel illetve azon keresztül érintik.

Amennyiben a probléma nagy általánosságban a mindennapi életet nem korlátozza (pl. nagyobb távok megtétele, lépcsőjárás, súlyok emelése megengedett, stb.) a szexuális tevékenység elhagyása szükségtelen. Ha viszont a tünetek kis megerőltetésre is jelentkeznek, szükségessé válhat a nemi aktivitás - mint provokáló rizikótényező - visszafogása is. Az állandó partnerrel való elemző kérdés-megbeszélés után lehet kísérletezgetni az érintett felet kímélő helyzetekkel vagy éppen a hüvelyi aktust kikerülő egyéb kielégítésformával is.

A stressz ezekben az esetekben korántsem csupán fizikai faktort jelent, hanem legalább olyan súlyos nyom a latba a lélektani tényezők sokasága (félelem, szorongás, kudarcélmény, depresszió, stb.) is. Nyugodt, kiegyensúlyozott körülmények között, óvatos formában, biztonságban és megértő, együttműködő partnerrel folytatott nemi kapcsolat gyakorta kevesebb megterhelést jelent - legalábbis lelkiileg -, mint a hűn áhított és vágyott testi szerelem eltöltése!

Természetesen egy-egy infarktus, dekompenzáció után bizonyos idejű szünetet szükséges tartani, mely hónapokat is igénybe vehet.

Magas vérnyomással kerülni kell az igen megterhelő jellegű aktus (pl. a partner emelése, különleges pozíciók vállalása, stb.) variációit, illetve az ismétlések túlzott gyakoriságát. A kérézés közelében megjelenhetnek a szív táji szenzációk, emelkedő vérnyomás, sőt szapora pulzus, vagy szívritmuszavar, ezeket tilos figyelmen kívül hagyni! Súlyosan szívbeteg nő terhessége orvosilag nem nagyon kívánatos, (pl. ismeretlen eredetű magas vérnyomás, súlyos keringési zavar, infarktus, stb.), de mindenképpen nagyon szigorú orvosi ellenőrzést igényel. Fogamzásgátló tabletták szedése csupán a szakember beleegyezésével javasolható.

Minden betegség lefolyásában a túlzottan nagy erőfeszítések, megterhelések növelik a rizikóhányadost, ezért javasolt a gyengéd, érzelmetli - "take it easy" - szellemű nemi kapcsolat. Ha utánagondolunk, mi okoz inkább nehézséget, az egészségi állapotban: egy kedves együttlét, vagy a szorongató és gyötrő hiány, olykor azt kell állítanunk, hogy az utóbbi inkább károsít!

Cukorbetegség

A cukorbetegség (diabetes mellitus) noha ma már aránylag jól karbantartható egészségkárosodás, sajnos közvetlen hatással lehet a szexuális tevékenységre is. A szövődményként tapasztalt polyneuritis - több ideg egyidejű gyulladása állapot - a nemi szervek és környékük érzékenységét is korlátozhatja.

Következményes tünet lehet a látás nagyfokú korlátozottsága, mely azután a kapcsolatteremtésben és a kommunikációban okozhat gondokat.

Nem kielégítő tisztálkodás esetén a vizeletben megjelenő cukor a makk, fityma, vagy éppen a női hüvely környékének gyulladását okozhatja, mely azután a fájdalmi hatásra - akár a vaginizmust, azaz a hüvelyi izmok görcsös összehúzódását is előidézhetheti és következményeként lehetetlenné teheti a közösülést.

Különös kérdéseket vet föl a diabeteszes férfiak gyakori impotenciájának ténye. A betegek 25 %-a impotensnek ítéhető, de sok esetben a cukorbetegség gyógyszeres "beállítása" után a tünet megszűnt. *Prognózis*

(előzetes számítás) szempontjából a kép nem sok jóval kecsegtető, mert a tapasztalatok szerint a betegség jelentkezését követő öt-hat év múltán a férfiak közel 60 %-a panaszodik merevedési képességeinek csökkenésére. Arra vonatkozóan, hogy a cukorbetegség milyen mechanizmussal akadályozza a férfiak szexuális tevékenységét, nem alakult ki mind a mai napig egységesen elfogadható vélemény. Az egyik leghíresebb szexo-lógus kutatópáros Masters és Johnson szerint a jelentkező impotencia gátló és teljesítménycsökkentő élménye önmagát erősíti. Azok a férfiak, akik valamilyen oknál fogva egy-két alkalommal átélték az önérzetet roppant módon megalázó élményt, később a szorongás hatására egyre nagyobb veszélyt ének át a közösülés előtt. Így kialakulhat egy igen nehezen oldható ördögi kör. Nevezetesen: bármilyen ok miatt jelentkezik a merevedési képtelenség - kudarcélmény! - szorongás az újabb aktus előtt, emiatt újabb csőd, még erősebb félelem, majd a siker görcsös akarása ..., újabb kudarc, önvádások, stb. Ennek a 22-es csapdának a feloldása már szakembert igényel és indokolt szexológus és/vagy szexuális kérdésekben jártas orvos- pszichológus felkeresése.

Ez a jelenség lélektani megközelítése, élettanilag azonban számolni kell az erek beszűkülésével éppúgy, mint az úgynevezett orgasztikus érzékenység csökkentebb szintjével is.

Olykor a hímvesző kézzel történő ingerlése, befolyásolása eredményes, főleg akkor, ha egy erre kialakított gumigyűrűvel megakadályozzuk a vénás vissza-áramlást. Más esetekben a szexuális örömszerzés egyéb útjai használhatók (pl. közös önkielégítés, orális örömszerzés, stb.) melyek egy-egy kapcsolatot fenntarthatnak, sőt akár megszilárdíthatnak.

Cukorbeteg nők terhességének lefolyása megnehezített és szigorú orvosi ellenőrzést igényel. Úgynevezett rizikótényezők (magzati mérgezés, nagyszúlyú terhesség, stb.) veszélyeztetik a terhességet, de odafigyelő gondozással a bizonytalanulási faktorok minimumra csökkenthetők.

Fokozott körültekintést igényel a cukorbeteg nők fogamzásgátlása, mert a hormontabletták egyike-másika a vércukorszint beállítására hatást gyakorolhat, ezért a mechanikus jellegű védekezési módok (óvszer, *pesszáríuma* (méhgyűrű, a méhszájat elzáró fogamzást gátló sapka), spirál, stb.) inkább ajánlhatók.

Spina bifida

A terhesség korai szakaszában keletkező fejlődési rendellenesség, a gerinccsigolyaívek záródási hiánya a gerincvelő folyamatosságában és védettségében okoz zavarokat. Súlyosabb formáiban - alsó végtagbénulás,

veseműködési zavarok, székletrendezési nehézségek, stb. - a gerincvelő károsodásokhoz hasonló szexuális problémákkal járhatnak.

Enyhébb megnyilvánulásaiban (spina bifida occulta) nem károsodnak a nemi funkciók direkt módon, de sajnos ezt a rendellenességet tovább lehet örökíteni, így az utódnemzés terve előtt ajánlatos genetikai tanács kikérése.

Amennyiben a gerincvelő, illetve a nemi szervek beidegzéséhez futó idegszálak sérültek, vagy állandó nyomás alatt állnak, komoly szexuális funkcióártalmakkal kell számolni.

Szélsőségesen súlyos formáknál - gerincvelő és buroksérv - az alsó végtagok megbénulnak, teljes érzéskiesés mellett. A hímvessző spontán merevedése kizárt, ugyanígy a csikló megnagyobbodása is hátráltatott, de egyúttal vizelettartási nehézségek is jelentkeznek (inkontinencia). Lehet azonban a károsodás kevésbé súlyos, vagy éppen a bénulás nem teljes mértékű, így a nemi szervek környékének érzése részben megmaradhat. Egyúttal a vizelettartás képessége is részben birtokolható. Ez esetben elképzelhető, hogy közvetlen ingerléssel (simogatással, dörzsöléssel) részleges merevedést lehet előidézni, a közösülés - mindenesetre az érzéshiány miatt orgazmus nélkül - sikeres lehet.

A vizelettartási képesség zavara nagyon megnehezíti a nemi aktust. Ha csak átmenetileg is mellőzhető a kondom, vagy katéter használata, a tisztasági óvórendszabályok betartásával azok az aktus idejére eltávolíthatók. Amennyiben ez nem megoldható, a közösülés katéterrel együtt is lehetséges, hiszen a nőknél a hüvely így is szabad, a férfiaknál pedig a hímvessző hosszában rögzíteni lehet. (Erről bővebben a "Gerincvelő-sérülések" c. alfejezetben lesz szó.) A férfiaknál - alapos hólyagürítés után - az ondótartó zsákocskával gyártott gumióvszer felfoghatja az esetleges néhány csepp vizeletet.

Mindenesetre nem teljes értékű merevedés is szerezhethet magas fokú erotikus élményt, hiszen a teljes behatolás nem kizárólagos alapfeltétele a csúcselménynek. Már néhány centiméternyi merevedéssel is, akár esetenként a kéz ujjának megtámasztásával - jól kiválasztott és közösen kikísérletezett testhelyzetben - megvalósítható az idegekben dúsan behálózott csikló és a makk találkozása és ingerlése.

A nemi szervek érintkezésének elsődlegességét a testi örömszerzésben nem lehet megkérdőjelezni, meg kell azonban jegyezni, hogy akadályozottság esetén más erogén testrészek (nyak, fül, mellek, stb.) képesek érzékenységüket és érzékiségüket mintegy megsokszorozva, a párt viharos szexuális élményhez juttatni. Élénk fantázia, őszinte célzott beszélgetés, egymás mélységes tisztelete és szeretete közös testi örömeiket eredményezhet.

Stoma

Görög eredetű szó, jelentése: nyílás, hasadék. Az egészségügyben használatos érteleme szerint azokat a betegségecsoportokat jelzi, mikor a testfelületen mesterségesen kiképzett nyíláson át szükséges a testváladékok (széklet, vizelet, stb.) eltávolítása. A stoma kialakítása sebészeti szükségszerűség, valamely betegség, vagy veleszületett rendellenesség megoldása. A vékonybél, vastagbél, végbél, a húgycső működésképtelensége vagy átjárhatatlansága miatt a hasfalra kivezetett nyíláson át egy, az erre speciálisan kiképzett tasakba ürül a széklet vagy a vizelet.

A szexuális cselekvőképesség szempontjából döntő tényező, hogy a műtétet milyen életkorban kell elvégezni. A húgycsővezeték szükségszerű kiszájztatása minden életkorban előfordul, fejlődési rendellenesség vagy rákos elfajulás okán. Ugyanígy a vékonybél hasfali kivezetése a nemzőképes korosztályt is érinti, míg a vastagbéli szakasz kiszájztatása inkább az idősebb emberek életélését nehezíti.

A legnagyobb gondot jelenti, hogy a műtétet követően hosszú időn át a férfiaknál elmarad a kellő merevedés. Még a kérdéssel tudományos igényű szinten foglalkozó szakemberek számára is nehezen eldönthető, hogy a kudarcot lélektani tényezők, vagy tisztán nemi szervi zavarok okozzák, esetleg éppenséggel a két kép összekeveredésével kell számolni. A műtétet követő depresszió, túlzott gyógyszer-, vagy alkoholfogyasztás éppen úgy lehet az impotencia meghatározója, mint a korán elkezdett és kudarcba fulladt közösülési próbálkozás gátló élménye. Mindazonáltal a testfelszín esztétikumában bekövetkezett hátrányos változás erős szorongást és csökkentértékűségi élményt válthat ki, ami konkrét félelmekkel (pl. a tartály épségének óvása, szaghallucinációk (érzécsalódást előidézők), stb.) kiegészülve együttesen hiúsítják meg a sikeresség lehetőségét.

Kialakulhat egy önmagát erősítő láncreakció, kudarc követ kudarcot. Talán éppen ezért is nagyon fontos megfogadni a kezelőorvos tanácsát a nemi kapcsolat megkezdésének időpontját illetően. Maga a műtét testileg is igen megviseli az érintettet, hosszú idő telik el a fájdalmak teljes elmúlásáig, az új életvezetési stílus elsajátításáig. Az idő előtt elkezdett próbálkozások és a türelmetlenség - akár csak a partner részéről is - magukban hordhatják a felsülés veszélyeit. Nagy általánosságban a nemi örömszerzés és örömlézés képessége rövidebb-hosszabb idő után visszatér, ha nem is szolgálhat összehasonlításként a műtét előtti állapottal.

Előfordulhat azonban, hogy a műtét elvégzésére és a nyílás kiképzésére csupán olyan módon van lehetőség, hogy a merevedést és a magömlést is

beszabályozó idegszálak károsodnak. Ezekben az esetekben sajnos a szexuális képesség végleges nehézségeivel kell számolni.

Lelki, vagy testi okok miatt jelentkezik a szexuális zavar? Amennyiben a műtétet követően akár csupán egyetlen alkalommal is kellő merevedést és magömlést él meg az érintett, akkor a szervi károsodás ténye kizárható.

A merevedés és a magömlés képességének műtét utáni újra birtoklása még mindig csupán a lehetőségét jelenti, az aktus megvalósítása nagyban függ a partner személyétől.

A mesterségesen, műtétileg kialakított nyíláshoz csatlakozó váladékot felfogó tasak biztonsága az együttlét egyik kulcskérdése. A mai modern készülékek kizárják a "baleset" lehetőségét, az együttlét előtt alaposan kiürítve sok zavart nem okozhatnak. Olykor egy megfelelő átmérőjű és tisztaságú toldalékkal elvihető a hasfaltól a tartály és oldalfekvésben megoldható a közösülés. Mindenesetre az egészséges partner egyik feladata a mozgásainál kerülni a készülék erős dörzsölését. Az esztétikai gondokon az érintett testrész diszkrét letakarásával lehet segíteni.

Az érzelmileg színezett párkapcsolatra jellemző, hogy nem kizárólagosan a nemi szervek érintkezése nyújt együttes örömeleményt, sőt kielégülést. A közvetlen aktust kiegészítő, olykor pedig helyettesítő testérintkezési formák (pl. csók, érzéki testrészek simogatása, szájjal, nyelvvel történő nemi érintkezés, stb.) megannyi variációs lehetőség az egymás iránti érzelmek kinyilvánítására. Mint minden említett sérülés-, vagy betegségformánál ez esetben is a minden tekintetben kielégítő partnerkapcsolat döntő tényezője az őszinte, nyílt közös elhatározással és egymás iránt érzett tisztelettel véghezvitt együttlét.

Gerincvelő-sérülések

A gerincvelő-sérülésekkel történő kitüntetett foglalkozás indoka az, hogy ezúttal jelesül az eddig tárgyalt és sérülésfajtanként jelentkező gondok, problémák együttesen, igen karakteresen jelentkeznek. A gerincvelő teljes, vagy részleges megszakadása esetén - a legtöbbször véglegesnek bizonyuló - testrészbénulások és érzéskiesések mellett egyéb életfontosságú funkciók is (pl. széklet-, és vizelet-kontroll, szexuális képesség, stb.) a károsodás milyenségétől függő zavart szenvedhetnek. A fel- és leszálló idegpályák sérülése nem kizárólag durva erőbehatás következménye lehet, de hasonló tünetekkel járhatnak egyéb (pl. daganatos, gyulladásos folyamatok, sclerosis multiplex, stb.) megbetegedések is.

Első megközelítésben teljes és részleges gerincvelő-sérülést különböztethetünk meg.

A velő teljes (komplett) károsodása a beidegzett testrészek bénulásával és érzésemaradással jár, de számolni kell széklet-, vizelettartási zavarokkal, valamint a nemi szervek működési problémáival is. Maga a bénulás - túl azon, hogy a testfelület mekkora részét érinti - lehet petyhüdt, valamint a reflex-pályák részleges érintetlensége okán fokozott görcskészségű, azaz spasztikus.

A teljes sérülés esetén a húmvessző merevedésében, de ugyanúgy a csikló megnagyobbodásában és a hüvely izgalmi nedvesedésében kimarad a fantázia kiváltási lehetősége, ezeket a területeket kizárólag direkt ingerléssel lehetséges izgalomba hozni. Simogatással, dörzsöléssel, a herék mozgatásával, vagy a combtő ütögetésével - kinek-kinek sajátos műfogással - reflexes merevedés váltható ki, mely akár közösülésképes intenzitású is lehet. Olykor a vénás visszaáramlás akadályozottsága miatt igen hosszú ideig tartó és kellemetlenül erősfokú erekció (úgynevezett priapizmus) lép fel, mely akár órákon keresztül is tarthat.

Mélyebb gerincszakasz sérülése a magömlés reflexét is ellehetetleníti, míg a magasabban sérültek - noha bénultságuk nagyobb testfelületre terjedő - olykor magömlést élnek meg. Ez a magömlés az esetek döntő többségében nem jár együtt viharos kéjélménnyel, az orgazmus átélése elmarad.

A nőknél a fellépő zavarok nem ennyire dominánsak: a menstruáció általában a sérülést követően két-három hónap múlva visszatér, de a közösülés során hüvelyi orgazmust nem él át a sérült, a csúcsélményt sokkal inkább az érzékenységükben zavartalanul maradt testfelületük, mint erogén részek (mell, nyak, hónalj, stb.) izgatása váltja ki.

Mi várható a fogamzás vonatkozásában egy ilyen jellegű sérülés kapcsán?

Gyakori gond, hogy húgyúti fertőzések sorozatának következtében, vagy éppen a tartós katéterhasználat miatt a herék működőképessége károsodik, az ondó-termelés akadályozott. Olykor a testhőmérséklet zavarai miatt akadozik a sperma-képződés tekintettel arra, hogy az ágyéki izmok működése is korlátozott, igen ritka, hogy a magömlés éppen az orgazmus csúcsán a hüvelyben történjen. Mély ágyéki csigolyák szintjén sérült férfiak termelt spermája olykor a húgyhólyagba csorog vissza (retropermia).

Amennyiben nincsen magömlési lehetőség, a gyermeknemzés - speciális orvosi beavatkozás nélkül - aligha lehetséges. Kielégítő ondótermelést feltételezve, azt mesterségesen elvonva nem kizárt lehetőség a partner művi megtermékenyítése, de ez minden esetben komoly elővigyázatot és egészen speciális beavatkozást igényel.

Sajnos a sérültektől így nyert spermiumok nem minden alkalommal ítélték tökéletesnek a megtermékenyítéshez. Mind az ondósejtek számában,

azok formájában, mind pedig mozgási képességükben hiányosságok mutatkozhatnak, aminek következtében az egészséges nő mesterséges megtermékenyítése sem vezet sikeres fogamzáshoz.

A harántsérülést szenvedett nők gyermekáldási képessége megmarad. A méh működése, a nemi hormonok termelése a sérülést követően rövidesen rendszerint helyreáll, s a normális ovuláció, a pete periodikus "életútja" visszatér a régi rendjéhez. Amennyiben a sérülést megelőzően a menses fájdalmakkal, görcsökkel és hangulati nyomottságokkal járt, ezek a tünetek elmaradnak.

Tekintettel a fogamzás lehetőségére, teljes súllyal kell foglalkozni a fogamzásgátlás kérdésével. Sérült férfiak kikenél a magömlés nem a közösülés aktusával együttjáró esemény, társukkal különösebb védekezési óvórendszabályok nélkül élhetnek nemi életet.

Két-, vagy négyvégtagbénult nők egészséges partnerrel folytatott nemi élete a terhesség lehetőségével jár! A hormontartalmú tabletták rendszeres szedését eseteikben kétszer is ajánlatos meggondolni, hiszen a bénult - és egyúttal vérkeringésükben is károsodott - testrészekben, kitüntetetten a láb- és csípővénákban nagyon megnövekszik a vérrögképződés lehetősége! Ennek további kockázatait talán fölösleges is taglalni. A méhbe elhelyezett spirál a nők többségénél jórészt gondmentesen biztosítja a nem kívánt terhesség elkerülését, gerincsérült - és általában csípőben korlátozott érzékenységű nőknél - olykor nem megfelelő. A direkt fájdalomérzés kimaradása miatt nincsen természetes szervi visszajelzés - a fájdalom igen fontos jelző-funkció! - ha a spirál elmozdul vagy a méh falát irritálja.

Négyvégtagbénulás az ujjak mozgását akadályozza, olykor még úgy is, hogy azok kényszerhelyzetben rögzülnek. Érthető, hogy a hüvelyi pesszárium, vagy preparált szivacska - diafragma - felhelyezése csak úgy megoldott, hogy azt a partner végzi el.

A terhesség során a legnagyobb veszélyt a vizelettartási nehézségek és esetleges húgyúti fertőzések okozhatják. Tolókocsiban kihordott terhesség a végső szakaszban kifejezett légzési nehézségeket okozhat, és egyértelműen szükséges a tervezett szülést időben megelőzően kórházba vonulni. Tekintettel arra, hogy a szülési fájdalmak megélésének milyensége, az anyaméh viselkedése, a hasi préselő izmok működési zavara megannyi kis gond, ezért jól programozott kórházi szülés indokolt. Szülés közben külön figyelmet kell szentelni a vérnyomás emelkedésére, mert néhány esetben az egészen extrém mértéket vehet fel.

A gerincvelő részleges sérülésének a nemi életre gyakorolt hatása röviden nem összefoglalható. Az idegpályák részleges károsodása, esetleg csupán bevezése a regenerációs - helyreállási - lehetőségek esélyeit is

magában hordhatja. Másrészt pedig a gerincvelő idegpályái olykor egymást kiegészítve, egyes beidegzéseket egymástól átvesznek és így hozzásegítik az érintettet szexuális képességeinek visszanyeréséhez.

Az erekció megehezíttetsége, a hüvelyi mirigykiválasztás hiányosságai, az orgazmus átélésének korlátai "csupán" a sérülés szexuális élettani beállítottságú gondjai, problémái, s valójában a jéghegy csúcsát jelentik. A gerincvelő sérülteknél a párkapcsolati viszonyrendszert érintő súlyos lelki tehertétellel is számolni kell, amiket az esztétikai károsodások (pl. bénult testrészek sorvadása), a felfekvések, katéter, akaratlan izomrángások, meggyengült izomfunkciók okozhatnak.

Érzelmileg nehezen feldolgozható a nemi szerepekben bekövetkezett változás is.

Mindez teljességgel érthetővé válik, ha alaposabban szemügyre vesszük a férfi-szerephez társult elvárásokat, azokat a páros kapcsolatokban megnyilvánuló követelményeket, amelyeket a férfinak teljesíteni kellene. A nemi érintkezés olyan feladathelyzet, ahol a férfiaságot bizonyítani kell és miután interperszonális kapcsolatot jelent, így még szociális értéket is képviselve jelentős hatással van az önértékekre. A siker, a partner elégedettsége emeli a férfi önbizalmát, viszont a nemi kapcsolat során átélt kudarc a következőkben arra késztet, hogy az egyén önértékeit felülvizsgálja, majd csökkentse vagy a "bizonyító szituációt" messze elkerülje. Természetszerűleg az önértékek nem csupán a szexuális jellegű helyzetekben elért eredmények függvényében alakulnak - ez a kérdés szélsőséges egyszerűsítése lenne - de mindenestre tény, hogy az interperszonális kapcsolatok során szerzett visszajelzések hatnak a kialakított én-képre.

A harántsérültek az elvárási szerepek más téren sem tudnak maradéktalanul megfelelni, s az átélt vagy gondolt, elképzelt felsülések - másodlagos túlértékeléseken átmenve - egyeseket alkalmassá tehet arra, hogy önbizalmát teljesen elveszítse, ezzel együtt *paradox* (ellentmondó, szokatlan, különös) módon a gondolkodás központi kérdésévé válik a szexus. Előfordul, hogy még azok a sérültek is, akiknél az erekció és *ejakuláció* (az ondó kilövellésének) képessége jórészt megtartott, képtelenek szorongásaik felszámolására, menekülnek a "bizonyítás" felelőssége elől, inkább vállalják a teljes szexuális tartózkodást, mintsem kitegyék magukat az esetleges meghiúsulásnak. Megértő, érzelemdús partnerkapcsolat kiépítésével azonban lassan képesekké válhatnak gátlásaik legyőzésére és az ép fél teljes megegedésével lehet szexuális életüket rendezni.

A harántsérült nőket a szexualitással kapcsolatos kérdések mentálisan kevésbé terhelik meg, mint a férfiakat, ami egyrészt azzal a ténnyel magyarázható, hogy a nők között igen nagy a teljesen legátolt szexuális

személyiségfejlődés aránya, másrészt pedig anatómiai-biológiai adottságaik alapján - lévén a nemi aktusban jórészt passzív befogadó felek- nemi életük károsodottsága "csupán" az orgazmus jelentős csökkenésében nyilvánul meg. Noha a nemi aktus lehetősége náluk kevésbé zavart, mégis gyakorta az jelent komoly lelki traumát, hogy nehezen tudnak ép férfiakkal intim partnerkapcsolatot kialakítani. Az általános esztétikai normáknak sérülésük következtében nehezen tudnak megfelelni - ez pedig a nők esetében hangsúlyozottan kerül értékelésre - és igen gyakran fokozott érzékenységgel reagálnak a negatív szociális visszajelzésekre.

Erotikus kötődésük lazább, mint a férfiaké, de még így is fennáll annak a lehetősége, hogy a partnerkapcsolatok teljes hiánya vagy a később feléledő utógondozási vágy kielégítetlensége konfliktus-szituációkat okozzon.

Általános és különös nehézségek sora akadályozhatja a mindkét fél örömet szolgáló sikeres szeretkezés megvalósítását. A variációs lehetőségek korlátai ellenére a partnerrel folytatott elemző és jobbító szándékú megbeszéléssel a gondok zöme feloldható. A sikeres "út" megtalálása mindenképpen a nehézségek felismerésével kezdődik.

Elsődleges és központi kérdés a nemi szervek funkcióképessége, illetve közösülésképes állapotba juttatása. Az erotikus fantázia által kiváltható hímvessző-merevedés, vagy csikló-megnagyobbodás sok esetben kizárt. Egyénenként valóban tág határok között változó praktikákkal kiváltható izgalmi állapot (combto masszírozás, herék simogatása, pihenés utáni merevedés, stb.) vagy kikísérletezett segédanyagok (hüvelykrém, stb.) használata kellően megválasztott szeretkezési pózban sikerélménnyel járhat.

A kellő reflex- merevedés elősegítéséhez általában nyugodt körülmények között zajló ritmikus hőringelés szükséges. Egyes esetekben a végbél környékének érintése, befolyásolása vált ki kellő erekciót, máskor a száj melege és síkossága teremt megfelelő körülményt a merevedéshez (orális ingerlés). Minden esetben javasolható az ingerlés során a nagy testhelyváltoztatások elkerülése, mert esetleg a megindult folyamat leállítását eredményezi. Speciális műfogás, amit angol szóval Stuffing-módszernek nevezünk: a nem kellő merevségű hímvesszőt - akár a melléhelyezett középső ujj megtámasztásával - a hüvelyi izmok összehúzásával és elernyesztésével kellő erősségűvé lehet segíteni mely azután lassan a hüvelyt betölti.

A hüvely izmainak ezen képességét fokozni lehet, akaratlagos összehúzásokkal, majd két három másodperc utáni elernyesztésükkel. A gyakorlat kényelmes ülési helyzetben naponta többször kivitelezhető anélkül, hogy a normál életmenetet zavarná, így az izomtónus erősíthető, mely azután kiteljesedettebb orgazmus-készséget eredményezhet.

Ez a módszer leginkább a klasszikus közösülési pózban - a nő felhúzott combokkal a hátán fekszik, az úgynevezett "misszionárius" helyzetben kecsegtet sikerrel, de megpróbálható úgy is, hogy a férfi hanyatt fekszik és a női partner ráülve, lovagló helyzetet vesz fel.

Ez a szeretkezési helyzet a nő vezető szerepét biztosítja, ő irányítja a mozgások intenzitását, a nyomó mozdulatok hosszát, erejét és így igen jó lehetőséget biztosít az erotikus csúcslélmény közel egyidőben történő átéléséhez.

A merevedés megtartására a hímvessző tövére húzott gumigyűrűt is fel lehet használni, de minden esetben alapvető tény, hogy a közösülés mozgásaiban az egészségesebb, vagy ép fél veszi át a diktáló, vezérlő szerepet.

Női sérültek hüvelyi nedvesedése (lubrikáció) nem kellő mértékű. A férfi nemi szerv nem termel olyan anyagot, amely a síkosságot megteremthetné, ezért - a fájdalmas aktus elkerülése érdekében - javasolt semleges hatású hüvelykrém használata.

Minden körülmények között igen körültekintően szükséges a használatos krém kiválasztani, mert némelyek a hüvely belsejét, mások pedig az éppen esetleg használt gumióvszer anyagát károsíthatják!

Amennyiben a körülmények szélsőségesége nem teszi lehetővé a hüvelyi érintkezést, speciális örömlélményt szerezhet más testrészek érintése, simogatása, közös kielégítés, szájjal történő ingerlés és/vagy egymás kielégítése, mellék között történő közösülés. Mindezekről bővebben egy más fejezetben esik szó.

A nemi aktus és - még ha csupán lélekben is - átélt kéjlélmény nem kívánt reakciókat is kiválthat. Gyakori jelenség a vényomás nagyfokú emelkedése, migrénszerű fejfájás, görcsös izomrángások, vizelési inger, vagy éppen hirtelen felfokozott izzadás. Ezek a tünetek legtöbbször a lecsillapodással elmúlnak.

A vizelettartás és ellenőrzés képessége sajnos nem minden gerincvelősérültnél megtartott. Kiknél az akaratlan elfolyással (inkontinencia) nem kell számolni, az aktus előtt végzett igen alapos hólyagürítés és azt követő körültekintő tisztálkodás elegendő biztosíték, hogy a testi együttlétet ne zavarja meg a vizelet nem kívánt megjelenése. Néha még ez esetben is fennáll a veszély, hogy a túl intenzív közösülési mozgás hirtelen hasi izom-összehúzódnást vált ki, mely vizelési ingert provokálhat. Alaposabb előkészületet igényel a katéterrel élők közösülése, de nem megoldhatatlan a kérdés!

Nem minden esetben szükséges az együttlét előtt a katétert a hímvesszőből kihúzni. Ez különösen az úgynevezett Foley-katéter esetében jelent nagy előnyt, hiszen annak eltávolítása - lévén, hogy a hólyagon belül egy ballonnal rögzül - kissé nehézkes és nem veszélytelen.

Alapos vizeletleeresztést követően a *merev* hímvesző oldalára hajtva a gumicsövet - természetesen tisztálkodás után! - közösülni lehet. A hüvely tágulékonysága és síkossága elég biztosíték arra, hogy különösebb bajuk ne essék. Hangsúlyozni kell azonban, hogy a gumivezeték meghajlítása csak a már merev hímveszőnél alkalmazható, mert különben a térfogat és hosszúságnövekedés a hólyagban lévő ballont feszítheti meg, kellemetlen mellékhatásokat (görcs, leizzadás, erős fejfájás, stb.) kiváltva. A Texas-típusú katéterekkel könnyebb az előkészület. Ezek gumióvszerrel védik a hímveszőt és a kondom kicserélhető ondófelfogó zsákocskával ellátott másik óvszerre, mely az együttlét ideje alatt - szerepet változtatva - ez esetben nem az ondónak, hanem a csepegő vizeletnek a hüvelybe jutását akadályozza meg.

A női katéter tekintetében - figyelemmel az anatómiai sajátosságokra - könnyebb a helyzet, hiszen az nem a hüvely átmérőjét szűkíti, hanem a húgycső nyílásából vezet ki. Itt inkább arra kell ügyelni, hogy alapos ürítés után a katéter gumicsövét gondosan be kell kenni semleges krémmel, nehogy a közösülés nem eléggé visszafogott dörgölő mozdulatai miatt a hólyagban lévő ballon mozgásai fájdalmi reakciókat váltsanak ki.

Nagyon fontos tényező, hogy az aktus után minél hamarébb állítsuk vissza a katétereket eredeti helyzetükbe, hogy életfontosságú funkciójukat elláthassák!

Havi vérzés ideje alatt folytatott katéteres közösülésnek igen nagy fertőzési veszélyei lehetnek. Nagyon gondosan véghezvitt tisztálkodás mellett sem ajánlható nyugodt lélekkel, sokkal inkább javasolható ez idő tájt más intim élmények (*petting* (szexuális kielégülés szerelmi játékkal, simogatással a nemi aktus tudatos elkerülésével, csók, erogén testterületek izgatása, vagy éppen magasszintű esztétikai örömök, közös zenehallgatás, stb.) előtérbe állítása.

A közösülési helyzetek megválasztásának tekintetében a gerincsérültek - de esetenként más károsodással élők is - hátrányos helyzetben vannak. Jórésztük életét a kerekesszék állandó használata határozza meg, de még a legsúlyosabban érintettekénél is léteznek javasolható változatok.

Alapvetően nem esztétikai kategória a szeretkezés póza, nincsen tehát jó, vagy rossz, szégyellnivaló, vagy szép közösülési helyzet, két egymást tisztelettel szerető ember között csupán közös élményt biztosító, vagy kudarcba fulladó akció lehet az igazi mérce.

Gerincsérült nő hanyattfekvésben, széttárt combokkal a partnere számára igen jól megközelíthető. Ha képes karjaival combjait felső testéhez húzni, úgy a behatolás még intenzívebb lehet, sőt lábait a partnere vállaira teheti. Így karjai szabadabbá válnak és - csípőmozgató izmainak működésképtelensége ellenére - meg tudja valósítani csípőjének mozgását, sőt oldalirányú össze-

szorításával mintegy préselő hatást is kifejthet a férfi ölére. Ugyanígy azonban átölelheti partnere felső testét, simogathatja mellét, hátát.

Sérült férfi esetében - ha a karok ereje és a felsőtest mozgékonyága megfelelő - hasonló póz kivitelezhető, s a hátán fekvő egészséges partnernő csípőjének aktív mozgásával, lábainak átölelésével igen kielégítő összerendezett mozgássor hozható létre. Ez a helyzet igen kedvező a már említett Stuffing-módszerek, amikor a nem kellően merevedett hímvessző a hüvelyen belül tovább ingerelhető. A hanyatt-fekvő női partner hüvelyének könnyebb megközelíthetőségét segíti elő a csípő alá helyezett kispárna, amely az ölet kiemeli az ágy, vagy más fekhely szintjéből.

Igen nagy hatásfokú közös élményt biztosít, ha a nő átvéve az aktív szerepet, a hátán fekvő férfi ölébe ül - akár szemben, akár háttal - így mintegy lovagló helyzetet elfoglalva saját élményeihez igazítva tudja csípő és hüvelyi mozgásait fokozni, vagy csökkenteni. Hason fekvő nő esetében gyakorlatilag csupán a férfi lehet aktív és bizony az aktus igen sok ügyességet kíván.

Aránylag könnyen kivitelezhető az ülőtartásban végzett szeretkezés. Kényelmes fotelben a férfi ölébe ülő nő mélyen a hüvelyébe fogadhatja a hímtagot, egymással szembefordulva pedig egyéb erogén testtájak (ajkak, mell, nyak, stb.) is izgathatók. A női sérült a fotelben alaposan előrecsúszva teheti szabaddá hüvelybemenetét és az előtte térdelő, vagy enyhén ráhajló partner aktív mozgásra lehet képes, hiszen őt ebben semmi nem akadályozza. Általában az ülő helyzetben végzett közösülés során jó esély nyílik a csikló ingerlésére is, mely azután intenzívebbé teheti az ép partnernő orgazmusát.

Tolókovácsban ülő nő előrecsúszva, lábait a partnere csípőjére - de még inkább vállaira - helyezve aránylag kényelmes közösülési helyzetbe hozható, ugyanez azonban nem mondható el a férfi sérültek esetében. A tolókovácsban ülő férfinak háttal az ölébe való becsúszással a nemi aktus kivitelezhető - bár így elmarad a szemkapcsolat - és ugyanez a variáció autóban ülve is kielégítő lehet. Tolókovácsban, egymással szemben ülve a szeretkezés azonban felér egy artistamutatványal is, hiszen az egészséges partnernőnek - a tolókovácsi kerékei miatt - annyira szét kell tárnia combjait, hogy az már esetleg fájdalommal is jár.

Tartósabb párkapcsolatokban, teljes és közös megegyezéssel használt alternatív módszerek és technikák, az elérhető orgazmusok jó esélyével pótolhatják az "igazi" közösülést. A nemi szervek kézzel, szájjal, ujjakkal, mellel, vagy éppen kipróbált technikai segédeszközökkel (vibrátor, mesterséges hímvessző, stb.) történő izgatása elemi erejű élményt nyújthat mindkét félnek.

Szó esett arról, hogy gyakorta a fizikai értelemben vett orgazmusélmény kimarad a gerincvelősérültek életéből. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a már valaha is az erotikus kéjélményt átélt egyén ne élhessen át ugyanilyen - vagy ahhoz hasonló örömet - partnerével folytatott nemi aktusban. A fantázia, a hangulat, az emlékképek, a társ orgazmusának testközeli megtapasztalása, az örömélmény csúcsához juttatott partner testének ölelése, a szeretett egyén önfelelt boldogsága, mind-mind olyan komponensek, melyek nagy intenzitású "lelki" orgazmust válthatnak ki a sérültben. Ezt az élményt kiegészíthetik az érzékenységükben sértetlenül maradt testrészek (mellek, nyak, felkarok belső oldala, fül, de maga a bőr is) izgalmi szenzációi, melyek azután egységes és színes erotikus örömmé integrálódva oly gyakran hiánytalan kielégülést eredményeznek. Az együtt átélt örömélmények pedig minden emberi kapcsolat legtartósabb láncszemeit alkotják.

Különös nehézségek és megoldási lehetőségeik

A közelmúlt évtizedekben lejátszódott társadalmi tudatváltozás és a modern kutatási eredmények hatására már egyre kevesebb kérdést kezelünk álszemérmességből tabu témaként, ritkábban értelmezünk teljesen elszigetelt jelenségként, hiszen a tudományok képviselőinek aktív igyekezete: az emberi problémákat környezetükkel összefüggésben vizsgálni.

Bármilyen ok következményeként a társadalmi normatíváktól való eltérés természetes módon befolyásolja az emberi kapcsolatok kialakulását, beleértve a szexuális viselkedésformákat is. Kiindulási alapként el kell fogadjuk, hogy a rokkant embernek ugyanazok a vágyai, szexuális motívumai és elképzelései, mint az egészséges embertársaié, csupán a jelentkező akadályok, gátak és nehézségek többszöröződnek meg. Egyáltalán a társas és/vagy páros kapcsolatok kiépítése, az intimebb viszony lehetőségeinek megteremtése már gondot jelent, és akkor még nem is említettük azokat a hátráltató tényezőket, melyek egy-egy sérült ember érzelmi kapcsolatait már a "rajthelyzetben" megterhelik (pl. mozgáskorlátozottság, vagy a rokkantságból eredő önbizalomcsökkenés, egy-egy mozdulat nehézsége, stb.).

Joggal feltételezhető, hogy az intim kapcsolatok terén jelentkező nehézségek egy része a *másság* túlzott hangsúllyal történő megéléséből fakad. Minden invalid oly sok alkalommal éli át a megalázó összehasonlítást ép embertársai viszonyrendszerében, oly gyakran éli meg a vesztes szerepét, hogy előbb-utóbb kapcsolati kudarcait egyértelműen testi hibái következményeként értelmezi, vagy hajlamos azokat a megkövesedett előítéletek számlájára írni.

A kérdés azonban nem ilyen egyszerű, hiszen a rokkantak sem a szexuális viselkedésformák tekintetében, sem más viszonyrendszerben nem

alkotniuk egységes mércék által megítélhető csoportot. Más neveltetés, más vallás, életvezetési intelligencia, életcél, a partnerrel szemben támasztott elvárások és még sok-sok egyéb fontos tényező befolyásolja az egyén magatartás-formáit a mindennapi élet-ben és egyúttal az intimebb kapcsolataiban is.

Hosszúra nyúlna a szexualitással - jelesül pedig ezúttal a testi károsodottak nemi kérdéseivel - kapcsolatos társadalmi megítélés áttekintése. Annyit azonban lényeges megemlíteni, hogy ma már a nemi kapcsolatokban használt "történelmi kategóriák" (pl. normális, abnormális, perverz, stb.) igen sokat vesztek értékítéleti jellegükből és talán nem túlzás azt állítani, hogy általánosan elfogadottá vált a szabadelvű szemlélet. Ez pedig egyszerűsítve azt jelenti, hogy két felnőtt ember kapcsolatában mindaz megengedhető és elfogadható, ami mindkét fél józan meg-egyezésével és beleegyezésével - természetesen a higiénés és fertőzőési óvintézkedések betartása mellett - testi és lelki örömet szerez. De sokan vannak, akik a kategorikus beidegződések hatásaként az említett szabadságot csupán a testileg ép emberek kiváltságaként tartják számon és úgy vélik, hogy a rokkantaknak bőven elegendő saját rehabilitációs gondjaikkal foglalkozni, semhogy még törődjenek társas kapcsolati szükségleteik kielégítésével is. Ez pedig téves, alapvetően megalázó, erősen diszkrimináló beállítottság, hiszen a testi fogyatékosok emberhez méltó életélési jogát kérdőjelezi meg!

Téves az az általánosító vélemény is, hogy a fogyatékoság szükség szerint továbbörökíthető, ezért kiváltképpen nem kívánatos a sérült emberek nemiségével foglalkozni. Mindazonáltal a kérdés sokkal bonyolultabb, mintsem tömönatokban meg lehetne határozni a valóban örökíthető károsodások esélyeit. A veszély etéren egyedi és tisztázása egyéneként elvárható felelősséget igényel. Maga a lehetőség viszont nem lehet alapja minden rokkontra kiterjedő korlátozásoknak. A szexualitást a nemi szervek érintkezésének mikéntjére, gyakoriságára, az időtartam elemzésére vagy éppen ezen szervek méreteinek taglalására szorítani badarság. Valós tény, hogy például a mozgássérültek egy része a károsodás jellegéből fakadóan nem képes kivitelezni a nemi aktus során klasszikusan elfogadott mozgássorozatot, esetenként bizonyos idegi sérülések az orgazmus megélését módosítják, máskor a testvázlat nagyfokú esztétikai károsodása okoz kapcsolatkialakítási nehézségeket. Komoly akadályokat jelenthetnek azok a külső tényezők is, melyek lehetővé teszik vagy éppen lehetetlenné változtatják az önálló felnőtt életet, amelynek igen fontos epizódja a kiegyensúlyozott nemi élet. Rokkantak, kiknek személyisége az állandó túlvédés miatt mindig megmaradt gyermeki szinten vagy éppenséggel olyan helyzetbe jutottak, hogy a lehetőség, a szállás, lakás, stb. miatt az idegen emberekkel való párkapcsolat kivitelezhetetlen, az

állandó hiányt mint börtönhelyzetet élük meg, melyből kitörni sem áll módjukban.

Gyakorta maga a sérült ember sincsen abban a helyzetben, hogy reálisan hű képet alakíthasson ki önmagáról, elképzeléseiről, vágyairól és azok kompromisszumos kielégíthetőségéről. A kudarcoktól való pánikszerű félelem, a környezet által oly sok ember esetében betáplált kisebbségi érzés és a vágyfantáziák örökös gyötrő ellentéte sok sérültet pótcselekvésre, kárhoztat, vagy arra, hogy vágyait, késztetéseit gyökeresen elfojtsa. Marad a pornófilmek keserűes nézése, titkon végzett, majd lelkiismeret-furdalást kiváltó önkielégítés és a görcsös vágyakozás egy "igazi" kapcsolatra.

Vajon szükséges, hogy így legyen, vajon törvényszerű ez a kényszerpálya? Jó szívvel és tisztességgel állítható, hogy nem, hiszen vélhetően egy-egy ember értékét kevésbé határozhatja meg egyes funkcióinak hiányossága.

Jó, fogadjuk el, hogy a párválasztásnál a sex appeal igen nagy úr, de talán mégsem mindenható?

Nagyon sok rokkantnak a szexuális problémája olyan jellegű, amit mások nemigen élnek át. Esetenként a nemi kapcsolatban felelős szerepet játszó testrészek funkciója sérült, máskor pedig a szexualitástól látszólag teljesen független testi zavarok okoznak az aktus általánosan elfogadott kivitelezésének módjában gondot.

Az erekciós (merevedési) zavaroknak számos organikus oka is lehet, mindazonáltal alig ismeretes olyan testi betegség, melynek egyetlen tünete az impotencia és a nemi tevékenységre való képtelenség lenne. Mindenesetre jellegükből fakadóan igen megnehezítik a "klasszikus" nemi aktivitást:

- 1) A központi idegrendszer sérülései, betegségei, egyebek mellett a multiplex sclerosis, a halántéklebeny daganatai, a Parkinson-kór, a *hypothalamus* (látótelep alatti agyvelő részlet) elváltozásai, valamint a gerincvelő károsodásai.
- 2) A nemi szervek környékének betegségei és esetleg beidegzési elváltozásai.
- 3) Különböző belső elválasztású mirigyek funkciózavara, beleértve a cukorbetegséget, a Cushing-kórt, akromegáliát, stb.
- 4) Műtétet követő komplikációk (nehéz szüléssel járó gátrepedés, stb.) is okozhatnak a nemi öröm átélésében zavarokat.
- 5) Gyógyszerek, alkohol és kábítószeres használata következményesen súlyos szexuális zavarokhoz vezethet.

Mégis a szerelemben, a társas kapcsolatban nem kizárólag a testi funkciók milyensége a döntő, a lelki tényezők és érzelmek minősége legalább

olyan fontos. A problémák oki kutatásánál tehát igen körültekintőnek kell lenni.

A testi károsodások jelentkezésével fellépő szexuális problémák esetén, minden érintettnek tisztáznia kell önmagával, hogy gondoljaival nem áll egyedül. Nem szükségszerű önmagát komikusnak, vagy "különlegesen" megítélnie, de semmi esetre sem kell arra gondolnia, hogy helyzetében nincsenek kompromisszumos megoldások. A legtöbb esetben a partnerrel közös örömet szerző nemi életnek nincsenek akadályai, vagy ahol a saját élmény-élés korlátozott, fennáll a társ kielégítésének lehetősége. Ez pedig - a másik fél teljes öröme - igen pozitív élménnyel jár a kiváló fél tudatában is.

Amennyiben tehát ha a férfiaknál merevedési hiányosságok jelentkeznek, illetve a nőknél a befogadás fájdalmas vagy neheztelt, az érintkezési helyzetek széleskörű variációival és azok kipróbálásával megtalálható a közös élményt nyújtó megoldás. Az igazsághoz tartozik, hogy a nemi aktusnak jóval nagyobb a variációs lehetősége, mint ami a köztudatban ismeretes. Csupán azért, mert egy-két pozíció a megszokottól eltér, korántsem perverz, hiszen bár-milyen helyzet, vagy nemi tevékenység, mely mindkét fél beleegyezésével közös élményhez vezet: normális.

Arra is utalnunk kell, hogy a felek közös kéjszerű élményeket szerezhetnek egymásnak anélkül, hogy a tényleges közösülésre sor kerülne. Egy-más simogatása, a csók, az erogén területek (mell, nyak, köldök, combok, stb.) szeretetteljes izgatása nagyon hatásos lehet. Két érzelmileg egymáshoz közelálló ember között ez éppolytermészetes, mint a nemi aktus és olykor ahhoz hasonló élményt nyújt rokkantoknak és egészségeseknek egyaránt.

Természetesen megesik, hogy egyesek képtelenek partnerre, egyúttal szexuális társra találni, de túlzó egyszerűsítés lenne ezt a tényt kizárólagosan a rokkantságra - mint egyébként tényleges hátráltató helyzetre - fogni. Mindenesetre elismert, hogy a súlyos sérültek számára kisebb a partnerválasztás lehetősége és olykor e téren is a környezetük támogató magatartására szorulnak. A lassan kiteljesedő párok kapcsolatban egyre inkább háttérbe szorulnak a testi különbségek, a külsőségek jelentősége csökken és az "emberi kép" válik meghatározóvá. A legsúlyosabban károsodott egyén is válhat bájosan értékesé és a másik nem számára izgatóvá, ha emberi tulajdonságai és értékei erre alkalmassá teszik. És ha mégsem sikerül semmi ..., akkor a testi vágyak, a kínzó hiányérzet csökkentésére használt önkielégítés sem nem káros, sem nem szégyellnivaló vagy lelkiismeretfurdalásra okot adó cselekedet.

Különösen mozgásukban korlátozottaknál fellépő gond egy-egy koordinált mozdulatsor kivitelezhetetlensége, vagy éppen benuult, merev testrészmű miatt a "megszokott" aktus megvalósíthatatlansága.

Emlékeztetőül: a közösülésnek igen sok megoldási módja ismeretes, csupán a sablonos gondolkodástól és a konvencióktól kell egy kicsit elrugaszkodni. Alapvető szempont, hogy az aktus során nem szabad ragaszkodni a klasszikus - aktív férfi és passzív befogadó nőszerepekhez. Annak kell az aktívabb mozgást, cselekvést kifejtene, akinek az könnyebben kivitelezhető. Nem feltétlenül szükségszerű a férfi felül - nő alul pózt választani, hiszen ugyanazt az örömet szolgálja a fordított vagy akár ülő helyzet is. Nem az a lényeg, hogy ki mit csinál, hanem az, hogy az összehangolt mozgássor a közös kielégüléshez vezessen! A nemi aktus során megnyilvánuló hatalmi harcoknál sokkal fontosabb közös igyekezettel olyan helyzetet találni, mely kényelmi és mozgásossági szempontból is kielégítő.

A felvilágosító kiadványok dömpingje után talán említeni sem kellene, hogy szeretkezni nem csupán ágyban fekve lehetséges. Nemi aktust lehet kivitelezni ülve, állva, négykézlábra ereszkedve, vagy éppen oldalfekvésben, de folytathatnánk a sort. Megoldható még az is, ha az egyik fél a túlzott bőrérzékenység okán viszolyog az egyéb testrészek érintésétől.

Torzulással gyógyult testrészek, hegek vagy használt eszközök (pl. katéter, urinál vagy sztómadoboz, stb.) csekély ügyeskedéssel - párnával, kendővel letakarva - eltüntethető a partner előtt, más esetekben pedig kifejezetten izgató lehet a félig felöltözött állapotban történő szeretkezés. Egymást szerető és a másikért felelősséget vállaló partnerek között nincs illik - nem illik alternatíva, nincs szégyenletes helyzet, vagy "nem szabad" testrészek találkozás, érintése és izgatása, csupán kielégítő vagy rosszul sikerült aktus az igazi mérce. Nemritkán ugyanis a másik fél nemi szervének kézzel, netán szájjal történő ingerlése - részletesen ké-sőbb lesz szó róla - igen intenzív örömmélményt vált ki mindkét félből, így eljutva a teljes kielégülésig.

Sok esetben a sérült ember önértékelési zavarai a felelősek az intim partnerkapcsolatok kudarcaiért, hiszen a pesszimista, úgynevezett "kudarcorientált" beállítottság már magában hordozza a sikertelenség bekövetkezésének valószínűségét. Erre a megnyilvánulásra jellemzően a sérült eleve kevesebb értékűnek ítéli önmagát, minőségében alábecsüli képességeit, sokszor anélkül, hogy ehelyett a megoldásmódokon, a problémákon való uralkodás milyenségén tömnie a fejét.

Noha gyakorta a megfelelően kiválasztott és a partnerrel közösen elfogadott testhelyzetek megoldást hoznak, mégis a kérdéskör túlzó leegyszerűsítése lenne minden gondot ilyen szinten értelmezni, hiszen el kell ismerni, hogy némely sérült vagy nagyon nehezen vagy egyáltalán nem jut a nemi kapcsolat megvalósításához.

Minden párkapcsolatban - de különösen a sérültek viszonyrendszereiben - fontos az egymáson való segíteni akarás a közös testi öröm eléréseért.

Jelezni, mondani kell mit kérünk, várunk a másiktól, bátorítani egymást a gátlások felszabadítására és soha nem szabad kritizálni. Ez minden érzékivé teljesedő viszonyrendszerben alaptörvény! A saját átélt gyönyör, kiegészülve a partner örömeinek átélésével jelenti a szexuális kapcsolat teljességét, tökéletes kibomlását. Egy-egy át nem gondolt kritikai megjegyzés, esetleg becsmérlőnek tűnő gesztus ezt az igen finom, törékeny összhangot bonthatja meg, hosszantartó vagy netán örök sérülést okozva a társ személyiségében.

Technikailag a nemi aktus ösztönvezérelt, összerendezett, egyre fokozódó ütemű mozdulatsorozat, melynek során a megmerevedő hímvessző a síkossá váló hüvelybe hatol, olyan mélyen amennyire csak lehetséges. Tulajdonképpen - az idegi ellátottságot alapul véve - már négy-öt centiméter mélységű behatolás, a közösen kifejtett és gyorsuló mozgás mellett kielégítő orgazmust eredményezhet mindkét félnél. Ezt azért lényeges hangsúlyozni, mert a mozgáskorlátozottság bizonyos eseteinél (pl. csípőízület merevedése, izombénulások, stb.) a behatolás mélysége és a mozgás intenzitása erősen korlátozott lehet. Olykor semmiképpen sem sikerül megfelelő erősségű merevedést teljesítenie a férfinak. Ilyen esetekben, ha egyáltalán a hímvessző valamelyest is megnagyobbodott, lehetséges egy kézujj támasztékának segítségével a hüvelybe vezetni - ezt segítheti a partnernő is az ujjával - majd a közösüléssel próbálkozni. A hüvely nedvessége, izmainak mozgása és a kiváltatott vákuumhatás gyakorta a teljes vagy a kielégítő erckciót eredményezi. Az ujjal megtámasztott és kiegészített hímvesszővel a csikló is ingerelhető egyidejűleg, ami még intenzívebb örömeleményt nyújt.

Korai magömléskor gyakorlott technika, hogy közösülés, vagy már az előjáték során - a merevedés kifejezett állapotában a makkot enyhén két ujjal vagy a férfi, de még jobb ha a női partner összeszorítja. Ezután újabb ingerlés következik, majd a magömlés előtt újabb visszaszorítás. Idővel ezzel a technikával lehetséges elsajátítani a magömlés kellő idejű visszatartását.

A nemi szervek érintkezését elősegítő és egyáltalán fájdalommentessé tevő hüvelyi nyirkosságot (lubrikációt) helyettesíteni lehet testbarát olajjal, végső esetben akár nyállal is. Mindenképpen ügyelni szükséges azonban arra, hogy a síkosságot biztosító olaj ne károsítsa a használt gumióvszer anyagát.

Az említett technikák a szexuálterápiák kipróbált és bevált módszerei. Elsajátításukhoz azonban a terápiás tanácsadásokon megtanult pontos leírás és gyakorlat szükséges.

Az aktust közvetlenül megelőző előjáték fontosságát nem lehet elégszer kiemelni. Különös tekintettel a rokkant emberekre a simogatás, csók, petting, stb. szerepét aligha lehetséges túlbecsülni a nemi szervek érintkezésének előkészítésében. A tényleges közösülés megkezdésének szakaszában a nemi szervek gyengéd, közvetlen izgatása igen hatékony lehet a kellő merevedés,

illetve a másik oldalon a szükséges fokú hüvelyi síkosság megteremtésében. Egyes sérülteknél, akiknél a gondolatvezérelt merevedés lehetetlen, a mechanikus ingerlés közösülésképes eredménnyel - azaz kellő merevedéssel - járhat.

Nagyon sokan úgy gondolják, az optimális nemi kapcsolatnak természetes és spontán úton kell lezajlania, minden különösebb előkészületet mellőzve. Ezt azonban nem minden sérült képes megvalósítani, így esetükben a másoknál mesterkéltnek tűnő gondos előkészület (hely, helyzetkiválasztás, stb.) a siker alapvető záloga lehet.

A megfelelő feltételek biztosítása kapcsán említeni kell a szexuális segéd-eszközök szerepét is. Még mielőtt közfelháborodást okozna ezen kitétel, nem árt leszögezni: ez esetben a jó cél szentesít néhány jó eszközt! Mozgáskorlátozottság esetén nem röstelkedünk gyógyászati segédesszközökhöz folyamodni (bot, mankó, kerekesszék, stb.), ha összemosódnak a betűk felkapjuk a szemüvegünket és mi van akkor, amikor a világon legtermészetesebb, legintimebb kapcsolatunkban, a szexusban jelentkezik zavar? Vigyázzunk, ez esetben már szégyen vagy éppen perverz a segédesszköz, vagy talán álszeméremből ne beszéljünk róluk?

Segédesszköz lehet egy-egy, a szükségletnek megfelelően kialakított kemény párna, amely a csípő alá illesztve például *arthritis* (ízületi gyulladás) esetén lehetővé teszi a ritmikus visszamozdulatokat az aktus során. Felfokozott izgalmi állapotban a nemkívánatos izomgörcsök, izomrángások megerősödnek, melyek csökkentésére egyénileg kikísérletezett helyzet szolgálhat.

Sorolhatnánk tovább a praktikákat vég nélkül, ezzel kapcsolatban is elfogadható ítélet szerint csak jó, vagy éppen használhatatlan eszköz létezik a nemi vágy vagy az akciókészség fokozására. A merevedést hosszabb időtartamra biztosító gumigyűrű, a garantáltan testbarát hüvelykrém vagy a kulturált erotikus video közös nézése sok nehéz, gátlásokkal megterhelt helyzetet áthidalhat már. Ennél sokkal speciálisabb segédesszközök (pl. vibrátor, merevedésszököz elektromos készülék, stb.) használata is megszokott, azonban ezek nem minden partnerben váltanak ki azonos reakciókat. Éppen ezért a segédesszközök használata előtt minden esetben ki kell kérni a társ őszinte véleményét, megítélését és csupán a teljes egyetértés mellett kezdjük közösen kihasználni a nyújtandó előnyöket.

Nagyon súlyos testi sérültek élnek teljes értékű, kiegyensúlyozott és boldog nemi életet, de vannak esetek, amikor a szexuális kapcsolattal együttjáró mozgások fájdalmasak vagy az aktus klasszikus értelemben kivitelezhetetlen. Vajon élhetnek-e ők is boldog társas életet? Általánosságban mondható, hogy igen, de a megoldás mindig egyénre szabottan jelentkezik. Amennyiben

a kapcsolatba kerülő partnerek fantáziájukat szabadon engedve képesek gátlásaikat maximálisan elhagyni, a testi örömszerzésnek teljesen új útjai nyílnak meg. Így és ilyen értelemben *minden* ember képes örömet átélni és egyidejűleg örömet nyújtani, amely igen erős szexuális kielégüléssel járhat.

Néhány megfontolásra ajánlott javaslat

A bőr és a fantázia szerepe

Szinte semmit sem tudunk testünk egyik legfontosabb szervéről, amely közel másfél négyzetmétert tesz ki és igen fontos szerepet játszik a teljes értékű szexuális életben. Ősrégi bölcsélet szerint: a boldogságot meg lehet tapintani! Csókok, simogatások vagy ölelések, minden érzésünk befészkel magát a bőrünk alá. Legnagyobb érzékszervünk - a bőrünk - mintegy közvetlen összeköttetésben áll a lelkünkkel. Minden alkalommal, ha valaki megérint bennünket, ha valaki csókol minket, simogat vagy erősen átölel - mindezek olyan helyzetek, amelyek érzelmeinkben és hormonrendszerünkben viharos lavínákat indítanak el. A meghitt együttlét, a szeretkezés döntő momentumai ezek szerint tehát a test felületének érintkezése, a simogatás, a szeretetteljes megérintés. Egy megfelelő helyen és időben alkalmazott odabújás, simogatás csodákat varázsolhat elő a szép titkok világából, olykor még a szavak is értelmüket veszíthetik ebben a helyzetben.

Anatómiai-élettani adottság, hogy a különböző testrészek idegi ellátottsága eltérő. A mellék, hónalj, száj és a fültő, a nemi szervek környéke, a belső combok tájéka, a kar belső területe, a végbél környéke érzőideggel bőségesen behálózott. Az előjáték, de a szerelmi aktus közbeni simogatásuk kifejezetten fokozza a nemi vágyat. Mindenesetre a direkt ingerlés - kellően finom mozdulatokkal! - a nemi szervek vérbőségét, a hüvelyi mirigykiválasztást, és a merevedést is megsegíti, amellet, hogy az együttlét hangulati alaptónusát is megteremtheti.

Amennyiben egy gyengéd érintést, vagy simogatást a partner másként él meg, mint az elvárható lenne, vagy a mozdulatot éppenséggel idegesen elutasítja, esetleg nem is reagál rá, semmilyen tragédia nem történik. Természetesként kell venni, hogy szélsőségesen egyéni különbségek léteznek a testiség megélésében. Miután a közeledés néha egészen zavarba ejtő helyzeteket eredményezhet, empátiát igényel felfedezni, hogy kinél milyen testtájakok ingerlése és milyen fokú izgatása váltja ki a nemi vágy fokozását, illetve kiteljesedését.

Azoknál a felnőtteknél, akiket kiskorukban megfosztottak a simogatások élményétől, későbbi életükben nehézségek jelennek meg a másokkal való kapcsolatteremtés terén. Gyakorta ők maguk sem értik meg önmaguk testüket,

ugyanakkor csillapíthatatlanul vágnak a gyengédségre. Kiváltképpen a férfiakkal nehéz az eset, ha a gyengédség kérdése kerül napirendre. Ők a szex nélküli testi kapcsolatot, az intim együttlétet nemegyszer úgy értékelik, mint az anyai függőséghez történő "gyerekes" férfiatlan visszatérést. A családi környezetnek a személyiség fejlődésére, a szexuális Én-re és a szexuális partnerkapcsolatra gyakorolt hatása lényegében feltárt folyamat. Hosszú idő eltelt már azóta, hogy Freud megállapította, a szerelmesek ágyában nemcsak ők, hanem szüleik is találkoznak. Számos tudományos vizsgálat igazolta, hogy azok a meghatározó tényezők, amelyeket otthonról hozunk magunkkal, mélyen és tartósan rögzültek szexuális kapcsolatainkban.

Különösen a testi sérülteknél, akiknél olykor egyes funkciók véglegesen károsodtak, nem lehet túlértékelni egymás intim érintését, az érzékenységükben épen maradt testrészek erogén tájainak simogatását, ami a fantáziával alátámasztva növeli az együttlét élményértékét.

A szexuális képzetek az erotikus ingerek egyikét jelentik és gyakran nagyon fontosak lehetnek a nemi élet kibontakozása szempontjából.

Az esetek többségében az erotikus fantáziaképek a már meglévő szexuális izgalom további fokozódását szolgálják, mint a szexuális ingerek egyik speciális komponense. Egyesek oly nagy mértékben képesek összpontosítani az elképzelt erotikus ingerekre, hogy szinte elmosódik a határ a valóság és a fantázia világa között. Az erogén testtájak izgalma egyre fokozódik, a bőr érzékenysége megnövekszik, és valójában egymást alig érintve így is bekövetkezhet a kéjélmény. Mindezt azért nagyon fontos hangsúlyozni, hogy érthetővé váljék, nem a testi épség feltételéhez kötött a kielégítő szerelmi élet. Túlzó megállapítás, hogy a szexuális örömmérszék kizárólagos forrása a teljesítményközpontú orgazmus. Az orgazmus túldimenzionálása azt eredményezi, hogy napjainkban egyre többen igyekeznek tökéletesíteni nemi reakciójukat, közösülési technikájukat és eközben megfelelnek arról, hogy az egyesülés, a partnerkapcsolat lényege a másikkal fűződő szeretettel áthatott emberi, érzelmi viszony.

Ebben a viszonyban igaznak kell lennie: ha Neki kellemes, akkor nekem még jobb, s ha Ő éli meg az orgazmust, akkor nekem még inkább öröm az erotikus csúcspont megélése!

A kéz és a száj lehetőségei

Az orális - genitális kapcsolatot, azaz a száj és a nemi szerv érintkezését még ma is gyakran ellentmondásos vélemények övezik, annak ellenére, hogy a fiatalok között igen sok híve van. Minden szexológiai felmérés szerint főként a fiatalok között terjedt, másrészt a mai napig számos párkapcsolatban konfliktust okoz ez az érintkezési forma. Sokan nemi eltávolodásnak vélik az ilyen

szerzett erotikus élményt és nem éreznek kedvet hozzá. A legtöbb gondot az okozza, ha a partnerek véleménye és értékítélete gyökeresen eltér, egyikük igényelné, a másik ezzel szemben rafinált perverziónak tartja a szexnek ezt a variációját.

A szerelmeskedésnek erről a változatról már sokat írtak, mert kellemes és fokozza a partnerek élvezetét. Az orális szexet gyakorló párok tudják, hogy ez klasszikus értelemben véve nem nemi kapcsolat, illetve a szex olyan változata, amely nem teszi lehetővé az egyed reprodukálását, talán éppen ezért sok nő és férfi számára az erotizmus értékesen kedvelt formája. Alapos tisztasági előkészületet követően igen nagyfokú élvezeteket nyújthat, csupán a szükségtelen büntudattól kell az egyéneknek függetleníteniük magukat. Bármelyik partnernél jelentkező szorongás, büntudat, vagy a legcsekélyebb viszolygás lehetetlenné teheti a pár számára a tökéletes feloldódást. Az erkölcsi nevelés minősége, stílusa, de egyes esetekben a vallási meggyőződés - mint piszkosnak ítélt szeretkezési forma! - teszi elfogadhatatlanná a száj-nemiszerv érintkezését. Tulajdonképpen egy kifejezetten jó házasságon belül, vagy két személy mindent feladó őszinte kapcsolatában kifejezésre jutó heteroszexuális orális viszony igenlése jöhet szóba. Kizárva ezzel a véletlen és érzelmileg megalapozatlan alkalmi ismeretségeket, mert a jó orális szexhez a partnerek közötti őszinte, mély érzelmi viszony alapvetően szükséges, a feltétel nélküli bizalom lényeges, mert egyébként minden többé-kevésbé a technikára szűkül be, ami pedig önmagában véve nem nyújthat teljes élvezetet. Tulajdonképpen ez esetben a száj átveszi a hüvely, a nyelv pedig a hímvessző szerepét egymás erotikus ingerlésében. Ez azonban a dolog végletekig leegyszerűsített jellemzése. Az orális-genitális ingerlés a szexuális partnerkapcsolat sajátos formája, amely mögött nagyon különböző motívumokat lehet felfedezni. Egyes kapcsolatokban ez a forma az érzelmi és szexuális kötődés szorosabbá válásának kifejezője, a partnerek egymás testének teljességére, egészére igényt tartanak, nem különböztetve meg jobb, és rosszabb testtájakat. Ez az érintkezési helyzet ilyen esetekben a partner teljes elfogadását is szimbolizálja, a szerelem művészetének részévé válik! Mindenesetre a száj nem hüvely, a nyelv nem hímvessző, így e technikának különös jelentősége is kidomborodik. A szájjal a makk ingerlése, a nyelvvel a belső combok, a szeméremdomb, a nagyajkak, kisajkak és különösen a csikló "simogatása" válhat ki a társban elemi erejű élményt.

Az orális - genitális ingerlésnek több formája lehet: a partner nemi szervének izgatása - nyalogatástól az egészen finom harapdosásig fokozva az intenzitást - egyoldalúan vagy kölcsönösen egyaránt véghezvihető. Számos lehetséges változata közül jócsentben kettő tekinthető a legelterjedtebbnek: a partnerek oldalra fordulva - vagy az úgynevezett 69-es pózt választva -

kölcsönösen ingerlik a másik nemi szerét, illetve felváltva ingerlik egymást. A férfi igen finom nyelvmozdulatokkal ingerli, simogatja a kisajkakat, csiklót és a hüvelybemenetet is - figyelemmel kísérve partnemője reakcióit - ami gyakorta már orgazmust is kiválthat. A nő szájával, nyelvvel a hímveszőt ingerli, annak makkját, az aktusra jellemző mozdulatokkal, de kiegészítésül kézzel simogathatja a hímvesző tövét, vagy a heréket is.

Mind a felváltva történő, mind pedig a párhuzamos ingerlés során számolni kell a kiválasztódó testnedvek - ondó, illetve a fokozódó hüvelyi mirigykiválasztás - érzékelésének élményével is. Fiatalok között végzett felmérések adatai tanúsítják, hogy ma már ezeket nem tekintik undorítónak, legtöbbjük természetes emberi váladéknak ítéli meg, ugyanúgy, mint a csókolózás közben a társ szájának nedvét.

A tisztos értékelés azt is megkívánja, hogy szóljunk a száj-nemiszerv érintkezési helyzet buktatóiról. Nem kellő tisztálkodás íz-, és szagélménye egy életre kiható undort válthat ki!

A csikló ingerlése sok kapcsolatban az orális szex leggyakoribb formája. Érzékenységében kitüntetett szerv, diszkrét befolyásolása, gyakorlott ingerlése már orgazmust eredményezhet. Durvább érintése - esetleg a serkenő szakáll - már nem kívánt, sőt ellenkező hatást is kiválthat.

Az orális szexhez társuló veszély, a herpes vírus átadásnak lehetősége is, ezért a gyanú esetén lehetőleg mellőzni kell a nemi szervek szájjal történő ingerlését.

Az intim testtájak szájjal történő érintése, simogatása igen intenzív érzéki örömelemény. Ez lehet a nemi aktus előjátéka, de önálló és teljes értékű szerepet is betölthet két ember között úgy, hogy utána nem szükséges a félbeszakítottág hiányérzetével számolni.

Ugyanakkor nem szabad elfelejteni azt sem, hogy minden ember testének más és más tájaiban, részeiben is érzékeny! Tehát miközben a száj-nemiszerv ingerlés zajlik, egyúttal mód nyílhat arra, hogy megtörténhessen más erogén testtájak izgatása is. Ennek konkrét megvalósítása egyedi helyzetek és egyéni érzékenység függvénye, két ember szuverén megegyezésének kérdése.

Az orális és a genitális ingerlés és szeretkezés közötti határ egyes kapcsolatokban elmosódhat, a partnereknek maguknak kell megérezni, értékelni, mit és mennyit jelent ez az örömszerző forma kapcsolatuk kiteljesedése szempontjából. Az ilyen jellegű egymáshoz való közeledés az elmélyülő, gazdagodó partnerkapcsolat szimbóluma is lehet, ám ugyanúgy előfordulhat az is, hogy megakadályozza az együttes lét további kibontakozását.

Hic et nunc - (itt és most!) - illik néhány szót ejteni a szexuális önmegvalósítás fogalmáról is. Minden tettünkben, cselekedetünkben és megnyilvánulásunkban összpontosíthatunk saját énünkre, önös érdekeinkre. Minden

lehetőséget megragadva énünk gazdagításához a partnerünkkel és az egész élettel szemben támaszthatunk meghatározott követelményeket és elvárásokat. Az igazi, a társat is egészében elfogadóan értékelő önmegvalósítás lényege azonban olyan értékek kiválasztása és megvalósítása, melyek nem csupán saját érdekeket szolgálnak. A párkapcsolat kialakulását követően az önmegvalósítás köre ki kell terjedjen a közös értékekre, élményekre is. A távlatot a közös érdekek és közös élmények jelenthetik, ami gyakran alkalmazkodást, olykor áldozatot, de sokszor nagy-nagy megértést követel. Az önmegvalósítás eszméje tehát megnyilvánulhat a mindennapok nehézségei, gondjai, örömei és szexuális élményei révén, amikor az egyén saját énjét a partner, a társ szemszögéből is szemléli, és leginkább a közös jót és boldogságot tartja szem előtt.

Önkielégítés egyedül és társas kapcsolatban

Önkielégítésen elsősorban azt értjük, ha valaki saját testén alkalmaz műveleteket annak érdekében, hogy nemi élményhez jusson. Legjellemzőbben a serdülőkorban fordul elő, mint kompromisszum az egyre fokozódó nemi készlet és a párszerzés megoldhatatlansága között. Eppen a társzerzés megnehezítettség adja magyarázatát annak is, hogy a testi sérültek jó része időnként ilyen módon kényszerül vágyai feszítő erejétől megszabadulni. Tudomásul kell vennünk, hogy sokan egy életen át képtelenek társra találni, vagy esetleg testi károsodásuk jellegéből fakadóan nem tudnak heteroszexuális életet élni.

A férfiak általában segédeszközök nélkül szoktak maszturbálni, esetleg a kezüket beszappanozzák, vagy bekrémezik, hogy utánozzák a hüvely síkoságát. A nők leginkább a csikló direkt ingerlésével, vagy egyéb erogén testtájuk simogatásával jutnak önmaguk megkönnyebbüléséhez. Olykor közvetett ingerléssel élve (párna a combok között, kerékpározás, vízsugár a hüvely környékére, stb.) más esetben erre kiképzett hímvesző utánzatú vibrátor alkalmazásával lehetséges a feszítő nemi kielégítetlenségen túljutni. A kielégüléshez nem szükséges egyértelműen a nemi szervet ingerelni, hiszen más testtájak simogatása is egyéni szinten el-térő intenzitású örömeleménnyel járhat. Egyáltalán nem elítélendő az sem, ha a pár egymás önkielégítésének megfigyelésével, esetleg egymás segítségével jut az orgazmushoz.

Az önkielégítést - akár magányosan akár partnerrel együtt műveljük - általában igen élénk fantáziatevékenység egészíti teljessé. A férfiak legtöbbször számukra elérhetetlen fotómodellekről, olykor vad orgiákról ábrándozva, vagy pornó-termékeket is felhasználva jutnak kielégüléshez, míg a nők ennél sokkal lágyabb fantáziaképek mellett végzik örömhöz juttatásukat. A magány, a gyengédség kívánása, a szeretet dominál vágyaiban, az

önkielégítés percei sokkal inkább meghitt, csendes privát pillanatok. Orgazmusuk görbéje is sokkal elnyúltabb, kiegyensúlyozottabb mint a férfiaké, akiknél a hirtelen felfutó csúcsmélység és a magömlés után a vágy hamarosan eltűnik.

Az önkielégítést még mindig gyakran követi büntudat, szorongás, vagy éppen szégyenérzet. Ennek kiváltója az a téves gondolat, hogy az önkielégítés kóros következményekkel jár, az ilyen cselekedet perverz, nemi elferdülés. Ehhez a komplexushoz félelem, nyugtalanság, csökkentértékűség szorongató megélése társulhat. Ezek az érzések olyan mélyen rögzülhetnek, hogy olykor sem az ésszerű magyarázat, sem a szakemberrel folytatott beszélgetés nem képes megszüntetni azokat. Az önvádítások kimélyülhetnek, megakadályozhatják a heteroszexuális kapcsolatok kibontakozását, az egyén az ellenkező nem képviselőjével szemben bizonytalanságot érez, elbátortalanodik. Emiatt egyre inkább kizárja a valós szexuális kapcsolat kiépítésének lehetőségét - miközben egyébként aziránt kínzó vágyat érez -, s ha mégis olyan helyzetbe kerülhetne, amely kedvez a tényleges nemi kapcsolat kialakulásának, mintegy elmenekül előle.

Pedig egyáltalán nem szükségszerű, hogy az önkielégítéshez szorongás és büntudat kapcsolódjon, mely a nőknél kifejezettebb, mint a férfiaknál. Illene végre tudomásul venni, hogy bármely szerv működése csak úgy tartható fenn, bármely szükséglet csupán úgy elégíthető ki, ha van lehetőség a működésére. Szükséges megfordítani a gondolkodás menetét és ez esetben már érvényesülhetnek az önkielégítés szorongást feloldó előnyei is, melyek jelesül abban állnak, hogy pillanatnyi feszültségelvezetést biztosítanak, örömmélységet nyújtanak egy szürke életszakaszban, akkor amikor a másnemű partnerrel való kapcsolat létesítésére nem nyílik lehetőség!

Egyéb szexuális variációk

Számos kutatási eredmény és megfigyelés arra utal, hogy a klasszikusan elfogadott szeretkezési módokon kívül egyre inkább tért hódítanak olyan örömszerzési variációk is melyek ugyan kissé furcsának tűnhetnek, de két ember együttes beleegyezésével a közös együttlétet megszínésíthetik.

Túlhaladott az a szemlélet, hogy kizárólagosan a nemi szervek érintése szerezhethet orgasztikus kielégülést. Mesterséges segédeszközökkel (pl. testmasszírozó, vibrátor, stb.) egymás kielégítése, mellek között történő közöskülés, az igen dús idegi szervezethez képest képviselt végbélkörnyék ingerlése, esetleg a végbél nemi aktusra történő használata - alapos tisztálkodás és bőséges kenőanyag bevétele után! - a testi szerelem erotikus világának színesítéséhez tartozhat. A felsoroltak a szeretkezés megszokottól eltérő megnyil-

vánulásai, a hüvely egyidejűleg történő többfázisú ingerlésének, a férfi merevedési készségének fokozási igénye, vagy éppen a szexuális izgalom erősebb gerjesztésének érdekében történnek és elfogadhatók!

Az ilyen és hasonló szeretkezési műveletek, de akár a partnerek egymáshoz való különleges viszonya - pl. furcsa testhelyzetek igénye, vagy az ingerlések eltérő változatai - szélsőséges értékítéleteket és érzelmi hozzáállásokat válthatnak ki. Egyesek számára már a gondolat is undorító jelenségnek, vagy perverzióknak tűnik, másokban esztétikai és érzelmi elutasítást ébreszt. Ez esetben ezek a változatok egyrészt értelmüket, másrészt használhatóságukat önmaguk kérdőjelezik meg.

Meg kell azonban jegyezni, hogy az érzelmileg egymás iránt elkötelezett felnőtt emberek közötti kapcsolat milyensége *magánügy*. A normák, elvárások és kötelességek, a kiépített életviteli igény variációs határai szinte korlátlanok. Sem jog, sem álságos elhivatottság, vagy bármiféle kötelesség tudata nem hatalmazhat fel senkit arra, hogy két ember egyhangúlag igenelt intim viszonyát minőségi címkével lássa el, legfőképpen nem úgy, és akkor, ha helyette semmit nem tud nyújtani.

A toleráns gondolatmenet akkor és úgy válik érthetővé, ha elfogadjuk azt a tételt, hogy a világon majdnem mindent - talán eltekintve az agressziótól, a brutalitástól és aljasságtól - lehetséges szeretettel, tisztán és közös örömmel célzottan tenni!

Fogamzásgátlás

A fogamzásgátlás forradalmasította az emberi szexualitást, hiszen a nemi élet így a fajfenntartás nemes célja mellett aránylag veszélytelen elsődleges örömszerzéssé alakult át. A családtervezésnek, illetve a nem kívánt terhesség megelőzésének számos módját ismerjük. Ha egy probléma megoldására többféle módszer létezik, abból az is következik, hogy egyik sem tökéletes. Mindenkinek magának kell eldöntenie, melyiket használja.

Naptár módszer és megszakított közösülés

A naptár módszer a legrégebben ismert eljárás, melynek leírása Ogino és Knaus kutatók nevéhez fűződik, de feltéhetően a gyakorlatban már jóval korábban ismerték, hiszen évszázadok óta ez volt a terhesség megelőzésének egyik eszköze. Lényege, hogy a fogamzás csak a peteérés idejében, mindössze két-három napig lehetséges, a peteérés pedig nagy valószínűséggel a menstruációs ciklus felidejére tehető. Tehát - kellő ráhagyással - a menstruációt megelőző és az azt követő napokban a fogamzás elkerülhető. A módszer akár biztonságos is lehetne, de előfordulhat, hogy maga a szexuális

együttlét ovulációt (petecérest, s tüszőrepedést) vált ki, és ez esetben a fogamzás biztosra vehető.

Nem gyógyszeres megelőzésül még mindig sokan hisznek a megszakított közösülés biztonságában. Két különös okból nem javasolható jó szívvel e módszer, az egyik érv biológiai, a másik lélektani. A teljes értékű magömlés előtt is megtermékenyülhet a nő, a közösülést pedig éppen az orgazmus elérésének küszöbén, a valóságos megkönnyebbülést hozó csúcslélmény előtt hirtelen abbahagyni roppant nehéz és esetleg valóban előbb-utóbb frigiditáshoz vezet az ilyen módszer huzamos ideig történő alkalmazása.

Óvszer, pesszarium

Régen ismert és aránylag biztonságos a gumióvszer használata. Rendkívül fontos tulajdonsága, hogy az összes fogamzásgátló módszer közül ez az egyetlen, amely a nemi betegségek, köztük az AIDS ellen is véd. Ellenérv szokott lenni, hogy az óvszer felhúszása megszakítja a szexuális együttlét intim örömeit. Kellő fantáziával azonban ez az aktus is beépíthető az előjátékba.

Az egyre jobb minőségű gumióvszerekkel kapcsolatban két nagyon fontos dologra szükséges a figyelmet felhívni. Amennyiben a testi sérülés jellege következtében a hüvely izgalmi nedvesedése nem kielégítő, különböző olajok, kenőcsök használhatók, csupán arra kell nagy figyelmet fordítani, nehogy ezek az anyagok a gumi állagát károsítsák (pl. kőolajszármazékú kenőcsök, vagy vazelin, stb.). Ugyanígy óvatosan kell a gumióvszert használni abban az esetben is, ha bármelyik fél állandó katétert hord, mert a katéter teste, vagy éppen az elzáró csonk kidörzsölheti, megsértheti a gumit.

Manapság ritkán használják a pesszariumot (méhsapkát), pedig kémiai fogamzásgátló szerekkel (hüvelybe juttatott spermaoldó zselével, vagy habbal) együtt alkalmazva megfelelő biztonságot nyújt. Hátránya, hogy alkalmazásához némi előrelátás szükséges - tudnunk kell, hogy mikor lesz rá szükségünk.

Hormonális fogamzásgátló tabletták

A felfedezés kezdeti örömeit követően egyre több mellékhatásra derült fény. Ezek a tabletták jórészt és nagy általánosságban erős hatású hormonkészítmények, rendszeres és hosszú távú alkalmazásuk nemritkán lehangoltsági tünetek mellett egyéb nem kívánt eredménnyel járhat. Testi sérülteknél az alkalmazásukat különös figyelemmel kell kísérni, ugyanis egyes esetekben a gyógyszerkölcsonhatások problémákat idézhetnek elő.

Az utóbbi években azonban a gyógyszergyárak egyre alacsonyabb hormontartalmú, de még mindig biztonságos gyógyszereket hoztak

forgalomba, s ezek csak ritkán okoznak mellékhatásokat, azok is enyhék.

Nem szedhet gyógyszert, vagy csak szigorú orvosi felügyelet mellett az a nő, akinek valamilyen rendszerbetegsége van (cukorbetegség, magas vérnyomás, pajzsmirigy-túlműködés, stb.) vagy tágult visszerei vannak, és akkor sem, ha kórelőzményében *trombózis*, illetve *májgyulladás* szerepel. Nem tanácsos gyógyszert szedni 16 éves kor alatt, illetve negyven éves kor felett sem.

Spirál

A méhen belüli eszköz elsősorban azoknak ajánlott, akik már túl vannak a tervezett gyermekszülésen. A menstruációs vérzés idejét és erősségét valamennyivel megnöveli, de a nők közel kilencven százalékának beválik, és hosszú éveken át biztosítja a gondtalan szexuális élet lehetőségét.

Műtét

A művi meddővé tételt célzó műtétet mind a férfiaknál, mind a nőknél el lehet végezni. Választása nagy megfontoltságot igényel, mert a megoldás biztos és *végleges*. Ha az élet úgy hozza, hogy később mégis gyermeket szeretnének, a helyreállító műtétek nem sok eséllyel kecsegtetnek!

A fogamzásgátlás a nemi élet élvezésében olyan döntő horderejű kérdés, hogy megérdemli minden esetben a kezelőorvossal és szakorvossal történő alapos megbeszélést.

* A rokkantak szexualitásában a megcélzott minőség - mint már erről szó esett - azonos az egészséges emberekével, csupán azt az adott lehetőségek jól átgondolt és teljes kiaknázásával lehet és kell megvalósítani. A megmaradt lehetőségekkel szükséges úgy sáfárkodni, hogy az mindkét fél örömeire szolgáljon. Ez "művészet" és elsajátításához kívánunk néhány előítélet-mentes javaslatot - esetleg - csekély segítséget nyújtani:

*Az első végtelenül hangsúlyos momentum, hogy mindig adjuk meg az együttlét, a szeretkezés tisztességét, mert ezzel nem csupán a társ tiszteletéről teszünk tanúbizonyságot, hanem a kapcsolat minőségét is igazoljuk, nem létesülhet a túlzott önérvényesítés talaján. Minden helyzetben érezni, érzékelni kell a partner vágyait, elvárásait, kívánságait.

*Kulcsszavak: tisztaság, kellemes környezet illat, hangulat, kényelem, zavartalanság, intimitás, türelem, szeretet és a partner iránti felelősség.

*Megfelelő időpont, mert kipihentség híján senki sem érez nagy kedvet a szeretkezéshez. A kimerőszakolt aktus kudarcra fenyegethet.

*Új testhelyzettel, vagy környezettel való próbálkozás kapjon legalább háromszori esélyt, minimum ennyire van szükség ahhoz, hogy az addigi beállítottság hatása csökkenjen és az érzékszervek hozzáidomuljanak az új helyzethez.

*Le kell győzni a szorongást és a félelmet, mert ezek a kielégítő együttlét fő ellenségei, a felhőtlen együttes örömlélmények meggátolói.

*A túlzott feszültség levezetésére egy óra pihenő, kellemes fürdő, vagy zuhanyozás, hangulatos zene hallgatása kiválóan alkalmas.

*Hagyjuk érvényesülni fantáziánkat, mert színesebbé teszi szexuális életünket.

*A táplálkozás szerepe: a jó erőnléthez nem tartalmaz, nehéz és zsíros ételek segítenek, ezek éppen ellustítanak.

*Amennyiben jelentőséget tulajdonítunk az előjátéknak, ugyanúgy fontos szerep jut a szerelmi aktus "utójátékának" is. A férfiak - és persze a nők is - egyik legnagyobb "bűne", hogy nem mernek nyíltan beszélni a szexről, élményeikről, elvárásaikról és vágyaikról. Elhallgatják azt is, hogy mi a jó vagy rossz nekik, így a partner sem tud változtatni szokásain. Mindkettőjük jól felfogott érdeke a legintimebb kérdéseket érintő őszinte beszéd!

A tisztességes és a valóságot híven tükröző tanácsadás elvét

Szentgyörgyi Albert professzortól kölcsönözzük: A boldogság titka, hogy örüljünk annak, amink van és töltsük ki életünk üres keretét ahelyett, hogy azt tágítanánk!

A sorozat eddig megjelent kötetei:

A SZOCIÁLIS SEGÍTŐ NYITÁNYA tíz tanulmány

Szerkesztette: **Balog Miklósné** (1993., 1994., 1996) 196 oldal. Ára: 550,- Ft.

GONDOZÁS öt tanulmány.

Szerkesztette: **Balog Miklósné** (1993) 176 oldal. Ára: 450,- Ft.

HÁZTARTÁSKULTÚRA három tanulmány.

Szerkesztette: **Balog Miklósné** (1993) 143 oldal. Ára: 400,- Ft.

GAZDÁLKODÁS I. két tanulmány

Szerkesztette: **Balog Miklósné.** (99 oldal. Ára: 400,- Ft.

IDŐSKORÚAK két tanulmány.

Szerkesztette: **Balog Miklósné,** 1994) 137 oldal. Ára: 400,- Ft.

GAZDÁLKODÁS -VÁLLALKOZÁS tanulmányok.

Szerkesztette: **Balog Miklósné**(1997) 96 oldal. Ára: 400,- Ft.

A VÖRÖSKERESZT TÁRSADALMI SZEREPE Hantos János tanulmánya

"Önkéntes sorozat" első kötete

Szerkesztette: **Balog Miklósné** (1997) 126 oldal. Ára: 550,- Ft.

AZ ÖN ÁLLÓSÁG ÖSVÉNYEIN - GYAKORLATI ALAPISMERETEK

"Mozgássérültek sorozat" első kötete

(Szerkesztette: **Kemény Ferenc** 1997.) 144 oldal. Ára: 600,- Ft.

Előkészületben:

MOZGÁSSÉRÜLTEK A TÁRSADALOMBAN

600,- Ft.

A könyv belgyógyász lektora - altárgyógyász és urológus szakembereknek is odaadta a kéziratot - ezt írja: Az orvoskollegák közül többen megköszönték, hogy elolvashatták. Véleményét pedig így összegzi: A kötet nem csak a mozgássérültek helyzetét segít megkönnyíteni a párkapcsolatok kialakulásában. Hasznos olvasmány lehet valakennyi, a társadalomban tudatosan élő, segítőkész, előítéleteitől szabadulni hajtandó ember számára.

1997-ben jelent meg a Labora Mozgássérültek "alsorozatának" első, *Az önállóság ösvényein* című kötete. A második könyv Magyarországon - és talán nemzetközileg is - mellőzött, a közvéleményben kényesnek tekintett témakört érint. Ezúttal kilenc fiatal nő és férfi hiteles önvallomása nyit ablakot a mozgássérültek szerelmének, testi kapcsolatainak, gyermek iránti vágyaik minden nehézséget leküzdő megvalósításának, a családalapításnak és a teljes saját családban élésnek személyes tapasztalataira.

A huszadik század nagy nyitásainak egyike az emberi jogok kiteljesítésének igénye. Ez azt is jelenti, hogy nem csupán a politikai jogokért, az etnikai vagy más kisebbségek állampolgárkénti elismeréséért száll síkra századunk szabadelvű gondolkodású népessége, de a születéssel hozott, természeti csapás vagy baleset okozta testi hátrányok, betegségek iránti toleranciáért, az elviselelők iránti szolidaritásért, segítőkészségért is. Két-három évtizeddel ezelőtt a közvélemény szerint a sérült - és különösen a súlyosan sérült - emberek akár férfi, akár nő, magától értetődően le kellett mondania a szerelemről, a családalapításról, a testi-lelki örömről nem is szólva. Akik e könyv lapjain őszintén feltárják életük legintimebb történéseit, leírják érzelmeiket, bemutatják a gyerekvállalás sokféle nehézségét: elszánt úttörőként vállalkoznak alaptalan, hamis előítélek közvetett, saját példájuk általi lerombolására. A téma nemzetközi és hazai kutatási eredményeire és saját szakmai tapasztalataira építve *Fejes András* pszichológus vizsgálja azokat a lehetőségeket, amelyeket az érdekeltek széles köre - sérült és egészséges emberek, fiatalok és idősök - alkalmazhatnak életminőségük javítása, lelki és testi örömszerző funkcióik gazdagítása érdekében. Külön fejezetben foglalkozik a szerző az egyes sérüléstípusok, betegségcsoportok szemszögéből a szexualitás alkalmazható módzataival és végül gyakorlati tanácsokat ajánl azoknak, akik teljes emberi életet kívánnak és mennek élni.

Ungvári Györgyi

SZOCIÁLIS SEGÍTŐ - MOZGÁSSÉRÜLTEK

**MAGÁNÉLET
KEREKESZÉKBEN**

SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD

A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA

**Készült a Mozgássérültek Egyesületei Országos Szövetségének
támogatásával**

Szerkesztette: Kemény Ferenc

Bírálta: Hídvégi Katalin

© Balog Miklósné 1998

A kiadásért felelős a Labora Szociális Szolgáltató,
Tanácsadó és Oktatási BT
A nyomás az Alfaprint Nyomdában készült
Felelős kiadó: Balog Miklósné
Felelős szerkesztő: Rét Rózsa
Terjedelem: 12 A/5 nyomdai ív
ISSN: 12175994
ISBN: 963 04 9913 4

SZOCIÁLIS SEGÍTŐ - MOZGÁSSÉRÜLTEK

**MAGÁNÉLET
KEREKESSZÉKBEN**

SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD

A kötet első részének szerzői a Mozgássérült Emberek *Önálló
Élet ORSZÁGOS SzÖVETSÉGÉNEK* tagjai

A kötet második részét írta: Fejes András.

**Labora Szociális Szolgáltató, Tanácsadó és Oktatási BT
Budapest, 1998**

**Készült a Mozgássérültek Egyesületei Országos Szövetségének
támogatásával**

Szerkesztette: Kemény Ferenc

Bírálta: Hídvégi Katalin

© Balog Miklósné 1998

A kiadásért felelős a Labora Szociális Szolgáltató,
Tanácsadó és Oktatási BT
A nyomás az Alfaprint Nyomdában készült
Felelős kiadó: Balog Miklósné
Felelős szerkesztő: Rét Rózsa
Terjedelem: 12 A/5 nyomdai ív
ISSN: 12175994
ISBN: 963 04 9913 4

TABUK NÉLKÜL

A szerelem, a szexualitás, a család az emberi kiteljesedés, az önkifejezés legfontosabb alkotóelemei közé tartoznak. Hogyan is hagyhatná mindezt figyelmen kívül a rehabilitáció, amikor az emberi lét kiteljesedését kívánja előmozdítani. Napjainkban mégis azt tapasztaljuk, hogy az intim szféra problémái az illetékes szakemberek számára is rejtve maradnak vagy alig ismertek. A kívülállók többsége pedig elutasít, kételkedik, legfeljebb csodálkozva szemléli az utcán a tolokocsiban gyermekével közlekedő mozgássérültet.

Tabuk övezik a sérült ember szerelmi életét. Az előítéletek, averziók, a hitetlenkedés és a félelem tovább nehezítik, akadályozzák a megismerést, az elfogadást és a segítségnyújtás szándékát.

Kötetünk - tabuk nélkül - a hitelesség átütő erejével, az érintett sorstársak kendőzetlenül őszinte vallomásaival - személyneveket virágnevek pótolják - kíván ennek a kényes, szemérmesen elhallgatott problémának a megoldásában közreműködni. Segíteni szeretnénk azoknak a mozgássérülteknek, akiket a kapcsolat-teremtés nehézségei, a függőség, a kiszolgáltatottság kínjai vagy a másság túlzott átélésének lelki terhei gátolnak az életet megszépítő szerelem igénylésében, elfogadásában.

A segítők eszköztárát is gazdagítani reméljük a közreadott igaz történetekkel és a hozzájuk kapcsolódó általános tanulságok, az összegezett és közérthetően megfogalmazott tapasztalatok szerény, mégis valódi áttörést jelentő tárházával.

Budapesten, 1998. áprilisában

A SZERKESZTŐ

Tartalom

I

| | |
|---|----|
| SZERELEM - PÁRKAPCSOLAT - CSALÁD | 9 |
| Margaréta | 11 |
| Lajos | 19 |
| Hajnalka | 26 |
| Jácint | 36 |
| Dália | 45 |
| Liliom | 55 |
| Rezeda | 67 |
| Aranyeső | 75 |
| Bazsarózsa | 78 |

II

| | |
|---|-----|
| A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA | 87 |
| írta: Fejes András | |
| A társas kapcsolat néhány lélektani vonása | 89 |
| Az ember szexuális fejlődése | 90 |
| A testi fogyatékoság közvetlen és közvetett hatása társas kapcsolatokra | 99 |
| Magatartás-Lélektani jellegzetességek | 102 |
| Párkapcsolat- szexualitás | 104 |
| Különböző sérülésfajták jellegzetes gondjai | 108 |
| Különös nehézségek és megoldási lehetőségeik | 130 |
| Néhány megfontolásra ajánlott javaslat | 137 |

SZERELEM - PÁRVÁLASZTÁS - CSALÁD

MARGARÉTA

Bár mint tolókcosis embernek kell írnom magamról, kapcsolataimról, mégis fontosnak tartom egy kissé visszamenni arra az időre, amikor még két lábon jártam.

Lelkileg nagyon érzékeny leány voltam. Szüleim szegények lévén osztálytársaimhoz képest sokkal egyszerűbben, szegényesebben öltöztettek. Ezért a gyerekek többsége kiközösített, bennem pedig kisebbségi komplexus kezdett kialakulni.

Nagy problémát okozott számomra a kapcsolatteremtés. Általános iskolában már minden osztálytársnóm túl volt az első nagy szerelmén, és én még mindig csak ábrándoztam a nagy Ő-ről. Szürke kisegének képzeltem magamat, és iszonyúan szenvedtem ettől a szereptől.

A nyolcadik osztály befejezése után aztán "bekeményítettem". Megeléglélvén a kisegértséget, úgy döntöttem megmutatom ...!

Elkezdtem sminkelni magamat, a hajamat bedaueroltattam, nadrágjaimat mini-szoknyákra cseréltem. Szóval igyekeztem "dögös cicababává" válni. Barátnőimmal együtt elmentem diszkóba, ahol az elején még nagyon feszengtem, később rájöttem, hogy erre nagyon jó oldószer egy-két pohár pezsgő vagy rumos kóla. Természetesen az eredmény nem maradt el. "Felszedtem" életem első, majd második, majd sokadik srácát. Na bumm. Nem voltam már szürke kisegér, felfigyeltek rám, egyik fiú jött a másik után, képtelen voltam egynél megállapodni. Mindegyik kapcsolatomban csak a testiségre összpontosult. Imádtam a szexet, mindig újabb és újabb örömökre vágytam. Valószínűleg ez volt az oka, hogy nem tudtam hosszabb ideig hűséges maradni. Megláttam egy helyesebb arcot, izmosabb testet, s már odébb is álltam egy házzal. Az elején még elhittem, hogy szerelmes vagyok az éppen aktuális illetőbe. Később aztán rájöttem, hogy mi az, amire nekem szükségem van ezekből a kapcsolatokból. Kihasználtam és kihasználtak, s közben egyre kiégettebbé, boldogtalanabbá váltam. Éreztem, hogy ez nem az, amit én akartam. Láttam magam körül azokat az embereket, akiknek az életét megkeserítettem, a szüleimet, az elhagyott fiúkat, a nővéreimet. Borzasztóan szenvedtem önmagamtól. Többször megpróbáltam kilépni, felhagyni az életmódommal. Ígéreteket tettem szüleimnek, nővéremnek, barátaimnak, magamnak, de nem sikerült betartanom azokat. Olyanná vált számomra a szex, mint a kábítószer. Hajtottak az ősi, állati ösztöneim és képtelen voltam ellenállni. Egyre inkább kezdett megfogalmazódni bennem, hogy csak egyféleképpen vehetek ennek véget, mégpedig úgy, ha megszűnök létezni.

Így történt, hogy egy hideg februári délutánon erősen zaklatott lelkiállapotban határozott szándékkal felmentem egy négyemeletes ház tetejére. Szándékomat saját magam hosszas rábeszélése után valóra váltottam. Búcsút intettem a világnak.

Zuhanás közben hatalmas megkönnyebbülést éreztem. Rábíztam magamat a gravitációra. Nem gondoltam végig, hogy mit jelent meghalni, úgy hittem, ami eddig volt, annál csak jobb lehet. Azt reméltem, mindennek vége, nem vagyok tovább felelős semmiért.

Am Valaki, nálam nagyobb hatalom, úgy döntött, korai még nekem a halál. Új lapokat osztott számomra, új és négy keréssel korlátolt lehetőségekkel.

Ma már tudom, hogy felelős vagyok az életemért, s ha felelőtlen gyereklányként meghalok, akkor kellett volna csak igazán számot adnom érte.

Ez volt a kezdet, az előzmény. Innentől már egy tolokocsis ember kapcsolatairól írok. A tetőről leugorva eltörtem a gerincemet és csípőtől lefelé teljesen megszűnt minden érzésem a mozgással együtt. Egyébként attól, hogy meghaljak közvetlenül egy kis hóbucka óvott meg, amelyre ráestem.

Ha valaki azt gondolná, hogy ezután tutira megváltoztam - mert állapotomnál fogva képtelen voltam előző könnyűvérű életmódomat folytatni - az téved.

Miután megműtöttek és átkerültem a rehabilitációra, és végre kiülhettem tolokocsiba, újra fellángoltak bennem a régi vágyak. Hiszen sérülésem következtében mozgásommal együtt csak az érzésemet vesztettem el csípőtől lefelé, a vágyaim ugyanolyanok maradtak. Így aztán volt még jó néhány kalandom a kórházban is betegekkel, betegszállító fiúkkal.

Mi volt hát az, ami a végső pálfordulást hozta az életemben?

Előzményként elmondom még, hogy engem soha nem neveltek kereszténynek, talán csak anyukám volt az, aki sejtéseket ébresztett bennem Isten léte iránt.

Ennek ellenére úgy történt, hogy a többi gyerekhez képest én sokkal többet foglalkoztam a végtelennel kapcsolatos kérdésekkel, s a végtelenen keresztül eljutottam Istenhez. Titokban elkezdtem hinni Isten létezésében: Nem mertem elmondani senkinek, hiszen a tanár bácsi azt mondta, hogy csak a buta és tudatlan emberek hisznek Benne.

Egyszer mégis elmondtam az egyik barátnőmnek, s pontosan az történt amitől félttem, kinevetett és azt felelte gondolkodjam normálisan.

Ezek után már nem beszéltem többet senkinek a hitemről.

A rehabilitáció végeztével tanulási cézzattal egyhónapos próbaidőre bekerültem a Mozgássérültek Marczibányi téri Állami Intézetébe. Itt új barátokat találtam, olyan embereket, akik nyíltan beszéltek Istenről, és azt is láttam, hogy ez a hit mássá teszi őket. Én azonban nem tártam fel előttük titkolt hitemet, abszolút ateistának mutatkoztam, de azért hagytam, hogy rábeszéljenek egy ifjúsági találkozóval összekötött nagymarosi lelkigyakorlatra. Ez volt az a hely, ahol azután végképp kitérülkoztam Istennek, s Ő nekem.

Sok minden történt akkor ott bennem, aminek a leírásához most túl szűkös keretek állnak a rendelkezésemre. A lényeg az, hogy itt következett be az a bizonyos fordulat az életemben amitől a könnyűvérű, labilis és boldogtalan leánykából kiegyensúlyozott, állandó derűt sugárzó és boldog lány lett.

Ezután egy évig otthon voltam a szüleimmel, s itt is új barátok találtak rám, s én rájuk. Felkaroltak egy katolikus közösség tagjai és segítettek az Istenhez vezető úton. Megkeresztelkedtem, elsőáldozó lettem.

Legnagyobb kísértésemtől, a paráznaságtól, meg voltam kímélve ezalatt az egy év alatt, hiszen csupa olyan ember vett körül, akiknek az életében Jézus állt a középpontban, így az én számomra se létezett más férfi.

Az egy év letelte után visszajöttem tanulni a Marczibányi tésre. Itt ismertem meg azt a fiút, aki életem első igazán nagy szerelme lett. Annak ellenére, hogy azelőtt nagyon sok kapcsolatom volt, egyiket sem éreztem szerelemnek.

Ez a fiú - nevezzük Tibornak - szakkörvezető volt a Marczin, szintén kerekesszékes. Szakkörvezetőségén kívül egy kicsit afféle mindenés. De a sportoláshoz (kosárlabda, tenisz, ping-pong) is nagyon értett és szívesen, lelkiismeretesen edzett a fiatalokkal. (Bocsánat, mindez nem múlt idő!)

Szóval elkezdtem feljárni hozzá, az elején még valóban csak a szakkörért, közben egyre többet beszélgettünk. Egyszer csak riadtan vettem észre, hogy milyen nagy lelkesedéssel megyek hozzá, hogy mennyire várom a vele való találkozást. Végül szembe kellett nézmem a ténnyel, hogy életemben először szerelmes vagyok.

Nem a testet láttam a férfiben, aki számomra gyönyörözést tud szerezni, hanem az embert, akivel jó együtt lenni és megnyugvást jelent a közelsége.

Több oka is volt annak, hogy megijedtem ettől az érzéstől. Az egyik, hogy Tibornak volt egy csinos két lábon járó élettársa. A másik ok, hogy akkoriban a szexuális vágyakat egy nem Istentől jövő valaminek gondoltam, ám éreztem: előbb vagy utóbb ezek a vágyak ismét feltörnek bennem.

Egy idő után észrevettem, hogy én sem vagyok teljesen közömbös az ő számára, de a vallomással mindketten vártunk.

Akkoriban ő sokszor beszélt nekem arról, hogy Edinával már régen nem olyan a kapcsolata, amit érdemes lenne folytatni, de fél a szakítástól, Edinát félti.

Mikor erről beszélt, most már így visszagondolva bevallhatom, hogy egy kis női hiúság azért megszólalt bennem. Örültem egy kicsit, hogy én, a tolókcosis lány "elhódítottam" a szép és két lábon járó barátnőjétől. Persze a valóságban ez nem így történt, mindenképpen vége lett volna már annak a kapcsolatának. A mi kettőnk között bontakozó szerelem talán csak meggyorsította a folyamatot.

Egy napon végre sor került az első csókra. Azt hiszem én kezdeményeztem, de nem hagyta viszonzatlanul.

Nagyon sokat beszélgettünk személyes dolgainkról, magunkról. Igyekeztem megismerni őt. De sajnos ez csak egyoldaluan sikerült, nem volt kölcsönös.

A nap végét gyakran nagy csókolózásokkal zártuk, de ha jött valaki, akkor gyorsan szétugrottunk.

Én már nagyon szenvedtem ettől a helyzettől, s borzasztóan vártam, hogy végre szakítson Edinával és ne kelljen így titkolódnunk, bujkálnunk.

Nagynehezen aztán eljött a várva várt idő, egy napon a jegygyűrűje nélkül jött és bejelentette, hogy Edina egy héten belül elköltözik. Így is történt, de a kapcsolatunk ennek ellenére nem változott.

Nem tudtam Tiboron eligazodni, gyakran mondta, hogy azt szeretné, ha csak barátok lennénk, a következő pillanatban viszont ő volt az, aki átölelt és megcsókolt. Persze ezt mindig csak akkor tette, ha kettesben voltunk, mások előtt még a kezemet sem fogta meg.

Hogy miért nem vállalt? Nem tudom. Talán mert fiatal voltam (bár az utánam következő hölgy sem volt sokkal idősebb nálam). Valószínűbb, hogy a bénaságomat szégyellte, hiszen neki addig csak épkézláb barátnői voltak.

Természetesen nem ragadtunk le a csók szintjén.

Sokszor beszéltem neki annak idején arról, hogy én legközelebb már csak a férjemmel akarok "olyan módon" együtt lenni. Tudom, hogy szeretne bennem ezt az elhatározást és nagyot csalódott, amikor tapasztalta, hogy milyen gyenge vagyok.

Többször is ott aludtam nála, s olyankor együtt fürödtünk, majd lefeküdtünk tévét nézni, húzva egy láthatatlan vonalat kettőnk között, melyet nem szabad átlépnünk. Persze ez így nem működött. A közös fürdés után, mikor ott feküdtünk egymás mellett, először csak egy kis puszi erejéig bújtunk össze, aztán egyre több lett, heves csókolózásba kezdtünk, majd ruháinktól is megszabadulva, kezünkkel és szánkkel kutattuk fel a másik testét.

Legvégül pedig megtörtént a teljes egybeolvadás. Nagyon jó érzés volt, de azt nem mondhatnám, hogy fesztelenül boldog voltam ezekben a pillanatokban.

Egyfolytában ott bujkált bennem, hogy ezt nekem nem szabad, ez bűn. Próbáltam elnyomni magamban ezeket a gondolatokat, legalább akkor, de másnap reggel ... szörnyű volt! Tibor előtt persze próbáltam nem kimutatni, de mikor azt láttam, hogy neki is büntudata van, akkor aztán teljes volt a depresszióm.

Az volt a legrosszabb, amikor azt kérte, ne mondjam meg a szobatársaimnak, hogy nála voltam.

Azelőtt nem tudtam mit jelent vakon szeretni, hát most megtudtam.

Sokszor mondták, hogy nem kellene ennyire bíznom Tiborban, de én nem értettem mi okból.

Volt egy leány, Márti. Tudtam, hogy vele sokat van együtt, pletykáltak is róluk. De én nagyon megbíztam Tiborban.

Egy alkalommal azonban, mégis megkérdeztem Márti volt barátját, - aki nekem akkor a legkedvesebb barátaim közé tartozott, most pedig már a férjem - hogy mit tud ezekről a pletyikről. Elmondta ... Sírtam.

Másnap megkérdeztem Tibortól, hogy mi igaz mindabból, amit hallottam.

Vártam, hogy azt mondja, nem igaz ... azt mondta ... és elhittem, mert el akartam hiinni.

De azért ott motoszkált bennem a kisördög, hogy kérdezzem meg Mártit is (ő egyébként ápoló volt a Marczin).

Így történt. Ő pedig elmondott mindent amit már Lajostól is hallottam, és még többet is.

Beszélt arról, hogy ő legalább annyira szenvedett mint én, hiszen miattam őt sem vállalta Tibor a nyilvánosság előtt, s talán neki még rosszabb volt, hiszen tudott rólam. Tudta, hogy osztoznia kell a szeretett férfin. A szeretett férfi pedig nem volt hajlandó választani.

Valami olyasmit is mondott Márti, hogy most Tibor valószínűleg két szék közül a pad alá esik, de én ezt már csak messziről hallottam. Gondolatban felidéztem mindazt amit Tiborral együtt megéltem, kapcsolatunk kezdetétől idáig. Eszembe jutottak azok a szavak, melyeket mondott arról, hogy mindig a közelemben akar lenni.

Egyszer csak éreztem, hogy nem bírom tovább, hogy mindjárt hangos zokogásban török ki. Kértem Mártit menjen el, mert nem akartam, hogy sírni lásson. Mire becsukódott mögöttem az ajtó, nekem már patakokban folyt a könnyem. Ott térdeltem az ágyon és zokogtam, előttem a falon a kereszt a gyertyatartókkal, amelyeket Tiborral közösen készítettünk.

A világ legbeecsapottabb emberének éreztem magamat. Belegondoltam, hogy Tibor anno milyen jó érzést keltett bennem, csapodár módon amikor Edina után engem, a tolókcosis lányt választott. Választott? Most legalább annyira rossz volt, hogy dobva lettem egy csinos két lábon járóért.

Azt hiszem ilyenkor minden béna lányban vagy fiúban előjönne ez a gondolat, hogy azért lett ő mellőzve mert nincs két szép lába, melyeket rendeltetésszerűen használni is tudna.

Ezután a csalódás után sokáig nem mertem belemenni újabb kapcsolatba.

Barátom viszont sok volt. Köztük Lajos is, aki akkor még mindig szenvedett attól, hogy Márti elhagyta. Ő nagyon kedves és intelligens, tolókcosis fiú - főiskolás évciben bénult le egy gerincvelő daganat következtében - akkoriban azonban mindig nagyon szomorú volt.

Nagyjából egy időben ismertem meg Tibort és Lajost. Lajos, - mint utólag kiderült - az első pillanattól kezdve vonzódott hozzám. Azonban én ezt akkor nem vettem észre, mert nem hittem, hogy én tetszhetek egy olyan fiúnak, mint ő.

Egy reggel azután szép szál piros szegfűt találtam az ajtóm előtt. "Elkövetőként" egy fiatal fiút gyanúsítottam meg, akiről tudtam, hogy szeretné, ha nem lenne közömbös számomra. Persze, szegény tagadta, de én szentül meg voltam róla győződve, hogy ő tette ajtóm elé a szegfűt. Most már tudom, hogy Lajostól kaptam.

Később persze, amikor Tiborba voltam fülíg szerelmes, akkor már felismertem Lajos irántam táplált érzéseit.

Lajost magamban gyakran hasonlítottam össze József Attilával. Ugyanolyan reménytelenül szerelmesnek éreztem. Néha már terhessé is vált. Egyszer csúnyán elküldtem, és megmondtam neki, nem tudom, hogyan tud szerelmes lenni egy olyan emberbe, aki nem szereti viszont. Persze közben azért voltak neki is kapcsolatai, de valahogy mindig éreztem, hogy engem szeretne társának. Ma már úgy tűnik, megérte ez a kitartó szerelem. Tibor után újra nagyon jó barátok lettünk Lajossal. Akkoriban ő vidéken lakott, ezért ritkán láttam, de amikor bejött a Marczira akkor mindig nagyon örültem neki. Ilyenkor nagyokat beszélgettünk, gyakran elmentünk kirándulni is. Persze nem csak kettesben, hanem társasággal, de én szinte állandóan vele voltam. Mindig valami mérhetetlen nagy tiszteletet éreztem öbenne irányomban, amilyent azelőtt még soha nem tapasztaltam.

Sokáig vérzett még egy seb a szívemben Tibor miatt, főleg amikor megláttam összetartozásuk külső jeleit a Mártival, akivel úgy mutatkozott, ahogy velem soha. Ilyenkor gyakran elfogott a sírhatnék.

De aztán lassan a Lajossal folytatott beszélgetések segítségével begyógyult ez a seb. Csak ekkor kezdtem el másképp is tekinteni Lajosra, mint barátira. Persze nagyon félve merészkedtem bele ebbe a kapcsolatba.

Volt úgy az egyik kirándulásunk alkalmával, hogy hosszú ideig csak ültünk csendben az autóban és mindketten éreztük, mindjárt történni fog valami. Talán Lajos már éppen mozdult volna, hogy megcsókoljon, de én gyorsan megszakítottam a csendet.

Azután egy andocsi lelkigyakorlatról hazajövőben megálltunk Zamárdiban és egy nagyon szép délutánt töltöttünk el kettesben a Balatonon.

Ekkor hagytam megfogalmazódni magamban, hogy én szeretem ezt a férfit. Tudatosan úgy alakítottam azu napi esténket, hogy nála aludjak.

Mikor már ott voltunk nála, megijedtem. Előre féltem a vágyaimtól melyekről tudtam, hogy megint felszínre fognak törni. Még mindig szörnyen bűnös vágyaknak éreztem ezeket.

Egy kihúzható ágyon fektüdtünk mindketten, a lehető legtávolabb egymástól, és a félelmeim mégis beigazolódtak ...

Bár nagyon fárasztó nap állt mögöttünk, mégis döbbenet tapasztaltam, hogy nem tudok elaludni. Minden érzékszervemmel a mellettem fekvő emberre irányultam ... s nem bírtam tovább.

- Közelebb mehetek? - kérdeztem suttogva. - Gyere - és kinyújtotta felém a kezét. Félve csúsztam hozzá közelebb. Aztán éreztem, ahogyan neki is félenken megmozdul a keze, és simogatni kezdi az arcomat. Én boldogan türtem és hagytam, hogy a testemben is mindenféle bizsergő változások történjenek. Nagyon lassan találkozott össze a száunk, még előtte azonban szinte egyszerre súgtuk egymásnak azt az oly kedves szót: - Szeretlek! Ezután már elmosódott számunkra az egész világ, és csak mi léteztünk benne egymásnak forrón és odaadóan. Valami szent egybeolvadásnak, valódi szent beteljesülésnek éreztem. Életem legszebb éjszakája volt ez, sem addig, sem azóta nem éltem át hasonlót. Akkor éjszaka nem aludtunk, csak néha pilledtünk el egy kicsit, de aztán mindig egyszerre ébredtünk és folytattuk azt a gyönyörű, szerelmes játékot. Másnap délig voltunk ágyban. Először, mikor feleszméltem és visszagondoltam az éjszakára, megijedtem. - Már megint bűnt követtem el! - halottam magamban a hangot. Hosszú időbe telt mire felismertem a szexben is az egészséges középutat és rájöttem arra, hogy korábban milyen szélsőségekbe estem. Annak idején nagyon nagy szabadságot engedtem magamnak e téren, amitől meg is csömöröltem. Istennel való találkozásom után pedig elítéltem, bűnnek tartottam a szexualitást.

Lajos segített végül felismernem, hogy a szex is Isten ajándéka, melyet ha jól használunk, mindketten gazdagodhatunk általa. Ha pedig csupán az

ösztöneink szerint élünk vele, akkor könnyen járhatunk úgy, mint én is annak idején. Ugyanakkor ehhez szükség volt arra is, hogy egy olyan embert találjak, mint Lajos, akiről biztosan tudtam, hogy nem csak ideig-óráig szeret, és rábízhatom magamat, nem kell attól félnem, hogy becsap.

Három év telt el a forró júniusi éjszakánk óta, abból egy évet már házasokként töltöttünk, s egy felejthetetlen hollandiai nászúton is voltunk.

Most pedig éljük a hétköznapiakat, mindketten dolgozunk, Lajos nevelőtanárként, én pedig egy munkaközvetítő irodában. Ugyanúgy élünk, mint a legtöbb fiatal házaspár, küzdünk a mindennapi megélhetésünkért, azért, hogy egyszer majd saját lakásunk, otthonunk legyen. Családot is szeretnénk alapítani a jövőben, szép kisbabát szeretnék szülni Lajosnak. Azt hiszem, nagyon jó szülei lennénk. Mindketten úgy érezzük, hogy kikötöttünk, megtaláltuk a másikban azt az embert akivel az egész életünket le akarjuk élni. Az esküvői meglívónkra is ezt irattuk:

Ahova Te mégy, oda megyek,
és ahol Te megszállsz, ott szállok meg,
néped az én népem, és Istened az én Istenem,
ahol Te meghalsz, ott halok meg,
ott temessenek el engem is.
Úgy tegyen velem az Úr akármit,
hogy csak a halál válassz el engem tőled.

Ruth 1. 16-17.

LAJOS

Amikor többedmagammal arra vállalkozom, hogy őszintén feltárjak néhány epizódot a tolókcocsis mozgássérültek párkapcsolataiból, szerelni és szexuális életéből, akkor régi vágyam teljesül.

Tizennégy éve, huszonnégy éves koromban egy gerincvelői daganatot fedeztek fel a testemben, s az operáció után mellől lefelé lebénultam, s ha maradtak is meg érzések és mozgások ettől lefelé, de az sajnos édeskevé, így az egész életemet azóta tolókcocsiban kell megoldanom, s a kezeim sem jók minőségi munkára. Szerencsére írásra igen, így ezeket a sorokat papírra vettem. Félbeszakadt főiskolámat később levelezőn befejeztem, és üzemmérnöki diplomát szereztem.

A lelki és testi sérüléseket csak majdnem öt év eltelte után tudtam feldolgozni, önmagamat és sérülésemet elfogadni. Ehhez hozzájárult egy sikeres harkányi rehabilitáció. Az ottani orvosoknak, nővéreknek, gyógytornászoknak sokat köszönhetek. Megtanultam autót vezetni, vettem egy Trabantot, így kitágult számomra a világ. Az emberek is kezdtek másképp rám nézni, köztük a lányok is. Öt évig voltam bezárva szüleim kilencedik emeleti lakásába. A liftet nem tudtam használni, s amúgy sem mertem kimenni emberek közé. Most pedig csinosabbnál csinosabb lányok vettek körül a kórházban, s bizony nem hagytak hidegen, - sohasem vettem meg a nőket.

A legelső közülük, akivel közelebbi kapcsolatba kerültem: gyönyörű, fekete hajú gyógytornászom: Marika volt. Minden nap órákat tornáztunk együtt, s ezalatt egy olyan bensőséges kapcsolat alakult ki közöttünk, hogy legtitkosabb dolgainkat is megosztottuk egymással. Egyszer még komolyan meg is csókoltuk egymást, de tudtam: sok esélyem nincs. Marika tök szerelmes volt egészséges barátjába Emilbe, s amúgy sem olyan típusú hölgy volt, aki egy mozgássérülttel tartósan együtt tudott volna élni.

Ezután jött az osztályra Anasztázia. Gyönyörű, intelligens, jó és érzékeny lelkű leány volt. Betegségünket is ugyanaz a daganat okozta, csak neki az agyában keletkezett. Ő az operáció után egy évvel már járt, csak a kezei voltak kicsit gyengék. A Zeneművészeti főiskola hallgatója lévén megvolt a közös érdeklődés, téma is - hiszen én is évekig hegedültem, gitároztam. A délutánjainkat együtt töltöttük, és nagyon jó volt vele. Mint később elmondta, sokat gondolkozott, kezdjen-e komoly kapcsolatot velem. De akkor még nem merte fölállalni, félt, hogy később csalódást okoz nekem, ha mégsem megy együtt. Évek múltán - amikor újra találkoztunk, már bele mert volna vágni. Akkor azonban én már Margarétába - későbbi feleségembe - voltam

szerelmes. C' est la vi. Ezekben az első próbálkozásokban sokat erősödött a kapcsolatteremtő képességem, fejlődött az önbizalmam.

Az első igazán komoly szexuális kapcsolatom a lebénelásom után Erikával szövődött. Nálam másfél évvel volt idősebb, s egy csodaszép Mecsek kömyéki faluban lakott két kamaszodó fiával. Mivel akkor már meg volt a Trabantom, s a jogosítványom, a hétvégeken el tudtam menni hozzá.

Akkoriban Harkányban laktam albérletben, s a kórházba kezelésekre és dolgozni jártam be. Ő is ott feküdt a rehabilitációs osztályon pár hétig. Megismerkedtünk, és nagyon őszinte volt hozzám. Elmondta, hogy nagyon szereti a férfiakat, de hűséget soha senkinek nem esküdött. Ott tartózkodásának utolsó előtti napján elmentünk a közeli étterembe vacsorázni. Jöcskán ittunk is, és hazakísért. Búcsúzáskor egy szenvedélyes csók is elcsattant, s megígérte, hogy másnap, elutazása előtt eljön hozzám. Ígéretét betartva el is jött, és hamarosan az ágyban landoltunk, ahol megtörtént a "dolog". Utána elmondta, hogy meglepetést okoztam neki, mert ő úgy tudta, a gerinesérült férfiaknak nem áll fel. Persze nekem sem volt olyan, mint régen, de azért egész katonásan helytálltam. Akkor voltam "úgy" először együtt nővel a lebénelásom óta, és már nagyon kívántam. Laza barátság alakult ki köztünk. A hétvégéimet nála töltöttem. Egyikünk sem várt a másiktól hűséget, de szükségem volt valakire, akibe kapaszkodhattam, aki önbizalmat adott. S mindez egy csodálatos környezetben. Felajánlotta, hogy költözzem hozzájuk, de ezt már nem vállaltam. S a kapcsolat lassacskán elhalt, de szép emlékeimben őrzöm őt, akitől oly sok mindent megtanultam.

És Csillával következett az első, viszonzott, igazi nagy szerelem. Újságárusi mivoltomban nagyon sok szép és csinos lányt végigmustrálhattam a kórházban. Az egyik közülük többször rám is mosolygott. Gyönyörű hosszú, göndör, fekete haja, sudár alakja azonnal felhívta magára a figyelmet. Pedig nem szeretett nőiesen öltözködni, utálta, ha megnézték a férfiak. Többnyire melegítőnadrágban és pólóban járkált. Egyik nap odajött hozzám, és bemutatkozott: - Szia, Csilla vagyok, sajnós férjné! - Hát ez is baromi jól kezd! - gondoltam. Így semmi esélyem nincs komolyabb kapcsolatra. De ő másképp gondolkozott. Még aznap délután bevitettem a Trabimmel Pécsre, s útközben sokat beszélgettünk. Éreztette, hogy fontos vagyok neki, nem unatkozik mellettem. szinte csüngött a szavaimon. A hétvégén blues fesztivált rendeztek Pécsen, s oda már együtt mentünk. Sokáig még a kezét sem mertem megfogni. Csak néztük egymást percekig a szünetekben, s megszűnt számunkra a külvilág. Hajnalban mentünk haza. Nagyon kívántam már őt, s a kórház előtt megállva hirtelen átöleltem és megcsókoltam. S ő viszonzta ezt, elég szenvedélyesen. - Szeretlek! - súgtam a fülébe, s ő csak ennyit mondott: - Az érzéseink ellen nem tehetünk semmit! - s most ő ölelt át, s

csak csókolt, csókolt, miközben láttam, hogy pici hegyes mellén hogyan ágaskodniak föl a bimbók. Attól kezdve szinte éjjel-nappal együtt voltunk. Gyönyörű, felszabadult napok következtek. Életemben először éltem át a viszonzott szerelem minden örömét. Addig még senkivel nem beszélgettem annyit, mint vele. Közös volt az érdeklődésünk, ugyanazt a zenét (Pink Floyd, blues) szerettük, s irodalomban is hasonló volt a kedvencünk. Ő szeretette meg velem Camust. Nagyon sokat kirándultunk, vagy csak elmentünk a falu végére a napot élvezni és beszélgetni. Valahogy éreztük: nem adatott nekünk sok idő. Amikor hazament, vele mentem a Trabimmel. Útközben többször megálltunk, mintha csak vissza akarnánk fordulni - de nem tettük meg. Szerelmünk vége felé haladtunk, a távolban már gyülekeztek a sötét felhők. A férje otthon megtudta a dolgot, és szörnyű jeleneteket rendezett. Mindent elkövetett, hogy visszaszerezze Csillát, s ez a végén sikerült is neki. Párszor azért még találkoztunk ott, ahol ő lakott. Amikor hétvégén a férje távol volt a munkája miatt, a barátnőjénél voltunk együtt. Száguldott velem az autó ilyenkor, s percre pontosan odaértem a megbeszél helyre. Ő pedig ott állt és mosolygott. Csodálatosak voltak ezek a napok, de már az utolsó leheletei szerelmünknek. Sokszor sírtunk elváláskor. Egyszer még eljött a Marczibányi térre meglátogatni, de akkor már Claudiát szerettem. Többé soha sem láttam.

A Csillával való szakítás annyira megviselt, hogy csak egy módon tudtam elfelejteni: egy másik lány segítségével. Akkoriban - kilencvenkettő őszén - kerültem fel a Mozgássérültek Állami Intézetébe a Marczibányi térre, számítógép-használatot tanulni. Itt ismertem meg Claudiát, aki - úgymond - a nevelőtanárom lett. Csinos, vonzó, helyes arcú lány volt - huszonhárom éves. Akkoriban neki is - mint minden barátnőmnek - volt egy "válság kapcsolata". Rengeteget beszélgettünk, csodálatos volt az idő, kint üldögtünk a kertben órákig. Nem gondoltam volna, hogy lesz valaki, aki feledtetni tudja majd egyszer Csillát. Nos Claudia megtette. Egy szép Dunakanyar-béli kirándulás után egész éjszaka beszélgettünk egy Trabantban. Kellemes volt az idő, s kiderült az is, mennyire hasonlóan gondolkodunk bizonyos dolgokról, mennyire egyezik az ízlésünk például a zenében. Hajnalban aztán átölelt és megcsókolt. Később felmentünk a lakására, ahol sok minden történt ...

Olyan volt ez a nap mint a jól pergő film. Megkért rá - s én elkövettem azt a hibát -, hogy teljesítettem a kérését: kiköltöztem hozzá a lakásába, ahol tíz lépcső vezetett föl az ajtóig. Addig, míg a szerelem nagy volt, nem is okozott neki gondot, hogy minden nap - akár többször is - felvigyen ezeken a lépcsőkön, de később hatalmas konfliktusok forrásává vált ez. S ott volt még előző házasságából származó fia Kristóf, akit próbáltam barátommá tenni -

de nem sikerült. Egy hat éves, eleven gyerek - aki körül változnak az apák - nem fogad el szívesen egy mozgássérültet, aki nem tud vele focizni, biciklizni, rohangálni. Apja képét - Amerikában volt akkoriban, s nem igen törődött a fiával - őrizgette, mint a megváltót, aki majd eljön hozzá, s elviszi az ígéret földjére.

Ennek ellenére nem voltunk mi rosszban, de igazán közelkerülni sem tudtunk egymáshoz. Ráadásul egy idő múlva Claudia is kezdett megváltozni: Dührohamai voltak, kiabált, dobálózott. Pedig amikor a "szelíd korszaka" tartott, nagyon lehetett szeretni. De sajnos a lelke sérült meg, nem volt kiegyensúlyozott. S ez a hirtelen előtörő agresszivitás, neurózis olyannyira megviselt, hogy néhány hónap múlva visszaköltöztem az Intézetbe.

Eunyi év tapasztalatából már látom: egy tolókoksis gerincsérült fiúnak nagyon át kell gondolnia a hosszú távú kapcsolat lehetőségét egy csinos, egészséges nővel. Nem azt mondom, hogy nem lehetséges az ilyen kapcsolat, de két féle lánnyal nem szabad kikezdeni: - aki maga is sérült lelkileg, és csak a saját önbizalmát szeretné a kapcsolattal erősíteni, - vagy olyannal, aki sajnálatból, anyai ösztönöktől vezérelve választ minket. Egyik esetben sem lesz hosszú távú, egyenrangú kapcsolat. Mindjárt az elején tisztázni kell az egymás iránti elvárásokat: ki mit tud nyújtani a másiknak. Gerincsérülteknél a gyermeknemzés, a nemi élet jelenti a legnagyobb problémát. Egyik sem lehetetlen, de a várható nehézségekről előre beszélni kell.

Claudiából is csak a szépet igyekszem megőrizni. Voltak nagyon szép napjaink, pillanataink, kirándulásaink. Ő tanított meg arra, hogy milyen fontos, és erotikus a közös fürdőzés, ha ez megvalósítható, de sok mást is tanultam tőle. Nyolc hónapig nem volt utána senkim. Elköltöztem a Marczibányi térről egy kis faluba. Ott laktam három évig.

Előző lakhelyemen, egy Pest környéki hegyvidéki faluban ismerkedtem meg Mariannal, aki odajárt be dolgozni, ahol én is munkálkodtam: egy ügynevezett célszervezetben. Akkor épp két éve került tolókoksiba autóbaleset következtében. Józsika, másfél éves kislány egy előző kapcsolatából született. Gyönyörű és okos fiúcska volt, nagyon megbarátkoztunk egymással. Szinte minden nap ott voltam náluk, mert Mariann is nagyon tetszett. Hosszú fekete haja, szép barna bőre megbolondította a férfiakat. Sajnos az állapotát akkor még elég nehezen fogadta el, állandóan gyözködnöm kellett. Ráadásul a szülei a baleset utáni hazakerülése miatt ismét gyermekként kezdték kezelni. S az előző kapcsolat csalódása annyira megviselte, hogy bennem sem bízott meg egyértelműen, és a mi szerelmünket sem vállalta föl egészen. Első pillanattól fogva tetszett nekem, csinos, vonzó nő volt. De kezdettől fogva éreztem, - nem lesz tartós a mi "együtt járásunk", pedig én akkor már nem akartam egy laza

kapcsolatot. A szüleim is éreztem, nem örülnek annak, hogy mindig ott vagyok náluk, minden szabad percemet Mariannal töltöm.

Egy szép októberi napon mégis eljött hozzám, és majdnem az enyém lett. Sok minden történt akkor a beteljesedés felé vezető úton. Nagyon szép teste volt, sugárzott belőle az erotika. Kevés volt azonban az idő, még nem teljes a bizalom vagy ki tudja? Ha akkor megtörténik a "dolog", talán minden másképp alakul. De így sem lelkileg, sem testileg nem tudta átadni magát teljesen nekem, s ez "gesztus" értékű volt. Így kezdtem eltávolodni tőle, amiben persze óriási segítségemre volt, hogy közben megismertem a Marczibányi téren Mártát. Szakítottunk, de barátok maradtunk. Szomorúan látom azonban, hogy azóta nincs igazán komoly kapcsolata.

Márta úgy robbant be az életembe, mint még senki más. A Marczibányi téren láttam meg, és olyan volt mint egy angyal. Hosszú szőke haj, huncut mosoly és szemek - nagyon szerettem ezeket a szemeket. Talán senki nem fogott meg még így első látásra. Nem volt szép dolog tőlem, - de Mariann habozása, nem egyértelmű szerelme miatt - egyre többet jártam a Marczibányi téri Intézetbe - Mártát látni. Ő ott dolgozott nővérként, és néha sikerült beszélgetnem vele. Húsz éves volt ekkor és tele étellel, sugárzott belőle az életöröm. Egyszer elvittem valahová autóval, s a visszapillantóból láttam, hogy mindig engem néz. Nem tudtam, és nem is akartam ellenállni annak a nézésnek. Később kirándulni mentünk a Dunakanyarba, ott is sokat beszélgettünk. Gyönyörű volt az a kirándulás, ott már tudtam, hogy őt akarom. Meggyőződött róla, hogy Mariann nem szeret igazán. Meghívtam magamhoz akkori lakhelyemre. A kapuval szemben lévő oldalon álltam meg. A torkomban dobogott a szívem, annyira vágytam már rá, hogy megöleljem, érezzem a szívverését. Aztán hirtelen megtettem, és zavartan ezt mondtam: Én szeretlek Téged ... - Akkor jó! - felelte. - Mert én is ... Szerettem volna megállítani az időt akkor. Életem addigi legcsodálatosabb pár hónapja következett. Rajongva szerettük egymást. Néha olyan volt, mint egy gyermek, szeretnivaló gyermek. Vívóedzésről hazafelé tartva énekelt mellettem - a Jézus Krisztus Szupersztárt. S közben csak nézett azokkal a - számomra oly édes - szemekkel. Igazi nő volt. Mindenhol jó volt vele lenni. Hétféteken kirándultunk, s olyankor rengeteget beszélgettünk, hülyéskedtünk. Olyanok voltunk, mint a kamaszok. Egyszer a neve napján hatalmas hóesés borította be az utat, de én - kerülő úton - mégis bejöttem hozzá a Marczibányi térre, megköszönteni. S éjszaka, az Intézet egyik szobájában fel is köszöntöttük egymást. Nyugodt és türelmes volt, s ennek a szex terén is megvolt a maga gyümölcse. Ismét férfinak éreztem magam mellette. Gyönyörű látvány volt, ahogy lovagolt rajtam. Mellei - azok a csodálatosan szép, hatalmas cicik - önálló életet éltek ilyenkor: himbálódzva

ütődtek egymáshoz a szenvedély perceiben. Felizgult, vértől duzzadó bimbói mint két szem kacsintottak rám, s kúsztak kinyújtott kezembe, követelődző számba. Élvezete gyors volt és viharos. Kisportolt teste öntudatlanul hanyatlott rám, s percekig nehezen kapkodta a levegőt. Azután hamar álomba merült, s én sokáig csak néztem szerelmesen. Ritkán találkoztunk, mert mindig délután dolgozott kettőtől tízig, s a hosszú vonat út miatt csak féltizenkettőkor ért haza. Aludtam már olyankor, de a vonat fütyvére mindig felébredtem. Beszélgettünk egy keveset, majd hozzábújt ... Egy tavaszi napon - külföldről hazatérve - azt mondta, már nem szeret. Akkor éjszaka nem tudtam aludni. Egy világ omlott össze bennem. Végigpörgött előttem az együtt eltöltött idő, az összes napunk, az összes kalandunk. Eszembe jutott, amit a gyerekkoráról mesélt, vagy amikor a szüleinél voltunk, s egy hideg Trabantban dideregve jöttünk haza, s hogy milyen volt nézni gefundagyakorlat közben, amint a gyermekeket tanította, vagy amikor lefulladtunk hócsésben egy hegyi úton ... Évszázadok teltek el. Másnap azt mondtam neki: Menj el! - s közben próbáltam visszatartani a könnyeimet. Elvitte mindenét, a fából készült Pinokkiót is, amit Pisából hoztam neki. Mostanában újra barátok vagyunk. Egyedül vele, a régi szerelmeim közül. De nem kérdeztem meg azóta sem: Miért? ... De hát mincképpen. Boldogabb lennék? Így csak a szépet őriztem meg belőle. De hisz az a fájó, hogy csúnya nem is volt

Végül is nem panaszkodhatom, mindegyik kapcsolatomból tanultam valamit, és csak a szépre emlékszem. Nem szólva arról, hogy megtaláltam az én esthajnalcsillagomat, aki úgy szeret, ahogy kell, aki nem hagy el soha, akit nekem rendelt a sors, akit én is nagyon szeretek, mert megérdemli. Margarétát, aki immár fél éve a feleségem. Amikor megismertem, tizenhét éves volt mindössze, de már akkor láttam: rendkívüli ember Ő. Akkor neki is volt valakije, nekem meg Claudiával jött össze a kapcsolatunk, de jó barátok lettünk az első pillanattól fogva. Ő tizenöt éves korában egy négy emeletes ház tetejéről ugrott le, mert megelégette addigi életvitelét. S a leugrás után tolokocsis lett, ezután pedig hívő, s az élete minden szempontból megváltozott. Kívülről minden gondja ellenére életöröm su gázkik belőle, de belül rendkívül érzékeny lélek lakozik. Kicsit szertelen és szétszórt, sok mindent elfelejt, de én így fogadtam el - a hibáival együtt. Mártával történt szakításunk annyira megviselt, mint még egyik sem. Állandóan őt láttam, ő járt az eszemben. S akkor Margaréta elhívott Andocsra egy lelkigyakorlatra, majd együtt leugrottunk Siófokra is egy hétvégén. Neki is épp akkor fuccsolt be a kapcsolata valakivel, és egymást vigasztalva végül is rájöttünk, mennyire szeretjük a másikat. S egy június végi éjszakán ott aludt nálam. Csodálatos volt az az éjszaka, mert elemi erővel robbant ki belőlünk a szeretet iránti

igény. Márta után csak Margaréta tudhatott vigasztalást adni. Másnap Harkányba utaztam. Ő Kaposvárra a szüleihez. De utánam jött, s azóta együtt vagyunk. Barátain is elfogadták és megszerették.

Tavaly augusztusban volt az esküvőnk, majd Hollandiába mentünk nászútra, ami felejthetetlen élményt nyújtott. Nem kellett időre felkelnünk, s oda mentünk, ahova akartunk.

A kölcsönbe kapott kis Nissan Micrával bejártuk egész Hollandiát, még Belgiumba is átugrottunk. Sétáltunk az utcán, és mindenhová be tudtunk menni tolókkocsival. Esténként kiültünk a folyópartra egy kis kerthelyiségbe, és néztük, hogy megy le a nap.

Szeptemberben beköltöztünk albérletbe Budapestre, jelenleg pedig a Marczibányi téri Intézet tetőterében lakunk, ahol fiatal mozgássérült párok élnek, amíg nem sikerül valahol egy lakást találniuk. Jól érezzük magunkat itt, és megpróbálunk egy kicsit gyűjteni is, hogy néhány év múlva lakást vehessünk, hiszen ez az egyik legnagyobb álmunk. A másik pedig a gyerek.

Az elején pedzegettem, hogy a gerincsérülés, a tolókkocsis életmód miatt a nemi élet nehezebbé vált. Nem olyanok az érzések, mint régen, a fiúknál a merevedéssel, magömléssel is probléma van. Nekem szerencsére csak az utóbbival, de a gyermek-nemzésnél ez nagy gondot okoz. Valószínűleg nem is keletkezik annyi életképes spermium, mint régen. De reménykedünk a sikerben.

Ha természetes úton nem is, esetleg majd kis orvosi segítséggel, talán. Mindketten nagyon szeretjük a gyerekeket, s legalább egyet magunknak is elvállalnánk. Az előttünk álló példákból kitűnik, hogy így is fel lehet nevelni őket. S mi mindent meg fogunk adni neki, - itt nem anyagiakra gondolok elsősorban - amit talán mi sem kaptunk meg. Jelenleg mindketten dolgozunk. Feleségem egy speciális munkaközvetítő irodában, én itt a Marczibányi téren vagyok nevelőtanár, és matematikát, fizikát is tanítok. Mindketten sportolunk, Margaréta kosárlabdázik, teniszezik, én jelenleg ping-pongozom.

Ugyanolyan értékű életet szeretnénk élni, mint a két lábon járó, egészséges emberek. Ez is egy olyan kapocs, ami összeköt bennünket. Néha még most sem tudom elhinni, hogy egy ilyen nagyszerű, értékes lány lett a feleségem. Jó érzés mellette aludni, és jó felébredni. Szeretem. Ennyi az egész.

HAJNALKA

Minél súlyosabb mozgássérült valaki, annál nehezebb párkapcsolatot kialakítani. Ha igényeket is támaszt az ember, és ráadásul olyan súlyosan mozgássérült, hogy szinte mindenben másokra van szorulva, akkor minimálisra csökkennek az esélyei. Vagy ha nagy ritkán sikerülne, hogy minden összejöjjön, akkor olyan problémák adódnak, hogy pl. családos az illető, s az ember nem akar szétverni egy házasságot. Ráadásul ilyen esetben állandó mindkét fél lelkiismeret-furdalása.

Az első szerelmi kapcsolatom harmincnégy éves koromban kezdődött. Már eléggé elkeseredtem, és lassan kezdtem lemondani arról, hogy én valaha is megtetszhetek valakinek. Hiszen harmincnégy éves koromig többnyire csupán plátói szerelmeim voltak. Igaz, az elég gyakran, már tizennégy éves koromtól kezdve.

Mivel elég sok barát vett körül - köztük fiúk is -, így gyakran megesett velem, hogy a barátság mélyülése közben részemről gyengéd érzelmek is kialakultak a fiú iránt. Ez bizonyos korban természetes, hiszen sokat beszélgettünk, sétáltunk, kirándultunk. Én segítségre szorultam, semmiben sem voltam önálló, ami még inkább hozzájárult ahhoz, hogy az érzelmek egyre mélyüljenek. Természetesen érzelmeimet erősen titkolnom kellett, mivel ő csak barátot látott bennem. Ezt viszonylag sikerült jól kezelnem, ezért az érintettek többnyire sohasem tudták meg. Idővel az érzés is szublimálódott lassan, ahogy a barátságnak is vége szakadt valami oknál fogva. Többnyire azért, mert megjelent a "nagy Ő".

Az embernek a legszebb fiatal éveiben nehéz megélni a sok reménytelen szerelmet. Ehhez lassanként jelentős kisebbségi érzés, gátlás is társult, miután gyakran kell átélni azt az érzést, hogy nincs nemed, nem néznek nőnek, csak egy mozgássérült vagy, akinek nem lehetnek érzései, vágyai. Ha ezt még próbálok kifejezésre is juttatni, óriási a megdöbbenés. Rácsodálkoznak az emberre, hogy ő is nő és nem csupán tolókovács, és ugyanolyan gyengéd érzelmek, vágyak fészíthetik, mint bárki mást!

Egyetlen egyszer vallottam be egy barátomnak, hogy ő többet jelent nekem és szerelmes vagyok. Nagyon megbántam, ugyanis néhány nap múlva kaptam tőle egy levelet, melyben közölte velem, hogy ő sajnos nem szerelmes, és nem akar nekem fájdalmat okozni, így többé nem jön. Honnan is tudhatta volna, hogy ezzel okozott csak igazán fájdalmat, én ugyanis kiegyeztem volna a barátsággal is. Annyira kedves volt a lénye, olyan jókat tudtunk beszélgetni, úgy tudott figyelni minden apró rezdülésemre...

Ennek a kapcsolatnak a vége azért is jelentett a számomra nagy veszteséget, mivel annyi szép és kedves dolgot éltünk meg együtt ebben a pár hónapban. Voltunk a Balatonon egy hajókiránduláson, ahol a hajó lépcsőin a karjában vitt fel a fedélzetre. Ezután a boglárlellei kilátóba is ölben vitt fel egy rozoga falépcsőn. Nagyon szép, romantikus este volt, világított a hold, langyos szellő lengett körül bennünket. Lenn, a kilátó lábánál lobogott a tábortűz, körülötte szerbek énekeltek és táncoltak. Mi sokáig meghittén beszélgettünk és gyönyörködtünk a szép, holdvilágos éjszakában, miközben a külső világ teljesen kizáródott mellőlünk, figyelmi körünkől.

Így plátóian sokszor voltam ezután is szerelmes, de többé nem árultam el magam. Ezek az ációban nagyon sok értékes tapasztalatot, szép érzést, megértést, kedvességet, figyelmet, önzetlenséget és segítséget kaptam. Talán enélkül nem is tartanék itt.

A barátságok nagyon sok mindent pótoltak, de azt, hogy valakinek én legyek a legfontosabb, aki elhalmoz kedvességével, figyelmességével, szeretetével, teljesen nem lehet pótolni.

Az évek teltek, és én mind kilátástalanabbnak láttam a jövőt. Mind jobban tele voltam kisebbségi érzéssel. Hiszen a mozgássérült fiúk a többiekénél is kevésbé vették észre bennem a nőt. Főleg a mozgássérült táborokban, ahol sok rokkant volt együtt, éreztem magam a legcsúnyábbnak, a legbénábbnak, mivel a fiúk elsősorban az egészséges lányok körül legyeskedtek, ráadásul többnyire nem is sikertelenül. Ha mégis mozgássérült lányt választottak, azok kerekesszékekben is viszonylag jól mutattak, szépek voltak és el tudták látni magukat. Szóval ilyen körülmények között még gátlásosabb lettem.

A baráti segítség - az autóba ki-beszállásnál, a feljáróknál, a bevásárlások esetén - közelebb hoztak bennünket egymáshoz. Útközben egyre többet beszélgettünk, sok mindent megtudtunk egymásról, a kölcsönös bizalom is erősödött bennünk. Viszont a demarkációs vonal, hogy ez csak barátság, stabilan ott húzódott közöttünk.

Végül is néhányukkal sikerült fellebbenteni a fátylat erről a kényes témáról. Egyesek nem tartották magukat elég erősnek ahhoz, hogy egy ilyen kapcsolatot vállaljanak, másokból a kitartás hiányzott ahhoz, hogy a nehézségekkel megküzdjenek. A futó kapcsolatokat felelőtlennek tartották, és bevallásuk szerint a beszélgetésig fel sem merült bennük, hogy esetleg én is ugyanolyan érző nő vagyok, mint bárki más!

Egyetlen barátommal jutottunk el oda a beszélgetésben, hogy tulajdonképpen kíváncsiságból kipróbálná velem a testi kapcsolatot. Ezen addig moralizálhattunk, hogy kinek mekkora traumát jelentene ha csak egy

alkalomra szólna, míg végül megjelent az életében a "nagy Ő". Így a mi kapcsolatunk viszont fokozatosan lazult.

Máig én mindössze egyetlen mozgássérült fiúnak tetszettem csak, az is osztrák volt. Nyaralás alatt néhány napig tartott a flört. Az évek pedig csak múltak, és én mind reménytelenebbnek láttam a helyzetemet, mígnem egyszer csak végre valaki felfigyelt rám.

Harmincnégy éves voltam. Lassan már kizártnak tartottam, hogy valakinek is megtetszem. Elmentünk a barátommal színházba metróval, és ahogy a metrólépcsőn megyünk le háttal, szemben állt velem egy fiatalember és nagyon nézett. Természetes reakcióként először azt gondoltam, hogy biztosan azt nézi, milyen súlyosan vagyok mozgássérült, nem azt, hogy nő vagyok.

Végül arra lettem figyelmes, hogy folyamatosan néz, még hozzá csak a szemembe. Gondoltam, játszunk egy kicsit, én is visszanéztem. Ő hosszan nézett továbbra is. Ekkor nagyon meglepődtem, hogy nem kapta el a tekintetét, én erre gyorsan lesütöttem a szemem. Gondoltam, no akkor újra próbálkozom: megnézzük, hogy tényleg tetszem-e neki, én is elkezdtem nézni kitarotán. Ő ekkor is hosszan viszonozta. De addigra már leszálltunk az egyik mozgólépcsőről, és a másikkal mentünk tovább.

Egy ideig nem láttam az urat, hanem amikor leszálltunk, hirtelen elénk perdült és invitált, hogy jöjjünk el vele a legközelebbi virágáruhoz és válasszak magamnak virágot. Bemutatkozott és mondta, hogy nagyon jó kedve van, mert éppen elkészült egy munkájával. Közben fesztelenül beszélgetve odaértünk a virágáruhoz. Életemben először nagyon szerény akartam lenni és egy ibolyacsokrot választottam. Ő természetesen lebeszél róla és kérte, hogy válasszak mást. Legyen hát az, amit ő akar, gondoltam és néhány szál szegfűt kaptam tőle. Nekünk sietnünk kellett, mert az előadás hamarosan kezdődött. Még elkísért bennünket a színházig és névjegykártyát adva azt mondta, hogy egyszer szívesen meghívna bennünket vendégségbe. Barátommal, akivel színházba mentünk, jót neveltünk a sztorin.

Teltek a hónapok, és már nem is gondoltam a történetre. Aztán jött a tél és télen valahogy mindig jobban vágyom az izgalmasabb eseményekre, gondoltam egy merészet: felhívtam telefonon az urat. A meglepetések ezután következtek, ugyanis kiderült, hogy családos. Próbáltam elővezetni a feleségnek, hogy a metrón ismerkedtem meg az úrral, és akkor kaptam meg a telefonszámát. Előrebocsátottam, hogy mozgássérült vagyok, így megígérte a feleség, hogy szól a férjének. Úgy is történt. Ő hamarosan visszahívott és meghívott bennünket, hogy menjünk el hozzájuk.

Ekkor még mindig gyanútlan voltam, de a pap barátom is azt mondta, hogy oké, menjünk el. Gondoltam magamban, ha ő ilyen lazán rááll, akkor

nagy probléma nem lehet. Egy nyári délután el is mentünk hozzájuk. Nagyon szívesen fogadtak bennünket, valahogy a férj volt a háziasabb, ő tüsténkedett körülöttünk, kínált szendviccsel, süteménnyel, itallal. Kissé kellemetlenül is éreztem magam, mert olyan kitüntetően viselkedett velem, hacsak tehetné, mindig merőn a szemembe nézett. Elhessegettem magamtól a dolgot, bizonyára ez a mániája, csak én értem félre, és nyilván mindent felnagyítok, annyira vágyom arra, hogy valakinek megtetsszek.

Végül elbúcsúztunk és indultunk haza, amikor felajánlotta, hogy elkísér bennünket és segít. El is kísért hazáig. Nagyon meglepődtem, amikor a metrón utazván megfogta a kezemet és úgy beszélgettünk. Abszolút nem tudtam mire vélni ezt a helyzetet. Végül itthon nagyon kedvesen elbúcsúzott és mondta, hogy majd jön. Nagyon féltem a találkozástól, azt szerettem volna ha nem jön, mert házas volt, ami engem nagyon zavart. Néhány hét elteltével valaki hátulról megsimogatta a hajam. Mondta, hogy találjam ki, kicsoda lehet ő. Én rögtön megmondtam. Leültünk és elkezdtünk beszélgetni. Elég rövid idő alatt rátért arra, hogy ő nem a barátom akar lenni, mert látja, hogy sok barát van körülöttem, hanem másképpen akar hozzám tartozni. Nagyon ellenkeztem, hogy hallani sem akarok róla, hiszen neki családja van. Próbálta vázolni, hogy nem jól élnek, nem is szeret otthon lenni. Azt válaszoltam: nem érdekel, én akkor sem akarok ebbe a kapcsolatba belemenni, és ne jöjjön hozzám. Azt felelte, ha ide nem jön, ő akkor sem otthon fogja tölteni az ideje egy részét, hanem sétál vagy presszóban olvas újságot. Oriási morális vitákat folytattunk egymással, aztán a vége az lett, hogy megcsókolt, és ezzel megpecsételődött köztünk az egész.

Elkezdődött a kapcsolatunk. Én nagyon bizalmatlan voltam, legalább három hónapig tartott amíg felengedtem. Bizalmatlanságomhoz hozzátartozik az a történet amit most közléteszek. Idejárt be az intézetbe minden héten, itt beszélgettünk. Nagyon zavart engem, hogy mindenki bennünket néz, nem lehetett intim helyet találni az egész házban.

Megbeszéltük, hogy kimegyünk egy parkba. De nekem akkor még nem volt elektromos tolókocsim. Miután olymértékben súlyos mozgássérült vagyok, hogy nem tudom a kocsit magam hajtani, ezért ő tolt. Nagy izgalommal készültem a randevúra. Még odafele nem is izgultam annyira. De féltem attól, hogy ott fog hagyni a parkban, és nem tudok megmozdulni sem.

Ott voltam kiszolgáltatottan, nem bíztam az emberekben és persze benne sem, mert mi lesz, hogyha lépre csal és a parkban azt mondja, hogy mit képzelsz, csak nem hitted el, hogy igazából tetszel nekem?! Csupán ki akartam próbálni, hogy mennyire hiszed el ezt az egészet, stb. Ez a gondolat belülről eléggé marcangolt, de még ott a parkban elfelejtettem az egészet. Beszélgettünk. Amikor befejeződött a randevú és készülődtünk hazafelé,

megkérdezte, hogy meddig van kimenő. Egy órával korábbi időpontot mondtam, mint ahogy haza kellett volna érnem. Elindultunk. Nem azon az útvonalon tolt vissza, mint amelyen jöttünk, és én kétségbeesetten rákiáltottam: Hova viszel?!

Mondta: Megyünk haza. Hiszen nem is erre jöttünk!

- De erre sokkal rövidebb az út haza.

- Nem baj, de menjünk inkább a másik úton! Nem hittem el akkor sem, hogy nem akar becsapni. Természetesen hazaértünk minden baj és probléma nélkül.

Ennek előtte megbeszéltem a barátnőmmel, hogy hat és kilenc óra között, amíg én a parkban randevúozom, ő is tartózkodjon ugyanott, és kilenc óra felé nézzék meg, ott vagyok-e elhagyatva, egyedül. Először jókat nevetett rajtam, de sikerült benne is elültetnem a gyanakvást. Mi már hazaértünk, amikor ő körbejárta a parkot és egy mozgássérült hölgyről és férfikísérőjéről érdeklődött a parkban lévő emberektől. Bejött hozzám még aznap este és elmesélte, hosszan keresett a megbeszélte környéken. Aztán persze jól neveltünk azon, milyen gyanakvó vagyok, no meg azon, hogy ő is milyen hülye, mert megtette amire kértem. Végül is abban maradtunk, hogy jobb elővigyázatosnak lenni, semmint valami baj történjen, hiszen tudtuk, néhány mozgássérülttel megesték hasonló dolgok. Ezért is volt bennem ez az aggodalom.

Lassan kezdett felengedni a gyanakvásom. Egyre jobban bíztam benne. Kedves volt és figyelmes. Abban az időben volt egy Trabantunk, amit mindig valamelyik barátunk vezetett. Azzal elmentünk egyszer kirándulni is. Akkor újra támadt egy halvány rosszérzés bennem, hogy mi lenne, ha otthagyna az erdőben. Ez az a bizonyos tehetetlenség, amikor az ember annyira kiszolgáltatott, hogy bármi megtörténhet, ha a másik nem becsületes.

Nagyon sok szép dolgot éltünk meg együtt. Ő afféle szalmaláng típusú ember. En bíztattam: béküljön ki a családjával, inkább arra törekedjen, hogy jó legyen a házassága. Lelkileg sok mindent jelentettem neki, felnézett rám, becsült nagyon. Tetszett neki, hogy milyen sok erő van bennem, mennyi mindent csinálok. Ő nem volt erős akaratú egyén, inkább labilis, ezért jelentett neki olyan sokat a velem való kapcsolat. Úgy érzem, hogy nagyon szerelmes volt belém.

Akkor még kötelező volt a nyári szünetet otthon, a szülőknél tölteni, így hazamentem két hónapra. Rendszeresen kijött hozzám meglátogatni. Ennek sajnos nagyon rossz vége lett, mert a szüleim rájöttek: ő nem pusztán barát, hanem több annál, és nagyon kérték, hogy ne jöjjön többet. Természetesen jött továbbra is hozzám, a papám egyre dühösebb lett és szinte kiabálta neki: Mondja, mit akar maga, nem látja, hogy a lányom beteg ember? - De János

bácsi, ő egészségesebb, mint mi ketten - felelte ő. - Maga nem normális - válaszolt a papám dühösen. Egyszer-kétszer még megfenyegették, behívták a szobába és beszéltek velem, hogy többet ne jöjjön. Nem hallgatott rájuk, végül én kértem, ha lehet, akkor inkább ne jöjjön ki többet. Majd letelik ez a pár hét és az intézetben probléma nélkül találkozhatunk. Nem igazán jó, ha konfrontálódni kell a szülőkkel. Amikor elment, akkor velem veszekedtek, hogy nem vagyok én normális, mit akarok én, csak nem képzelem, hogy egy férfinak kellenék, mit szól a falu ha látják, hogy idejár ez a férfi! Ki ez egyáltalán? Szóval nagyon elleneztek, és képtelenek voltak elfogadni, hogy nekem is lehet társam, engem is lehet szeretni, esetleg még feleségül is vehetett volna. Szüleim képtelenek voltak belátni, hogy ugyanolyan jogom van a boldogsághoz és örömhöz, mint bárki másnak.

Lelkileg eléggé eltérőek voltunk: ő sokkal inkább műszaki beállítottságú, én meg inkább humán érdeklődésű vagyok. De nagyon bohém, vidám, játékos volt, szeretett hülyéskedni, mindenben benne volt. Nem nagyon törődött a konvenciókkal, biztosan ezért is tudott elfogadni engem ilyen könnyen. Sok könyvet adtam neki. Szeretetről, kapcsolatokról szóló klasszikus könyveket. A kis herceget, Lázár Ervin meséit, amelyektől emocionálisan egy kicsit átnevelődött. A kapcsolatunk nyolc hónapig tartott, de a vége felé már kezdett kihűlni. Részemről ez nem volt szerelem, hanem egy nagy megtapasztalás, amikor igazából éreztem, hogy valaki végre elfogad teljes valómban, kívülről-belülről, fizikai adottságaimmal együtt. Nagyon jó volt érezni azt, hogy nőnek tekintenek, kedvesek hozzám, udvarolnak, figyelmesek. Inkább ezek az érzések voltak elsöprően újak számomra, de az igazi nagy szerelem részemre nem érkezett el. Nála lehetett érezni, hogy szeret, hogy szerelmes, önfeledtségében nem törődött velem, hol vagyunk, bárhol megcsókolt, udvarolt, elfogadott engem.

Aztán a végé felé kezdett nála is kihűlni a kapcsolat: mint embert, továbbra is respektált és nagyra értékelt, de el-elmaradozott, mind ritkábban jött. Kértem, hogy beszéljünk meg a dolgot. Biztattam, nyugodtan elmehet, ha úgy gondolja. Megértem, ha részéről elmúlt ez az egész, és nem kell azzal foglalkoznia, hogy jaj istenem mi lesz énvelem, ha elhagy. Mondtam azt is, tudom, miként vélekednek rólunk, mozgássérültekről a kvázi nem mozgássérültek. Azt gondolják, nem tudjuk túltenni magunkat egy ilyen szakításon. Megnyugtattam, hogy semmi probléma nincs, bárkikkel előfordul, hogy megunták egymást és csak barátok akarnak lenni. Zavartalanul vallja be, hogy igen, ez van, és ha úgy érzi, az a jobb megoldás, menjen el. Szabadkozott, hogy nem, dehogyis, ő nem akar elmenni, hiszen ugyanúgy szeret.

Végül is engem igazolt az élet, néh pányszor még jött, azután eltűnt. Közel egy év múlva újra megjelent nagy ovációval, azt szerette volna, hogy

legyünk újra barátok. Azt válaszoltam, én a barátja nem tudok lenni, mert a kapcsolatunk sokkal több volt annál, illetve másmilyen volt mint egy barátság. Bennem mindig feltolulnának együttléteink emlékei, felidézném, hogyan és mint volt a múltban. Barátaim vannak sokan, de ez más kategória. Megértette és elment.

Érdekes módon nem úgy maradt meg ez bennem, hogy csalódtam vagy rossz volt nekem. Azt jelentette ez a nyolc hónap, hogy megtapasztalhattam milyen vagyok, ha igazából nőnek érezhetem magam. Atéltem mindazokat a dolgokat, érzéseket amelyeket elfojt az ember, mert nem vihet be a baráti kapcsolatba - ott ugyanis nincs helyük... Sok, számomra új attitűdöt sikerült megismernem. Lehet, hogyha részemről nagy szerelem lett volna, akkor ez máig tartó fájó pont lenne, de így nagyon jó emlékem és úgy érzem, hogy sokat gazdagodtam e kapcsolat által.

Ha kinaradt volna, akkor szegényebb lennék, nem ismertem volna meg magamból azt a részt, hogy milyen igazi nőként funkcionálni egy párkapcsolatban. Érdekes módon úgy évente mindig megjelenik egyszer-kétszer (van úgy, hogy többször is), mindig újabb barátnővel az oldalán. Elmondja, hogy mi történt vele amióta nem találkoztunk, de igazából hidegen hagy már, nem mozdít meg bennem semmit. Azt viszont érzem, hogy én még most is megérintek benne valamit.

Tulajdonképpen ez a kapcsolat adta nekem a legtöbbet. A későbbiekben visszaadta a hitemet, az önbecsülésemet, ami a mai napig is tart. Ezek után akadtak még kisebb flörtjeim, olyanok, amelyenek ennek előtte nem történtek velem. A kapcsolat lezárásával, ha nem is sűrűn, de a nyaralások alkalmával előfordultak még néhány napos flörtök. Persze hozzátartozik az igazsághoz, hogy túlnyomórészt külföldiek voltak a partnerek. (Mint már említettem, például egy osztrák tolókoksis fiatalember.) Főleg a külföldi kísérőknek tetszettem. Érdekes volt számomra megtapasztalni, hogy a más országokban élők valahogy könnyebben tudják elfogadni a mozgássérült partnert mint nálunk.

Nyolc évvel később volt újabb kapcsolatom egy bicegős fiatalemberrel, amelybe én kezdetől nem akartam belemenni, mert éreztem, hogy egyáltalán nem illünk egymáshoz. Alacsonyabb szinten volt lelkileg is, tudásban is, és sajnos ez nálam mindig elég nagy akadályt jelentett. Ő nagyon ragaszkodott hozzám, és mindenképpen akarta ezt a kapcsolatot. Igazából rá kellett beszélnem magam, hogy elfogadjam.

Feltettem magamnak a kérdést, mire vagy kire várok, miért vannak bennem ilyen magas szintű igények? Miért nem látom be, ha valaki ilyen súlyos mozgássérült, ennyire másokra van utalva, úgysem fog olyan partnert találni, akiben mindaz megvan, amit én elképzelek! Látom a nem

mozgássérülteknek is milyen nehéz optimális párkapcsolatot kialakítani, hogy milyen sok a magányos ember, főleg nő, akik annak ellenére, hogy nem mozgássérültek egyedül élnek. Szóval jól rábeszéltem magam, hogy nem lehetek ilyen válogató, hogy nincs mire várni, ez a fiú ragaszkodik hozzám, és látha tudok rajta változtatni, talán sikerül kicsit magamhoz emelnem, olvasni is fog, adok könyveket a kezébe, a kedvemért egy kicsit talán műveli magát.

Aztán belementem a kapcsolatba. Sajnos két hónapnál tovább nem bírtam. A fiú olyan volt, amilyennek látszott: rugalmatlan gondolkodású, csőlátása volt, semmi sem érdekelt, semmit nem olvasott, nem volt nyitott. Végül négy-öt találkozás után eldöntöttem, hogy nem fogom tovább csinálni. A végső lökést az adta meg, hogy Balczónak volt egy előadása, amire hosszas rábeszélésre eljött velem, pedig nem akart, de mondtam, hogy ha egy kicsit is kedvel, akkor jöjjön el. Érzelmi zsarolás volt, de gondoltam, nyilván kevés olyan élmény érte, amivel ki lehetne mozdítani a holtpontjából. El is jött, de sok köszönet nem volt benne. Már az előadás alatt vágta a pofákat. Hazafelé pedig azt hajtogatta: Mi tetszett neked ezen? Milyen hülyeségeket beszélt? Miket beszélt ez itt össze-vissza? Végigvitatkoztam vele az utat hazafelé elég hangosan. Mondtam neki, hogy nem akarok többé vele találkozni, és nincs értelme, hogy feljöjjön hozzám - mert Egerben élt. Nem hitte, hogy komolyan mondom és egy hét múlva újra eljött. Mondta, hogy ugye nem haragszom, ő nem akart megbántani, lehet, hogy nem volt igaza. Nem bántódtam meg, feleltem, csak rájöttem: nem vagyunk egymáshoz való. Az igazsághoz tartozik, hogy amikor együtt voltam vele, rettentően untam őt, szörnyen unatkoztam, és arra gondoltam, hogy ha nem lenne itt, milyen jókat olvasnék vagy valamelyik barátommal milyen jókat beszélgetnék, elnehetnék sétálni, stb. Mondtam neki, hogy ne haragudjon, de nem szeretném ha ismét meglátogatna. Furcsállotta, hitetlenkedett, de vége lett a dolognak. Semmi sajnálat nem maradt bennem, csak nagy-nagy megkönnyebbülés, a felszabadulás érzése.

Azóta egy-két futó kapcsolatom volt, az is egészségesekkel, pedig sohasem törekedtem arra, hogy egészséges legyen a partnerem, ám valahogy így jött ki.

Furcsa mód, a mozgássérült fiúknak nagyon fontos az, hogy partnerük ne legyen mozgássérült. Ez onnan indulhat ki egyrészt, hogy a férfiaknak nagyon fontos az, hogy partnerük szép legyen, jó alakú, lehessen vele reprezentálni. Másrésztől ha egészséges a partnernőjük, akkor úgy érzik, őket is jobban elfogadja az egészségesek társadalma, és egyenrangúként tudnak funkcionálni, éppúgy mint bármelyik más férfi.

Én sokkal inkább érzem, ha tömegesen találkozom mozgássérült fiúkkal, lányokkal, hogy mozgássérült vagyok, mint az egészségesek között. Talán az megszokottabb már számomra, hogy a két lábon járók nem tekintenek nőnek, de ha azt érzem, hogy mozgássérült társaim számára sem jövök számításba potenciális partnerként, az sokkal jobban fáj. Ha társaságban vagyunk együtt, és ha mozgássérült partnert választanak is, az dekoratív legyen, viszonylag jó alakú, kicsit átlagon felüli legyen a megjelenése. Így van esélye, hogy elfogadják a mozgássérült hölgyet mozgássérült férfiak. Viszont minél kevésbé mutatós, minél súlyosabb sérült, minél több segítségre szorul, annál inkább lehet érezni, hogy partnerként nem jöhet szóba az ember.

Meg is tapasztaltam egy-két ilyen dolgot. Nagyon szimpatikusak voltunk egymásnak - mozgássérült volt az illető - beszélgettünk jókat és akkor megkérdezte: el tudom-e látni magam, be tudok-e egyedül menni az ágyba. Mondtam, hogy nem. Ettől kezdve egy kicsit távolságtartóbb lett. Néhányszor előfordult, hogy már rögtön az elején éreztem valami hasonlót, de azt hiszem, az egészségeseknél is előfordul, hogy rögtön az elején feltérképezzék, mi az, amiben önálló vagyok, miben nem és ehhez képest baráti lesz a kapcsolat vagy esetleg nőnek is néznek.

Egy mozgássérült fiúnak talán még azért is könnyebb partnert találni, akár egészségeset is, mert a nők más beállítottságúak, mint a férfiak. A nők számára sokkal fontosabbak a belső értékek, a kölcsönös megértés, a kedvesség, a gyengédség, az odafigyelés, a megbízhatóság, az empátia és ezért mennek bele a mozgássérült fiúkkal való kapcsolatba, mert ha ezeket megtalálják, már nem zavaró, hogy esetleg tolókokocsis.

A nők jórészt emocionálisabbak, másrészt jelen van bennük az anyai ösztön és ez így együtt alkot valami komplexet, hogy a nők elfogadóbbak, mivel nem olyan fontos a külsőség, így a mozgássérült fiúknak egyaránt könnyebb a párkapcsolat-teremtés úgy az egészséges, mint a mozgássérült hölgyekkel.

A férfiak nagy része arra vágyik, hogy kiszolgálják, vegyék körül és minden meg legyen neki teremtve, amire szüksége van, ha hazajön, a vacsora, és minden egyéb. Viszont ha egy súlyosan mozgássérült hölgyet vesz feleségül, aki nem tud önállóan öltözni, vagy takarítani, főzni, ekkor kezdődik a probléma. A férfiak nagy része ezt a terhet már nem vállalja fel, mert ez nem két napra szóló kapcsolat, talán több évre, vagy akár egy egész életre szólhat. Általában már az elején lehet érezni, mennyire ígérkezik tartósnak - talán csak néhány napos lesz. A becsületesebbek bele sem kezdenek, és én többnyire ilyenekkel találkoztam.

Inkább barátságok alakultak ki, amelyek szintén nagyon-nagyon sokat adtak: önbizalmat és az én-képem növeléséhez is hozzájárultak. Sokat

beszélgettünk, jártunk sétálni, kirándulni, kulturálódni. Feltártuk egymásnak belső világunkat. Lehet, hogy sok esetben többet gazdagodtam, mint egy rossz kapcsolatban, ahol nem egyenrangúak a felek. Arra mindig is nagyon érzékeny voltam, hogy egyenrangúként létezzem, akár barátságról, akár szerelemről esett is szó. Utóbbinál még fontosabb, mert soha sem tudtam elviselni, ha azt éreztem, hogy uralkodni akarnak fölöttem, vagy mert én mozgássérült vagyok sokkal többet kell magamból adnom. Vagy ha nagy ritkán sikerül, akkor olyan problémák adódnak, hogy pl. a partner családos és az ember nem akar szétverni egy házasságot.

* Sajnos csak egyetlen ilyen mély érzésű, érzékeny férfival találkoztam, ráadásul régen és viszonylag rövid ideig tartott a kapcsolatunk. Az is nagy vívódások árán valósult meg, mivel nem volt független. Ezért aztán be is fejeződött, hiszen én sem tudtam hosszú távon elviselni az ő gyötrődését a kapcsolat miatt.

Érdekes az élet, ugyanis éppen azok a jellemvonások okozták kölcsönös vonzódásunk végét, amelyek nekem a legjobban tetszettek benne és ha kapcsolatunkat össze tudta volna egyeztetni családi életével, akkor talán nem is lett volna számomra olyan vonzó a személyisége! Mindenképpen ebben a kapcsolatban éltem meg teljes női mivoltomat. Ő volt az életemben a második férfi aki abszolút mértékben, testestől-lelkestől elfogadott. Aki érezte, értette mit érzek, mit gondolok. Nagy gyötrődések között lezártuk. Mondhatni az ő személyiségét senki sem tudja pótolni, mert nagyon szeretni tudó, önzetlen ember. Azért nehéz olyan partnerkapcsolatra szert tenni, amely számomra megfelelő lenne, mert nagyon igényes vagyok. De hát tudom, hogy ez még a két lábon járó hölgyeknek sem sűrűn jön össze, arra pedig nem vagyok hajlandó, hogy teljesen nívótlan kapcsolatot tartsak fenn, akkor inkább választom az alkotó magányt.

JÁCINT

Igazándiból nem tudom, hogy kitől származik az ötlet miszerint nekünk magunknak, a leginkább érintetteknek kellene leírni tapasztalatainkat. Jelen esetben a család, barátság, szex, mint mindennapjaink részét képező témaköröket, de azután is csak gratulálni tudok az ötlethez.

Tény az, hogy az a réteg, csoport, amelyhez jómagam is tartozom immáron huszonhetedik éve - a gerincsérültek néhány tízezres tábora - a magyar társadalom, de még az egészségügy terén is jócskán fehér foltnak számít, ami a társadalomra nézve elszomorító bizonyítvány, engem pedig rettenetesen felbőszít.

A gerincsérülés, mint köztudott, részleges vagy teljes bénulással jár, aminek aztán az ember egész életén át tartó állapot a következménye.

A teljesség igénye nélkül megkísérlem, hogy a hitelesség kedvéért elsősorban önmagamot alapul véve, bepillantást nyújtsak ebbe az életbe.

Kezdetek, avagy miből lesz a cserebogár.

A hatvanas évek derekán járunk (akkor még tudtunk) és én javában éltem a hivatásos óvodás ügyes-bajos hétköznapjait. Az egésznapos játékon kívül leginkább az foglalkoztatott, hogy mi lesz a reggeli, az ebéd és persze az uzsonnáról sem feledkeztem meg soha, hisz nagyon imádtam a hasamat. Ezért is kaptam a Gombóc becenevet az oviban. Legkorábbi emlékeim is erre az időre nyúlnak vissza, amikor a hagyományos papás-mamás játékot felváltva a doktor bácsis játékokkal fordultam kíváncsian a másik nem felé. Az általános iskola első, de főleg második évében sokszor megisméltődtek ezek a játékok, és szinte állandóan a szomszéd lány volt a partner ebben.

Érdekes módon, soha egy mellhártyagyulladás, egy tüszős mandulagyulladás nem sikerült diagnosztizálnom, mindig a kedves beteg pisilőjével volt a probléma, amit aztán tüzetesen ki is vizsgáltam. Jónéhány alkalommal a házak végében kezdődő kukoricás volt e játékok színtere, csak azt hagytuk ki a számításból, hogy a kukoricás tövében húzódó dombról egyértelművé vált ténykedésünk mibenléte. Közel s távol telefon sehol, mégis élt a forró drót és rövidesen felcsendült a lány anyjának belépője "Zsuzska az anyád úristenit".

A folytatástól nem sok jót várva támadt igen sürgős dolgom az ellenkező irányban, amiben meglehetősen gátolt a lábamon lévő gatyám.

Amennyire ismereteimből tudom, ez eddig megfelel a normális szexuális fejlődés életkori szakaszának, túl azon, hogy jókat derülök rajta, ha néha-néha eszembe jutnak ezek az idők. Arról már nem is beszélve, hogy

emlékszem még arra, milyen érzés volt járni, futni és milyen érzés volt a merev "füttyülő".

Aztán sokáig semmi, hosszú-hosszú évekig a balesetet követően nem igazán értettem mi is van velem, mi zajlik körülöttem. Kettévált a világ, saját testemet gyűlöltem sokszor, amiért nem tudtam irányítani, bepisltem és persze jól megszidtak amiért trehány, lusta vagyok aki nem törődik semmivel.

A hetvenes évek elején gyerekfejjel csupa felnőtt betegből körülvéve Budakeszin, az Országos Rehabilitációs Intézet egyik főorvosa által irányított gerincsérült osztályon - korántsem tudatosan - tanultam meg a rehabilitáció alapjait, a fizikai tréning nap, mint nap történő gyakorlását.

Kamaszéveim derekán jártam hetvenhatban, amikor egy vidéki kórházban négy hónap leforgása alatt kis híján belehaltam a decubitusokba amiket ott szereztem.

Szinte az utolsó pillanatban kerültem fel ismét Budakeszire úgy, hogy egy nagyméretű pelenkába csomagoltak be, hogy szét ne essek a mentőkocsiban míg Pestre érek. A szomorú ebben az, hogy ez egy cseppet sem "költői túlzás", ekkor már szinte naponta kaptam vért, infúziót, alig ettem, állandóan magas lázam volt, sokat voltam eszméletlen.

Az egyik eszmélésemkor, amikor magamhoz tértem, egy arc hajolt fölém és tulajdonosa így szólt: mondd utánam gyermekem: Mi atyánk, ki vagy a mennyekben ... ugyanis feladták rám az utolsó kenetet. Mindezek ellenére, ha valaki azt gondolná, hogy az igencsak siralmas fizikai állapot az, ami ekkor a legnagyobb bajom volt, hát bizony jókorát tévedne. A körülöttem élők, de legfőképp a családom tagjai viselkedésükkel, bánásmódjukkal alaposan a földre döngöltek nap mint nap éveken keresztül abban a tudatban élve, hogy én selejt ember, szégyellni való valaki vagyok.

Mindez olyan méreteket öltött, hogy már az nem nagyon mertem az utcára mertem az utcára sem kimenni, ha pedig jött hozzánk valaki, rám lett csukva a szoba ajtaja. Ha netán leányzó tévedt be hozzánk, mondjuk a bátyám egyik-másik barátnője, akkor pedig én csuktam magamra a szoba ajtaját, hogy még csak szólni se kelljen az idegen lányhoz.

Arról persze szó sincs, hogy ne lettem volna lépten-nyomon szerelmes azokba a lányokba akiket ismertem, de mivel soha senkinek sem beszéltem róla, az, akiről szó volt az pedig végképp nem tudott semmit, így ezek a szerelmek megmaradtak csupán plátóinak.

Életem gyökeresen megváltozott attól az időtől fogva, amikor magam mögött hagytam rosszkedvem telét, a családot és felmentem Pestre, egy bentlakásos mozgássérült intézetbe, ahol gimnáziumba jártam.

Valószínű, hogy csak azok a vidéki emberek értik meg milyen misztikus érzés keríti hatalmába azt aki Pestre megy fel tanulni, milyen félelemmel vegyes izgalom a fővárosba menni és ott élni. Így utólag visszagondolva csak azt az egyet bánom, hogy ugyanezt a lépést nem volt erőm megtenni évekkorábban.

Nyolcvantól - nyolcvanhatig voltam Pesten, és ez a hat év gyökeresen megváltoztatta az életemet. Ha nagyon tömören akarnék fogalmazni, akkor ezt a hat évet három szóval tudnám igazán jellemezni: Tiltás, tanulás, gyakorlat.

Az első kollégiumi év az ismerkedés jegyében telt, hiszen mindenki és minden idegen volt számomra és szinte a hangomat sem lehetett hallani egész évben. Azok, akik ma ismernek, tudom, hogy mindezt hihetetlennek tartják, de mégis igaz.

A tiltások listáját pedig csak azért nem sorolom fel, mert ezt a kis visszatekintést nem terveztem több kötetesre, csupán néhányat emelnék ki azok közül, amelyekkel a későbbiekben igencsak sok gondom támadt.

Az első időkben a kimenővel, illetve annak hiányával gyűlt meg a bajom. Külön írásos engedélyt kellett kéni a nevelőtanáruamtól ha tízenhét óra után akartam a városban maradni. Ne felejtjük el, hogy én ekkor már húsz éves voltam és bármilyen indokkal meg is tagadhatta a tanár a kimenőt. Ez már akkor is annyira bosszantott, hogy amikor csak tehettem, mindig áthágtam ezt a szabályt, bízva abban: egyszer csak belefáradnak és leszálnak rólam. Bejött.

Kiváltképp akkor vált ez zavaróvá számomra amikor a CB rádió révén rengeteg kapcsolatra, baráttra, barátnőre tettem szert. Az akkoriban még csak lábadozó önbizalmamnak igen jót tett, hogy megismerkedtem néhány kedves hangú, intelligens lánnyal, akikkel heteken keresztül naponta jókat csacsogtam, ismerkedtem, barátkoztam. Általában a beszélgetések révén eléggé megismertük egymást, aminek egyenes következménye az lett, hogy mindkét fél szerette volna a másikat személyesen is megismerni.

A szerencsés véletlen hozta utamba éppen ebben az időben ezt a közlési formát, amely lehetővé tette, hogy először a valódi énemet ismerje meg az, akivel beszélek, és utána már nem okozott problémát a tolóközi elfogadása. Olyannyira nem, hogy első lányismerőseimmel is, akikkel hosszabb-rövidebb ideig jártam ebben az időben, a CB rádió hozott össze. No nem voltak ezek még igazi, teljes értékű kapcsolatok hisz a fiatal lányok és jómagam erejéből, bátorságából csupán vad csókolózásokra, valamint némi fedett pályás pettingre futotta, amiben mindig csak a leányzó részesült. Ettől függetlenül én legalább két számmal nagyobb inget kezdtem el viselni, hogy a dagadó melleknek legyen elég helye.

Szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy szinte kivétel nélkül csinos barátnőim voltak, amiktől jónéhány irigyem akadt, és az intézet vezetősége is, élén az igazgatónővel mind többször fejezte ki elmarasztaló, tiltó véleményét. A sorozatos figyelmeztetés ellenére én a barátnőimet a lakószobámba vittem, amit szintén tiltott a házirend, így hát írásbeli igazgatói fegyelmben részesültem.

Soha egy pillanatra sem volt kétségem afelől, hogy az, amit én csinálok, a világ legtermészetesebb dolga, mindamellet rendesen dolgoztam és tanultam is ezen idő alatt. A lányokkal való rövid intim együttléteket a szobatársakkal kellett összeegyeztetni, ami némileg megkérdőjelezi az intim jelzöt, de eleinte ez csak így volt kivitelezhető. Akkor persze még nem beszéltünk a dolgozókról, nővérekről, nevelőtanárokról, akik nem voltak beavatva és így gyakran kínos szituációk alakultak ki, amikor benyitottak a szobámba.

Nem tudom ki és milyen meggondolásból alkotta meg az intézet házirendjét, de az biztos, arról igencsak megfélekedeztet, hogy az ember társas lény, vannak bizonyos embertől elidegeníthetetlen jogai, amelyeket gyakorolni szeretne, de ezzel senki, semmilyen szinten nem törődik, mintha az nem is létezne. Ezért aztán a szólás bölcsességét követve "Magad uram ha szolgád nincs" ki-ki egyénileg oldotta meg ilyen irányú igényeit. Költői ugyan a kérdés: alkalmas volt-e ez a légkör, közeg arra, hogy az ember belemelegedjen kissé az intim kapcsolat rejtelseibe.

A már említett CB rádió révén egy állandó létszámú kis baráti társaság alakult ki melynek én is tagja voltam. Hozzávetőlegesen huszonöt-harminc főből állt a csapat, csupa huszonévesekből és bátran mondhatom, hogy igen színvonalas kis társaság voltunk, szívesen és gyakran jöttünk össze akár az Erzsébet sörözőben, akár valaki lakásán trécselni, bulizni és legtöbbször együtt jártunk csavarogni is. Életem egyik legszebb, programdús időszakát éltem meg ebben az időben, hosszú idő után újra tartoztam valahova ahol egyenrangúként vettem részt a csapatban, ahol szerettek, figyeltek rám és ahol senkit nem foglalkoztatott, hogy én tolókcocsival közlekedem, aki ha elemében volt akár az egész társaságot el tudta szórakoztatni a szövegével. A csapat motorja egy törekeny, csinos kis szőke csaj volt, akivel igen szoros, kölcsönös szimpátián alapuló barátság alakult ki, és akinek volt egy csinos, göndör, barnahajú barátja, ők ketten elválaszthatatlanok voltak.

A részletekre a mai napig nem emlékszem, tény az, hogy fel lettem szedve és járnival kezdtem a göndör lánnyal. Ment is minden szépen a maga útján: találkozások, randik, séta a ligetben, heves csókolózásokkal tarkítva, míg nem kártya nyelven szólva 21-re lapot húztam. A következőképpen történt mindez.

Békés nyári délután strandolni voltunk négyesben, a szőkeség a barátjával, én pedig a barna leányzóval, amikor egy alkalommal kettesben maradtam a szőkeséggel és a kiterített pokrócon heverészve aszalódtunk a napon.

A baleset során tönkrement hőháztartásom miatt nem tudok izzadni, így hát eléggé szenvedtem a napon, de rosszul csak akkor lettem igazán amikor a szőkeség bejelentette, hogy megbeszélte a többiekkel, este felmegyünk négyesben a barátjához és ott alszunk.

A hőség ellenére kivert a víz, összeállt a gyomrom és estig ezen állapot különböző fokozatait átélve teljes gőzzel dübörgött a majré nálam, de persze igyekeztem ezt kellően palástolni.

Az idő természeténél fogva egyre csak haladt, szépen megvacsoráztunk. Azt a néhány falatot, amit sikerült legyűrnöm, valósággal ólomnak éreztem. Szép sorjában mindenki elment fürödni, kínosan ügyeltem arra, nehogy tolakodónak tartsanak, így hát utolsóként másztam be a kádba, ahol meggyőződésem szerint átéltem a kivégzésre szánt elitelt utolsó óráinak hangulatát. Egyre csak szappanoztam magam és zuhanyoztam. Ma is tisztán emlékszem, arra gondoltam bárcsak soha ne kellene kiszállnom ebből a kádból! Ha valaki előtt még nem lenne nyilvánvaló, mi az amitől a világvége hangulat úrrá lett rajtam, hát féltem. Igen, rettenetesen féltem attól, hogy mi fog most történni velem a szobában, mit kell ott csinálnom, mire leszek képes, mit vár tőlem a leányzó, fog-e reagálni a testem arra ami a fejemben érzelemben megvan?

Ha mindehhez még hozzáteszem, hogy életem ezen szakaszában meglehetősen szegénylős voltam, hát el lehet képzelni a lelkiállapotomat. Végül is kimásztam a kádból, belecsipentettem magam a randibugyimba és bebújtam a leányzó mellé az ágyba.

Némi csevegés, csokolózás, simogatás (tapizás) után meglódult a vérem, a pulzusom kétszáz per elolvadok körül járt, amikor (lévén meleg nyári este) megkérdeztem, hogy ragaszkodik-e a pólójához, mert iszonyúan melegünk volt. Az ötlet nyerő volt, és miután a szabaddá vált területet oda-vissza centiről-centire kiismertem, éreztem, hogy a dolog itt nem ért véget. Lesz ami lesz alapon újabb felfedező útra indult a kezem lassan araszolva a csípő vonalán, mígnem az apró bugyi frontvonalát el nem értem. Azt hittem, hogy a sors keze pedig csak a lányé volt, aki gyengéden ugyan, de határozottan rátette a kezét az enyémre, jelezve: eddig és nem tovább. El sem tudom mondani, mennyire megkönnyebbültem és örömmel visszakoztam, ami pedig az est hátralévő részét illeti beszélgetéssel és alvással ért véget. Életem legmélyebb pontját éltem át az ezt követő időszakban, teljesen össze voltam törve lelkileg, hogy semmiről sem tudok semmit és amikor a régóta áhított

intim kapcsolatot végre sikerül kialakítanom, az nemhogy örömet jelentene, de számomra egyenesen a kárhozat.

Mindehhez hozzájött még az intézeti szigor meg a magánéletem és jövőm erkölcsi-anyagi kilátástalansága. Teljesen úrrá lett rajtam az az érzés, hogy ezek olyan hatalmas problémák amelyekben úgysem tudok változtatni, semmi reményem, hogy mindezt megoldhassam, jobb ha véget vetek az életemnek.

Arra gondoltam, hogy még utoljára együtt leszek a már említett csapattal aztán lelépek. Arra már nem emlékszem milyen apropóból jött össze a társaság, csak arra, hogy én tudtam: most látom őket utoljára.

Az összejövetel végén ki-ki hazament, én vissza a koleszba, ahol már késő éjszaka lévén mindenki aludt, csendes és sötét volt a ház. Nagyon tompának éreztem magam, szinte részegnek, holott néhány korty bort ittam csupán.

Először a bal csuklómon húztam végig néhányszor a pengét, majd a jobbon, furcsa melegséget éreztem ami teljesen elborított. Az egyetlen éjszakai férfi ápoló máskor rendszeren hajnalig aludni szokott, most nem. Miután megtalált, bebugyolálta a csuklóimat majd hívta a mentőket. Bevittek a balesetire ahol összevarrtak és csak másnap délelőtt, a vizit után engedtek haza, miután megígértem, hogy elállok az öngyilkosság szándékától.

Az igazgatónő már az ajtóban fogadott és magához hívott az irodába.

Alaposan lehordott, hogy milyen példát mutatok a többieknek, és nekem mint jófejú, jóképű fiatalembernek, akinek annyi csinos barátnője van, igazán nem érti mi okom volt ilyet tenni, amiért most azonnali hatállyal kirúghatna, mert mint megállapította nem köz- hanem önvészélyes vagyok, de ez neki éppen elég, ugyanakkor ő nem egy zsamok, igyekszik a szíven viselni a fiúk minden gondját és ha én őszintén beavatom őt, még barátok is lehetnének csak mondjam meg mit akarok! A szobámba menni és aludni. És még? És még hagyjanak engem lógva! Felajánlotta, hogy menjek el lélekbúvárhoz, esetleg szedjek kedélyjavító gyógyszereket, de minderről hallani sem akartam. Senki sem volt, akit beavathattam volna a titkaimba, akinek a segítségét kérhettem volna. Ha saját erőből nem sikerül kilábalnom ebből a válságból, akkor nem is érdelek más mint, hogy beledögöljek. Érdekes módon szinte hetek alatt felnőttem és ahogy egyre tisztult az agyam, kezdett elmúlni a zsibbasztó közöny, egyre világosabban fogalmaztam meg magamnak a válságból való kivezető utat. Életemben először tudatosan néztem szembe a problémáimmal, fogalmaztam meg azokat világosan, így aztán ettől kezelhetővé is váltak. Rettenetesen vágytam egy megfelelő intim kapcsolatra a "nő"-vel, avagy egy nővel, ugyanakkor amikor ez létrejött iszonyúan éreztem magam, miért?

Be kellett látnom, hogy szinte semmit nem tudok a nőkről, sem a velük való intim együttlét gyakorlati részéről, arról, hogy egy ilyen szituációban mi az én szerepem, mi az amit adni tudok, illetve képes vagyok adni, de arról sem volt halvány fogalmam, mi az, amit én kaphatok, egyáltalán mit szeretnék kapni, átélni egy-egy ilyen intim együttlét alatt. Mi az, ami a hön áhított "tudás" birtoklását adja, ha mindezeket megtanulom. (Ha netán egy kívülálló úgy találná, de nehezen született meg bennem a felismerés, úgy arra kérem, gondoljon vissza a saját szexuális életének kezdeti csetlő-botló időszakára.)

Kezdetét vette a "tanulás" aminek egyik fő szempontja: senkinél nem leragadni, érzelmileg nem elborulni, lehetőleg mindenre odafigyelni, megjegyezni, értékelni az átélt eseményeket.

Mit mondjak, szorgalmas tanuló voltam, a kezdeti nehézségek, kudarcok sem vették el a kedvemet, hiszen ezek előre be voltak tervezve.

Eredeti szándékom szerint itt most jó néhány eset leírása következne, pozitív és negatív élmény formájában, ám újra átgondolva tapasztalataim lényegét, nem élménybeszámolót szeretnék írni, hanem az általam fontosnak tartott szempontokat, gondolatokat átadni megfontolás céljából.

A mai napig is vannak olyan barátnőim akikhez valaha hosszabb-rövidebb ideig intim kapcsolat fűzött, a különböző történetek leírásából egy kívülálló csupán néhány nem túl jelentős esetet ismerne meg, de akiről a történet szólna netán magára ismer, ezt pedig semmilyen körülmények között nem szabad magamnak megengednem. Az intim kapcsolatokra, bármilyen intim kapcsolatra, még az alkalmira is, igaz az egyik legfőbb alapszabály: a diszkréció, amit mindenki teljesen jogosan vár el a partnerétől.

No de térjünk vissza ahhoz a néhány gondolathoz amit az idő és a tapasztalat érlelt meg bennem.

Szex. A világ legjobb játéka, amihez ugye kell egy játéktér - éppen az a hely ahol vagyunk -, alapállásban pedig egy másnemű, általunk kiválasztott játszótárs. (Lehet azonos nemű is, de az egy más felállás.)

Szóval az a játékos aki az udvarlás során (kártyanyelven szólva) piros negyvenszáz utiról beszél, de amikor eljut a pucér valóságig és nyílt lapokkal kell, hogy játsszon kiderül róla, hogy csak betlije van, bizony kínosan fogja magát érezni és a partnerének is valószínű, hogy csalódást fog okozni.

Rengeteg kínos perctől, élménytől kíméli meg magát az, aki őszintén azt meri mondani, hogy ezen a téren kevés, alig vagy nagyon kevés a tapasztalatom, de tőled szívesen tanulnék. Tudom, hogy ez már szinte szentségtörés, de én még azt is elképzelem, elfogadhatónak tartom ha mindez egy férfi szájából hangzana el. A hasonlatnál maradva ez elsősorban a kezdő "játékosokra" vonatkozik, ám ha valakit felnőtt korában baleset ér és a

gerincsérülés valamely fokát megéli (ami ugye részleges vagy teljes érzéskieséssel jár) egyrészt újra kezdőnek számít, másrészt sokszor találkozom azzal a tévhittel, hogy "lőttek" a szexnek. Ez persze korántsem igaz, csupán az, ahogy eddig művelte és általában az eddigi (úgynevezett) normákat, elvárásokat kell újragondolni, átalakítani az állapotnak megfelelően.

Mit értek én normák, illetve elvárások alatt? A jelenleg is fennálló férfi szerepkört, amire nevelték mindkét nemet, vagyis hogy a férfi hódítsa meg az általa kiszemelt nőt, legyen rámenős, irányítsa a kapcsolatot és a nőt, és persze mindig merev hímvesszővel bújjon ágyba, hogy a hagyományos pózban eleget tegyen a férfi iránti elvárásoknak. Baromság!

Sok-sok beszélgetés tanulságaként az aggodalmak zöme a merevedést, illetve annak hiányát jelöli meg, mint az aggodalmak legfőbb forrását. Legjobb tudomásom szerint a gerincsérülés önmagában nem gátolja meg a merevedést, vagyis fizikai inger hatására azt könnyen ki lehet váltani. Amennyiben mégis problémás a dolog, számos megoldás lehetséges még. Pl. nyugaton eléggé elterjedt és nálunk is alkalmazott- az egyébként még drága - injekció kóktél, amit a hímvesszőbe kell befecskendezni és amivel mintegy egy-másfél órai merevedést lehet elérni, a dózistól függően.

Léteznek még a különböző, a hímvesszőbe beépíthető pumpás megoldások, amelyek a vér visszaáramlását szabályozva hoznak létre merevedést, ezek persze még többre kerülnek, előnyük viszont, hogy mindenkor akcióképessé teszik a gazdáikat, a szerkezet beépítésének pedig semminemű látható külső nyoma nincs.

A dolognak tehát számos megoldása van, emiatt senki ne érezze magát kirekesztettnek.

Az úgynevezett közerkölcs, amely előre kiosztja a szerepeket, kinek mit kell, mit illik tenni, valamint szabályzókkal, tiltásokkal lát el bennünket, mind-mind csak arra való véleményem szerint, hogy tudja az ember miket kell figyelmen kívül hagyni.

Egy kellően kialakított intim kapcsolatban nincsenek igazi szabályok illetve azokat a két résztvevő maga szabja meg, írja újra mindkét fél igénye, elvárásai szerint, hogy minél nagyobb gyönyört adjon és kapjon. A különböző szexlapok, pornókazetták, jó alkalmat kínálnak arra, hogy a partnerünkkel közösen megbeszéljük azt, átvéve onnan azokat a dolgokat amelyek felkeltették érdeklődésünket, netán felizgatták fantáziánkat és mi magunk is szeretnénk kipróbálni.

A szexipar bőséges termékskálájával áll a rendelkezésünkre ha kellően kíváncsiak, nyitottak és játékos kedvűek vagyunk.

Létezik egy fogalom, egy olyan gyűjtőfogalom, amit úgy hívnak, hogy szexkultúra.

Tanult folyamatról lévén szó ezzel a képességgel senki nem születik, elsajátítása tanulást, sok-sok tanulást igényel. A tanulás eredménye a mindennapokban nagyon jól kamatozik, kellemes szeretkezések formájában.

Végezetül ha valaki megkérdezné, szóvá tenné, igen-igen, de itt alig vagy csak nagyon kevés szó esett érzelmekről, netán szerelemről, annak bizony igaza lenne.

A szerelem ugyanis szerintem a legemberibb érzés a világon, arra mindenki képes és gyakran semmi köze a szexhez, ez önmagában egy gyönyörű érzés. A kettő egyazon időben való jelenlétét nevezik úgy: harmónia.

DÁLIA

Sokat gondolkodtam azon, hogyan is kezdjem a bemutatkozást. Azt hiszem egy kicsit módosítok a címen: Család, szerelem, szex, család...

1958. végén születtem egy dunántúli kisváros reményteljes lakójaként a megyeszékhelyen, mert a helyi kórházban nem volt hely a szülészetben, pláne egy ikerterhesség koraszülöttjei részére. 1 kg 45 dkg-om ellenére én voltam az életképesebb, már akkor nagy volt a szám és telitorokból bönböltem. Testvérkém másnap belehalt az agyvérzésbe, amit a szüléskor kapott, így örökre "megfosztott" attól, hogy legalább velem egyidős testvérem legyen, ha már bátyám vagy nővérem nem lehetett, mivel első gyermeke voltam szüleimnek.

Kilenc hónapos koromban megkaptam a gyermekbénulás elleni védőoltást, ha jól tudom a Salk vakcina formájában - két hét múlva belázasodtam, nem mozdultam, lebénultam.

Szeretett nagymamámnak köszönhetem életemet, aki ragaszkodott ahhoz, hogy orvost hívjanak, mert "ez a gyerek nem influenzás" erősködött édesanyámnak. A "végeredmény" négyvégtagos bénulás, teljes törzsizomzat sérülés, némi légzésbénulással kiegészítve.

A következő éveket nagyrészt utókezelőkben töltöttem. Némi javulás beállt az állapotomban, mire iskolába mentem már tudtam járógéppel és két mankóval közlekedni a lakásban.

Az iskolába tolokocsival toltak a szüleim. Kamaszéveim legszebb és visszatérő nagy élménye az volt, amikor nyaranta az ORFI kórházba mehettek négy-öt hétre, ahol velem egykorú fiúkkal találkozhattam, ismerkedhettem meg. Semmilyen más módomból kapcsolatteremtésre, ismerkedésre, "szerelemre" ezen kívül nem adódott. Szüleim nagyon szigorúan neveltek. Mivel mozgássérült voltam, így el sem tudták képzelni, hogy megismerkedjek valakivel, hogy szerelmes legyek, esetleg járjak valakivel, netán szexuális életet éljek vagy férjem, gyermekem legyen.

- Egészséges ember csak szájalomból vesz el, két béna meg mihez kezdene egymással?! - mondta apám, ha esetleg ez a téma szóba került.

Nem jártam, nem járhattam sehová, bár a megyeszékhelyen már működött a mozgássérültek által létrehozott klub. Édesapám ellenezte, hogy odajárjak és mivel sem autóm, sem jogosítványom nem volt, csak akkor jutottam el oda, ha ő elvitt.

Idővel leszoktam arról, hogy olyanért szekáljam, amivel nem ért egyet, mert ha el is vitt, zavart, hogy ott volt, nem bízott meg bennem. Így aztán nem lettek barátaim és barátnőim, nem volt társaságom. Az általános

iskolában és a gimnáziumban is csak egy-egy barátnőm volt összesen. Nem igazán voltam felvilágosítva a párkapcsolatról, a nemi életről, ebben talán édesanyám szégyenlőssége, és kissé túlzott vallásossága játszhatott nagy szerepet.

Az általános iskola után természetesen a gimnázium következett, majd érettségi után kértem felvételemet a Marczibányi téri Állami Szociális Intézetbe.

Az intézetbe kerülésem nagyon megviselte a családomat, ezt a döntésemet valószínű, hogy a mai napig nem értették és nem bocsátották meg. Érthetetlen volt számukra, hogy nem az ő segítségükkel és felügyeletükkel akartam az életemet egy kisvárosban leélni, hanem álmaim városába, Budapestre költöztem, telve várankozással, örömmel és boldogsággal, hogy ott élhetek, a mozgássérültek között, hogy ott csak egy leszek a sok közül.

Azonnal dolgozni is kezdtem. Az első hetekben egy patronálóm volt, az intézet területét csak vele hagyhattam el, ő vigyázott rám a nagyvárosban. Klári az egyik szobatársam volt, aki akkor már együtt járt egy fiúval, és én teljesen el voltam bűvölve tőlük, a kedvességüktől, a megértésüktől, a viselkedésüktől. Ún. "harmadik kerék" lettem pár hétre az életükben, de ezt nem éreztették velem, sőt mindent megtettek, hogy a kezdeti nehézségeken mielőbb túljussak, és sikeresen beilleszkedjek.

Az első udvarlóm is az ő baráti társaságukból került ki, és én ettől már nagyon felnőttnek, sőt nagylánynak éreztem magam, mert nekem már "fiúm" volt. Vele jutottam túl az első egy-két csókon, ő simogatott meg először, de nem alakult ki komoly kapcsolat köztünk.

Én még nem voltam eléggé érett a párkapcsolatra, komoly akadályt jelentettek a gyermekkori tiltások, a tudatlanságom, a vallásos neveltetésem. Ráadásul még ne jött el a NAGY SZERELEM. Arra még négy évet kellett várnom... De megérte! Addig senkivel nem volt szexuális kapcsolat, és egy-két kezdeti, felületes udvarolgotáson túl nem jutottam senkivel.

Közben továbbra is becsületesen dolgoztam, sőt már kijártam az intézetből egy postára ahol pénzfelvevő voltam. Volt már egy Trabant Hycomatom, amit a szüleim vettek meg, és fizettek ki, és amit én havi részletekben törlesztettem vissza. Első nekifutásra sikerült megszereznem a jogosítványt, amiben nagy segítséget jelentett az, hogy apám nem hitte, és többször is kétségbe vonta, hogy valaha is megtanulok vezetni, mert mozgássérült voltam és mert nem tudtam tájékozódni. Így aztán eltérően az előttem levizsgázóktól, eljártam a tanfolyamra hetente kétszer, (akkor már tolókokocsissá lettem, részint lustaságból, részint állapotom rosszabbodása miatt) és nem csak a vizsgára mentem el, hanem végigültem a tanfolyamot is.

Akik nem tudtak vagy nem akartak a tanfolyamon részt venni, azoknak általában engedélyezték, hogy csak a vizsgára menjenek el, miután az anyagot megtanulták "otthon".

Közben elmúlt négy év, aztán jött a nagy Ő. Az intézet udvarán találkoztunk, én akkor mással mentem randevúra illetve moziba, ő meg egy Trabant alól - amit éppen szerelt - nézett fel rám a gyönyörű kék szemével. Soha el nem felejthető pillanat volt. Tizenhat év után előttem van még ma is.

Váltottunk pár szót, hogy ki vagyok, hova megyek stb.

Budapest nagy város, ezt mindenki tudja, de hogy mennyi mozit kellett végigjárnia, mire a mozi előtt a Trabantomat megtalálta, ezt a mai napig sem tudom, nem kérdeztem meg tőle. A film vége után nagy csodálkozásomra találtam egy kockás papírt a szélvédőn, hogy XY rendőrhadnagyot hívjam fel a Trabant iratai ügyében ezen és ezen a telefonszámon. Felhívtam, és kezdetét vette a nagy szerelem ... Úgy, ahogy az a nagykönyvben meg van írva ... Randevúk, találkozások, aztán amikor már nagyon nem fértem a bőrömbe - és ő sem, - akkor jött az első együtt töltött éjszaka. Ma is emlékszem arra, hogy borostás volt az arca, hogy előtte römiztünk, aztán megpuszilt, aztán csókolóztunk, aztán egyszerre csak megtörtént az, amiről addig csak a könyvekben olvastam, és amiről a barátnőim meséltek ... Szeretkezésünk nem okozott fájdalmat, eltűntek fizikai korlátaink. Amikor nem tudtam mozdítani a lábam, akkor a kedvesem segített, arrébb tette a kezével, mintha csak a saját végtagjait helyezte, mozdította volna. Minden úgy volt jó, ahogy volt.

Nem hiszem, hogy két fizikailag teljesen egészséges ember több örömet tudna szerezni egymásnak, mint amit akkor én kaptam, és remélem némiképpen viszonzni is tudtam. Találkozásaink és együttléteink rendszeressé váltak, egyre jobban összeszoktunk, egyre jobban éreztük magunkat egymás társaságában ... Kettőnk lakhelye közötti félúton találkoztunk a Városliget mellett, és csak egyikünk Trabantjával mentünk tovább. Ez egyszerűbb és olcsóbb volt, mint két autóval rohángászni nagy Budapesten. Szerelmünk tetőfokán egyszer csak eltűnt a kedvesem, nem hívott, nem jött, és nem találtam sehol. Idővel bele kellett nyugodnom, hogy talán örökre elvesztettem, és folytatnom kell az életem, ha tetszik, ha nem.

Szerencsére a barátok, barátnők mellett voltak. Közben rádióamatőrként tevékenykedtem egy klubban, majd amikor elkezdődött a CB rádiós örület, én is vettem rádiót, és órákat, napokat sőt éjszakákat töltöttem a zörgő-börgő masina mellett, beszélgettem és ismerkedtem fiúkkal, lányokkal, bácsikkal és nénikkel. Ezekből az ismeretségekből fejlődtek ki a következő évek párkapcsolatai is.

Teljesen természetes volt, hogy én mozgássérült vagyok, a második számú barátom meg nem, legalábbis soha egy pillanatra sem éreztem semmilyen megkülönböztetést sem a párom, sem a társaságunk tagjai részéről. Márpedig a CB-sek társadalma igen nagy, és igen változatos, korban, nemben, végzettségben eltérő emberek tartoznak közéjük.

Akkoriban már a hosszabb utakra tolókocsit vittem magammal, mert a lábam már nem bírta a gyaloglást, a barátom megtanulta a tolókocsit a lépcsőn le és felvinni, lefele szemben leengedve a két hátsó keréken, felfelé a nagykerékeken felhúzva. Elmondhatom, hogy részt vettünk minden közös megmozduláson, voltunk éjszakai Velence-tavi fürdőzésen, ahová ruhástól dobtak be, mert nem akartam levetkőzni, (igaz el is kaptak, nehogy belefulladás) részt vettünk autóversenyen, ahol bekötött szemmel kellett szlalomozni, miközben rádióon kaptam az utasításokat, sőt a nudista strandon is voltunk egyszer, ahol elég hamar sikerült levetkőzőm a kezdeti féltékenységem és ebből eredendően a ruháimat is. Én ma is azt állítom, hogy nem nőiségem "kellékeit" szégyelltem, hanem a bénaságomból eredő görbületeket és egyenetlenségeket igyekeztem kendőzni, titkolni, amennyire lehetett.

Mindenhol egy párként kezelték bennünket, és úgy is éltünk. Szexuális életünk is kialakult, jól éreztük magunkat egymás társaságában. Idővel megtanultam, hogy mivel szerezhetek a legjobban örömet a barátomnak. Megismertem a családját, és ők is elfogadtak engem. Közben azért az intézetben laktam, naponta elmentem a munkahelyemre ahol elvégeztem a munkámat, és utána irány az éjszaka! Azonban bármennyire is jó volt együtt, idővel kiderült, hogy a barátom nem családra vágyó típus, barátságban, de elváltunk. Jött az újabb barátság, az újabb, a harmadik, amiben fizikailag szintén egészséges volt a partnerem, és ez a kapcsolat majdnem két évig tartott. Mivel még mindig nem volt lakásom, a párom meg harmadik emeleten lakott, így a legváltozatosabb helyeken voltunk együtt: erdőben, Trabantban (nekem még mindig az volt), Zsiguliban (az a párom autója volt), barátoknál és barátnőknél, ha elutaztak, és olyan lakásuk volt, hogy be tudtam oda menni. Közben épült már a lakásom és hat év múlva elköltöztem a sajátomba. Akkor nagyon jó volt, hogy nem maradtam egyedül, mert volt segítségem, és szerencsémre nem egyedül kellett átvészelnem az első éjszakákat, amelyektől nagyon félttem előre is. (Pár hónap múlva beszereztem egy kutyát, az megoldotta ezt a problémát.)

Ekkor már a huszonötödik évemhez közeledtem, és egyre nagyobb volt bennem a vágy egy gyermek után. Sajnos azonban a kedvesem nem akart gyereket, (volt már neki egy valahol,) ráadásul szexuális téren egyre furcsább

és egyre vadabb kívánságai voltak, amiket én nem tudtam, és nem is akartam teljesíteni, így elváltak útjaink.

A mai napig is sok mindent megteszek szerelemből, de megfagyok, ha parancsszóra kell a kedvét keresnem a férfinak, akivel együtt vagyok.

Pár éve már a lakásomban laktam, amikor egy este, kb. 9 óra tájban csöngették. Egy régi ismerősöm, még az első pesti évekből állt az ajtóban, a nevét már nem tudtam, de valahol belül éreztem, hogy számomra ez több lesz hétköznapi látogatásnál ... Eddig a napig nem okozott problémát, ha egy barát vagy barátnő nálam akart aludni, mert eldumáltuk az időt és elment az utolsó busz, vagy végig akartuk dumálni az éjszakát, de most nem egyeztem bele, hogy ez a fiú nálam maradjon éjszakára. Jó volt a sejtésem, több éves kapcsolat lett a találkozásból.

Pár hét, pár hónap múlva már nem tiltakoztam annyira, ha nálam akart aludni, pláne, mert neki nem volt saját lakása, szociális otthonban lakott. Nagyon jó volt a kapcsolatunk, szellemileg és fizikailag is megfeleltünk egymásnak. Ő volt a második mozgássérült fiú az életemben, és ő volt a második, aki mély nyomot hagyott a lelkemben. Jókat is és később sajnos rosszakat is. Hosszú idő múlva derült ki, hogy azért nem dolgozik, mert nem akar, nincsen célja az életének és sajnos rabja az alkoholnak. Kedves, aranyos, segítőkész volt józanul, és kibírhatatlan, erőszakos ha berúgott. Olyankor féltem tőle, pedig tudtam, hogy szeret, de nem tudhattam, hogy a szeretet vagy az alkohol az erősebb benne. Összéköltöztünk, aztán szétköltöztünk, de a kapcsolatunk nem szakadt meg, hetente, havonta egyszer-kétszer eljött hozzám, jól éreztük magunkat együtt. (A szétköltözés után alapfeltétel volt részemről, hogy amikor hozzám jön józan legyen, amit ő becsületesen be is tartott.)

A szexuális életünk nem volt túl változatos, de kialakult és jól működött. Együtt voltunk egy-két napot, aztán elment, és ki-ki élte tovább a megszokott életét. Még a családomnak is bemutattam, igaz a piálást nem domborítottam ki mint jó tulajdonságot.

Sajnos ezekben az években már nem nagyon volt módom újabb ismeretségekre szert tenni, a lakásom messze van a várostól, az egészségem sokat romlott, és egyre többet kellett dolgoznom, hogy viszonylag jó anyagi szinten tudjak élni. Akkoriban már tudtunk az AIDS-ről, és ez még inkább arra intett, hogy kitartsak a jól megszokott barátom mellett, és ne bocsátkozzam felelőtlen kapcsolatokba, nehogy esetleg fertőzést kapjak.

El kell még mondanom, hogy kapcsolatunk első percében tisztáztam a barátommal, hogy semmilyen formában nem védekezem a terhesség ellen, annyi idős vagyok már, hogy legyen gyermekem, érzek magamban elég erőt ahhoz, hogy fel is neveljem, és alapvetően évek óta szeretnék már egy

gyereket, aki közel áll a szívemhez, és őt én nagyon szeretem. Nem volt kifogása, arra a lehetőségre, hogy esetleg ő védekezzen a terhesség ellen bár azt mondta, hogy nem szeret "zokniban" szexuális életet élni. Így voltunk együtt több éven át, soha nem estem teherbe, végül már eszembe sem jutott ennek lehetősége.

Így volt ez 1990 karácsonyán is, amikor eljött a barátom, és együtt voltunk. Pár nap múlva én elutaztam ifjúsági találkozóra Prágába vonattal, sokszáz fiatallal együtt, és csak a következő év januárjában tudtam meg, hogy összejött ami még soha, terhes vagyok. Ezt január huszonkilencedikén tudtam meg, évfordulóján egyik régebbi barátommal való ismeretségem kezdetének. Hát nem tudtam, hogy mit csináljak. Először az apámat hívtam fel telefonon, anyámnak nem mertem volna elmondani, mert tudtam, hogy neki nagyobb megrázkódtatás lesz, így apunak mondtam el a történetet, és kértem, hogy beszéljen az anyuval ...

Az egy percig sem volt kétséges, hogy a gyermeket megszüülöm, és ezt nem csak a belém nevelt vallásosságom miatt, (mely kimondja, hogy a megfogant petesejt már élet, és nem szabad elpusztítani), hanem mert igenis, gyereket akartam már évek óta. Hát ha most jön a gyerek, akkor jöjjön, várom nagy szeretettel. A másik nagy kérdés az volt, hogy mit szól majd a párom. Felhívtam, kértem jöjjön el. Azt hiszem, ilyenkor azonos hullámosszon van az ember, mert rögtön azt kérdezte: - Na, mi van csak nem vagy terhes? - Ezt előtte soha nem kérdezte meg tőlem. Először úgy tűnt, örül a gyermeknek, aztán változott a véleménye, és arra kért, vetessem el a magzatot. Mondtam, hogy én felnevelem a segítségével nélkül is a gyermekemet, nem kérek tőle semmit. Megtartom, mindenáron. Így is történt, kisfiam kilencvenegy szeptemberében megszületett. Tizennyolcadikára voltam kiürve szülni, de a kicsim tizedikén délután jelezte, hogy jönni akar, így a barátnőim berohantak velem a szülészetre, és miután előkerítették az orvosomat, végre megszülethetett a gyermekem. Természetesen császármetszéssel jött a világra, mert a béna csípőízületek miatt nem tudtam volna kinyomni őt a méhemből. Időre született, de túl kis súllyal (2,20 kg), ezért rögtön elvitték őt a gyermekosztályra anélkül, hogy láttam volna. Utána keserves napok következtek. Három óránként kapták meg a szobatársaim a gyermeküket szoptatni, én meg csak fejtem a tejet, és küldtem a fiamnak cumis-üvegben, mert még nem érte el azt a súlyt, amivel lekerülhetett volna. Nem lehetett tudni, hogy megmarad-e, és ha igen, akkor nem sérül-e szellemileg. Telefonon először nem mondták, hogy meggyógyult-e, rájött a frász, hogy biztosan nagy a baj, ha eddig minden információt megadtak telefonon, most meg nem mondanak semmit. Végül is kiderült, hogy meggyógyult, és nincs semmi baja. Huszonöt-harminc lépcső vezetett a

gyermekosztályra, azért nem tudtam felmenni, és addig naponta telefonon értekeztem a doktornővel a gyermek állapotáról.

Végül is tíz nap múlva hazaengedtek engem. Akkor láttam először a fiamat, amikor eljöttem, és a gyermekosztály lépcsője alá lehozta a nővér jól bebugyolálva, hogy meg ne fázzon. Nagyon rossz volt ez nekem, mert húsz napig semmi kapcsolatom nem volt a gyermekemmel, nem tudtam igazán felfogni, hogy van, hogy létezik, éreztem a szívemmel, de csak az eszemmel szerettem még igazán. Hiányzott a fizikai kapcsolat. Aztán, amikor hazakerült, édesanyám jött el segíteni az első hetekben. Addig nem is volt semmi gond, amíg mindent ő megcsinált, de úgy kellett elengednem, hogy mindent egyedül meg tudok csinálni, és ez nagyon nem akart összejönni nekem. A legfőbb gondot a fürdetés jelentette. Sajnos a bénulásom féloldalassá tett, így támaszkodás nélkül nem tudok ülni, lehetetlen volt magamat is és a gyermeket is tartanom egyszerre. Próbálkoztunk a kádon deszka és rajta kiságy variációval, de beleestem a kiskádba, még jó, hogy nem volt a kezemben a gyerek! Aztán jött a lábónálló kiskád, annál nem fért be a tolókosci lábtartója a kiskád alá. Próbálkoztunk a csap alatti fürdetéssel, de kicsi volt a mosdó. Végül két heti sikertelenség után megtaláltuk a megoldást. A franciaágy kellős közepére tettük a nagy és mély lavórt, és "köréje" ültem én, a rosszabbik lábammal kitámasztva a fenekem, hogy ne dőljek oldalra. Még így is vigyáznom kellett az előrehajolással, mert a hasizmom is nullás, de sikerült végre, és egyedül meg tudtam fürdetni a kisfiamat! Az még külön hercehurcát okozott, hogyan jusson be a melegvíz a lavórhoz, és én lehetőleg úgy másszak az ágyra, hogy ne borítsam ki a lavórt. Elmondhatom, hogy egyszer sem borult rá a teljes vízmennyiség az ágyra, csak némi fröccsenések voltak esetenként.

Kaptam kölcsön egy olyan kiságyat, ami már mozgássérült részére volt használhatóvá téve, ki lehetett nyitni elől a rácsot, hogy az ember a gyermeket az ölébe húzhassa, amikor dolga van vele.

Az első naptól fogva naplót vezettem a kisfiamról, írtam a szópásainak a mennyiségét, és az egyéb "létfontosságú" dolgokat, amik velünk történtek. (Gondolom jó lesz majd a gyermekemnek, ha nagy lesz és megtudja, hogy milyenek voltak az első napjai.) Amikor már kinőtte a lavórt a fiam, akkor a fürdőszobában fürdettem a kiskádban amihez csináltattam egy pelenkázót a kád mellé, olyat, ami fel és lehajtható volt, és a tolókosci két karfája tartotta meg. Tolókosci illetve alátámasztás nélkül nem volt használható. Itt öltöztettem a kisfiút, és az ölemben vittem a kiságyába.

Egy éves koráig az én szobámban aludt, az első születésnapjára csináltattam egy kishálózatot neki, ahova azonnal ki is költöztettem. Akkor már egy járókát alakítottam át az igényeinknek megfelelőre, felemeltem az

egész ágyat a tolokocsi ülés magasságának a szintjére, és kereket tettem rá, hogy könnyebben tudjam mozgatni, tologatni. Kapott egy kívülről zárható ajtót, amely nem zárt le egy darabot sem az ágyból, mert ugyanúgy rudakból állt, mint az ágy többi része, nehogy eltakarja a gyereket. Azon keresztül emeltem ki a fiamat az ölembe. Az idők folyamán aztán lejjebb került az ágy alja, de az ajtó maradt. Amikor már egyedül járt a kisfiam, akkor egyedül is az ajtón keresztül közlekedett.

Mindig igyekeztem a következetességre törekedni a gyermeknevelésben. Ez például a következőkben is megnyilvánult. Este nyolc órakor mindig ágyban volt, miután elköszöntem tőle, becsuktam a szoba ajtaját, hogy nyugalma legyen neki, és nekem is. Aztán azt is meg kellett tanulnia a kicsinek, hogy ha hívom, azonnal jöjjön hozzám, vagy ha nem tud, akkor válaszoljon, hogy tudjam, hallotta hívó szavamat, és számíthatok a jövetelére. Meg kellett tanulnia, hogy ha azt mondom állj meg, azonnal, de abban a minutumban megálljon, mert csak így tudtunk a játszótérre menni, és így tudtam rá felclősséggel vigyázni.

Nagyot javult a helyzetem amióta megtanult járni, mert attól kezdve mindent, ami leesett, fel tudott venni nekem a földről; (borultam már ki azért a tolokocsiból, mert túlságosan előrehajoltam) ezt olyan tökélyre fejlesztette, hogy akkor is felvette a nem odaillő dolgokat a földről, ha én nem kértem rá. "Meglátta" a feladatot, és kérés nélkül teljesítette. Két éves korában már ő segített nekem receptet kiváltani a gyógyszerárban - bevitte a pénzt és vényt, a gyógyszerész meg kihozta a felírtakat - és rendszeresen bejárt a postahivatalba csekket feladni. Még nem érte fel a kilincset, püfölte az ajtót, amíg valaki ki nem nyitotta, utána meg addig erőszakoskodott, amíg ki nem szolgálták. Ebben az volt a jó, hogy nem fagytam kockára a hideg Trabantban arra várva, amíg az előttem és az utánam érkezőket is kiszolgálják, mert amíg ügyfél volt benn a hivatalban, addig a benti dolgozó nem jöhetett ki a Trabanthoz.

Három évig voltam vele itthon, akkor bekönyörögtem az óvodába, hogy visszamehessek dolgozni. Nagyon nehezen, pár hét késéssel sikerült az engedélyt megszerezni, hogy mehessen az oviba, így sikeresen lekéstük a beszoktatási időszakot. Ezért az első alkalommal rögtön egész napra ott maradt a gyermek az óvodában. Szerencsére jól érezte magát, és így semmi gondom nem volt vele a kezdeti időben sem. A kiscsoportot kétszer járta, mert majd az iskolába menéskor év vesztes lesz.

Mivel már több mozgássérült gyermeke járt ugyanabba az oviba ahova mi járunk, sikerült eredményeket elérnünk: csimáltattak feljárt a kapubejáróhoz, a kiscsoporthoz és a középső csoporthoz is, így a tolokocsival akadálytalanul lehet bejutni a szülői értekezletre, vagy az

ünnepségekre. Szerencsére a környékbeli iskolákba is, legalábbis a földszintre szintén vezet rámpa a bejáratnál, így remélhetőleg legalább a bejutás nem fog nagy nehézségekbe ütközni egy év múlva, amikor ez a mi családukból is aktuálissá válik majd.

Gyermekem apjával semmilyen kapcsolatunk nincs. Alkoholmámorban, öngyilkossági kísérletekkel tengeti életét egy szociális otthonban. A kötelező gyermektartási díjon felül, amit levonnak tőle, semmit nem küld, még születésnapján sem emlékezik meg a fiáról. Ő választotta magának ezt az életet. Én évekig hiába próbáltam vele törődni, hiába hívtam hozzánk, bár egyszer eljött, de abban sem volt semmi köszönet. Megértettem, hogy ezt nem erőltethetem, jobb nekem és a gyermekemnek is, ha kettőnkre rendezem be az életemet. Ami nem megy, azt nem érdemes erőltetni.

Majdnem öt évig éltem teljesen egyedül, férfi nélkül, testi-lelki jó barát nélkül. Ráadásul mindenről egyedül kellett döntenem, nem volt kivel megbeszéljem a problémákat, minden felelősség egyedül rajtam volt. Nagyon nehéz így élni, nem kívánom ezt senkinek!

Szerencsére, szerencsémre már két éve nem vagyok egyedül. Visszajött hozzám az én első nagy szerelmem! Nem élünk együtt, de kapcsolatunk rendszeresnek, és rendezettnek mondható. Voltak kezdeti nehézségek, de túléltük őket. Sokat vagyunk együtt, és nagyon jól érzem magam vele. Nem tudom meddig lesz így, remélem, még sokáig. Én hálás vagyok a sorsnak, hogy őt visszakaptam.

Az elmúlt évek, főleg amikor teljesen egyedül voltam, megtanítottak arra, hogy alkalmazkodóbb legyek, hogy jobban elviseljem az embereket a hibáikkal együtt. A szerelmemmel szemben persze könnyebb az alkalmazkodás. A természetén senki nem tud változtatni, én sem. Túl nagy bennem az igazságkereső hajlam, ebből sok bajom van. Nem bírom a kivételezést, nem tudom még a saját érdekemben sem befogni a nagy számat amikor kellene. Nehezen hajlik a gerincem. Azt hiszem ezzel együtt sokan elfogadtak és szeretnek. Általában jók a kapcsolataim.

Amióta gyermekem van, többek szerint sokat javult az emberekhez való viszonyom is. Lehet, hogy tisztos öszes halántékú matróna leszek belőlem, és talán megérem majd, hogy unokám is legyen, amit nagyon szeretnék. Ha a párommal úgy alakulna a dolog, akkor talán szülnék még egy gyermeket mindkettőnk illetve mindhárman nagy öröme és boldogságára. Lenne még erőm újra végigcsinálni a szülést, a gyerekeknevelést...

Meg kell említenem még, hogy frásomban szándékosan nem emlékeztem meg azokról az emberekről, barátokról, rokonokról ismerősökről és ismeretlenekről, akiknek a segítsége nélkül nem tartanék ott, ahol most vagyok. Nem szeretnék senkit kifelejteni a sorból, ezért név nélkül mondom

köszönetet a ruhákért, (amiket rendszeresen "öröklünk" ma is) a gyerekvigyzásokért, az oviba cipelésért (pl. akkor is ha rossz volt a Trabi), a kirándulásokért, a nyaraltatásokért, egyszerűen: mindenért.

Bármennyire is hihetetlen, segítettek azok is, akiknek bár dolguk és kötelességük lett volna a segítségnyújtás, ezt elmulasztották, viselkedésükkel inspiráltak arra, hogy csak azért is megoldjam a problémáimat nélkülük is.

Most, hogy végiggondolom az életemet, úgy érzem, helyes döntéseket hoztam, amikor az intézetbe kerülést, a lakásvásárlást és a gyerekszülést választottam. Ma sem cselekednék másképpen. Elégedett vagyok. Szeretem a gyermekeimet, a kedvesemet, a barátaimat és a munkámat.

LILIOM

1968-ban Budapesten születtem. Születésem pillanatában még egyáltalán nem látszott rajtam semmi, teljesen úgy néztem ki, mint egy egészséges kisbaba.

Kb. másfél éves koromban egy röntgenvizsgálat során derült ki, hogy kilenc csigolyám nyitva van. Rajtam még kívülről akkor sem látszott igazán semmi, csak mindent később csináltam (hasrafordulás, mászás, járás). Jární is megtanultam, de kapaszkodás nélkül nem ment. Amikor véglegesen bebizonyosodott, hogy speciális gyógytornákra lesz szükségem, a Villányi úti óvodába kezdtem el jární.

Ötéves koromban megoperálták a gerincemet, mert valami cisztaszerűség fejlődött ki a gerincvelőmön és annyira nyomta az idegeket, hogy a végén már jární sem tudtam. Műtét után járógépet kaptam és azzal kezdtem el újra megtanulni jární.

A Mozgásjavító Általános Iskolában kezdtem el a tanulást, szintén mozgássérült gyerekekkel együtt. Nagyon szerettem ott lenni, bár gyerekfejjel nehezen értettem meg, miért kell minden nap tornaóra menni és ott nehéz feladatokat végezni.

Nyolcadikos koromig jártam járógéppel, utána beleültem a tolókocsiba, mert mire elkészült a "csodamasina" én már rég kinőttem és sebes lett a lábam meg az oldalam. Na és persze kocsival sokkal gyorsabban eljutottam mindenhova és szebb ruhákat is felvehettem, ami akkortájt már nagyon foglalkoztatott. A többi osztálytársnőmmel együtt eljutottunk odáig, hogy már tetszett, ha a fiúk felfigyeltek ránk.

Miután elballagtunk az általános iskolából, néhány osztálytársammal együtt a Marczibányi térre kerültünk mint gimnazisták. Ott már lényegesen szabadabbak voltunk, bár az első hetekben minden alkalommal be kellett jelenteni, ha valahová el akartunk menni, de később ez már nem volt szükséges.

Szép, nagy udvar volt, padokkal, hintaágyakkal, mi meg sokat voltunk lent, hiszen a fiúk is ott voltak. Ők meg persze minket lestek és csak az alkalmat várták, hogy beszélgethessenek velünk. Amikor mi első gimnazisták voltunk, a cipészek - akik szintén ott tanultak - már másodikosok voltak. Velük barátkoztunk a legtöbbet, hiszen korban is hozzánk illettek. Igyekeztünk csinosak és szépek lenni, hogy minél jobban felfigyeljenek ránk. Szerettem a szép ruhákat, soha nem jutott az eszembe, hogy én nem öltözhetek fel csinosan, mert mozgássérült vagyok. Na persze az idők folyamán rájöttem arra, hogy vannak ruhák amik a testtartásom miatt nem

előnyök, hiába divatosak, rajtam nem mutatnak jól. De azért vannak rám valók is amelyek szépek.

Amikor odakerültem a Marczira, elhatároztam, hogy az első barátom egészséges lesz. A mai napig nem tudom honnan jött ez az elképzelésem. Nem is kellett sokáig várom, mert egyszer csak megjelent. Fialat, szőke hajú, kék szemű és nem mozgássérült volt az illető. Sokáig nem tudtam ki lehet, meg, hogy kikhez járhat be, de igyekeztem mindig az útjába tévedni. A végén már iszonyú feltűnő volt, de egyszer csak odajött hozzám és elkezdtünk beszélgetni.

Életem első csókja egy farsangi bálon esett meg, amit az egyik nevelőtanár meg is látott. Még a szüleimet is behívatta, de nem lett belőle komolyabb dolog. Én akkor rögtön rájöttem, hogy ez a kapcsolat nagyon rövid ideig fog tartani. Így is lett. Egy hét után a fiú eltűnt és három hónapig semmit sem tudtam róla. Kicsit rosszul esett, de hamar túltettem magam rajta.

Miközben szorgalmasan tanulgáttunk az év végi nagy vizsgákra, (már amennyire lekötött bennünket a tanulás) közelebb kerültem az egyik fiúhoz, aki melleleg nyolc év után a férjem lett.

Levizgáztunk és számomra elkezdődött a nyári szünet. Nem igazán volt nagy kedvem hazamenni, hiszen itt volt a nagy szerelem és otthon az üres lakás (mert a szüleim dolgoztak), ahonnan egyedül nem is tudtam kimenni, mert hat lépcső volt a kapu előtt. Ez egy lakótelepi földszinti lakás volt, rettenetesen szűk folyosókkal, keskeny ajtókkal, egyszóval tolókocsival közlekedni nem lehetett. Sokáig - végül is egészen addig, amíg el nem költözködtünk - a földön mászva közlekedtem. A küszöbököt megszüntettük és padlószőnyeget tettünk fel az előszobában. Nekem megfelelt, jó gyorsan is tudtam mászni, pillanatok alatt még az ágyra is "felugrottam". Már akkor jól megerősödött a kezem, csak az az egy baj volt, hogy ha felnőtt vagy idegen jött hozzánk, már szégyelltem magam, mert olyan gyerekes volt az egész. A barátnőim előtt nem szégyelltem, hiszen ők is letelepedtek mellém a földre.

Volt egy telefonunk is, ami egy kicsit jobb kedvre derített amikor András felhívott. Mert három hónapig csak a telefon és a levél maradt. Nagyon vártam már az augusztus végét, hogy újra találkozhatunk. Utána már minden ment magától. Folytattuk a gimnit, tanulás után meg mindig együtt voltunk.

A következő nyáron az intézetből Harkányba mentünk nyaralni. Ott volt csak igazán jó, hiszen reggeltől estig együtt voltunk. Rengeteget sétáltunk, fürödtünk meg a többiekkel együtt mulatoztunk esténként.

Azon a nyáron már a szüleim is ismerték Andrást így Agárdra (ott van egy nyaralónk) is lejött néhányszor. Azt a házat már helyel-közzel úgy

építették a szüleim, hogy ott tolókkocsival tudok mozogni. Rámpákat csináltak és jó széles járdákat. Csak belül a fürdőszoba ajtó lett keskeny, amikor elkezdtek az építkezést én még járógéppel jártam és senki nem gondolta, hogy egyszer tolókkocsiba kerülök.

A tizenhatodik születésnapomat is ott tartottuk. Rengetegen voltunk, az összes szomszéd (ők javarészt felnőttek voltak) és majdnem mindegyik agárdi barátnőm is ott volt. Mert sok barátnőm volt, és azt hiszem a maguk módján elfogadtak és szerettek. Sokat sétáltunk együtt kis bandákba verődve és közben mindenféléről beszélgettünk. Volt olyan is, hogy ők biciklivel jöttek ki, én pedig megkapaszkodtam a csomagtartójukba és úgy húztak. Ott is voltak fiúk, de nem néztek le, haverok voltunk és tiszteletben tartották azt, hogy van egy állandó kapcsolatom. Rossz időben vagy nálunk voltunk, vagy az egyik barátnőméknél. Ketten felvitték a tolókkocsit a lépcsőn, odébbtolták a bútorokat, hogy én is odaférjek közéjük.

Aztán megint szeptember lett, és jött újra az iskola, a délutáni találkozások, séták a Margitszigeten, fogaskerekűzés fel a Széchenyi hegyre, metróval be a városba. Imádtam és a mai napig is imádok metrózni, és csatangolni a városban, lesni a kirakatokat és közben hamburgert falni valahol.

A következő nyári szünetben már alig voltam otthon, mert megengedték, hogy hamarabb visszamenjek a Marczira, csak csináljak valami bedolgozást a foglalkoztatókban. Én nem bántam semmit csak Andrással együtt lehessek.

Elkezdődött a negyedik osztály és gondolkodni kellett mi legyen tovább. Egyáltalán nem akartam hazamenni. Szüleim szerették volna, ha tovább tanulok valami egyetemfélén, de én nem éreztem magam odavalónak. Már akkor is irigykedve néztem a varrónőket és elhatároztam: mindent megteszek azért, hogy azt az iskolát is elvégezhessem. Először azt hitték a tanárok, hogy nem akarok hazamenni azért találtam ki az egészet. Még a szüleimet is behívták. Persze ők teljesen rám bízta a dolgot, nem erőltettek soha semmit, nem volt kötelező semmi, de a véleményüket mindig elmondták és rám bízta a döntést. Végül is az igazgató engedélyezte, hogy elvégezhessem a varró-iskolát.

Utána teljes erőbedobással készültem az érettségire.

Nagyon féltünk, hogy nem tudunk majd rendesen levizsgázni, mert az igazat megvallva év közben nagyon felületesen vettük a tanulást. Egypárszor mondtam is Andrásnak, hogy ne jöjjön be, mert ő akkor már letette a szakmunkás vizsgát és kint lakott munkásszállóban, de azért minden nap bejött hozzám munka után. Kértem, hadd tanuljak, de hiányzott ha egy napig már nem láttam. Tanultam egy kicsit délelőtt, meg este, miután András

elment. Mindentől függetlenül nagyon élveztem a dolgot és az érettségi sem volt olyan nehéz, mint ahogy a tanárok ijesztgettek minket.

Azon a nyáron mentem először haza Andrásékhoz. Sokat gondolkoztam, hogy menjek-e vagy sem, mert az anyjának kellett egy kis idő, míg elfogadta, hogy a fiának egy toló kocsis lány a barátnője. Én megértem, falun olyan más az emberek felfogása ilyen téren. Amikor először sétáltunk a faluban, mindenki megbámolt. Ma már ránk mosolyognak, köszönnek és elbeszélgetnek velünk.

Végül is András bátyja jött fel értünk Pestre autóval. Egy hétig voltam lent. Jól éreztem magam, hiszen akkor volt három hetes a kis keresztlányunk és én már akkor is imádtam a gyerekeket.

Szeptemberben újra visszamentem a Marczira, de egy évig a foglalkoztatóban kellett dolgoznom, mert varrós iskolát akkor három évenként indítottak, megvárva, hogy az előző osztály szakmunkás vizsgát tegyen.

Akkoriban ritkán jártam haza, mert a szüleim eladták a lakótelepi lakást és elkezdtek építkezni. Eltelt egy év és elkezdődött az iskola. Nagyon örültem, hogy megint tanulhatok. Mivel volt érettségim, csak a szaktantárgyakra és gyakorlatra kellett járnom. Sokkal keményebben fogtak minket ebben a suliban, mint a gimiben. Olyan volt, mint egy igazi nappali szakmunkásképző (persze az is volt). Rendszeres felelések, dolgozatok és osztályzatok, a tanulmányi eredménytől függően pedig ösztöndíj. Jó volt így tanulni, nekem jóformán elég volt az órán odafigyelni. Délután nem is igen maradt időm, mert András szorgalmasan járogatott be hozzám.

Akkor már a menyasszonya voltam és a tanárok sem nézték rossz szemmel a kapcsolatunkat. Csak hiányzott az, hogy sehol nem volt egy kis szoba vagy bármi, ahol kettesben lehetünk volna. Néha, amikor kevesen voltunk a szobában, megbeszéltük a többiekkel, hogy menjenek el egy órára valahová. Máskor meg mi mentünk el, hogy ők is lehessenek kettesben. Csak nagyon rizikós volt, mert ezt nem lett volna szabad megtennünk. Dehát az volt benne a legklasszabb. Egyszer az egyik nevelőtanár észre is vette és "elkobozta" a szobakulcsot. Félttem, hogy túl nagy felhajtás lesz miatta, de végül is szépen lecsillapodott mindenki.

Másodikos voltam, amikor elkezdtünk vezetni tanulni. A szüleimtől kaptam egy kétéves Trabant Hycomatot, amelyet kellőképpen átalakítottak. Én mindent kézzel csinállok, András meg lábbal vezet. Nagyon jó volt, hogy megtanultunk vezetni, mert így sokkal könnyebben tudunk hazamenni, mint vonattal.

A harmadik év vége felé elkezdtük tervezgetni az esküvőt. Olyan házasságkötő termet kerestünk, ahol nincs lépcső. Mi választottuk ki a

meghívót, a szövegét, a verseket és a zenéket is. Eljártunk a plébániára jegyes oktatásra, hogy templomi esküvőnk is lehessen.

A szakmunkásvizsga után még egy hétig a Marczin voltam, elintézni a dolgaimat, meg hazafuvarozni azt a sok holmit, ami nyolc év alatt összegyűlt. Kicsit fáj a szívem, mert szerettem ott lenni, sok mindent megtanultam, nem éreztem magam "bezárva", sok barátom volt, egyszerűen jó volt. Elég gyakran visszamentünk látogatóba, még az esküvő után is. Amikor hazakerültem, András is odaköltözött hozzánk.

A szüleimmal lakunk együtt egy családi házban. Ők fent laknak az emeleten, mi meg lent a földszinten. Ezt a házat már tudatosan rám méretezték. Széles, küszöb nélküli, nagy ajtók, tágas helyiségek. A WC-re szemből is a lehető legjobban oda tudok menni, ha mosni akarok sem kell semmit odébbtolni vagy kivinni a fürdőszobából. A konyha is jó nagy, mindent meg tudok csinálni egyedül is. A tűzhely magas egy kicsit, de ha főzök, ráülök a lábaimra így jobban belelátok a lábosba. Muszáj volt megtanulnom gyorsan elvégezni, mert így nagyon hamar elszibbadtak a lábaim.

Akkor még csak az egyik szoba volt a miénk, mert a nagypapám is itt lakott velünk egy pár évig.

Szép volt az esküvőnk, nem voltunk túl sokan. A rokonok jöttek vidékről és néhányan a Marcziról. A kertben tartottuk a lagzit. Nekem sokkal jobb volt, mint egy étterem, mert bármikor bemehettem akár átöltözni, akár WC-re, sőt még egy ici-picit pihenhettem is, ami aranyat ért azon a napon.

A hajdúszoboszlói nászútról hazaérkezve elkezdtük élni a mi kis életünket.

Eljött az év vége és elhatároztuk, hogy itt az idő egy kisbabára. Elmentünk genetikushoz is, aki elmondta, hogy mind a kettőnk betegsége öröklődhet, de az enyém súlyosabb. Adott valami csodagyógyszert mondván, hogy ez csökkenti a kockázatot. Eltelt az a bizonyos három hónap és ahelyett, hogy már bennem lett volna a baba, az egyik nap hirtelen kórházba kerültem vakbélgyulladással. Egyedül voltam otthon, de valahogy csak kihívtam magamnak egy mentőt a CB rádión. Bevittek a kórházba, ahol végül is nem műtöttek meg. Az egész úgy nézett ki, mintha az orvosoknak "nem lett volna kedvük!" engem megműteni, mert félték az esetleges komplikációktól. Kórházból, kórházba lökdöstek, mire végül is két hét eltelt után mégis csak felnyitották az eltályogosodott vakbél miatt a hasamat. Az orvosok szerint csak a ferde testtartásomnak köszönhetem, hogy nem lett még ennél is komolyabb bajom.

Hamar meggyógyultam és egy kis pihenő után ott folytattuk, ahol abbahagytuk. Orvostól orvosig jártunk, de igazán egyik sem akart segíteni

abban, hogy babánk legyen. Félték vagy nem merték vállalni a felelősséget és mindig találtak kifogásokat.

Telt-múlt az idő és sehol semmi. Elhatároztuk, hogy ha így nem jön össze a gyerek, hát majd fogadunk egyet örökbe. El is mentünk a GYIVI-be, ahol szépen felvették az adatainkat. Aztán már csak várni kellett volna három-négy évet, hogy ránk kerüljön a sor. Természetesen mozgássérült, nagyobb gyereket rögtön kaptunk volna, de azt több szempontból sem akartuk. Túl sok lett volna, főleg Andrásnak, aki így is többet vállal, mint egy egészséges, átlagos férfi.

Néha úgy érzem mintha "el lennék kényeztetve". Kiveszi a kezemből a felmosófát mondván, hogy neki könnyebb. Ha leejtek valamit és lehajolok érte, leszíd, hogy miért nem szóltam. Mindenhová együtt megyünk, beteszi a kocsimat a csomagtartóba, felpumpálja a kerekemet, megszereli a kocsimat. Néha már túlzásba is viszi az aggodalmaskodást - a születéssel együtt. Irigykedve nézem a mozgássérült ismerőseimet, akik egyedül mennek mozgólépcsőn, metrón és mindenhol, ahová a tolókosci elgurul. Andrással mi is szoktunk metrózni úgy, hogy ha felfelé megyünk akkor szemből állok rá, ha meg lefelé megyünk akkor háttal tolatok rá a mozgólépcsőre. András meg ott van a hátam mögött és tartja a kocsimat. Nem engedi, hogy egyedül menjek.

Miközben vártuk, hogy kapjunk örökbe egy babát, én elvégeztem egy agykontroll tanfolyamot, mondván ezt is felhasználom arra, hogy mindenféleképpen legyen egy gyerekünk. Ez az agykontroll nagyon jó dolog, rengeteg mindenben lehet használni. Az öngyógyítástól elkezdve, a pozitív gondolkodásmódig, mások megsegítésére, bizonyos fájdalmak megszüntetésére - az ésszerűség határáig - egyszóval mindenre, amiben hisz az ember, mert a hit nagy erőt ad mindenkinek. Persze azt már az elején tudtam, hogy a sérült gerinc helyrehozatalához még ez sem tud segítséget adni, de ezen kívül még ott van a nagy terv: egy kisbaba. Sokszor agykontrolloztam, hogy van egy gyönyörű, szép, egészséges kisbabánk. Ez a következőképpen történik: Amikor az ember becsukja a szemét, de még nem alszik, akkor az agy úgynevezett "alfa szinten" van. Ekkor nagyon fogékonyak vagyunk mindenre és ha "utasításokat" adunk az agyunknak akkor azokat teljesíti. Ezt mi programozásnak hívjuk.

Eltelt egy év és közben levelet kaptunk a GYIVI-ből, hogy egy tesztet kellene kitölteni, mert szükséges az örökbefogadáshoz. Nekikezdtünk és csak az első pár kérdés után csodálkoztunk el, hogy miért kérdeznak olyat pl.: hogy félek-e a sötétben, meg hogy szokott-e fájni a fejem. Nem igazán értettük, hogy ha esetleg valakinek fáj a feje az nem fogadhat örökbe?

Hamarosan megtudtuk a választ egy három soros levélből. Mindenféle indok nélkül közölték velünk, hogy az örökbefogadási kérelmünket elutasították. Teljesen felháborodva bementünk, hogy legalább az indokot mondják meg, de csak mellébeszéltek, hogy kevés a jövedelmünk.

Ajánlották, hogy legyünk nevelőszülők ami abból áll, hogy kapunk egy gyereket, akit nevelgetünk évekig, megszeretjük és akkor egyszer csak beállít az anyja és elviszi tőlünk. Hát ezt nem vállaltuk.

Sokáig szomorkodtunk, meg mérgeskedtünk, hogy akkor miért áltattak minket egy évig abban a reményben, hogy kapunk gyereket, miért nem mondták meg az elején, hogy mozgássérülteknek nem adnak örökbe. Mert az volt itt a legnagyobb baj, csak nem akarta senki sem kimondani.

Bár én úgy tudom, a törvényben nincs róla szó, hogy mozgássérült nem fogadhat örökbe, de elsősorban a gyerek érdekeit kell nézni. Azok az okos emberek azt hiszik, ha valaki tolókosiban ül, az képtelen arra, hogy teljes egészében ellásson egy gyereket. Pedig, ha csak egy kicsit is belelátának az egészségesekek a mi világunkba, semmi különbséget nem találnának. Mert lehet, hogy nekem tíz perccel tovább tart azt a gyerekruhát kimosni, de meg tudom csinálni és ez a fő.

Szép lassan túltettük magunkat a dolgokon és minden gyerekszeretetünket a rokonság gyerekei és a keresztgyerekeinken éltük ki. A környezetünkben is egyre-másra jöttek a babák. Mindig csak azt hallottuk, hogy ennek is született, meg annak is. Mi meg szorgalmasan mentünk babanézőbe és közben irigykedtünk egy kicsit. Titkon azért mindig reménykedtünk hátha valami csoda folytán egyszer összejön valami.

Aztán egy novemberi napon éreztem, hogy valami nem stimmel, de nem akartam arra gondolni, hogy terhes vagyok, mert nagyon beleélttem volna magam és a csalódás fájt volna. De aztán egyre több jel utalt arra, hogy jól éreztem és amikor a teszt is pozitív lett nagyon-nagyon megörültünk.

Sokáig gondolkodtam, hol keressek magamnak orvost, mert ahol annak idején elutasítottak, oda elvből nem akartam visszamenni. Amikor az első vizsgálatra mentünk, nagyon félttem, hogy az orvos le akar beszélni arról, hogy kihordjam a bábát, de én elhatároztam, hogy senki nem fog lebeszélni erről a terhességről. Teljes bedobással elkezdtem agykontrollozni, amit már jóformán nem is gyakoroltam az örökbefogadási kudarcom miatt. (Azt hiszem akkor nem voltam elég kitartó és azért nem jöttek össze a dolgaim.)

Végül is az orvosom nem is említette, hogy esetleg nem bírom kihordani, de elküldött genetikushoz. Ott elmondták amit már annak idején egyszer megtudtunk. Onnan tovább küldtek ideggyógyászhoz és ortopédiára. Izgultunk, hogy mi lesz, ha valahol kitalálnak valamit és akkor el kell majd vetetni.

Az ideggyógyászatban nem is volt semmi probléma. Végignézték azt a halom zárójelentést ami volt és megnyugtattak, hogy ideggyógyászati szempontból kihordható a terhességem.

Az ortopédián már nem voltak biztosak benne, hogy ki tudom hordani és amikor jóformán vizsgálat nélkül bejelentették: nem lehet, nagyon mérgesek lettünk. Végül is átküldtek a gerincgyógyászhoz, ő mondja ki a végső szót. Ott már rendesen megvizsgáltak és "engedélyezték" a babát, de csak császármetszéssel. Azzal már nagyon régen tisztában voltam, hogy rendesen nem tudom megszülni, de nem bántam én semmit, hisz beteljesülni készült legnagyobb álmunk.

Nagyon izgultunk az AFP (az egy egyszerű vérvizsgálat, amit a 17. héten végeznek el és ebből kiderül, hogy egészséges-e a baba) eredménye miatt, mert nekem 9%-kal több volt az esélyem arra, hogy fejlődési rendellenesség alakulhat ki. Természetesen állandóan agykontrolloztam, mindig elképzeltem, hogy mind a ketten jól és tökéletesen egészségesek vagyunk.

Szerencsére volt egy kedves ismerősünk akinek a segítségével két nap múlva már tudtuk is az eredményt.

Izgulva hívtam fel a kórházat, mert számomra nagy volt a tét. Azt mondták, hogy picit magasabb az átlagnál, de ha most be tudunk menni, megnézik ultrahangon és ott minden kiderül. Fél óra múlva már ott feküdtem a vizsgálóasztalon. Láttuk az ultrahangon az egészséges kis gerincét, amely úgy nézett ki, mint egy kis gyöngysor és teljesen zárt volt. A picike kis lábacskaival nagyokat kapálódzott, de én akkor még nem éreztem semmit. Egyszóval teljesen egészséges volt.

Jól éreztem magam és minden a lehető legjobban alakult. Szépen gömbölyödött a hasam és a vizsgálati eredmények is mindig jók voltak. Egyesével számoltuk a heteket és amikor elértem a huszonnyolcadik hetet, egy kicsit már fellelegeztünk, mert ha esetleg előbb jönne a pici, már lenne esélye az életbemaradásra.

De a mi fiúnk - mert közben az is kiderült, hogy fiú lesz - nem sietett, jól érezte magát. Közben engem újabb vizsgálatokra küldtek. Először a szívemet nézték meg ultrahangon, hogy bírja-e a "kiképzést". Itt mindent rendben találtak. Utána légzésfunkciós vizsgálatokra kellett elmennünk a János kórházba, mert félték attól, hogy az egyre növekvő baba nyomni fogja a tüdőmet, és nem fogok elég levegőt kapni. De a mi fiúnk már akkor is nagyon okos volt. Megbeszéltük vele - én agykontrollal, András meg a hasamon keresztül, hogy ne nyomja a tüdőmet, mert akkor neki is kevesebb levegő jut. Erre ő teljesen keresztbe feküdt.

A pulmonológián (ahol a légzési vizsgálatokat végezték) egy fantasztikus orvoshoz kerültem. Teljesen természetesnek vette a terhességemet és

abszolút egyenrangúnak tekintett minket. Kezet fogott velünk, bemutatkozott és leült velem "egyszintbe". Kevés olyan orvost ismerek aki a mozgássérülteket ugyanúgy tudja kezelni, mint az egészségeseket. Lehet, hogy azért tudott ennyire együttérezni velünk, mert ő is mozgássérült volt egy picit.

A végefelé már hetente jártam a vizsgálatokra, de még mindig nem kellett bemennem a kórházba. Kérdezte ugyan az orvosom, hogy nem akarok-e befeküdni, de megmagyaráztam neki, hogy otthon András rengeteget segít. Beemeli a lábamat a kádba, felhúzza a zoknimat és segít kiülni az ágyra. Meg tudtam volna csinálni, de nagyon féltett. El voltam kényeztetve. Hatalmasra nőtt már a hasam és egy kicsit fárasztó is volt, de tudtam, megéri.

Jól éreztem magam, jó nagyokat ettem és aránylag jókat tudtam aludni is. Így visszaemlékezve, jó volt terhesnek lenni és ha a jó Isten megsegít, szeretném még egyszer átélni.

Egy hétfői napon feküdtem be a kórházba. Nem igazán volt jó a kedvem, de amikor bementem a kórterembe egy régi tolókoksis ismerőst láttam meg. Őneki is nagy volt már a pocija. Szerdán kilenckor már bent voltam a műtőben. Kicsit félttem, mert előző nap volt nálam egy aneszteziológus (altatóorvos) aki nagyon aggodalmaskodott. Olyanokat mondott, hogy ha esetleg műtét után nem fogok tudni magamtól lélegezni, akkor gépre tesznek és átvisznek egy másik kórházba. Hát én elhatároztam, hogy semmi komplikáció nem lesz, a baba is a lehető legjobban lesz, és amilyen hamar csak lehet, kikerülök az örzőből is. Ezt kb. naponta háromszor agykontrolloztam alfában. Műtét után elkezdtek ébresztgetni és én akkor már tudtam, minden rendben van.

Gratuláltak, hogy egy 3200 g-os, 51 cm-es teljesen egészséges, érett kisfiam van. Nagyon kábult voltam, de azt sose felejtem el, amikor András odajött hozzám, majd kiugrott a bőréből örömben. Sosem láttam még ilyen boldognak. Ő már akkor látta Marcit, énhozzám csak este hatkor hozták fel. Általában két napig szoktak az örzőben lenni a betegek, én másnap a fél tizes szoptatásnál már lent voltam a gyerekágyon. (Számomra ez természetes volt, hiszen programoztam ezt is!) Akkor fogtam először a kezembe. Olyan pici és törekeny, de gyönyörű, aranyos kisbaba volt. Akkor tudatosodott bennem az, hogy Ő a miénk, belőlem és abból az emberből van akit nagyon szeretek.

Egy hét múlva már otthon voltunk mindenféle jó tanáccsal ellátva. Amikor hazaérkeztünk az első az volt, hogy teljesen kicsomagoltuk Marcit és végigpuszilgattuk tetőtől-talpig. Először András tette tisztába, mert én "nem mertem" megfogni annyira picurka volt. De aztán hamar belejöttem a

dolgokba, mert muszáj volt. Az első két hónap fárasztó volt, össze kellett szoknunk egymással. Hamar kialakult egy ritmus, amit igyekeztünk betartani.

Mivel Marci az első babánk, nagyon izgultam, hogyan tudom majd ellátni. Az első napokban jóformán mindent az apja csinált. Nagyon élvezte a dolgot, hogy ő fürösztheti, öltöztetheti a saját fiát. Gyakorlata már volt hozzá, mivel a bátyja két gyerekére is sokat vigyázott, amikor picik voltak.

Egy-két nap után már én is teljesen el tudtam látni Marcit. Nekem nem kellett pólyázó, ahol általában öltöztetik a piciket, mert sokkal kényelmesebben meg tudom oldani a dolgokat a mi nagy ágyunkon. Minden tisztába tevés előtt leterítek egy gumilepedőt, rá egy nagy pelenkát és arra teszem rá Marcit. Így aztán ha "baleset" történik, csak a pelust kell kimosni. Mielőtt kiteszem az ágyra, mindent odakészítek a kezem közelébe, hogy közben egy pillanatra se kelljen felkelnem, mert igen hamar ott terem az ágy szélénél. Kb. öt hónapos koráig nagyon könnyű volt tisztába tenni és öltöztetni. Ahogy elkezdett forgolódni, egyre nehezedett a helyzet, és most már szinte "csatákat" kell vívnom egy-egy tisztába rakás alkalmával. Valami játékot adok a kezébe, ami néhány pillanatra leköti. Ez alatt az idő alatt teszem tisztába, olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet. Nagyon jók ezek a ragasztós liberók, csak drágák. Arra már rájöttem, hogy hasmenéses időszakban a lehető legolcsóbbat teszem órá, ha meg hosszú útra megyünk akkor a drágábbat használjuk, mert tényleg nagyon jól bírják a "kiképzést".

Mivel én nem tudom Marcit a "hónom alá csapni", és kimepni vele a fürdőszobába, hogy a popsiját lemossam, így törülközővel tisztogatom le, ami legalább ugyanolyan alapos, mint a víz és a szappan. A fürösztés úgy történik, hogy amíg én az ágyon levetköztetem, addig az apja behozza a vizet. Régebben az asztalra tettük a fürdőkádat és András füröszttötte egyedül Marcit, de most már a földre tesszük le a kádat és mind a ketten mosdatjuk, mert egy embernek már kicsit nehéz lenne. (Azért a földre tesszük, mert én az ágyról sokkal biztonságosabban le tudok nyúlni, és meg tudom fogni Marcit, mint az asztalnál a tolokocsiból.)

Minden teendőt a baba körül ketten oldunk meg a férjemmel. Én öltöztetem, etetem - ami nálunk kész művészet -, ugyanis az ebédből mindenhová jut. Én mosom a ruháit, külön főzöm az enivalóját, ruhát varrok és kötök neki. Megvigasztalom ha sír, és elaltatom ha álmos. Az apja pedig kiviszi hintázní, labdázik vele, és a nyakába ülteti, amit én nem tudok.

Mivel a szüleimmel együtt lakunk, így csak egy szobánk van hármunknak. A férjem csinált fából egy rácsot, amivel a szobából egy kis részt le tudunk keríteni Marcinak. Így nem kellett az egész szobát elpakolnunk.

Bár a szüleimet is nagyon szereti Marci, ők csak egy-egy órára kötik le a figyelmét. Azért az a kis idő is nagyon jó, mert az alatt valami házimunkát meg tudok csinálni. Az az igazság, hogy az ilyen együttlákásnak megvannak az előnyei is, meg a hátrányai is. Délelőttönként amikor én vagyok Marcival, akkor nagyon jó, hogy anyu beszalad öt percre amíg elmegyek WC-re, vagy éppen gyorsan beáztatok, vagy átszalad a boltba vásárolni. Meg az is nagyon jó, hogy amikor hazamegyünk a másik nagymamájához, akkor ott nekem semmi házimunkát "nem szabad" csinálnom és pihenhetek. Ezek a dolgok jók, de egy bizonyos idő után iszonyú idegesítővé válnak, hiszen én is meg tudok csinálni mindent!

Na, de melyik az az aranyos nagymama amelyik ne akarná a legjobbat az unokájának. Ellátnak mindenféle hasznos, jó tanáccsal és nagyon meg vannak sértődve, ha másképpen csinálok valamit. Ezért aztán szépen meghallgatom őket, nagyokat bólogatok és mindent úgy csinálok, ahogy én jónak látom.

Nem szeretek megbántani senkit, jó érzés az, ha az emberek mindenki köszön. Attól függetlenül mégis akadnak olyanok, akik azért nem szeretnek, mert nekünk van Marcink, nekik meg nincs.

Reggel korán felkelünk, hogy még mielőtt felébred Marci, ki tudjak mosni vagy éppen az ebédet fel tudjam rakni. Tizenegy óra körül megint elalszik, akkor csinálom a többi dolgomat. Ebéd után sétálunk egy kicsit. Régebben nagyon jól el volt a babakocsiban, de most már mindig kiszállna belőle és mászkálna, totyogna a földön. Ezért inkább az ölemben fogom és András meg tol minket. Csináltunk a tolókocsimra egy övet, amit bekapcsolok ha Marci az ölemben van, így sokkal biztonságosabb és a kezeim is szabadabbak.

Ha ébren van Marci, minden egyes mozdulatára oda kell figyelni, mert ő még kicsi, nincs veszélyérzete. Mindent a szájába vesz és ha hagynánk le is nyelné. Egy kicsit fárasztó, ezért mi is hamarabb elveszítjük a türelmünket egymás iránt. Hiszen tizenöt éve ismerjük egymást (hét éve vagyunk házasok) és csak egy éve van babánk.

Teljesen megváltozott az életünk, minden Marci körül forog, mindent amit teszünk, Ő érte tesszük, és minden más csak ezután következik. Kölcsönösen adunk egymásnak "szabadidőt", mert néha én is szeretnék varni, vagy olvasni és András is szívesen barkácsolgat lent a pincében.

Marci nagyon anyás és apás, mindenhová visszük magunkkal már kéthetes kora óta. Nagyon szeret autózni és sétálni is. Néha sétálás közben összefutunk egy-egy ismerőssel és beszélgetünk. Általában gyerekes anyukákkal szoktunk tapasztalatokat cserélni. Marci imádja a nála nagyobb gyerekeket, és mindegyikükben az unokatestvéreit keresi.

A lány tizenegy éves, a fiú nyolc éves, de az a mérhetetlen nagy szeretet amit irántunk éreznek, azt hiszem le sem írható. Nem számít az, hogy a keresztanyjuk tolokocsis, a keresztapjuk meg sántikál egy kicsit, soha nem jutott még az eszükbe, hogy szégyelljenek minket. Marcit pedig jobban szeretik, mintha az édestestvérük lenne. Bármilyen segítséget kérünk tőlük, gondolkodás nélkül megteszik azért, hogy nálunk alhassanak, és amikor hazamegyünk, mindent elkövetnek, hogy velünk lehessenek. Ők nem fordulnak meg, ha mozgássérültet látnak az utcán, és a szüleik sem mondanak nekik olyan idétlenségeket, amiket néha az utcán hallani lehet.

Azt hiszem, ha a felnőttek csak a fele emnyire együtt éreznének a mozgássérültekkel, akkor nekünk nagyon-nagyon jó volna.

REZEDA

1969-ben Balassagyarmaton születtem, egy átlagos vidéki család második gyermekeként.

Még nem voltak korszerű vizsgálati módszerek, külső jelek pedig nem utaltak arra, hogy valami baj lehet velem. Normál terhesség után, a hagyományos úton születtem. Látszatra egészséges voltam, három nap múlva derült ki, hogy a combcsontom el van törve. Elkezdődött a tortúra. Vizsgálatok, további törések, gipszelések következtek. Végül megállapították a diagnózist: osteogenesis imperfect vagyis csonttörékenységgel. Hogy ez mi is valójában, azt nem nagyon tudták akkoriban. (Ma sem túl ismert.) Ajánlották az állami gondozást, de a szüleim ragaszkodtak hozzám.

Falun laktunk, így óvodába nem járhattam (járni nem tudtam, s a lábam egy rossz mozdulatra is rögtön eltörött).

Az általános iskola alsó tagozatát magánúton végeztem. Hogy ismerjem az osztálytársaimat, édesanyám egy-egy alkalommal elvitt az iskolába, a tanítási órákra. Ötödik osztályos koromtól kezdve már rendszeren jártam iskolába (közel volt, s földszintes épületben).

Megváltozott körülöttem nagyon sok minden.

Az osztálytársaim soha nem éreztették, hogy más vagyok, mint ők. Voltak barátom, s a különféle gyerekes csínyekben ugyanúgy velük tartottam, mintha én is egészséges volnék. A fiúkkal valahogy más volt a helyzet. Jóban voltunk, de nem igazán tudtak velem mihez kezdeni. Nem voltam szerelmes.

A többi lány persze mind dicsekedett, s hogy ne maradjak le, kiszíneztem egy fiúval való nyári ismeretségemet. A fantáziám remekül működött, ezért sokat tudtam mesélni a "kapcsolatunkról". Így múltak el az általános iskolás évek. Azt hiszem, nagyon jó osztályközösség, összetartó társaság voltunk. Az osztálytársaim között felszabadult tudtam lenni, nem feszélyezett a másságom, a tolokocsim.

Ballagás utánszétlészéledtünk, én Salgótarjánba jártam a Dolgozók Gimnáziumába, felnőttek közé. Semmi kapcsolatom nem maradt a velem egykoriakkal. Visszahúzódó, félénk és gátlásos lettem.

Fiatalok között akkor voltam, ha a nővérem elvitt magával sétálni, vagy moziba. Néha csak úgy mehetett el, ha én is vele tartottam. Aranyos volt, nem bántott emiatt. Amikor ő fiúkkal találkozott, én voltam az alibi.

Magánúton leérettségiztem, s továbbra is otthon éltem.

A nővérem közben férjhez ment, született egy kislánya és egy kislánya. Szinte minden időmet velük töltöttem, nagyon szerettem velük lenni.

Olvastam egy családról, ahol a szülők tolokocsisok, s van egy kislányuk, aki egészséges. Önállóan élnek, saját lakásuk, kocsijuk van.

Ez elérhetetlennek tűnt az én szememben. Hogy én is képes lennék ilyenekre, nem csak a szüleim számára, de még nekem is hihetetlen volt. Persze vágytam rá.

Ekkor már nem nagyon bírtam az otthoni semmittevést, hiányzott a társaság, s szerettem volna valahol tanulni is.

A pályaválasztási tanácsadóban hallottam egy mozgássérülteket oktató intézetről. Felvételiztem ide, s felvettek.

Hatalmas változás következett be az életemben. Huszonegy évesen, először kerültem el a szüleimtől. Felköltöztem Budapestre, a Mozgássérültek Intézetébe). Itt a Marczibányi téren (továbbiakban Marcsi) végre velem egykorúak, s hasonló sorsúak közé kerültem. Megkezdődött számomra a nagybetűs ÉLET! Igaz, hogy visszahúzódó, félnék és gátlásos voltam, de igencsak kivettem a részemet mindenből. Szórakozásból, csavargásból, sőt a tanulásból is. Kitágult számomra a világ. Önállóan moziba, színházba, koncertekre tudtam menni. Egyedül tudtam vásárolni is. Lehetőségem nyílt utazni, láthattam a tengert. Mindezt olyan közösségben, ahol a többiek olyanok mint én. Sőt! Láthattam, hogy vannak tölem rosszabb helyzetben lévők. Fokozatosan rehabilitálódtam minden téren. Lettek újra barátnőim, akikkel mindenről lehetett beszélgetni. Mindenről, de főleg fiúkról. Hát igen, a fiúk. Kerültem kapcsolatba fiúkkal is, de csak a barátnőimmel járó srácokkal.

Nekem még soha nem volt barátom. Egyre inkább megerősödött bennem, hogy engem nem is tudna megszeretni senki. Még úgy sem, mint embert, de főleg úgy nem, mint nőt! Azt gondoltam, azért beszélgetnek velem is, mert a barátnőjük szobatársa vagyok.

Majd jött egy fordulat. Esztergomba utaztunk vonattal a segítők pedig kispapok (tanulók) voltak. Jól sikerült a kirándulás, s most már tudom, hogy számomra fontos is volt. A kiruccanás után pár nap múlva megkeresett két fiú a kísérőink közül. Szerettek volna beszélgetni velem.

Ekkor kezdtem elgondolkodni rajta, hogy velem is jól érezheti magát valaki. Ők csak a barátaim lettek, de számomra rengeteget jelentett ez a barátság.

Egy másik, számomra ugyancsak fontos dolog történt. A templomi közösség fiataljai (ide jártam én is) szilveszteri Taize-i találkozóra készültek, Bécsbe. Én is szerettem volna elmenni, de nem volt kísérőm. Az egyik fiú, Csaba vállalta, hogy segít majd nekem. Fantasztikus négy napot töltöttünk együtt. Annyi sok bolondságot elkövettünk (tolókocsival korcsolyázni,

rámenni a befagyott Dunára), annyi minden történt e pár nap alatt. Egyetlen pillanatra sem éreztem a tolókokosi hátrányát.

Ebből a "mozgássérült és segítője" viszonyból kialakult egy barátság, ami a mai napig is tart. Csaba elfogadott olyannak, amilyen vagyok.

Ezek a találkozások segíthettek abban, hogy bátrabb legyek s, hogy ne akarjak másmilyen lenni, mint amilyen vagyok.

Időközben elvégeztem több tanfolyamot: az ügyintézői, számítástechnikai és angol után elkezdtem járni a Hittudományi Egyetem levelező tagozatára, hitoktatói szakra. Szabadidőmben fafaragással is foglalkoztam, a műhelyben összegyűlt egy csapat, fiúk, lányok, mozgássérültek, egészségesek vegyesen.

Jó kis társaság volt, közösen kirándultunk, túráztunk, s egyik-másik gondunkat is közösen próbáltuk megoldani. Körülöttem, a csapattagok között volt több kisebb-nagyobb szerelem, ám mindez engem elkerült.

Barátnőimmal rengeteget beszélgettem arról, mennyire vágyom rá, hogy valaki egyszer viszonszerelémmel szeressen. A nagy "Ő-re" is vágytam. Bízattak, nem fogok lemaradni semmiről, eljön majd az én életembe is minden, meg is fogom unni. Ekkor már nem is váratott sokáig magára a "dolog".

Volt a csapaton belül egy névnapos buli, amin Zsolt is részt vett. Talán egy kicsit több boros kólát ittunk, s a többiek ugratására megfotuk egymás kezét, beszélgettünk, sőt közös nyaralást terveztünk. Aztán el is felejtettem ezt az estét. Zsolt nem. Egy hónapig gondolkodott, hogy mit tegyen, és hogy valójában mit is akar. Április végén egyre sűrűbben jött be a Marczira, s mindig találkoztunk. Egyszer még virágot is kaptam tőle. Május elején van a névnapom, ekkor vacsorázni hívott. Négyesben mentünk el, a barátjával és az osztálytársaimmal. Ekkor már "párokra szakadtunk" az utcán és az étteremben az asztalnál is. Nagyon jól éreztem magam. Jól estek a bókók, a figyelmességek, amiket tőle kaptam. Még sose volt ilyenben részem. Boldog voltam. Aztán pedig nem. Nem tudtam eldönteni, hogy szeretem-e Őt. Vagy pedig másba vagyok szerelmes? Csak a figyelmessége, vagy pedig a személye miatt jó vele?

Hetekig tépelődtem, mit is tegyek. Ez az időszak nagyon rossz volt!

Zsolti kitarzott, pedig bántották ezek a dolgok, mert természetesen minden vívódásomról beszámoltam neki.

A nyarat már együtt töltöttük. Ő Ceglédről járt fel, én meg a Marozin voltam. Jó pár közös programot tudtunk így is összehozni. Még egy teljes hétvégére is lementünk Keszthelyre, vonattal. Csak mi ketten. Ez azért is érdekes, mert Zsolt is mozgássérült. Igaz, nagyon jól tud járni, s a járdaszegélyeknél, egy-két lépcsőnél tud nekem segíteni.

Nyár végén Tihanyban töltöttünk egy hetet, baráti társasággal. Pocsék időt fogtunk ki, strandolni egyáltalán nem lehetett. Nekem azonban ez volt 1995 nyarának legszebb hete. Végre többet lehattunk együtt, nem csak egy-két órát.

Ősszel pár hónapra Zsolt is felkerült a Marczira. Minden szabad percünket együtt töltöttük.

A rossz időszakok a hétvégek voltak, mert Zsolt mindig hazament a szüleihez. Én is voltam náluk egyszer, de nem igazán fogadtak el. Megértem őket, hisz nem ismertek eddig ilyen sérültet, mint én, s el sem tudták gondolni, hogy egy tolókcosis ember mi mindenre képes. A ceglédi látogatásokat így hát nem nagyon erőltettük.

Időközben édesanyám is megismerte Zsoltot, s azt hiszem meg is szerette. Tudott velem örülni.

Rengeteg minden történt velem ebben az évben. Mintha egyszerre, gyorsan jött volna minden, ami addig elkerült.

Huszonhat évesen csókolóztam először. Nem bántam meg ezt a kis kését! Gyorsan peregtek az eszmények. Hívó katolikus vagyok, ezért is volt az az elvem, hogy tisztán menjek férjhez. A barátaink még viccesen mondták is Zsoltinak, hogy vigyázzon, nálam egy kézfogás is csak a gyűrű után következhet.

Hát az elv, csak elv maradt. Ma sem sajnálom, hogy minden megtörtént egy fél éves ismeretség után. Ilyen idős korában az ember nem vár éveket arra, hogy eldöntse ki is az igazi. Másképpen működik minden, mint tizenéves korban.

Egy otthoni látogatáskor anyukám leült velem beszélgetni, persze ez nem ún. felvilágosítás volt. Nehezen is tudta volna a dolgokat elképzelni. Tolókcosis gyereke van, mégsem tudta igazából, hogy mire képes egy ilyen ember. Nem tudom, hogy más kívülállóktól akkor mit is várhatuánk. Anyukám elmondta, hogy tudja, mennyire rajongok a gyerekekért, de ne áltassam magam. Soha nem leszek képes kihordani, és megszülni egy gyereket. Próbáltam volna meggyőzni, ellenpéldákat hoztam föl, de szilárdan megmaradt a véleményénél.

Beszélt házasságról, örökbefogadásról, amiben majd segítenek. (Mozgássérült nem fogadhat örökbe egészséges gyermeket.)

Meghallgattam, s elhatároztam, hogy utánanézek a dolgoknak. Megbeszéltem Zsoltival, s ő is úgy látta, hogy a mi kapcsolatunk már több, mint egy kaland, s érdemes tisztán látnunk. Persze nem kell elsietni semmit sem. Szép nyugodtan elmentünk az orvosomhoz, aki megnyugtatót. Nőgyógyászatilag nincs akadálya egy esetleges terhességnek. De! Túl kell esnem egy pár vizsgálaton.

Voltam tüdőgyógyász szakorvosnál, aki a tüdőm kapacitását mérte. Ő nem támasztott akadályt. Belgyógyászatilag is egészséges voltam. Egyedül a kezelőorvosom (a betegségem szakértője) volt nagyon kételkedő.

Szerinte kár beleélnem magam a dolgokba, mert a méreteim, a medencém deformáltsága, s a gerincferdülésem kizárja, hogy kihordjak egy kisbabát. Meg különben is, hol és hogyan fogunk megélni, legyen önzőbb és gondoljak saját magamra. Azt feleltem, hogy akkor vagyok önző, ha gyereket vállalok, mert számomra az élet csak úgy teljes, ha lehet gyermekem. Mivel nagyon kitartó voltam, összehívott egy konzíliumot, ahol az ortopéd orvosom is ott volt. Ő nagyon megértőnek bizonyult, szerinte nem rosszabbak az esélyeim, mint egy két lábon járó gerincferdüléssel embernek. Természetesen császármetszéssel kell, hogy a baba megszülessen. Nagyon örültünk ennek a szakvéleménynek, de azért még genetikushoz is elmentünk. Közölték, hogy kb. ötven százalék esélye van annak, hogy a betegségem öröklődjön. Ám valószínűleg kisebb mértékben lenne törekeny, mint én. Zsolt betegsége (M. Little) nem öröklődő. Megnyugodtam. Lehet gyermekem, ha én is úgy akarom.

Persze együttlétünkör mindig vigyáztunk. Egyébként is a Marcin nagyon kevés lehetőség adódik arra is, hogy az ember egyedül lehessen, arról nem beszélve, ha a barátjával szeretne kettesben lenni. Ha valaki elég leleményes, azért mindenre talál megoldást. Aránylag jól teltek ekkor a napjaink, bár nem annyiszor láttuk egymást, ahányszor szeretnénk volna.

Megbeszéltük, hogy a karácsonyi szünet második felét együtt töltjük az én szüleimmél.

Már nagyon vártam Zsoltit, mert bizonyos jelek azt sugallták, hogy terhes vagyok. Nagyon megijedtünk. Mert persze, hogy komolyan gondoltuk a kapcsolatunkat, persze, hogy szeretnénk gyereket, de nem most! Én egy nőiruha készítő szakmunkásképző második osztályába jártam nappalin, e mellett pedig harmadik évfolyamom volt a főiskolán. Ráadásul ekkor jártam gépjárművezetői tanfolyamra is.

Intézetben laktam, Zsolt Cegléden a szüleivel, éppen munkája sem volt. Semmi kilátásunk nem volt a jövőt tekintve.

December huszonkilencedikén kiderült az igazság, öt-hat hetes terhesség, mondta az orvosom. Még ultrahangos fényképet is kaptunk, amin megmutatták a picike életet.

A szilveszter töprengéssel telt el, mit csináljunk, hogyan tovább? Semmiképpen nem akartam elvetetni, több okból is ellene voltam az abortusznak. Meg akartam tartani, de ennek sok minden ellene szólt.

Hallottunk egy magzatelhajtó gyógyszerről, amely állítólag kíméletesebb mint az abortusz. Elmentünk egy orvoshoz, hogy tanácsot kérjünk. Mielőtt

bementünk volna a rendelőbe, én megmondtam Zsoltinak: már biztos, hogy megtartom a picit. Bármilyen lesz is, s nem tudom, hogy hol és hogyan fogunk élni, de meg akarom szülni! Az orvos nagyon emberséges volt, semmi akadálya az abortusznak, mondta.

Megnézte a leleteket, s kijelentette: "Ez egy teljesen egészséges terhesség. Miért nem tartják meg?" Össze se kellett néznünk, egyszerre mondtuk ki: "de hát megtartjuk!"

Boldog voltam, pedig rettenetes helyzetbe kerültünk. Most hogyan tovább?

Minden pénzünket együtt osztottuk be, takarékoskodtunk. Közben a szüleim is megtudták mindent, s nagyon örültek. Persze aggódtak is, hogy mi lesz velünk.

Január végén eljegyeztük egymást, áprilisra pedig kitűztük az esküvőt.

Cegléden sajnos titkolóznunk kellett.

Az intézetben szintén csak kevesen tudhatták a dolgot, mert még nem volt hová mennünk. Kaptam ugyan egy harminckét négyzetméteres szükséglakást a hetedik kerületben, de még azt rendbe kellett hozni, teljes felújításra szorult. Az önkormányzat megcsináltatta a villany, víz- és gázvezetékeket, apám pedig elvégezte a kőműves munkákat. Mindezt a százötvenezer forintos lakás-átalakítási támogatásból fedeztük. Annyit csináltunk, amire futotta.

Közben Zsolti szüleimél is elsimultak a forrongások, s az esküvőnkön már ők is részt vettek. A Marcsi olyan mint egy falu, minden kiderül, nem nagyon vannak titkok. Így hát az én állapotom is lelepleződött. Előbb az illetékeseknek mondtam el (tanáraink, igazgató). Sok segítséget kaptunk. Elnézték, hogy Zsolt gyakran bent alszik nálam. Dupla adag salátát kaptam az ebédhez mondván, hogy kell a vitamin a babának.

Hát igen, Pöttömke idő közben szépen növekedett. Soha semmi bajunk nem volt, egészségesebb voltam mint valaha. Kicsit féltünk attól, hogy örökölheti a betegségemet, de elhatároztuk, bármilyen lesz is, mindenképpen mi neveljük majd.

Minden vizsgálati eredmény negatív volt, vigyáztak ránk az orvosok. Na meg az égiek is. Havonta jártunk ultrahangos vizsgálatra, így remekül nyomon követhettük Pöttömke gyarapodását. Nagyon korán, (a 17. héten) megéreztem a mozgását, később már kívülről is érezhető, sőt látható volt.

Június elején költöztünk be a lakásba. Örültünk, végre a saját otthonunkban, együtt lakhatunk.

Még nyaralni is el tudtunk menni. Hét hónapos terhesen, Tihanyban töltöttünk egy hetet, ez volt a kicsit késői nászutunk.

Mondták, hogy nagyon bátrak vagyunk, de hát jól éreztem magam, s tolni is csak hosszabb sétákon vagy rossz utakon kellett. Sőt még a Trabantunkat is én vezettem.

Pöttömke nemét nem akartam előre megtudni. Zsolt megkérdezte, de nem árulta el nekem.

Később mégis megtudtam: „apuka örülhet, szép kisfia lesz”, mondta az asszisztens.

Bíztattak az orvosok, meg a szülők is, nem baj, ha kicsit koraszülött lesz, az sem baj, ha kicsi súllyal születik a baba, majd megnő idekint. Csak egészséges legyen!

Úgy éreztem, képes leszek kihordani. Harmincnégy hetesen, július közepén kellett a kórházba befeküdnöm. Semmi probléma nem volt, csak az elővigyázatosság miatt.

Hétvégeken mindig hazamehettem, s feküdnöm sem kellett. Csak hét kilót híztam a terhesség alatt, így végig el tudtam magam látni a kórházban is. Bár ott a szűk ajtók miatt elég nehéz volt a mellékhelyiségeket használni. Nem voltak felkészülve tolokocsis kismamák fogadására, pedig nem voltam egyedül. Sok kórházi dolgozó is csodálkozva vette tudomásul jelenlétünket.

Három hetet töltöttem el a terhespatológián, teljesen jól voltam, csak a kórházat untam már nagyon.

Pöttömke tette a dolgát, beállt fejjel lefelé a szülőcsatornába, ahogy kell. Féltünk, hogy a sok mocorgása miatt megrepedhet a magzatburok, megindulhat a szülés. Ezért betervezték a császármetszést, kilencvenhat augusztus kilencedikére.

Szerettem volna ébren lenni a műtét alatt, de az orvosok az altatás mellett döntöttek.

Nyolc óra harminc perckor vittek be a műtőbe, és kilenc óra tizenkét perckor megszületett a kisfiúnk, Matyi. Mindenki meglepetésére 3430 gramm volt a súlya, s 53 cm "magas" volt. Egy fertőzéstől eltekintve, ami kiütéseket okozott rajta, egészségesnek látszott.

Apukája és édesanyám, akik az előtérben váraoztak, előbb látták, mint én.

Mikor felébredtem, mindenki gratulált, s megnyugtattak, hogy egészséges a baba. Nagyon szerettem volna már látni, de még vizsgálták Matyit.

Este tudtam meg, hogy fertőzés miatt, amit méhen belül kapott, egész nap búra alatt tartották és megfigyelték. Az éjszakát viszont már kiságyában töltötte. Látni csak másnap délután láthattam.

Fel sem fogtam egészen, hogy mi is történt valójában. Nem tudtam elmondani, hogy mit éreztem, csak azt tudom, hogy teljesen természetes volt

számomra, hogy ő az én kisfiam. A nővérke segítségével kibontottam, megnéztem minden kis porcikáját. Amikor visszavitték az újszülött osztályra, már nagyon hiányzott.

Jól voltam, fel is tudtam önállóan kelni, de a pénteki műtét után csak vasárnap délelőtt engedtek le a gyermekágyas osztályra. A délelőtti szoptatásnál végre a mellemre tehettem Matyit, aki nagyon ügyes és mohó fiatalembernek bizonyult. Már az első próbálkozás során harminc grammot szopott. Sajnos nem mertem babás szobába menni, mert magasak voltak a gyerekágyak, így csak az etetések alatt találkozhattunk.

Kilenc nap múlva mehettünk haza, végre kialakíthattuk saját ritmusunkat.

Anyukám két-három napot velünk töltött, de az első naptól kezdve én láttam el, s én fürösztöttem a picit.

Az első próbálkozás még elég bátortalan volt, a második már jól sikerült. Matyi nyugodt, sokat alvó csöppség volt.

Hál' Istennek Matyi egészséges. Legalább is most semmi jel nem utal arra, hogy örökölte volna a betegséget.

Próbáltak elküldeni minket genetikai vizsgálatra, hogy kiderüljön megjelenhet-e nála idősebb korában esetleg a betegség. Nem mentünk el.

Megbeszéltük a férjemmel, s úgy döntöttünk, hogy nem akarjuk tudni. Segíteni, megelőzni nem lehetne, s miért rettegünk már előre. A lényegen különben sem változtat semmit. Ő a mi fiunk, s ugyanúgy szeretnénk, ha mozgássérült lenne is, mint most szeretjük.

Tehát éldegélünk. Vannak nehézségeink, terveink, vágyaink, álmaink.

Szeretnénk elköltözni vidékre, egy kicsit nagyobb lakásba.

Ha a helyzetünk lehetővé tenné, szeretnénk egy második gyereket is, hogy Matyinak ne kelljen egykeként felnőnie.

Nem tudom hogyan, és mi fog az álmainkból megvalósulni, de igyekezni fogunk a valóra váltásukban.

ARANYESŐ

Három gyermek boldog szülei vagyunk.

1957-ben születtem Budapesten. 1959-ben gyermekbénulást kaptam. Mint minden társam én is sok kezelésem mentem keresztül. Kisgyermek korom óta csak kerekesszékekkel tudok közlekedni. Férjem szintén 1959-ben kapott gyermekbénulást. Ő járógép segítségével tud járni. A mozgássérültek sportegyesületében ismertük meg egymást. 1980-ban házasodtunk össze.

Mielőtt gyermekszülésre vállalkoztam volna, több orvosi vizsgálatra elmentem (nőgyógyászat, orthopédia, urológia stb.). Az orvos véleménye az volt, hogy mivel minimális gerincferdülésem van és kerekesszékes vagyok, nem javasolja a szülést. Ennek ellenére úgy döntöttünk, nem hátrálunk meg, mert éreztünk annyi erőt magunkban, hogy önerőnkől tudjuk ellátni gyermekünket. Császármetszéssel szültem.

Első szülésem után nehezen épültem fel, ekkor még a szüleimnél laktunk. Édesanyám egy hónapig segített kisfiunk ellátásában. Ő fürdetett, öltöztetett és a levegőztetést is ő oldotta meg. Ezután próbálkoztam én a baba ellátásával. Itt kezdődtek a gondok. Természetesen egy tolókoscs mozgássérült másképp tudja megfogni a babát mint aki egészséges. Elég sok problémát okozott az összeszokás. Nem esett jól fiúknak, hogy én, ha a lábát értem el az ágyban, akkor a lábánál fogva húztam magamhoz. Tehát itt azt szeretném éreztetni, hogy mennyire fontos az, hogy mi mozgássérültek magunk, ha lehetséges, segítség nélkül álljuk ki a próbát, mi foglalkozzunk kezdettől fogva a gyermekünkkel.

Nagyon sok apró fortély van, amit mi nem úgy csinálunk mint az egészséges társaink, de az eredménye ugyanaz. Míg én ettettem, fürdettem, stb. szigorúan betábláztam magam. Minden műveletet pontos időben végeztem, így nem éreztem magam rabszolgának. Ragaszkodtam a pontos étkezéshez, fürdéshez. Ha kellett, felébresztettem őket az alvásból, amikor az étkezés közeledett. Ők ezt hamar megszokták, így én is tudtam, mit mikor kell tenni. Egy napomon tudnám talán bemutatni, hogy én hogyan csináltam. Miután ötszöri étkezésre álltunk be - mert a súlyuk nem kívánt többet -, így reggel nyolckor reggeliztünk, ezután tízig rendberaktam a lakást és a főzéshez készülődtem. Tízről leraktam a babát aludni. Nekem bevált, hogy az ágyat csak alvásra használtuk, így nem volt soha problémám a lefekvéssel. Az ébrenléti időszakban a babakocsiban volt a baba helye. Délben ebédeltünk. Természetesen elcinte nekik aludtak volna tovább, de én felébresztettem. Míg nem tudtak járni, a szobában az ablak alatt oldottam meg a levegőzést kettőig.

Ez volt a rövid levegőzés. Ekkor kinyitottam az ablakot és a babakocsit odatoltam. Már említettem: a babakocsi nem alvásra szolgált. Ezzel ők is hamar tisztába jöttek. Kettőtől négyig ismét alvás következett. Ez idő alatt mostam, vasaltam és elpakoltam mindent. Készülődtem a délutáni nagy levegőzésre, felöltöztünk és kimentünk a játszótérre. Itt találkoztam a többi kismamával, akikkel nagyon jó volt a kapcsolatom.

Az esti szertartásban már a férjem is segített, mivel ő egész nap dolgozott. Fürdéshez készülődve nagyon ügyeltem arra, hogy minden kéznél legyen. Kiskádban oldottuk meg eleinte a tisztálkodást. A nagykádra csináltattunk deszkából rácsot így nem kellett mélyre hajolni. A babatisztasági szerek egy helyen voltak, kézközelben. Míg én rendeztem a fürdést, addig az apuka készítette a vacsorát és folyamatosan haladtunk. Este fél nyolckor kapcsoltam le a villanyt, ami azt jelentette, hogy alvás következik. Ez idáig könnyű volt, mivel még nem tudtak jární és tőlem függték.

Bekövetkezett az az időszak amikor már nyüzsögni kezdtek. Vagyis jární tudtak. Férjemmel azon az elven voltunk, hogy nem pakolunk el a kezük alól semmit. Meg kell tanulniuk a tárgyakkal élniük. Ez sikerült. Fontosnak tartottuk, hogy mindig mindent megmagyarázzunk, állandóan beszéljünk hozzájuk. Sosem gügyögtünk, pöszéztünk velük. Ennek gyümölcsét akkor arattuk le, amikor beszélni kezdtek. Korán beszéltek, tisztán, értelmesen. Napról napra, egyre több szót kapcsoltak össze mondatokká.

Amitől talán egy mozgássérült tart, az a kisgyermekkel való közlekedés az utcán vagy bárhol. Én úgy éreztem, ha tökéletes a harmónia gyermek és szülő között és természetesen eddig mi oldottuk meg a dolgokat egészséges társaink segítsége nélkül, nem okozhat gondot. Gyermekünk tökéletesen alkalmazkodik a mi korlátolt mozgásunkhoz. Mindig megbeszéltük milyen távolra mehetnek egyedül. A nagy sétákat közösen tettük meg. Ugyanúgy homokoztunk, labdázunk vagy hintáztunk, mint a többiek. Talán a hintával voltak gondok. Mivel látták, hogy némelyik gyerek állva is hintázik, így ezt ők is kipróbálták. Hogy hintázás közben ne hogy felálljanak, erre volt egy nagyon praktikus redőny gurtnim. Ez volt a mi biztonsági övünk. A gurtnival biztonságosan hintáztak Persze a mi gyerekeinknek sincs félelemérzetük. Voltak dolgok amiket csak a maguk kárán tanultak meg. Ilyen volt, hogy ne futkossanak a hinták között, ha mások hintáznak. Olyan dolgokban engedtünk ami nem veszélyeztette a biztonságukat. Úttesten áthaladáskor kapaszkodtak a kerekesszékeembe.

A rendre szoktatást közösen végeztük. Együtt pakoltuk el a játékokat. Eleinte ömlesztve. Erre a célra vásároltunk műanyag szemetes kosarakat, amikbe ők is tudtak rámolni. Igyekeztünk úgy szervezni a dolgokat, hogy ne mi csináljuk egyedül. Időnként ellenkeztek, de ilyenkor jött a büntetés pl.: ha

nem segített a játékokat elrakni, úgy másnap az játszhatott csak, aki pakolt is. A szobájukban minden bútort úgy helyeztünk el, hogy ott egyedül tudjanak rendezkedni. Időnként persze tökéletesíteni kellett a rendet.

Nem használtunk olyan segédeszközöket amiről idővel át kell térni a normális dolgokra pl.: (bili, görbe kanál, csőrös pohár). Talán a WC-re szoktatás tartott hosszabb ideig. Egy tolókosisnak nem könnyű biliztetni. Azt ki kell önteni, elmosni, hogy mindig tiszta legyen. A WC-re saját maguktól ültek. Persze segitettem, de emelni nem bírtam őket. Így a technikájára neki kellett rájönni. A kézmosáshoz volt egy kis székünk amire ráálltak és biztonságosan elérték a csapot. Ez a kisszék segített a kádba szálláshoz is mint egy lépcső.

Az étkezéseket mindig közösen végeztük. Ilyenkor ugyanúgy terítettem nekik is mint magunknak. Normális pohár, kanál, villa. A poharuk talán annyiból tért el, hogy régi presszós kávé poharat használtunk, mert ennek kifelé ívelt a pereme és ezáltal könnyítette az ivást. Miután maguk közlekedtek otthon, ki kellett találnunk valamit arra, hogy ne menjenek ki a lakásból egyedül. A lakásban úgy mint a vonatokon, megfordítottuk a kilincset. Ami eddig vízszintesen állt azt függőlegesre raktuk. Majd láncot is felszereltünk.

Az öltözködéshez a legpraktikusabb ruhákat vásároltuk vagy alakítottam át. Nagyon sok mozgássérült társamhoz hasonlóan nekem is nehézkes a gombolás. Azt a megoldást eszközöltem, hogy ahol csak lehetett, gomb helyett patentot, zippzárt és tépőzárakat használtunk.

Mire óvodások lettek, úgy érzem, gyermekeink elsajátították mindazt, ami az induláshoz kell. Most már nagyok, mindent önállóan csinálnak, megéri kicsi korban elkezdni.

BAZSARÓZSA

Néha úgy érzem, az életem "kész regény", bár az egészségesek világában elég átlagosnak mondható az, ahogyan élek. Viszont azt gondolom, a mozgássérültek között nem nevezhető mindennapinak az, amit az én helyzetemben elértem.

Mindig is arra törekedtem, hogy a lehető legjobban hasonlítson az életem a normális, egészséges emberekéhez. Ez tolókkocsiban ülve nem mindig egyszerű.

Eddigi huszonkilenc évem alatt sok mindent elértem, amit egy nem túl nagyravágyó nő kívánhat magának. Számomra a legnagyobb siker, hogy sikerült családot alapítanom, önállóan lennem. Amíg ideig eljutottam, az út nem volt zökkenőmentes. Na, de kezdjük az elején.

Születésemről kezdve mozgássérült vagyok, így ebbe nőtem bele, ez volt a természetes. Ha a környezetem nem hívta volna fel rá a figyelmemet, hogy mennyi akadály vesz körül, alig vettem volna észre a másságomat. Valahogy olyan szerencsés a természetem, hogy soha nem azon keseregtem, milyen rossz nekem, miért nem fogok meggyógyulni, hanem azon törtem a fejem, miként lehetne önállóan boldogulni a világban, úgy élni mint a többi ember. Tudtam, hogy én is szeretnék férjet, gyereket. Hogy esetleg ez számomra is lehetséges, rajtam kívül azt hiszem senki nem hitte.

Mindezt úgy kellett életem, hogy szüleim egyetlen szemefénye voltam, egy olyan betegséggel, amely gyerekkorban viselhető el a legnehezebben. Ez azt jelenti, hogy a csontok szerkezete rossz, emiatt gyenge és a betegség súlyosságától függően nagyon sokszor, nagyon kis behatásra is eltörik a csont.

Ez a pubertás kor kezdetéig tart, utána nem tudni miért, a folyamat leáll, és akkor megpróbálhat az ember az addig begyűjtött gerincferdülésével, alacsonyásával, beszűküléseivel elkezdni valami normálhoz hasonló életet élni.

Nekem a gyerekkorom emiatt eléggé beszűkült volt. Nem sok mindenre emlékszem, illetve a rosszra, a sok fájdalomra ami akkoriban ért, szerencsére alig. A családi hátterem nagyon jó volt, soha nem voltam intézetben, nem akartak beadni schová, otthon neveltek szeretetben egy túlféltett világban, de a gipszeimmel együtt vittek mindenhova.

Sajnos az általános iskolát magántanulóként otthon végeztem, mert nem mertek közösségbe berakni, nehogy kiborítsanak a kocsimból. Emiatt a gyerekközösség és egy testvér nagyon hiányzott.

A házukban lakott egy kislány, aki egy évvel volt idősebb nálam, óvodáskorunktól feljárt hozzám, és a szüleink is jóban voltak. Ő volt az én első barátnőm. Rajta és a barátain keresztül ismertem meg a korosztályomat. Gyerekkorunkban együtt babáztunk, társasjátékoztunk, később az iskolai dolgokat és a kamaszkor nyügeit vitattuk meg. Ez a barátság hol lazább volt, hol szorosabb, de a mai napig tart. Átala ismertem meg jelenlegi férjemet is, de amíg idáig eljutottunk, hosszú volt az út.

Amikor elvégeztem az általános iskolát, előttem állt a pályaválasztás. Én egészséges környezetben akartam továbbtanulni, továbbra sem akartam intézetbe menni, és így kerültem be a hozzánk közel lévő gimnáziumba. Kiharcoltam, hogy ide viszont minden nap vigyenek le, - így lettem, kicsit későn, - iskolás. Hát az elején nagyon nehéz volt a beilleszkedés, és a tanulás is. Nem voltam hozzászokva sem a közösséghez, sem a tanulási tempóhoz. De nem adtam fel! Arról nem volt szó, hogy bántottak vagy csúfoltak volna, inkább észre se nagyon vettek az elején az osztálytársaim. Aztán nagyon lassan sikerült megváltoztatnom a helyzetemet, és kezdtek barátnőim lenni. Az egyikkel a mai napig is szoros a kapcsolat, és megmaradt néhány lazább barátság.

Annak, hogy egészségesekekkel jártam iskolába, megvolt az előnye és hátránya is. Előnye volt, hogy jobban megismertem a korosztályomat, és láttam, hogy mennyire nem más a lelki világuk, mint az enyém, ugyanolyan nehéz nekik a kamaszkor, mint nekem, nincsenek megelégedve magukkal, ugyanúgy örülnek és szomorkodnak, mint én. Rájöttem, hogy sokan bár egészségesekek, mégsem előnyös a külsejük, vagy sokkal rosszabb családi hátterük van. Szóval mindenképp jó lecke volt.

Sajnos tapasztalatlanságom miatt nem aknáztam ki teljesen a lehetőségeket.

Ha akkor tudom, hogy némelyik integrált társam, hogyan illeszkedett be az osztályába, biztos még jobban harcoltam volna az önállóságért. Akkoriban még nem ismertem más mozgássérülteket, így későn tudtam meg, hogy volt akit mindenható vittek magukkal a társai, buszon, metróon, villamoson, versenyeztek, hogy ki vigye fel a lépcsőn, természetességgel segítettek neki. Így főleg anyám túlzott féltése miatt én sok mindenből kimaradtam. Nem voltam ott az osztálykirándulásokon, sok házibulin, sulidiscóban. Később ezt az elmaradásomat, más környezetben igencsak behoztam.

Ha akkor a mozgássérültek gimnáziumába kerülök, nem lettek volna ilyen hiányosságaim, biztos, hogy még egy nagy adag vagányságra tettem volna szert, kitanítottak volna a többiek, de azt hiszem, akkor nem lennék ilyen, amilyené lettem, nem úgy látnám az egészségesekeket, ahogy most, szegényebb lennék néhány hasznos tapasztalattal.

Igazán tizennyolc éves koromtól nyílt meg az élet számomra, és onnan kezdve ívelt felfelé.

A gimnázium után nem volt könnyű munkát találnom. Annyi lehetőségem volt, hogy megtanultam fényszedni, és ezt otthon csináltam egy számítógépen, csak közben nagyon utáltam, úgyhogy nyelviskolába iratkoztam és angol nyelvvizsgára készültem, amit aztán le is tettem. Később otthon tanítgattam az angolt. Sose szerettem otthon dolgozni, én a közösséget kedveltem, de ekkor még mindig nem sok lehetőségem volt bárhová eljárni.

Arra hamar rájöttem, hogy egészséges fiútársaimnak nem én vagyok a nőideálja, így nekiálltam tizennyolc évesen keresni a mozgássérült fiatalok társaságát. Nagy levelezésekbe bonyolódtam, hirdetést adtam fel a rádióban, így új korszakom kezdődött.

Akkoriban úgy gondoltam, hogy nyilván nagyjából minden mozgássérült olyan, mint én. Aztán rá kellett jönnöm, hogy ez nem így van, nagyon sokfélék vagyunk, sokan nálam rosszabb helyzetben vannak, másoknak meg jobb a helyzetük. És ráadásul olyan is van, aki jobb helyzete ellenére éltunt, sajnálja magát, nem akar kezdeni semmit az életével, várja a sült galambot, és beletörődik, hogy a szülei maximálisan kiszolgálják.

De szerencsére olyan ember példáját is láttam, aki vitte valamire, tanult, családot alapított, és normális életet élt. Inkább ezt a célt tűztem ki magam elé.

Ebbe az új világba egész jól beilleszkedtem, itt érdekesebb voltam, mint az egészségesek között, felfigyeltek rám. Nyitott voltam mindenre, és főleg vidám, azt hiszem elsősorban ezzel rítam ki a többségből.

Eljött az első szerelem, ha egy kicsit később is, mint kortársaimnál általában. Levelezésből indult, aztán végtelenül hosszú telefonálásokba ment át, és közben általában hetente találkoztunk. Ez nagyon ártatlan kapcsolat volt, annak ellenére, hogy én tizennyolc éves voltam, ő pedig elmúlt húsz, de mindkettőnkben megvoltak a gátlások, és így a szex nagyon ártatlan, veszélytelen formája volt jelen kapcsolatunkban. Mire eljutottunk volna komolyabb szintre, ő kiszállt főleg szülői nyomásra, ugyanis az ő szülei nagyon elleneztek a kapcsolatunkat, mert nem tudták, hogy az akkori állapotom nem végleges, hanem egyre fejlődik az önállóságom. Attól féltek, hogy nem fogok tudni ellátni egy családot, nem lesz gyerekem. Az én szüleimnek sem volt túlságosan szimpatikus a partnerem, de ők legalább nem tettek ellenünk semmit.

A szakítás után úgy éreztem, nem lesz több férfi, aki szeretne. Egy kamasz amúgy sincs kibékülve a világgal, hát ha még ilyen nagymértékben

eltér az átlagtól, ez nem könnyíti meg a helyzetét. Azért átvészelttem a kamaszkort is, meg a csalódást is.

Ha most összegezni akarnám a férfiakat, akik mégis jelen voltak valamilyen formában az eddigi életemben, egész hosszú lista kerekedne. Pedig nem trófeákat gyűjtöttem, de jó volt ismerkedni, tetszeni és minden kapcsolatból tanul is valamit az ember. Én nem érzem magam különösebben érdekesnek, de azt mondják, hogy van egy kisugárzásom, ami vonzza némelyik férfit. Ebben a listában voltak olyanok, akik csak lefeküdni akartak velem, de én velük nem, így ezek flört szinten maradtak. Volt egy-két ígéretes kapcsolat, ami aztán mégse jött be, és volt köztük komoly, évekig tartó is. Most mindet nem fogom részletesen elemezni, mert hosszú lenne, amúgy sem dicsekvésnek szánom, hanem okulásul azoknak, akik nem hisznek magukban, úgy gondolják, hogy tolókosiban ülve el kell felejteni a másik nemiemmel való kapcsolatot, a szexet, a családot.

Az első szakítás utáni első sikereim, egy táborhoz kötődtek, ahová levelező barátom hívott el. Ezelőtt sose nyaraltam táborban, és nem volt könnyű kiharcolnom otthon, hogy ide eljussak, de szerencsére sikerült, mert nagy élmény volt számomra, pozitív, negatív értelemben egyaránt. Furcsa volt először annyiféle betegséget látni, hiszen nem voltam ilyen közösségben, de hamar megszoktam. Itt láttam először mozgássérülteket táncolni, ami nagy hatással volt rám, és azóta is nagyon szeretek táncolni. Itt láttam először olyat, hogy valaki túlmozgásos, és hogy van aki nagyon nehezen tud beszélni, pedig nem szellemi fogyatékos, sőt esetleg diplomás ember. Ilyenkor úgy gondoltam, hogy én nem is vagyok olyan rossz helyzetben, még annyira sem éreztem magam szerencsétlennek, mint addig. Ami ebben a táborban nekem is meglepetés volt, hogy zsongtak körülöttem a férfiak. Persze ez melyik nőnek nem tetszik? Ekkor nekem ennyi elég is volt, komoly kapcsolat ekkor nem született, de önbizalmat adott a siker. Ebben a táborban több olyan barátság kötődött, amely a mai napig tart.

Én sose akartam egészséges férfit magamnak, nem akartam, hogy valaha is a szememre hányja, hogy erre vagy arra nem vagyok képes. A sors mégis másképp hozta. Leginkább olyan fiúra vágytam, aki ügyes, vagány tolókosis, ugyanúgy benne van mindenben, mint én, vidám, okos, rendes, dolgozó, és engem imád. Na ilyen nem volt, hogy ez mind összejöjjön.

Egyszer sikerült másfél hónapig egy tolókosis fiúval jánom, aki eléggé megközelítette ezt a mércét, de nem imádott. Neki én kevés voltam. Ez elég nagy csalódást okozott számomra és nehezen léptem rajta túl. Már azt hittem, nem lesz többé senki, amikor jött egy hosszú szerelem, ami négy évig tartott. Ő sem volt tolókosis, két bottal jól járt, jól mozgott. A lépcsőn nem tudott felvinni, de együtt mindent megoldottunk. Két évig nagyon jól

működött a kapcsolatunk, sok mindent csináltunk együtt, húztuk egymást előre. Kezdetben sok erőt merített belőlem, de aztán már ment neki egyedül is. Olyasmiket kezdtünk el együtt csinálni, amiket valószínűleg egyedül egyikünk se tett volna. Trafikárut árusítottunk mozgóárusként, megtanult vezetni, kocsit vettünk, jókat szórakoztunk együtt, jártunk táborokba.

Ebben az időszakban dolgoztam az eddigi legjobb munkahelyemen, iskolában angol tanulószobát vezettem. Ide mozgássérült gyerekek jártak, és ezt a munkát imádtam, úgy éreztem valamit tovább adhatok a gyerekeknek, de ez sajnos csak két évig tartott, és anyagi okok miatt megszűnt az állásom. A kapcsolatunk a második év után kezdett el fokozatosan romlani. Egyre többet veszekedtünk, egyre többet követelt tőlem, és a családomtól, emiatt otthon is állandó konfliktusok voltak vele és miatta. Elszemtelenedett és egyre kevésbé törődött velem, egyre kevesebb szeretetet kaptam tőle. A családalapítás is távol állt tőle, nem tudott dönteni, hogy mikor akarna esetleg feleségül venni, és én négy év után ennél többre vágytam.

Valahogy kialakult a dolog, és ha nehezen is, de szakítottam. Ekkor kilátásban volt egy új kapcsolat, ez a fiú törődést mutatott, nagyon szeretett, de annyira különbözőek voltunk, annyira a rosszat hozta ki belőlem, ráadásul megbízhatatlan volt, hogy életem nagy tévedésének kellett elkönyvelnem később a dolgot. Hogy nem ő lesz az igazi, arra néhány hónap alatt rájöttem, és azért húzódtott ilyen sokáig, mert ő vidéki volt és ritkán találkoztunk.

Erre az időszakra tehető, hogy végre megtanultam vezetni, néhány évi várakozás után. Ez volt életem egyik nagy kihívása, ugyanis senki nem akarta, hogy vezessek, legkevésbé a szüleim. Ezért a tudományomért nagyon meg kellett küzdenem a szüleimmel, az orvosi bizottsággal, az autósiskolával egyaránt, de végül sikerült, és így a jogosítvánnyal megkaptam a kulcsot az igazi önállósághoz. Lubickoltam benne, végre oda és akkor mehettem egyedül ahová akartam. Akinek mindene megvan a mozgáshoz nem is érti meg, hogy ez milyen nagy dolog. A nagy önállóságban való lubickolás közben végre megismertem az igazit. Ő meg nemhogy nem tolókcocsis, de nem is mozgássérült. Mozgásilag egészséges, de azért nem teljesen az, ő cukorbeteg. Így megismertem megint valami mást.

Évekig kerestem nagy erőfeszítéssel az igazit és kiderült, hogy négy házzal arrébb lakik, gyerekkorunktól ismerjük egymást, a gyerekkori barátnőm osztálytársa volt, és nála találkoztunk egymással többször is, de soha nem gondoltunk egymásra úgy, hogy lehetne köztünk valami.

Nagyon finoman, lassan alakult ki a kapcsolatunk. Barátsággal kezdődött, aztán alakult tovább. Felajánlotta, hogy minden nap lediktálja nekem az újságból a bingó számokat és így kezdődött. Egyre többet beszélgettünk, aztán időnként feljött hozzám, később úgy döntöttünk, hogy

színházba fogunk járni. Még ekkor sem gondoltam, hogy lehetne köztünk bármi is, de arra hamar rájöttem, hogy ha ez a fiú megszeret valakit, akkor annak nagyon jó dolga lesz. Arra végképp nem gondoltam, hogy én is lehetnék az, de akkor már úgy éreztem, hogy talán szívesen lennék. Aztán egy színház után még órák hosszat beszélgettünk a kocsiban, és akkor éreztem úgy, lehet, hogy elindult valami, de még mindig nem voltam benne biztos. Kiderült, hogy benne is hasonló érzések játszódtak le, és pár nap múlva már egyértelművé vált, hogy együtt vagyunk.

Ekkor még nem volt teljesen lezárva az előző kapcsolatom, de már tudtam, hogy annak véget vetek. Valahogy éreztem, hogy révbe értem. Persze a folytatás nem volt azért annyira sima, mert a szülei hallani sem akartak arról, hogy mi együtt legyünk. Viszont volt egy saját lakása, így nem kellett egyikünk szüleit sem kerülgetni, nem voltunk egymásnak útban, és tényleg önállóak lehettünk. Ez a lakás sajnos csak átmenetileg felelt meg, mert az első emeleten, lift nélküli házban volt. Így egyértelművé vált, hogy ha komolyodik a kapcsolat, akkor ez nem lehet a mi közös, végleges otthonunk. Aztán inentől kezdve minden csodálatos lett, de semmi nem úgy történt ahogy általában szokásos, felborult a megszokott "házasság-lakás-gyerek" sorrend, nálunk ez össze-vissza történt. Nálunk előbb jött a gyerek aztán a lakás és végül a házasság.

Nem gondoltam rá, hogy bekövetkezik, de nem is tettünk ellene semmit, így ez is benne volt a pakliban, - terhes lettem. Nem bántam, hogy így alakult, eszembe se jutott, hogy ne tartsam meg, és örömmel, persze izgalommal vártuk a babát, bár minden orvos ellenezte, hogy megtartsam.

Elküldtek mindenféle vizsgálatra, mindenhol maximális elutasításba ütköztem, de nem tudtak eltántorítani. Végül sikerült találnom egy orvost, aki látott benne esélyt, hogy kiviseljem a terhességet egy bizonyos időig.

Így összeköltöztünk, és igyekeztünk kihasználni az időt, amit még kettesben tölthettünk. Az én szüleim nagyon jól fogadták a páromat, az addigiak közül szerintem őt fogadták el a legkönnyebben, de a gyerek gondolatára pánikba estek. Nem azért, mert nem akartak unokát, hanem engem féltettek. Aztán kénytelenek voltak elfogadni döntésünket.

Számomra ez a gyerek valami égi jel volt, úgy éreztem, hogy nem véletlenül fogant meg pont akkor, és attól a fiútól, aki végre tényleg azt adta, amire vágytam. Gyereket meg mindig akartam, annyira, hogy gondolkodtam a béranyaságon vagy örökbefogadáson is ha nekem nem lehetne. De persze ha a sajátom, az a legjobb.

A terhességet nagyon jól viseltem, jól éreztem magam, tanultam a háziasszonyi teendőket. A félidő után kezdett nehezebbé válni, fájt a derekam, elnehezültem, nehéz volt mozogni, úgy hogy nemsokára jobbnak

láttam bemenni a kórházba és szem előtt lenni. Minden rendben volt, bár nem volt kellemes a kórházban lenni, ez is egy tapasztalatot jelentett, és az eredményért megérite.

Sikerült a kitűzött ideig, a harminckettedik hétig tartani a terhességet és programozott császárral megszületett a várva várt kislány helyett, a kisfiamat. Egészséges, szép kisgyerek. Sikeresen mindhárman átvészeltük ezt az időszakot, és a születésétől számított egy hónap múlva hazavihettük csemeténket.

Számomra soha nem volt kétséges, hogy el tudom látni a gyerekemet, de ez nem volt mindenkinek ilyen nyilvánvaló, úgy hogy azért is meg kellett küzdenem, hogy ne akarjon mindig valaki a nyakamon lógni. Nagyon szigorúan vettem, hogy nekem kell ellátni, az én gyerekem, érezze, hogy ki az anyja és ne járjon kézről kézre.

A gyerek hét hónapos volt, amikor sikerült egy megfelelő földszinti lakást találni, itt minden sokkal könnyebb most már. Ki tudunk menni simán a lakásból, van méretre készült konyhabútorom, a gyereknek udvar. Végül nemrég megtartottuk az esküvőt is, így élünk boldogan, mint egy mesében persze valós, mindenkit érintő gondokkal.

Sokan a kívülállók szerint, én egészséges férjre "vadásztam", mert az biztos mindent megcsinál helyettem, ellát meg minden egyéb. Én egyáltalán nem kerestem egy két lábon járó robotot, hanem EMBERT.

Sok szempontból jobban örülnék, ha egy jól mozgó toló kocsis lenne a férjem, mert akinek van két használható lába, akárhogy igyekszik, sok mindent soha nem fog tudni átérezni, megérteni.

Én jártam már toló kocsisal, nehezen mozgóval, botossal, jól mozgóval, sőt kikezdett velem már egészséges fickó is, de egyik kapcsolat sem azon múlt, hogy ki hogyan mozgott.

Nálam ez véletlenül jött ki így, hogy nem mozgássérült a férjem, de nem tehetünk róla, hogy pont ő bánt velem úgy lelkileg, ő találta meg hozzám a kulcsot, és neki is így vagyok jó. Ha mártírnak érezte volna magát, mint ahogy azt sokan hiszik, nem maradt volna mellettem. Nem hiszem, hogy igazán többet segítene, mint más normális férj. Az alapháztartást el tudom látni, és ha egészséges lennék se volnék hajlandó senkinek sem a cselédje lenni, és elvámám a férjemtől, hogy ő is csináljon valamit. Ez független attól, hogy toló kocsis-e a társam, vagy sem, minden szervezés kérdése.

Egy témát még nem érintettem. Ezt hagytam utoljára és ez a szex. Erről nem tudok sokat mondani, mert úgy érzem, hogy bár az átlagosnál később épült bele az életembe ez a dolog, aránylag normálisan zajlott, és azt leszámítva, hogy bizonyos pózokat biztos nem lehet velem produkálni, szerintem nem különbözik az egészséges, átlagos nő szexuális élete az

enyémtől. Az én betegségem nem befolyásolja az érzékelést, ugyanúgy érzek mindent, mindenhol, mint bárki más. Persze az egészségesek, sőt némelyik mozgássérült is azt hiszi, hogy aki testileg fogyatékos, attól távol áll a szex. Biztos vagyok benne, hogy volt olyan férfi körülöttem, aki kíváncsiságból próbálta volna ki velem a szexet, hogy lássa, tudok-e valamit csinálni az ágyban. Mi is emberek vagyunk, hozzátartozik ez is az élethez. Vannak vérmérsékletbeli különbségek köztünk is, de valamilyen szinten, ha nem is teljesen hagyományosan, de bármelyikünk képes szexuális életet élni, ha ad neki a sors hozzávaló partnert.

Ez rajtunk is múlik, hogy mennyire tudjuk megszerettetni magunkat, elfogadni magunkat, mennyire adunk a külsőnkre, hiszen egy ápolatlan, szakadt valaki két lábon járva se vonzó.

Én az én szerelmesemé vagyok
és engemet kíván Ő
éNEkek Éneke, VII; 11.

A SZEXUALITÁS: MINDEN EMBER JOGA

A társas kapcsolat néhány lélektani vonása

Az ember társas lény, életének minden mozzanatát döntően befolyásolja az emberi kapcsolatok rendszere. A személyiség fejlődésének irányát és az alkalmazkodóképességet meghatározó társas kapcsolatok maguk is szükségletté, belső emberi igénnyé alakulnak. A magány, az elszigeteltség - bármilyen ok miatt következik be - mindenképpen az emberi "örömháztartás" veszteségét is jelenti, de hosszantartóan a személyiség torzulását is okozhatja.

Mielőtt azonban egy párkapcsolat az ismerkedéstől a testi érintkezésig eljut, hosszabb-rövidebb idő telik el. Nem árt tehát ezt az ívet lélektani szempontokból áttekinteni, hiszen a társra lelés rögzös út, teli buktatókkal, szorongással, örömmel és kudarcokkal, sikerekkel és csalódásokkal.

Sok sérültnél a végleges következményekkel járó károsodás élményének lelki feldolgozását követően a pszichológusok személyiségzavart - olykor teljes elzárkózást - és alkalmanként önazonossági konfliktusokat észleltek. Súlyos mozgássérülteknél megfigyelték, hogy valósággal szakítanak a külvilággal, szinte nem a mai világban élnek, életük kizárólag egy intézeti létezésre, vagy szobai fogságra korlátozódik, a külvilág elvont lehetőséggé távolodik számukra. Ha a fogyatékoság korlátozott időtartamú - és a vége kiszámítható -, akkor átmenetileg felfüggeszthetők az egyén külső kapcsolatai, szerepei, sőt, akár személyiségének irányultságai is, mert remény van arra, hogy ezeket idővel mind visszakövetelheti. A végleges rokkantság miatt azonban a sérült látszólag olyan helyzetbe kerül - "börtönhelyzet" -, hogy úgy tűnik, szerepeinek, sőt személyiségének már egyáltalán nincs jövője. (Emnek az állapotnak a súlyosságára utal, hogy az említettekhez megdöbbenően hasonló jelenségekről számoltak be a koncentrációs táborok foglyait vizsgáló pszichológiai jelentések!)

A társas kapcsolatok szükségletének kielégítésére három lehetőség nyílt a sérült ember számára:

1) Az egyik az elzárkózás, az igény elfojtása, a visszautasítás révén elnyert "egyensúly" megteremtésén keresztül vezet. Ez tévút, mert a személy le sem merészkedik egy apró kis szigetről, köreit összeszűkíti, élesen kettéválasztja a világot arra, amit szeret és arra, amit nem szeret, mert fenyegetést érez benne. Az elzárkózásnak ez a formája a teljes elszigetelődést vonja maga után.

2) A másik, amikor társas kapcsolataiban megalkuvásokat keres, igyekszik a számára hátrányos összehasonlításokat az életéből kizárni, és csupán olyan csoportok tagjaival kerül kapcsolatba, akik között védettnek érzi

magát. A hasonló problémák túlhangsúlyozásával kialakult csoporttudat (saját sérült társak, vallási szekták stb.) megóvjja a sérültet a "durva, erőszakos és antihumánus" külvilággal szemben.

3) A harmadik lehetőség az, amikor vállalva a külső és belső nehézségeket (előítélet, stb.) kellő átérzéssel és bátorsággal igyekeznek a szorosabb (szemtől szembeni) és lazább kapcsolatok kiépítésével társadalmi beilleszkedését előmozdítani.

Az ember szexuális fejlődése

Az egyéni emberi élet jelentőségét az egyszerűség és a visszahozhatatlanság adja, iránta tanúsított felfokozott tiszteletünk éppen azon alapul, hogy tudjuk, ha egyszer elmúlik, nem tér vissza sohasem. Talán sajnálatos, de ez az élet minden pillanatára érvényes, ahogy már *Sigmund Freud* megjegyezte, minden földi szépség és érték legnagyobb hatása éppen a mulandóságában rejlik. Amikor az emberi életről - vele együtt természetesen a szexualitásról is - elgondolkodunk, vagy éppenséggel a bonyolult összefüggéseket kíséreljük megérteni, lehet születésről vagy kezdetről, növekedésről vagy fejlődésről, érettségről, öregedésről, gyengülésről és a végről beszélnünk. Nem árt tudnunk azonban, hogy ezek a fogalmak nem kategorikusan elhatárolható életszakaszokat jelölnek, hanem legfeljebb egy emelkedő s azután visszasüllyedő görbét, és ez az ív is csupán akkor adódik, ha a szűk értelemben vett testi erő, vagy éppen a szexuális teljesítőképeséget választjuk egyetlen szempontul. Egy másik értékelő beállítódás lehetne - ennek társmeztartó ereje éppoly lényeges! - akár a szeretetképeség, a kapcsolatmeztartó erő, vagy a közös boldogságra való törekvés és empátia (a partner érdekeinek tiszteletteljes átélése) alakulása, egészen más görbét mutatna, netán állandóan emelkedőt, melynél csupán a halál hozhatna végleges visszaesést.

Egyáltalán milyen szempontok és mértékek alapján ítéljük meg a szexualitást? *Goethe* és *Schiller* idejében még nem is ismerték ezt a fogalmat. Szó esett testi kívánásról, beszéltek ösztönről, szerelemről, gerjedelemről, szenvedélyről, vágyról, kéjről, gyengédségről, no meg esetenként bűnről, fajtalanásgról, amikor a hit, vagy az érdek úgy kívánta.

Ennek ismeretében nem kellene azt hinnünk, hogy mai fogalmaink, elképzeléseink ebben a kérdéskörben - de talán általánosságban is! - szilárdan és valódián tükrözik az igazságot, az igaz világot. Ismereteink roppant viszonylagosak, magukon hordozzák a kor erkölceinek és viselkedésünk közmeztelésének bélyegét, de egyúttal annak lehetőségét is, hogy az ember szexuális fejlődésmeztét más alapállásból megközelítve, esetleg eltérően

fontosnak ítéltető momentumok kerüljenek inkább reflektorfénybe. A vélemények hangsúlyozása során nem árt tehát az óvatosság, a kategorikus kinyilatkozások lehetőség szerinti mellőzése, hiszen az emberi szexualitás, a partnerkapcsolat, de egyáltalán az *élet* olyan egyénileg változó formákat hozhat, hogy az általánosítás igen sok esetben szükségszerűen hibák forrása lehet.

Gyermekkor

Ismeretes, hogy léteznek olyan ultrahang felvételek, melyeken az anyaméhben lévő magzatok nemi szerveinek működőképessége tisztán felismerhető. Az ilyen jelenségeket klasszikus szóhasználattal élve akár szexuális reakcióként is lehetne értelmezni, ami talán élettanilag meg is állja a helyét. Mindenesetre, ha a tünetet a serdülő-, vagy felnőttkori nemi tevékenységgel hozzuk kapcsolatba, akkor már korántsem szabad korai szexuális cselekményről említést tenni. Talán még a gyermekek kölcsönös intim játékait sem indokolt "szexuálisnak" tekinteni, hanem orrfújáshoz, vakarózáshoz, vagy éppen ujjszopáshoz hasonlóan kellene értékelni, mint ami megszüntet bizonyos kellemetlenségi élményt és egyúttal igen jó közérzetet kelt. Ezek a játékok másrészt éppúgy hozzájárulnak a saját test, a közvetlen környezet és a másik nemű fél alapszinten történő megismeréséhez, mint az egyéb, "erkölcsileg elfogadott" kölcsönös tevékenységformák! Hosszú évszázadokon át ezek a játékok nem is váltottak ki sem közfelháborodást, sem pedig szigorú ellenintézkedéseket.

A szexualitás egyedfejlődésének vonatkozásában sokáig központi kérdés volt a nemi ösztön különböző szakaszainak részletes elemzése. A mai nemzetközi szexológia azonban már nem beszél az ösztönök mindenhatóságáról, ennek megfelelően másként látja a gyermeki fejlődést is. Jelenleg magyarázó elvként az úgynevezett tanulási folyamatokat fogadjuk el, miszerint a szexuális *potenciállal* (teljesítőképességi lehetőséggel) rendelkező gyermek meghatározott életszakaszokban, de mindenképpen a környezeti ingerek hatására bontakozik ki. Leegyszerűsítve: minden újszülött rendelkezik például beszédképességgel, amely azután meghatározott életszakaszokban kiépül, kiteljesedik. Ha a szülők műveltek és beszédesek, úgy a kisgyermek is nagyobb szókinccset és beszédkulturát sajátít el, ha pedig a szülők műveletlenek és hallgatagok, akkor a gyermekük beszédképessége is nagy valószínűséggel fejletlen marad. Ha megtiltják neki a beszédet, vagy éppen érthetetlen szabályok alapján büntetik meg kis hibáit, akkor beszédzavarok jelentkeznek. Ugyanígy rendelkeznek a gyermekek szexuális potenciállal, amely egyedfejlődésük különböző életszakaszaiban kibontakozik, de jellemben és minő-

ségében mindenképpen olyanná válik, amilyenné környezete, kultúrája válni engedi.

A szexuális viselkedésnek és fejlődésnek ez a szemlélete *scriptelmélet* (forgatókönyv-elmélet) néven vált ismertté. Ez minden emberi társas viselkedést mint a "szerepek" megnyilvánulási formáit értelmezi.

Életünk első és távlatait végtelenen meghatározó "szereposztása" a név beírása az anyakönyvbe, pontosabban ez már korábban bekövetkezik, amikor a szülésnél a nemet megállapítják. A kijelentésnek, hogy *kislány*, vagy *kisfiú* alapvető és messzemenő következményei vannak, ezáltal ugyanis nemcsak a név és az öltöztetés, hanem mindenekelőtt a gyermekkel kapcsolatba kerülő felnőttek reakciói is meghatározott módon programozódnak. Ugyancz folytatódik a nemre jellemző hajviselettel, játékokkal, könyvekkel, stb., s azután mindenekelőtt a figyelmeztetésekkel, tiltásokkal, korlátozásokkal arról, hogyan viselkedik egy "igazi" kisfiú, vagy kislány. A nemi szerep rögzítése és finom kimunkálása teremti meg az alapját minden további személyiség-alakulásnak.

Természetesen kultúrkörönként széles a variációs lehetőség, de nagy általánosságban az *asszertív* (határozott, kemény, de mondhatjuk rámenősnek is) beállítottságú, kezdeményező viselkedést férfiasnak, a lágyabb és érzelmetli magatartást nőiesnek nevezzük. A két nem között egyébként más vonatkozásokban is - mozdulatok kivitelezése, értékítéletek, izlés, párkapcsolati elvárások, stb. - eltérések tapasztalhatók. A szerepelvárások maradéktalan teljesítése minden korban és minden kultúrkörben komoly szociális érték, míg a meg *nem* felelésnek az a következménye, hogy az egyén a társas kapcsolatokban kevésbé válik kívánatosá. Ezek után érthető, hogy minden olyan változás, amely valamiképpen hátráltatja a nemi szerepnek megfelelő magatartás kiépülését, feltétlenül gátló hatást fejt ki a másnemű féllel kialakítandó kapcsolatokban is.

A gyermek megtanulja, hogy ő lány, vagy fiú, s előbb-utóbb azt is, hogy mit is jelent ez valamennyi életmegnyilvánulásának szempontjából. Ez a tanulási folyamat együtt jár saját teste és szervei megismerésével, majd a másneműség felfedezésével, annak "titkai" iránt megélt mohó érdeklődéssel. A kettő-négy éves gyermekek megkezdik egymás kölcsönös kifürkészését, a nemi szerveket is beleértve! Ezt azonban nem kell feltétlenül szexuális cselekményként értelmezni, minthogy gyakran csupán egyszerű kíváncsiság által hajtott felderítésről van szó, de mindamellett valódi erotikus játékokra szintén sor kerülhet, ölelésekkel, csókokkal, sőt önkielégítő próbálkozásokkal is. Ezek a gyermeki aktivitások a megfigyelő felnőttek számára esetleg egyértelműen szexuális jellegűnek tűnnek és gyakorta különböző - kultúrkörönként eltérő szintű - ellenintézkedéseket váltanak ki. Itt azonban egy igazi kétség

jelentkezik a felelősséggel gondolkodó szülők és pedagógusok számára. A túl erős szexuális tiltás, a kezdeményezések elfojtása azzal a veszéllyel járhat, hogy a gyermekek lelkiileg eltorzulnak, képtelenek lesznek önazonosságuk megélésére. Másrészt pedig, ha a pedagógiai gyeplőt olyan lazára engedik, hogy a gyermekek szexuálisan gátlástalanná válnak, és összetűzésbe kerülnek megélt környezetük szokásrendjével, úgy esetleg még nagyobb károkat szenvednek. Mindamellett azt is világosan kell látnunk, hogy az embernek - mint emlősnek - korán kell a reprodukciós viselkedést begyakorolnia, mivel az nem ösztönösen vezérelt, illetve nem szigorúan beprogramozott, mint az alacsonyabb rendű állatoknál. Bizonyos kezdetleges szexuális próbálkozások tehát a gyermekeknél majdhogynem törvényszerűek, de mindenképpen szükségesek, teljesen függetlenül attól, hogy a különböző megrögzült erkölcsi szabályrendek miként vélekednek erről.

Fiatalkor

A kulturális környezet jelentősége a szexualitás számára még világosabbá válik a serdülőkor kezdetével.

A kultúra részben azoknak a "találmányoknak" a halmaza, amelyek a világ különböző részein jöttek létre, és amelyeknek célja, hogy hatékonyá és érthetővé tegyék az életet a halandó ember számára, akik szerte a világban mindenütt ugyanazokkal az életproblémákkal küzdenek: a születéssel, a növekedéssel, egészségük megőrzésével, a jólét áhításával, az élet értelmével. A megoldások, vagy éppen csupán próbálkozások módjai, útjai és rendszerei egy élettéren belül egyik nemzedékről a másikra szállnak. Nem volna azonban egészen pontos, ha azt állítanánk, hogy a kultúra csupán az egyén szükségleteinek kielégítésére irányuló eljárások halmaza. Természetesen ezt a funkciót is teljesíti amikor illik - nem illik, szabad - tilos kategóriákba sorolva mintegy megszabja, miként élhetünk úgy, hogy embertársainkkal ne kerüljünk rendre összetűzésbe, amikor önös igényeinket elégítjük ki. Idővel viszont a kultúra egyfajta életstílussá válik. Egyre inkább érzelmileg is kötődünk azokhoz az eljárásokhoz, értékekhez, rítusokhoz, értelmezésekhez, melyeket kultúránktól tanultunk, így tehát először eszköz, amely utat mutat és kielégíti szükségleteinket, később fokozatosan saját maga is értékévé nemesedik. Ennek folytán a kultúránk iránti elkötelezettségünk és hűségünk elsődleges fontosságú, önálló motívummá nővi ki magát, amelynek erejét akkor tapasztaljuk, amikor a saját életterünkhez kapcsoló szálak elszakadnak.

A legtöbb természeti nép, de a mi európai kultúránk sem ismerte hosszú évszázadokon keresztül a serdülőkor és ifjúkor fogalmait, ehelyett a nemileg éppen megérett fiúkat és lányokat különböző rítusokkal és ceremóniákkal egyszerűen felnőtté nyilvánították. Ezek az avatószertartások jelezték a

közösséghez való tartozás teljes értékűségét, és hozzávetőleg tizenhárom-tizenéves korban került rájuk sor. Az emberi történelem legnagyobb részében ez az életkor egyben az elismert szexuális aktivitás kezdetét is jelentette, legalábbis a fiúk számára. Ma ennél sokkal bonyolultabb és a fiatalok számára sokkal elfogadhatatlanabb a helyzet. Az első menstruáció ugyan már nyolc-tizenkét éves korban, az első magömlés pedig tizenkét-tizenéves korban bekövetkezik, mégis további rettenetesen hosszú út vezet a felnőttkorig. Ha meggondoljuk, hogy a felső iskolákat végzőknek gyakran újabb tíz évre van szükségük, hogy esetleg saját "lábukra" állhassanak, úgy az ifjúkor gyakran tizenöt-tizennyolc éven át is eltarthat.

Ráadásul az ifjúkor főleg nem biológiai, hanem sokkal inkább kulturális fogalmi kategória. Élettanilag a lányok és fiúk ugyanis legtöbbször már tizenévesen nemi felnőttek, tehát nemzésre képesek. Ugyanakkor ez a mai társadalmakban semmiképpen sem jelenti, hogy szellemileg és szociálisan is érettek a szülővé válásra. Ellenkezőleg, a fölgyorsult pubertás és a természetellenesen hosszúra nyúló ifjúkor a fiatalok lelki fejlődését is lelassította, úgyhogy végletesen sarkítva a jelenséget, még akár az ifjúság fokozódó szellemi *infantilizálódásáról* (elgyermekiesedéséről) is beszélhetünk, mivel egyre hosszabban tartják őket kiskorúnak, miközben pedig testileg mind gyorsabban érnek. Itt van az oka a mai ifjúság óriási pszichológiai, szociális és különösen szexuális problémáinak.

A szexualitással, illetve egyáltalán a társaskapcsolattal foglalkozó szemléletek igen nagy eltéréseket mutatnak attól függően, milyen életkori beállítottsággal közelítik meg a kérdést. A fiatalok ugyan helyesen állapítják meg, hogy az uralkodó szexuális ideológia körül valami nem stimmel, és hogy egyéni boldogságuk érdekében saját útjukat kell keresniük. Tévednek azonban annak feltételezésében, hogy teljesen újnak hirdetett értékrendszerükkel, életelvárásaikkal és erkölcsi beállítottságukkal mintegy robbanásszerűen át tudják alakítani a közszemléletet. Tudomásul kell venniük, hogy nem lehet "kiugrani" a történelemből.

Mintegy kétszázötven év óta, az életforma polgárisodásával, kialakult egy olyan szokásrend, amely a szexet, a szerelmet és a házasságot összetartozónak tartja. Eleinte ez főként a polgárlányokra volt érvényes, de végül a fiúkra is kiterjesztették. Ma már kevesen tudják, hogy ez a hármas egység az emberiség történetének hosszú korszakaiban *egyáltalán* nem volt érvényes. A helyzet e téren egyébként újólaj ismét változott.

A fiatalok a házasság előtt és házassulási szándék nélkül is keresik egymást és a közös testi örömeiket. Az évszázad egyik legjelentősebb lélektani - történeti változása: a nők *örömteli* részvétele a nemi életben. Egyre inkább elfogadottá vált az a gondolat, mely szerint az ember legfontosabb erogén

szerve: az agya! *Erogén zónák* (az olyan testterületek, amelyek megfelelő ingerlés hatására - pl. simogatás, csók - nemileg érzékenységet mutatnak, kéjérzet indulhat ki belőlük) A közös testi örömszerzésben a fantázia tényerése a meg-rögzült közösülés-központúság helyett sokkal intimebb, összetettebb, a part-ner szempontjait felettébb elfogadó *szeretkezés* lehetőségét adja. A közösülés és a szeretkezés között egyébként akkora a minőségi különbség, mint mondjuk Monaco és az Egyesült Államok területi nagysága vonatkozásában.

Érdemes kitérni a női és férfi szexuális reagálás fejlődésének különböző-ségére. A reakció kifejezés használata már önmagában is mutatja, mennyire elfelejtjük a nemi ösztön régi fogalmát. Hiszen nemi igazán belülről hajt ben-nünket valami, hanem a másnemű fél által adott, kibocsátott jelzésekre vála-szolunk, reagálunk. A társkapcsolat - mint olyan - hordozza magában az inti-mebb együttlét igényét, a szeretkezésben történő teljes és mindent átható ön-feladást.

Ennek megfelelően az emberi szexuális viselkedésben három fő vonalat szükséges felrajzolni:

- 1) *A motivációt* (nemi képességet), azaz amit az ember tenni tud.
- 2) *Az erotikus indítást*, tehát amit tenni szeretne.
- 3) *A szexuális teljesítményt*, vagyis amit ténylegesen nyújt.

A felizgulás és kielégülés adottsága az egyén általános testi állapotától, az ideg- és izomrendszer épségétől függ, mértékének foka pedig egyénenként igen különböző, de ugyanannál az embernél sem változatlan. A kisgyerme-keknel általában csupán az első életévekben fejlődik ki fokozatosan és a két nemnél aránylag párhuzamosan a szexuális képesség. A serdülés viszont a fiúknál rohamos gyorsasággal a nemi örömmélmény megélésének teljes kibontakozását hozza, ami ezután a kor haladtával már nem erősödik tovább, sőt lassan, folyamatosan gyengül. A lányoknál ezzel szemben ez a fejlődés rendszerint nem ilyen látványos, így sok nő csupán a harmincadik életéve kör-ül éri el az orgazmus átélésének viharos kiteljesedését.

A szexuális motiváció (a nemi aktivitás igénye) tehát részben függhet bizonyos hormonok szintjétől a szervezetben, ámde messzemenően lelki hatások befolyásával is számolni kell. Az erotikus indítás egyénenként különböző - kinek mi és milyen gyakran elég? - s ugyanannál a személynél sem mozog állandó, egyenletes színvonalon.

A szexuális teljesítmény (a nemi aktivitás tényleges mértéke) nem csupán testi és lelki tényezőktől befolyásolt, hanem mindenekelőtt az alkalomtól is függő. Mértékének felső szintjét természetesen a szexuális képesség határolja

be, de bizony gyakorta a képesség, a motiváció és a teljesítmény nincsen összhangban. Csupán kevesen jutnak olyan helyzetbe, hogy mindazt megtehessek, amit tudnak és szeretnének. A csekély nemi készítség együtt járhat kiemelkedő szexuális képességekkel is, amit azonban különböző okok miatt nem lehetséges kihasználni. Ez nem ritka olyan nőknél, akiknek évekig sejtelmük sincsen arról mi az orgazmus, fel sem ismerhették, milyen elemi erejű gyönyört megélő válaszkészítséggel rendelkeznek, míg nem egy igazi, kulturált szerető, szerelmi partner felébreszti az elfedett adottságokat. Ezzel szemben az is megesik, hogy egy értékes partner elvesztésével az indíttatás jelentősen csökken.

Igen érdekes a szexuális képesség és teljesítmény között észlelhető ellentmondásos állapot, amit főleg fiatalembereknél lehet megfigyelni. Jeleztük, hogy ők a serdülőkör kezdete után három-négy évvel már elérik képességeik maximumát, ami később igen lassan csökken. Tizenhat-tizennyolc éves korban azonban nagyon kevés fiatalnak adódik lehetősége a potenciál teljes kiaknázására. A hasonló korú partnerek még alig elérhetők ilyen vonatkozásban és különben is az ő szexuális elvárásaik ebben a korban általában mások. Ehhez járul még az önkielégítésnek - bár egyre erőtlenebb, de még mindig élő - negatív megítélése. Így azután sok férfi csak tíz, vagy még több évvel később éri el a legmagasabb nemi teljesítményét, amikor pedig teljesítőképessége már valamelyest csökkent. A kérdéskör elemzése során a nemek eltérő ritmusú, egyenlőtlen fejlődése a testi örömszerzésben és annak megélésében fontos szempont és ez még nyilvánvalóbb a felnőttkor tárgyalása során.

Felnőttkor

Minden vonatkozásban elfogadható életkori határvonalak megjelölése alig teljesíthető feladat. A felnőttkor szexualitásában a férfi és női aktivitás, képesség és élvezeti hatékonyság terén bizonyos kiegyenlítődési irányulás észlelhető. Egyébként pedig a férfi és női szerepek az utóbbi három generációban olyan nagyon megváltoztak, hogy a szabadság mellett a bizonytalanság is jelentősen megnőtt mindkét nemnél. Többé már nem teljesen egyértelmű, hogy tulajdonképpen viselkedésben milyen is a valódi nő és az igazi férfi?

Másrésztől a nem is oly régen már öregnek tartott ötven-hatvan évesek a mai világban erejük teljében lévőnek ítéltetnek, - gazdasági, politikai, társadalmi szerepüket tekintve is - így a szűkebb értelemben vett szexuális viselkedésük is gyökeresen megváltozott. Különböző vizsgálatok egybevágó megállapítása szerint egyáltalán nem csökkent aktivitásuk és egyre szélesebb körben elfogadják a testi örömszerzés sokáig - erkölcsi okokból - mellőzött

változatait (*orális* (a szájra vonatkozó, szájon át történő), *anális*, (a végbélnyíláshoz tartozó) stb. érintkezéseket) is. Nem vitatható tehát, hogy az általános társadalmi fejlemények, és a nagyobb szabadság megélése a legintimebb emberi viselkedést is befolyásolja. Olyan klasszikus tételek veszítik el jelentőségüket, mint a férfi-kezdeményezés, a közösülés túlhangsúlyozása a szeretkezés rovására vagy éppenséggel a gyors *orgazmus* (a nemi kéjérzés kiteljesedése a nemi aktus csúcán) a lassú, elnyújtott érzéki élvezet helyett. Ma már azt sem tarthatjuk igaznak, hogy az ifjúkor befejeződésével a szexuális irányultság az élet végéig egyenletes marad. Nem csupán a nemi szerep változhat, hanem a szexuális beállítottság, az érdeklődés sem végleges. Néhány kudarc, egy-két rossz élmény, vagy éppen durva közeledés az egyént a megértőbb, érzelmileg közelebb álló sajátnemű társ választása felé irányíthatja!

A sajátnemű társ szeretésének kérdése komoly tudományelméleti összeköttetésekre adott alkalmat. Amíg a biológiai beállítottságú elemzők a homoszexualitás, vagy biszexualitás hátterét hormonzavarban, agyi elváltozásokban, netán éppenséggel *genetikai* (örökléstan) eltérésben vélték megtalálni, addig a társadalomlélektan kutatói inkább a párkapcsolatok során átélt élményeknek tulajdonítanak szerepet az erotikus vonzalmak megváltozásában. Ők az azonos neműek szoros kapcsolatáról beszélnek, de nem hajlandók minősíteni, mert szerintük tilos a világot bizonyos elvek szerint "jókra" vagy "rosszakra" felosztani.

Valamennyien hallottunk a házasság előtti kapcsolatokról, az egyedülállókra, a kommunákról, a nyitott házasságokról, leszbikus együttélésekről és egyéb variációkról. Nem szabad úgy tennünk, mintha az emberi intimitás tárgykörében létezne egyetlen helyes válasz. Talán az is elkerülhetetlen, hogy a férfiak és nők bizonyos körei életük során kipróbáljanak különböző modelleket, éppen ezért nehéz ma a felnőttkori szexualitásról általánosan érvényes kijelentéseket tenni. Úgy tűnik, hogy az életkor haladtával a tartósan boldog partnerkapcsolatok sokkal inkább a közös tiszteleten, bizalmon, megértésen múlnak, mintsem a túlhangsúlyozott nemi aktivitáson, bár ez utóbbi jelentősége sem lebecsülhető.

A *menopauza* (havi vérzések elmaradása), amely korábban sok nő számára a nemi élet végét jelentette, mára elvesztette rémisztő hatását, ellenkezőleg, többeknek egyfajta felszabadulást hoz, nagyobb, félelemmentes szexuális kielégüléssel.

A hasonló korú férfiaknál a szexuális képességek tovább csökkennek, ennek ellenére a testi örömszerzés szinten tartása tovább lehetséges, különösen, ha a pár képes megszabadulni a korábbi, unásig megszokott cselekvéssorozatoktól és fantáziájukat merik szabadon engedni. Hangsúlyozni kell, hogy *ki-*

zárólag a szexre korlátozódó szemlélet nem képes átfogni a tartós párkapcsolat teljes valóságát. A korosodó pár számára az idő haladtával jelentésbeli változáson megy át a testi kapcsolat értelme és összetartó ereje, ez eleinte észrevétlenül, majd érzékelhetően átértékelődik és tulajdonképpen ez teszi lehetővé további működését. Ha ez az átszerveződés nem sikerül és olyan viselkedésmintákhoz ragaszkodnak, amiket az öregedő test már nem teljesíthet, akkor a szexuális párbeszéd is elsorvad.

Időskor

Az utóbbi években filmek, színdarabok gyakori és hálás témája az idősök életének, érzelmi kapcsolatainak feldolgozása. A kép esetenként túl tragikusra, olykor pedig groteszkre sikeredik és így az életszakasszal kapcsolatos kijelentések már igen sok kárt okoztak. Ennek értelmében az öregkort második gyermekkorként fogták fel, mint visszatérést a szexmentes, pubertás előtti életszakaszba. A hetvenes évek táján kezdett megváltozni ez a kép. Míg korábban az öregektől a szexuális kapcsolat minden jogát elvitatták, most egyszerre gondtalan, élvezet, az erotikát hajszolóknak kezdték ábrázolták őket. Természetesen ez az ellenkép is torzulás. Klasszikusként értékelt szexológusok véleménye szerint az **öregedés nem véd meg a szerlemtől, de a szerlelem megvéd az öregedéstől!**

Itt és most ez nem elírás, mert visszaérkeztünk a már hangsúlyozott tényhez, nevezetesen a szexuális képesség és a boldogságra való képesség közötti különbséghez, ... mert míg az ember életében a testi erők lassan növekednek, azután visszafejlődnek, addig ugyanez nem érvényes a lelki erőkre, mert azok tovább növekedhetnek a végső elbúcsúzásig. Ezekre a jelenségekre pedig már nem tökéletesen alkalmas szó a szexualitás.

A döntő talán az, hogy az idősödő emberek képesek legyenek saját önazonosságuk felismerésére, képességeik és meglévő lehetőségeik megtapasztalására, birtoklására vagyis szabaduljanak meg az önmagukkal kapcsolatos általánosító elképzelésektől. Az így nyert szabadság önmaguk és mások kezelésében egészen új örömök forrásává válhat. Hihetően a legfontosabb: megérteni, hogy az ember szexuális képessége csupán egyike az ő sok adottságának és a többihez hasonlóan ezt is nagyon érdemes fejleszteni, ápolni és egyre kulturáltabbá tenni. "... de ugyanúgy, mint az élsportolók, vagy az operaénekesek, akiknek már kezdettől számítaniuk kell karrierjük befejezésére, úgy nekünk is arra kell beállítódunk, hogy nemi életünk testi - fiziológiai vonatkozásban először felfelé ível, azután lefelé hanyatlik. Eközben azonban szerencsére - a sporttól és az énekléstől eltérően - az átalakulásnak, a kommunikációnak és az intimitás megteremtésének képességét nemcsak megőrzi, hanem egyre jobban megvalósítja az ember. Ez a

potenciál (teljesítőkéesség, nemzési kéesség) tehát az idő múltával semmiképp sem csökken, hanem éveink számával együtt gyarapodhat!

És Földünk forog tovább, új életek, új generációk, új szorongások születnek, új szerelmek szövődnek ... és ennek így kell lennie!

A testi fogyatékoság közvetlen és közvetett hatása

a társas kapcsolatokra

A fizikai fogyatékosok problémáival foglalkozó tanulmányok többsége a társas kapcsolatok kialakításánál jelentkező nehézségeket kissé egyoldalúan tárgyalja. A közlemények jórészt olyan feltételezéseket tartalmaznak, hogy kizárólag az indokolatlan hitek, merev előítéletek a felelősek a testileg ép személyek tartózkodó magatartásáért. Az ilyen túlzott egyértelműségre törekvő értelmezések elvonják a figyelmet olyan lehetőségek vizsgálatáról, amelyekben a rokkantságnak egészen közvetlen hatása lehet a szociális kapcsolatokra, jóllehet, a fogyatékosággal együttjáró korlátozottságok gyakorta önmagukban akadályozzák a sérülteket a teljes értékű és széles körű szociális "nyitásban". Legtöbbjüknek igen kevés lehetősége adódik a társas kapcsolatok megteremtésére, pedig a mobilitás - sport, tánc, stb. - maga is alkalom, de egyúttal fontos esemény lehet a szociális kapcsolat táplálásában és fenntartásában is.

Felmérések bizonyítják, hogy a mozgássérülteknek kevesebb alkalmuk adódik az emberekkel közvetlen kapcsolatba kerülni, így a barát- és társválasztás lehetősége is korlátozottabb, hiszen választás ott lehetséges, ahol választék van. Az esetleges mozgásossági beszűkültség, a test esztétikai eltérése is közvetlen hatású lehet a kapcsolatteremtés kezdetén. Kimutatták, hogy négy-öt hónapos gyermekek csak elvétve mosolyogtak eltorzult, vagy esztétikailag szokatlan arcmodellekre, mint a "megszokottakra", a nyolc hónapos gyermekek pedig kifejezett nyugtalanságot mutattak alkotórészeiben erősen rendezetlen arc látásakor. A megjelenés rendellenességei, a különös és idegenszerűség sok emberben általános zavarodottságot vált ki. Azonos korosztályú, fizikai fogyatékos és egészséges középiskolai diákok kezdeti kapcsolatában az épek érzelmileg sokkal inkább "izgatottak" lettek, mint a károsodottak, amint ezt a galvanikus *bőrreflex-*) -vizsgálatok és a szorongási skála eredményei jelezték. (reflex az idegrendszer alapfunkciója, ingerekre szabályszerűen és feltétlenül bekövetkező reakció). Természetesen ezt követően vagy burkolt visszajelzések hatására átélik maguk a fizikai fogyatékosok is. A megbélyegző különbség érzése az egyéniség bizonytalanságát, majd következményképpen öngyűlöletet, és esetenként a saját csoport iránti ellenérzést is kiválthatja.

A leírtakból is kitűnik, hogy az észlelés számára felfogható különbségeknek közvetlen hatásuk is van a kapcsolatokra. Ezek a tényezők azonban nem képezhetnek legyőzhetetlen gátakat az akadályozottak és az egészségesek közötti szociális kapcsolatokban, de nem szabad figyelmen kívül hagyni ezeket, mint megokolatlan tényezőket az ép emberek fogyatékosokkal szembeni magatartásának vizsgálatakor.

Funkcionális vagy szociális okokból a rokkant személy fogyatékoságának, - mint fizikai jelzés kiemelkedésének - csökkentésére eszközöket használhat. Amikor a sérültnek nincsen lehetősége arra, hogy megjelenésén módosítson, sok rokkant személy igyekszik vagy úgy alakítani kezdődő kapcsolatait, hogy fogyatékoságának nyilvánvalóságát valamelyest csökkenti vagy, hogy időt ad a másoknak az alkalmazkodásra.

A szociális kapcsolatok kezdeti szakaszában az ilyen viselkedés célja a legtöbb esetben az, hogy a fogyatékoság közvetlen hatását csökkentse, s így szabadabban hagyja érvényesülni a személyes jellemvonásokat mint a társas kapcsolatokat értelemszerűen leginkább meghatározó tényezőket. Sajnos, a fizikai fogyatékoság a szociális kapcsolatokban nem csupán a kezdetben jelent akadályokat, hiszen a kezdeti hatások csökkentése alig befolyásolja a későbbi következményeket és csak ritka esetekben - egy-egy speciális kapcsolatban - gátolja meg az előítéletességet.

Az intimebb viszony kialakításának igényével kezdeményezett próbálkozások során sok sérült él át olyan feszültséget, amely az úgynevezett nemi szerepelvárásokkal kapcsolatos. Az emberi szexualitás teljes értékű kifejlődésének egyik sajátos feltétele ugyanis a nemi azonosságnak megfelelő szerepek elsajátítása, illetve a személyiség formálása a nemi szerepeknek megfelelő viselkedésmintákra. A szerep azoknak a szabályoknak, előírásoknak összességét jelenti, amelyeket egy adott és társadalmilag minősített emberi helyzetben lévő egyén követ más emberekkel való kapcsolataiban.

A nemi szerepek természetesen alapvetően biológiailag meghatározottak és főként egymással kapcsolatba kerülve nyilvánulnak meg, nyelik értelmüket. Noha alapjuk biológiai, mégis a társas folyamatokban alakulnak, mert a szó igen tág értelmében tanuljuk őket az erkölcsök, szokások, normák, elvárások hatásán keresztül, melyek kultúrkörönként meghatározzák a nőies, illetve férfias viselkedésformák ismérveit.

Természetesen kultúrkörönként széles a variációs lehetőség, de nagy általánosságban a határozott, kemény, rámenős, kezdeményező viselkedést férfiasnak, a lágyabb, érzelmentelibb magatartást nőiesnek nevezzük. A szerepelvárások maradéktalan teljesítése minden esetben komoly szociális érték, míg a meg nem felelésnek az a következménye, hogy az egyén szo-

rosabb - főleg érzelmileg, és erotikusan színezett - kapcsolatokra kevésbé kívánatosá válik.

Nagyjából érthető, hogy a konvencionálisan (megszokottan, hagyományosan) elvárt nemi szerep által előírt viselkedésmintákat csak ép testtel lehet magas szinten teljesíteni, így azután következményesen minden olyan változás (pl.: testi fogyatékoság), amely valamilyen formában (mozgásbeszűkülés, esztétikai károsodás, stb.) hátráltatja a nemi szerepnek megfelelő magatartást, feltétlenül gátló hatást fejt ki a másnemű fellel kialakítandó kapcsolatban is.

Természetesen a kezdeti benyomáshoz a legkülönbözőbb magatartási formák társulhatnak. Az észleléssel alátámasztott másság, a különösség - amit a rokkantak képviselnek az épek között - állásfoglalásra, besorolásra készítheti az emberek egy részét. Miután a valahová besorolás folyamata elképzelhetetlen valamilyen jól látható megkülönböztető *stigma* (jegy bélyeg), nélkül, így a rokkantaknál megváltozott helyzetükhöz társulnak azok az érzelmi képzetek, melyek a testileg ép emberek viselkedését meghatározzák.

A fogyatékosok társas kapcsolati igényének kielégítését még mindig igen sok előítélet és merev általánosítás nehezíti meg. Magának az előítéletnek külön irodalma van, most csupán azt érdemes hangsúlyozni, hogy a fogyatékoság, mint elsöprő erejű "címke", történelmileg meghatározottan olyan jellemvonásokkal kapcsolódott össze, melyek a hátrányos megkülönböztetés mai alapjait is képezik. A téves, vagy nem teljes információkból, olykor egyedi, ténylegesen visszatetsző eseményen alapuló élményből származó általánosítások az egyént arra kényszerítik, hogy eltekintsen minden egyéb szemponttól, a finom, személyi különbségek mintegy észrevétlenek maradjanak. Ebben az esetben a kirekesztő általánosítások és csoportosítások felállításával megteremtett "rend" már a rossz alkalmazkodáshoz járul hozzá és szükségszerűen nagy veszélyt rejthet magában.

A testi megjelenés minősége, valamilyen hiányossága alkalmas jegy a csoportosítási műveletek elvégzésére, sőt az ép emberek egy részénél alkalmas arra is, hogy saját értékességét, fontosságát és magasabbrendűségét igazolva lássa! Nagyon sokan hajlanak tehát arra, hogy a testi tökéletlenséget jellembeli és személyiségi hiányosságokkal - melyekről információt nem nyertek! - kapcsolják össze. Ezek a feltételezett jellemvonások természetesen a fogyatékos személyre is következményekkel járnak, önértékelési szintjét csökkentik, társas kapcsolati igényét korlátozzák.

Hogyan befolyásolják a "stigmához" kapcsolódó előítéletek a szociális kapcsolatokat?

1) Általános az a jelenség, hogy - bármilyen jellegű - megbélyegzés az érintett személyről áttérjedhet annak közeli kapcsolataira és okot szolgáltat arra, hogy egyesek az ilyen kapcsolatot elkerüljék, vagy ahol már ilyen létezik, ott megszakítsák.

2) A rokkantakkal való kapcsolat kezdeményezéséről szólva ép, fiatal felnőttek határozatlanságot mutatnak. Ez azon a hiten alapul, hogy az akadályozott emberek magányosak, a társadalom nehezen fogadja el őket. Ezért úgy érzik, hogy egy szoros kapcsolat megkezdése magasabb fokú szociális elkötelezettséget követel, olyat, amely alól nehezebb felszabadulni.

3) A szociális kapcsolat kiépítésének egyik tényezője az, hogy az ép fél mennyire képes megérteni a sokkal inkább függő viszonyban lévő sérültet. Azok, akik szeretik, ha mások függenek tőlük, inkább előnyben részesítik az ilyen kapcsolatot: ugyanígy azok a személyek, akik rendre kerülnek a rivalizálást, minden különösebb zavar nélkül társas kapcsolathoz lépnek testi fogyatékosokkal.

4) Mindezek ellenére sokan vannak az ép testű emberek között, akik józan megfontolások alapján, függetlenül magukat a társadalmi előítéletektől, felismerve a külsőségek és a lényeges közötti fontos különbséget, őszinte baráti humánussal kezdenek és tartanak fenn baráti, társas kapcsolatszerűt személyekkel.

Magatartás-lélektani jellegzetességek

Tekintettel arra a tényre, hogy a testi épségükben sérülteknek a társadalomba való teljes igényű beilleszkedése a közelmúlt és a jelen (részben csupán a jövő) kérdése, nem érdektelen szemügyre venni, milyen magatartásminták állnak rendelkezésre a "rokkantak - egészségesek" viszonyrendszerében.

Legtöbb esetben ez a sajátos helyzet mesterkéltséget vonz maga után. Sokan vallják ugyanis azt a véleményt, hogy másokkal szemben tartózkodónak, tapintatosnak kell lenni, különösen, olyanokkal, akik kevésbé szerencsések. Ennek a véleménynek az lehet a következménye, hogy a sérült nem kap pontos, vagy természetesen visszajelzéseket. A hiteles visszacsatolás hiánya pedig megnehezíti a rokkant személy dolgát abban, hogy megtanulja, elsajátítsa a megfelelő magatartást, ami következményesen akadályozza őt szociális jártassága kifejlesztésében. A mesterkéltséges magatartás (az információ eltorzulása miatt) a sérült önmagáról alkotott véleményét (én-kép) is módosíthatja. Azok a személyek, akik hosszú éveken át egészségesek voltak, s csupán később szenvedtek visszafordíthatatlan károsodással járó sérülést,

clég tapasztalattal rendelkeznek ahhoz, hogy képesek legyenek összehasonlítani mások velük szembeni viselkedését fogyatékoságuk előtt és után.

Így főként a károsodással születettek, illetve a kora gyermekkorban károsodottak személyiségfejlődésére lehet veszélyes az említett információs elhajlás. A rokkantak ép emberekkel történő sikeres személyes kapcsolatának alakulásában - mesterségesen szétválasztva - három jellemző szakasz figyelhető meg:

- 1) A "látszólagos elfogadás", amelynek során az előítéletektől jórészt mentes ép partner igyekszik függetleníteni magát a másik fél fogyatékoságának közvetlen és közvetett hatása alól. Ez jórészt tudatos elhárító jellegű lélektani munka.
- 2) Az áthatolás szakasza követi a kapcsolat továbbfejlődését, melynek során az ép személy - mellőzve a partner testi fogyatékoságának tényét - inkább annak személyes jellemvonásaira koncentrálnak.
- 3) A harmadik lépcsőfok már a reudes, egyensúlyos kapcsolat javítását és módosításait tartalmazza. Ennek során az ép partner ismeri a károsodás jellegét, mibenlétét, az azzal kapcsolatos problémákat nem kell kényszeresen kerülnie, mint tény, tekintetbe veszi a károsodást, de nem engedi, hogy ez a szociális kapcsolatot befolyásolja.

Párkapcsolat - szexualitás

A szexualitás *életjelenség*. Akár vállaljuk fontosságát, akár tagadjuk, csakúgy szükségszerű velejárója életünknek, mint a létfenntartási szükségletek. Jelentőségét éppúgy hiba lenne túlértékelni, mint alábecsülni. Nagy tudomány, de elsajátítható, hiszen mindenki érdekelt párját úgy kötni magához, hogy abban neki is öröme teljék.

Miként személyes életemben is tapasztaltam, a keleti gondolkodók és például a taoizmus is hisz abban, hogy a világ kérdéseire nincs válasz a szerelem és a szex egészséges megközelítése nélkül. Majd minden pusztítás és önpusztítás, majd minden gyűlölet és bánat, majdnem minden mohóság és bírvágy a szerelemre és a szexre való éhségből ered, bár a szerelem és a szex útjának forrása kimeríthetetlen mint maga az univerzum.

Ez nem az én saját eszmém: a férfiak és a nők közötti harmónia nélkül, a *jin és jang* (a férfi- és nőszimbólum) harmóniája nélkül, semmi sem marad számunkra, csak a halál és a pusztulás.

Az ember szexuális kérdéseivel való foglalkozás esetében a *prűdség* (álszemérem) és a túlzott szabadosság szélsőségei meghatározó tényezők

voltak abban, hogy hosszú időn keresztül a tudományos élet számára a nemiség tabu és jórészt feltáratlan terület maradt. Mindez fokozottabban érvényesült a sérült emberek vonatkozásában, kiknél a végleges testi károsodást követően a jól vagy rosszul, de működő *rehabilitációs* folyamatból (orvosi: egészségállapot helyreállítását megcélzó szaktevékenység) jószerivel teljesen hiányoztak a nemi tevékenység milyenségére, lehetőségére, esetleges megváltozására, kikerülhetetlen korlátaira utaló foglalkozások és információk. Hiányoztak annak ellenére, hogy az intim párkapcsolatokban átélt élmények felnőtt létünk igen lényeges epizódjai, és az ilyen jellegű szükségletek hosszan tartó kielégítetlensége a személyiség differenciálódásának hátráltató tényezője lehet. Helyettesítésük, a szexuális indítékoknak és szükségleteknek munkába, sportba, művészeti tevékenységbe vagy bármilyen hobbyba való "csúsztatása vagy behelyettesítése" rövid időre tartó, átmeneti megoldás, hiszen az emberi szükségletek specializált jellegükből fakadóan teljes értékkel csupán *adequat* (megfelelő, a lényeget pontosan tükröző) módon elégíthetők ki. A szomjúságot itallal, az éhséget étellel, az intim partnerkapcsolatok iránt érzett hiányt megfelelő partnerrel lehet kiegyensúlyozni. Másrészt pedig az ember energiaháztartása nem közös raktár, hogy a rehabilitációs folyamatban elfáradt sérült ne gondolna a hiányzó szexuális kapcsolatokra.

Éppen ellenkezőleg, a hosszan tartó hiány, az informálatlanság nagyon sok sérült esetében szélsőségesen vad és kéjes vágyfantáziákban vagy éber álmódosásokban és a pornográfia határát súroló álmokképekben tör utat magának. A túlmotiváltság azután annyira fokozódhat, hogy a vágyak és elképzelések, valamint az információhiányból származó bizonytalanságok és azok ellentmondásai miatt - a sérült az egész témakört büntetés jelleggel élheti át, úgy hogy közben figyelme akaratlanul is rendre visszatér a szexualitás kérdéseire.

Le kell szögezni, hogy minden embernek - akár egészséges, akár testi sérült - joga, hogy a szexualitás reá vonatkozó kérdéseiről felvilágosítást nyerjen, és joga az is, hogy bármilyen fokú és jellegű sérülés ellenére intim partnerkapcsolatba kerülhessen! Mindez a kérdés jogi oldala. Élettani szempontból pedig: szinte nincsen olyan mozgássérült, aki károsodása következtében képtelen lenne testi örömszerzésre, ha a szexuális életet modern értelemben fogjuk fel és nem korlátozzuk kizárólag a nemi szervek területére.

A mozgásszervi károsodások eseteiben külön kell választanunk a velszületetlen testi fogyatékosokat és azokat, akik a végleges *invaliditást* (rokkantságot) személyiség-fejlettségük érettebb szakaszában szenvedték el. Mindkét esetben egyes károsodások jellegéből adódóan előfordulhat, hogy maguk a nemi szervek funkciójukban is érintettek, (bénulással, érzéskieséssel

járó elváltozások, gerincvelő-sérülések, stb.), míg a többiekénél a másság túlhangsúlyos megéléséből keletkező lelki zavarok, esetleg az izmok működési hiányából eredő problémák okozhatnak szexuális nehézségeket (dysmelia, clerorsis multiplex) annyiban a végleges mozgásszervi károsodás az egyént és az legyen bármilyen jellegű károsodás, - a serdülés kora után éri, a *libidó* (nemi vágy) megmarad, a nemi kapcsolatok iránt átélt szükséglet hiánytalanul fennáll. A mozgásosság beszűkülése a kapcsolat-teremtés lehetőségét, az ingerelhető testrészek széles *repertoárját* (választékát) szűkítheti, sőt korlátozhatja a nemi kapcsolat milyenségét is, de az igény megmarad és annak kielégítetlensége *pszichopatológiai* (kórlélektani, szellemi beteges elváltozások) *agresszív* (támadó, erőszakos) megnyilvánulások, súlyos kedélytelenség, lehangoló önsajnálát, stb.) eredője is lehet.

Míg a felnőtt korban átélt *traumák* (hirtelen bekövetkező testi-lelki sérülések) esetén jórészt a *szexuálpszichológiai* (nemiséggel összefüggő lelki problémák) kerülnek reflektorfénybe, addig a veleszületett vagy kisgyermekkorban szerzett mozgásszervi sérülés esetén a személyiségfejlődés egyensúlyához hozzátartozik a saját és a másnemű emberek testének, funkciójának ismerete, másrészt a serdülőkorban életet kapó *erogén* (nemi izgalmat kiváltó) területek felismerése, és a majdani funkciókra való *facilitálása* (ráérzékenyítése). A nemi azonosság, és a másság felismerése pszichológiailag elképzelhetetlen a még mindig sokszor tabuként értelmezett testájak érintése, próbája nélkül, hiszen a két nem egyik legdöntőbb különbségét azon testrészek jelentik, melyekről általában diszkréten hallgatni illik. A hallgatás a rokkant gyerekek eseteiben legtöbbször tökéletesen sikerült, mert a felvilágosításuk, nemi neveltetésük több mint hiányos volt és bizony még ma sem vált általános gyakorlattá. A gyermek mozgássérültek szexuál-pedagógiai elhanyagolásának, a károsodás milyenségével együttjáró információk hiányának következményei nem maradnak el. Gyakorta a gyermekek hamis és az igazságot nem fedő képet alakítanak ki mind önmagukról, mind az ellenkező nemről, mind pedig az *erotikus* (érzéki) kapcsolatok milyenségéről. Nemi képességeik ismeretének hiányában a kapcsolatteremtés során súlyos, már az önértékelést is sértő kudarckat élhetnek majd át, végső soron megkeseredett, *neurotikus*, (idegi) kiegyensúlyozatlan, boldogtalan emberekké válhatnak, kiknek az életben több jut a kötelességből, alkalmazkodásból, mint az örömből vagy az elismerésből. A *deficites* (veszteséges, hiányos) örömháztartás, a kudarckerülő életbeállítódás létük minden mozzanatára kihathat.

Természetesen éppen úgy, mint az egészséges embereknél, a mozgássérültek esetében sem vezet minden partnerkapcsolat kiegyensúlyozott, tartós viszonyhoz, netán házassághoz. A látható testi károsodás - az esztétikai átlagnormáktól való mínusz eltérés - nehezítheti a kapcsolatok teremtését, de egy-

úttal - akár élettani nehézségek, akár csupán pszichés problémák konkrét formáiban - megnöveli a szexuális jellegű zavarok fellépésének lehetőségét is, noha a problémák súlya legtöbbször nem mozog együtt a sérülések súlyossági fokával. Angliában a közelmúltban végzett felmérések szerint a legtöbb testi sérült - kisebb részük alkalman-ként, többségük mindig - szexuális problémákkal küszködik, melyek gyökereikkel a károsodáshoz kapcsolódnak. A nehézségek döntő része gondos és ésszerű tanács-adással, szakavatott párterápiával, az adott lehetőségek felvázolásával és felvilágosítással feloldható volt. Meg kell egyébként jegyezni, hogy *Masters és Johnson* kutatásai szerint a házasságok legalább 50%-ában szexuális funkciózavart lehet felfedezni.

Sajnos - és ez nemcsak hazánkra jellemző - nem könnyű jó, és a kérdésekben hitelesen járatos szexuális tanácsadóra lelni, főleg olyanra, aki a testi károsodások jellegzetességei ismeretének birtokában felelősséggel vállalkozik a kapcsolat rendezésére. Téves kiindulási pont, ha a tanácsadó az ép emberek normarendszerét veszi alapul a rokkantak kapcsolatainak rendezése során, mert ebben a közegben mozogva a megszokott *konvenciók*, (társadalmi játékszabályok, elvárások) és a páros helyzetben általában elfogadott megegyezéssel viselkedésnormák nem mindig értékesíthetők és használhatók. Mint minden összetett és főleg páros emberi cselekvés (természetesen, ha nem önkielégítő tevékenységről van szó!) nem merev és zárt, nemcsak azonos formációkban megvalósítható cselekvéssor, hanem a közös örömszerzés emberi formájában nem szorítható kizárólagos jelleggel a nemi szervek érintkezéses aktusára. Ezzel kapcsolatban szólni kell néhány *mitoszról*, melyek ősi tévtörvényszerűségeikkel csak növelik a párkapcsolatok nemi téren jelentkező feszültségeit. Engedjük már meg végre és hirdessük bátrabban, hogy a közösen kialakított igény szerint minden pár úgy élvezze a szabadságot és egymás gyönyörűségét, ahogyan a *kommunikáció* (közlés, közlemény) és *metakommunikáció* (testbeszéd) útján a normáikat ők maguk egymás között felállították és ne formáljunk jogot a legitimebb kapcsolatok megegyezéssel alapon történő végzésének befolyásolására. Valóban a lehetőségek száza állanak az ember rendelkezésére szexuális indíttatású érzelmeinek kifejezésére, és nagyrésztük nem ítélnél sem rossznak, sem pedig egyedül üdvözítőnek. Az örömszerzés nem a nemi szervek sajátos kiváltsága és ha tudomásul vesszük az *Irving Singer* által is megfogalmazott érzéki hangsúlyú szexuális viselkedésfajta ismerveit, joggal állíthatjuk amit már említettünk: szinte nincsen olyan mozgásszervi károsodott, aki ne tudna partnerének kielégülést szerezni úgy, hogy közben önmaga is örömet éljen át. A *genitális* (ivari, nemi szervhez tartozó), orális, *manuális* (kézzel végzett) tevékenységformák variációi, valamint az erogén testtájékok mindennemű ingerlése bő

teret nyithat a közös fantáziára. A hangsúly minden esetben az együttes tevékenységet emeli ki, hiszen a nemi aktivitás egymást gerjesztő jellege következtében az egyik partner izgalma fokozza a másikat, így a folyamatot egy körkörös-ség fogja jellemezni, mely folyamat - gátló tényező hiányában - a kielégülésben csúcsosodhat teljessé. Természetesen előfordulhat, hogy a sérült fél csupán érzelmi szinten, pszichésen él át *orgazmust* (a kéjézés legmagasabb fokát az ép fél akciójának elősegítése és tapasztalása során, de ennek intenzitása éppen úgy kielégítő lehet, mint a teljes értékű élmény-együttes).

Néhány testi károsodott - nem törődve saját élményeivel - kizárólag az ép fél kedvéért lép akcióba, ő maga semmilyen orgazmust nem él át, csupán mintegy kiszolgáló személy tevékenykedik. A probléma ezekben az esetekben, hogy az invalid nem találta meg azokat a formákat, melyek a saját kielégülését is meghoznák. Az ilyen egyensúlytalan kapcsolat nem lehet tartós, a tevékenység előbb-utóbb kényszerű robot jellegűt ölt, majd az együttlétek rövidülnek, később végleg elmaradnak. Természetesen a párcapcsolatban fontos tényező a partner örömmélményének kiváltása, de legalább olyan fontos a saját elvárások teljesítése, annak érdekében, hogy az önbi-zalom, az önértékelés a maga szintjén maradjon. Jó nemi kapcsolat csak a teljes egyenjogúság és egyenértékűség talaján gyümöl-csözhet, az elvárások és a kölcsönösség egyensúlyával.

A kapcsolatok kiegyensúlyozásának egyik kulcsa a kommunikáció. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, főleg testi épségükben károsodottak esetén, hogy a társas és/vagy szexuális kapcsolataik előtt a tisztességes tájékoztatás saját maguk érdekében elengedhetetlenül fontos. A testi kapcsolat örömet többszörösére fokozza a partnerrel kialakított érzelmi, értelmi viszony, melyben őszintén és nyíltan lehet beszélni problémákról, lehetőségekről és korlátokról. Kommunikáció nélkül egyetlen partner sem fog spontán ráérezni, hogy mely testrész a legérzékibb, milyen helyzetek elfoglalására képes a mozgásérült fél, mik az elvárásai, mi szerez számára örömet, s esetleg mi válthat ki viszoly-gást. Mindkét fél felelőssége és felnőttisége áll ki próbát a kommunikáció során, hiszen régen sutba vethető már a passzív nő és a nemi aktusra mindig képes férfi talán soha sem volt ideája!

A sérült igyekezzen önmagáról, károsodásának jellegéről, megmaradt képességeiről, minél több, részletes tájékoztatást adni még mielőtt a kap-csolat komolyabbra fordulna. Igen sok probléma könnyebb megoldást nyer-hetne, ha a párok őszintén beszélgetve egymással, közösen kidolgoznák a számukra megfelelő és egymást közösen kielégítő szeretkezési technikákat. A következő szempontokat kell figyelembe venni minden esetben:

- 1) Teljesen mindegy, hogy ketten az örömszerzésnek és kielégülésnek milyen formáját valósítják meg, ha az mindkét részről egyértelmű elfogadást nyer.
- 2) Annak érdekében, hogy egy tartós párkapcsolatban a szexuális élmények mindkét fél számára örömlélménnyel járjanak, minden közösen elfogadható variációt meg kell próbálniuk.
- 3) E próbálkozások során - utólagosan is megbeszélve és értékelve - lehet megkeresni és megtalálni azokat a lehetőségeket és formákat, amelyek a legteljesebb értékű közös kielégülést eredményezik.

E három pont figyelembe vétele egyik biztosítéka lehet a kiegyensúlyozott partnerkapcsolat megszilárdulásának is éppen úgy, mint a testileg sérült fél emberi önbizalmának.

Különböző sérülésfajták jellegzetes gondjai

A központi idegrendszer károsodásai

A központi idegrendszer károsodásai igen szerteágazó tünetek csoportjait válthatják ki. Nagy többségükben a születéssel kapcsolatos agyi sérülések következményei, de az egyedfejlődés későbbi szakaszában elszenvedett balesetek, vagy egyéb *inzultusok* (bántalmazások, sértések) is hasonló problémákat hozhatnak felszínre. A károsodások három fő csoportba sorolhatók:

1) A főleg fokozott izomfeszültséggel járó tünetcsoport *spasztikus* (görcsös) *forma* (általános járási nehézségeket eredményez, de az akarattól függetlenül fellépő igen összerendezetlen görcsös állapot általában is csupán szélsőséges esetekben okoz közvetlen szexuális zavarokat. Amennyiben a görcskészség nemi izgalom hatására kifejezetten fokozódik, az aktus előtt egy-két órával, megfelelő mennyiségben bevett gyógyszer kellő hatást válthat ki.

2) Más esetekben a károsodás nem az agykéreg felszíni területein, hanem mélyebben történik (atetotikus forma) Ennek következménye kifejezési nehézség, a mozdulatok túlzott erősséggel és ívvel való kivitelezése, lehet, esetleg azok összerendezetlensége - és csavarodó mozgássorok - , melyek magától értetődően a járást is megnehezítik. Mindenesetre nincsenek megbízható adatok arra vonatkozóan, hogy a sérülésforma egyértelműen akadályozná a szexuális tevékenységet, bár a túlságosan összerendezetlen mozgások nem kedveznek a partnerrel történő (heteroszexuális) aktus sikerességének. Az eredménytelenségben nem elhanyagolható "szerepe" van a mimikai izmok zavarának.

3) Az *ataxiás* (a mozgás összerendezettségének hiánya) megjelenési formáknál a mozgássorok összerendezettsége szenved zavart, súlyosabb esetekben a szellemi képességek is károsodhatnak. Olykor a "normálisnak" elfogadott nemi élet sem kivitelezhető.

Amennyiben társas kapcsolati szexusról beszélhetünk, figyelemmel kell lenni néhány dologra. Az erotikus izgalommal a görckészség tovább fokozódhat. Aktus közben számolni lehet korai magömléssel, túlérzékeny reflexekkel, és szélsőségesen felfokozódott kényszermozgásokkal, melyek a közösülés sikerét veszélyeztethetik. A túlzott görckészség miatt olykor még az önkielégítés sem megoldható, bár esetenként nőknél a combok közé egy kis átmérőjű vibrátor becsúsztatható. Atetotikus sérültek esetében gyakorta a közösülés sikertelen, az önkielégítés marad a feszültségek megoldásának lehetőségül. Fogamzás esetén a tünetek enyhébb megnyilvánulási formáiban jelentősebb gond nincsen, súlyosabb esetekben veszélyeztetett a szülés. A gyengültebb, vagy éppen túlintenzív reflexek problémákat jelenthetnek, a szülési fájdalmak szélsőségesen felfokozódhatnak, a szülés levezetése mindenképpen kórházi körülmények között történjen!

Noha tulajdonképpen a központi idegrendszeri károsodások döntő többsége a nemi képességre nincsen közvetlen hatással, mégis inkább társaslélektani okok miatt (pl. kapcsolatteremtési nehézségek, gátlások, elszigeteltség, a család tiltása, stb.) a sérültek gyakorta óriási feszültségben élnek, természetes emberi igényeik rendre kielégítetlenül maradnak, életüket kudarcnak élik meg.

Amely helyzetekben a nemi aktus a sok kényszermozgás mellett egyáltalán lefolytatható, szükséges - ha van ilyen -, hogy az aktív szerepet az egészséges - vagy éppen csupán egészségesebb - fél vegye át, független attól, hogy nő vagy férfi. A központi idegrendszer súlyosabb sérüléseinél, a túlmozgásosság kifejezettségénél, vagy éppenséggel egy-egy testrész *kontrakurájánál* (deformitást okozó izomrövidülés, zsugorodás) mozgásképtelenségénél nemhogy a partnerkapcsolat kizárt, de még olykor az önkielégítés is nehezen kivitelezhető mármint a szó szoros értelmében önkielégítés formájában. Egyes országokban és ott is csupán némely intézetben igen liberálisan értelmezik a tartósan ott tartózkodó, és önmaguk ellátására képtelen betegek emberi jogait, többek között a szexuális szabadság jogát. Tulajdonképpen arról lehet szó, hogy vagy hozzátartozó, vagy pedig a kezelőszemélyzet egy-egy tagja hozzásegíti a legsúlyosabban érintetteket a szexuális feszültség oldásával a kielégüléshez. Nem a valós értelemben közösüléstől, hanem sokkal inkább más által való önkielégítésről lehet beszélni. Minden egyes esetben azonban tisztázni szükséges, hogy a segítő erkölcsi érték-ítélete megenged-e ilyen tevékenységet, és hogy valóban segítünk-e a betegnek ezzel a cselekedettel.

Szó esett a közvetlen aktust megelőző ingerlékenységi szint fokozódásáról, illetve annak csökkentéséről. A gyógyszereket e téren mindenképpen csak orvosi vélemény alapján szabad felhasználni.

Amennyiben a kórkép féloldali bénulással is együtt jár, sok közösülési helyzet kivitelezhetetlen. Ilyenkor együttes kísérletezés teszi lehetővé a nemi aktust, bár a tapasztalat azt igazolja, hogy a hüvelybe hátulról történő behatolás igen kíméletes és megvalósítható.

Amennyiben a gyógyszerek ellenére még mindig nemkívánatos mozgásszorongás vagy görcsölés tapasztalható, a végtag párnával vagy összegöngyölített pokróccal kitámasztható. Ez esetekben is megállja helyét az, hogy a két félnek együtt kell kitalálnia azt a közösülési pózt, amely mindkettőjük kielégítését biztosíthatja. Egyszerűen képtelenség általánosan felhasználható jó helyzetet javasolni, hiszen minden egyén károsodása magán viseli sajátos jegyét, így azután lehetetlen az általánosítás.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a központi idegrendszer korai, vagy akár felnőttkori sérülései nem is annyira a közvetlen nemi kapcsolatot - mint tevékenységet - nehezítik meg olykor áthidalhatatlan akadályokat képezve, hanem sokkal inkább a kapcsolatteremtésben okoznak gondot, és a kudarcok nagy többsége főként a "másság" az esztétikai normáktól való eltérés rovására írható.

Poliomyelitis

A gerincvelő szürkeállományának gyulladása vagy a központi idegrendszer szürkeállományát, de főleg a gerincvelő első szarvának motoros sejtjeit károsító vírusos fertőző betegség (poliomyelitis anterior acuta) megnyilvánulási formái jórészt azonosak. A szexuális képességre gyakorlati hatásuk nincsen, noha gyakori előítéletes félreértés, hogy akinek a lábai mozgásképtelenek, az impotenciával (teljesítőképtelenség, alkalmatlanság) is sújtott. Sem a nemi vágyban, sem a merevedési képességben, sem a közösülésben nincsen gátló tényező és a fogamzási lehetőségek is normálisak. Mind az érzékelési, mind az orgazmusi feltételek adottak, az érintettek szellemi képessége megtartott. Mégis szükséges néhány, a testi szerelmet hátráltató tényezőről szólni:

- 1) A bénulással károsodott végtag fejlődése, kiteljesedése elmarad a többitől;
- 2) Megnövekszik a test deformálódásával járó úgynevezett kontraktúrák (a végtagok különös helyzetbe rögzülése) - kialakulásának lehetősége, mely azután a nemi aktus kivitelezésének helyzeti variációit szűkítheti be;

- 3) A csípő és a medence izmainak bénulása a nemi aktus során a mozgást akadályozza, de értelemszerűen gátolja a klasszikus - szülőúton történő - szülést is
- 4) A károsodott testrész vérkeringése csökkentebb mértékű lehet a többi testrészhez viszonyítva;
- 5) A végbél záróizmának károsodása igen ritka.
- 6) Terhesség esetén - főleg, ha a hasi és háti izmok sérültek - fokozott ellenőrzés szükséges, de ugyanígy nagy figyelmet kíván a szülés is.

Sclerosis multiplex

A sclerosis multiplex az idegrendszer legkülönbözőbb helyein körülírt góccokban jelentkező, a velőshüvely elvesztésével járó kórfolyamat, melynek során az idegeknek az információk és vezérlések tisztességes elvégzési képessége károsodik. Ennek következményeként a beidegzett testrészek működtetése nem tökéletes. Az SM korai szakaszában jelentkezhetnek gyakorta olyan szexuális nehézségek, melyek esetleg később megoldódhatnak:

- 1) A férfiak kellő merevedése hiányzik, a nőknél pedig a csikló izgalmi növekedése elmarad, valamint a hüvely tágulása nem kielégítő, olykor ezeket a reakciókat csupán direkt módon - kézzel, nyelvvel, stb. - lehet kiváltani. Esetenként az ingerelt állapot hamar elmúlik.
- 2) Az ízületek és izmok gyengesége nehezíti az aktus kívánta mozgásokat. Nagy általánosságban a nemi szervek környékének érzékenysége megmarad.
- 3) A hólyagnükködés zavara, a vizelettartási képesség károsodása lelki teherként nyomasztja az egyént.

Igen sokszor ezek a tünetek pánikot váltanak ki, nemritkán partnerkapcsolati válsággal járnak, olykor pedig a sérültet teljesen elfordítják a nemiségtől. A pánik, a rettegés semmit sem old meg, esetenként pedig még a fenti tünetek továbbrontója is lehet. Jó esetben a betegség korai szakaszában észlelt korlátozottságok intenzitása csökken és jórészt megszűnnek a szexuális gondok.

Sajnos a progresszív módon, lassú ütemben romló testi állapot a zavarok megrögzüléséhez is vezethet és a nemi, szeretkezési szokások ésszerű megváltoztatását teszi szükségessé.

A közösülési formák módosítására mindenképpen szükség lehet. A férfiak erekciós képessége erősen meggyöngülhet, a túlságosan korai magömlés rendszeressé válhat. Az ivarszervek környékének érzékenysége csökkenhet, izgalmi hatásra erős és olykor fájdalmas izomgörcsök léphetnek fel.

Nőknél a combok záróizmáinak görcsös összehúzódása lehetetlenné teheti a hüvely megközelítését, gyakran maga a közösülés fizikailag annyira megterhelő, hogy az örömmélmény teljességgel kimarad. A hüvely nyálkahártyája nem kellő mértékben válik nedvessé, így a behatolás kifejezett fájdalmat is okozhat, ha pótlólagos kenőanyaggal nem teszik síkossá.

A hólyagműködés zavarai, a mozdulatok kivitelezésének nehézségei tovább ronthatják az erotikus örömszerzés esélyeit, az orgazmus teljesen elmaradhat.

Az izomgyengeség, görcsök és a fáradékonyság, vagy a nőknél a combok széttárásának nehezítettsége rendre a megszokott közösülési helyzetek új és új pozíciókkal való felváltására készítetnek. A csatlakozó lelki tényezők, a kudarctól való félelem, a partner féltése pedig megterhelik a közös örömszerzés perceit, pillanatait.

Az intim partnerkapcsolatok vonatkozásában roppant felelőtlenség általános véleményt nyilvánítani, egy kérdésben azonban szabad: mindenfajta egészségkárosodás a nemi aktus körültekintő és minden mozzanatra kiterjedő gondos előkészítését teszi szükségessé, kezdve a partner tisztességes felvilágosításától, a hely, a helyzet és az időpont kiválasztásáig bezáróan.

Nagyon lényeges, hogy a nemi örömszerzés megváltozott formáit a sérült ne pótcselekvésként értékelje, élje meg, hanem tisztességgel fogadja annak, ami: esetében az erotikus örömszerzés számára valódi és megvalósítható formájának. Soha ne azzal törődjön, hogy más hogyan teszi, hányszor cselekszi, hanem örömmel élje át és élvezze okos és elfogadó partnerével együtt a boldogságot, úgy kivitelezve az aktust, ahogy egymás közt elfogadják és véghezvinni képesek.

Meggyengült képességek és fáradékonyság okozta gondok a közös együttlét alapos tervezésével, a megfelelő időpont kiválasztásával (zavarmentes nyugodt légkörben és helyen, esetleg rövid pihenés után kihasználva a férfi úgynevezett "ébredési merevedését", stb.) jórészt a siker valószínűségével áthidalhatók. A mozgásosság beszűkülése kikísérletezett pozícióval (pl. oldalfekvésben, vagy vízben, nagyobb fürdőkádban való aktussal, stb.) kivédhető. Már a közös előkészület, esetleg az együttes megelőző tisztálkodás, kellemes illatanyagok használata átveheti az előjáték igen fontos szerepét. Amennyiben a hüvelyi aktus megoldhatatlan, a kézzel, szájjal, nyelvvel való ingerlés, vagy segédeszközökkel szerzett (pl. vibrátor) örömszerzés igen komoly erotikus élménnyel járhat. Az esetleges katéter rövid idejű eltávolítása lehetséges, vagy ha nem, kellő ügyességgel olyan helyzetbe hozható, hogy az aktust ne akadályozza.

Az orgazmus átélésének minőségében akárcsak megközelítő hitelességű általános véleményt nyilvánítani nem lehet. A testi változások, akaratlagos és

spontán izomösszehúzódások, a méh és a hüvely izmainak mozdulatai a megfelelő idegpályákon áthaladva a tudatban elementáris kéjérzéseként tükröződhetnek. A sclerosis multiplex előrehaladottságának függvényeként valóban egyénileg változó erősséggel és formával lehet a szexuális csúcspontot megélni és élvezni.

Tekintettel arra, hogy a sclerosis multiplex nagy általánosságban nem okoz komolyabb zavart az *ovulációban*, (tüszőrepedés, peteérés, az érett petesejt kiszabadulása a petefészekből), illetve a menstruációban, a védekezés nélküli folytatott nemi élet a fogamzás lehetőségét is magában hordja. A terhesség sikeres kihordásának lehetősége és a problémamentes szülés egyénileg változó feltételek függvénye, ajánlatos minden körülmények között a kezelőorvos véleményének kikérése.

Ugyanilyen fontos megbeszélni a szükséges fogamzásgátlás módszerét is, hiszen a nemkívánt terhesség és annak következményei az egészségi állapot romlásához vezethetnek. Senkié nem ajánlható a nyugtató, fájdalomcsillapító, görcsoldó gyógyszerek kritika nélküli használata. Ez nem azt jelenti, hogy bárki is felhagyjon a számára szükséges gyógyszerekkel - ez szintén felelőtlen -, hanem inkább azt, hogy a felismert mellékhatások és veszélyek tudatában a kezelőorvossal kell megbeszélni a lehetséges alternatív megoldásokat.

Hemiplégia

Az egyik testfélre kiterjedő bénulások oka - a szülési károsodások mellett - az agyi artériák különböző eredetű (*trombózis*, (rögösödés a vérben) *embólia* a véráramba jutott és tovább sodródó anyag beekelődése) elzáródása,) illetve agyvérzés - szélhűtés lehet.

A kezdeti időszakban a féloldali bénulások gyakori következménye az *impotencia*, (teljesítőképtelenség, alkalmatlanság) majd a későbbiek során az igen korai magömlés, míg a nők esetében a vizelet tartásának képessége nehezebb meg. Jobboldali testfél bénulása esetén szóbeli kifejezési nehézségek (afázia) is jelentkeznek, melyek még inkább bonyolítják a társas kapcsolati viszonyokat. Gondot okozhat olyan közösülési helyzetet találni, mely során a bénulással sújtott testrész kikerül a túlzott megterhelés alól. A nemi aktus mozgásaival járó erős ingerhatások nemkívánatos akaratlan izomrángásokat válthatnak ki, de esetenként közösülés közben a sérült vérnyomása is igen magas értékre ugorhat. Többek között e melléktünetek elkerülése érdekében mindenképpen olyan testhelyzet elfoglalása javasolt, melyben a nagyfokú megerőltetés kivédhető (pl. oldalfekvésben, vagy esetleg vízben).

A túlzottan korai magömlés meggátlása érdekében - már a közösülés közben - a hímvesszőre gyakorolt ujjszorítással lehet ügyeskedni, mindaddig ismételve, míg a partner is az orgazmus élmény közelébe jut.

Hemiplégiás nő terhessége élettanilag lehetséges, a gyermekszülés azonban csak akkor nevezhető biztonságosnak, ha a terhességet állandó orvosi felügyelet (szív, vesefunkciók, stb. ellenőrzése) kíséri.

Gerinc eredetű fájdalmak

Amennyiben azokról a szexuális problémákról beszélünk, melyeket a gerincbántalmak, idegi becsípődések okoznak, egyúttal szólnunk kell a hasi,- altesti fájdalmak nemi életre gyakorolt hatásairól is. Tulajdonképpen fizikai, lélektani fájdalmi tényezőkről és olykor ezek kombinációjáról szükséges szólni.

A gerincvelő bármely károsodásával együttjáró sérülések nagy hányada szexuális zavar következményével fenyeget, a férfiaknál a megfelelő merevedés elmaradásával, a nőknél pedig a nemi aktust elősegítő izgalmi mirigykiválasztás - hüvelyi *lubrikáció* (a hüvely síkos váladéka, ami nemi izgalomra fokozódik) - csökkentebb szintjével. Különösen a keresztcsonttájéki (*szakrális*) (keresztcsonti) gerincvelő érintettsége (sérülés, nyomás, becsípődés, stb.) okoz ilyen problémákat. A gerincvelő magasabb szintjén történő károsodás a spontán merevedést hátráltatja, noha a reflexes *erekciós* (merevedés, a hímvessző, a csikló izgalmi állapotban) képesség megmaradhat, tehát a nemi szervek direkt ingerlésével (kéz, száj, stb.) közösülésképes helyzet teremthető.

Ágyéki magasságú idegbeccsípődések, vagy sérülések a férfiak magömlését nehezítik meg. Itt kell megjegyezni, hogy a csípő-, és derékfájdalmak zöme nem jelentkezik a felsorolt tünetekkel, de magát az örömteli nemi aktust olykor ellehetetlenítik.

Természetesen hangulati és lelki tényezők kiválthatják, fokozhatják a fájdalom érzését, mely azután áttételesen a szexuális aktusra (teljesítmény, vágy, stb.) gátlást fejt ki. A kifejezetten szervi fájdalmakat az aktus - sokszor tudatosan nem is ellenőrizhető intenzitású - mozgásai, a nyomások, hirtelen helyzetváltoztatások annyira felerősíthetik, hogy a csúcsponti örömmérsés teljesen elmarad. Sokszor már az esetleges fájdalomfokozódástól való félelem arra készteti a partnereket, hogy felhagyjanak a testi kapcsolat próbálkozásával.

A lumbágó, isiász, stb. fájdalomtüneteit ügyeskedő praktikákkal csökkenteni lehet és így a nemi aktus helytel-közzel örömmérsémet nyújthat. Kemény fekhelyen óvatos, ellenőrzött mozdulatokkal is elérhető az orgaz-

mus, bár a csípőmozgásoktól való teljes mentesülés alig képzelhető el a közösülésben. Természetesen mindig a fájdalmaktól mentes fél veszi át ilyenkor az aktív szerepet és végzi az intenzívebb mozgásokat.

A férfi nyomómozdulatait el lehet kerülni, ha az aktus "lovagló" helyzetben zajlik és közben a férfi csípője alá kemény párnát helyeznek. A test-súly nyomását oldalfekvésben történő közösülési póz választásával lehet kivédeni. Igen csípőkímélő közösülési mód, amikor az aktus ülve történik. A merev hínvesszőbe való szemből, vagy hátulról történő beleülés során a hüvely igen mélyen tud befogadni és aránylag kevés mozgással elérhető az orgazmus. Alkalmazható helyzet, hogy a nő felsőtestével egy kemény tárgyra hasal, és szétterpesztett combjai közé hátulról történik az aktus.

Amennyiben a feltételezett fájdalomfokozódástól kialakult megrögzött félelem miatt a klasszikus közösülés nem jöhet szóba, kifejezett erotikus gyönyört válthat ki más megoldás is, feltételezve, hogy mindkét fél közös meg-egyezésével történik. Egymás kézzel, vagy szájjal (orális mód) történő kielégítése igen intenzív együttes kéjélményt hozhat.

Téves hit, hogy a teljes értékű szeretkezéshez mély behatolásra és nagy erőre van szükség. Lassú, óvatos és intim hangulatú kímélő mozdulatok gyakorta nagyobb eredménnyel járnak, mint a nagyívű és erős mozgások. A térdelő, ülő, vagy oldalfekvő helyzetek mellett jól adagolt és időben bevett fájdalomcsillapítók hatásaikkal hozzájárulhatnak az orgazmus kiteljesedéséhez. Rendszeresen visszatérő kínzó deréktáji fájások, idegbecsípődések vagy akár lelki tényezők kiváltotta mozdulatbeszűkülések kapcsán gátlások, szorongások, félelmek rögzülhetnek a nemi élettel szemben. Ilyen esetekben az oki tényezők orvosi megoldása mellett ajánlatos igénybe venni az egyénre és olykor párra szabottan, alkalmazott szexuál-, és pszichoterápiás foglalkozásokat és tanácsadásokat is.

Reumás fájdalmak

A rheumatoid ízületi gyulladás hatásaival azonban megnehezíti a szexust: a fájdalmak jelentkezései, a mozgásosságukban beszűkült, merev ízületek a nemi kapcsolatot lehetetlenné tehetik. A kéz mozgásának károsodása még az önkielégítést is hátráltatja, és a betegség egyik speciális változata (Sjögren kór) esetén a hüvely izgalmi nedvesedése marad el, a nyálkahártya kiszárad.

Heveny reumás fájdalmak direkt hatással nincsenek a nemi tevékenységre, ez esetben is a fájdalom és a mozgások gátolt kivitelezése okozhat közösülési nehézségeket. A Bechterew-kór a merevedett gerincoszlop és csípőmozgások okán jelent technikai akadályt, de a nemi funkciók általában érintetlenek maradnak.

Nagy általánosságban a gond nélküli nemi aktus a nyaki, törzsi és végtagmozgások könnyű, és fájdalommentes kivitelezését feltételezi. A reumás fájdalmak és a részben, vagy teljesen merev ízületek azt eredményezhetik, hogy egy-egy klasszikus pózban az aktus kivitelezhetetlenné válik. A csípőmozgások korlátozottsága, vagy éppen a combok széttárásának lehetetlensége azonban mégis - ha szűken is! - hagy módot a variációs megoldásokra. Térdelő, ülő, oldalfekvő helyzetben meg-oldható a sikeres hüvelyi behatolás, és hátulról történő nemi aktussal elkerülhető a combok széttárásának szükségessége.

Különösen a csípőmozgások korlátozottsága és nőknél a combok széttárásának beszűkültsége okozhat nagyobb gondot - természetesen ezúttal eltekintve a jelentkező fájdalomtól - technikailag a kielégítő közösülésben. Sajnos ez a problémakör az egyedülállóak esetében a sikeres partnerkapcsolat kiépítését is hátráltatja. A merev csípő olykor csupán egy vékonyabb átmérőjű vibrátor felcsúsztatását teszi lehetővé, más esetben pedig a combok széttárását csupán műtétileg lehetséges úgy-ahogy biztosítani. Férfi beteg esetében mindenképpen a nőnek kell átvenni a ritmikus mozgást biztosító szerepkört, vagy éppen a kézzel, szájjal, nyelvvel történő közös örömszerzés jöhet szóba.

A gyógyszeres beavatkozások egyik fő támadáspontja a fájdalmak csökkentése. Betegek, akik hosszú időn keresztül kortikoszteroid hatóanyagú gyógyszert szedtek, merevedési zavarokról számoltak be, míg ugyanígy nők esetében elmaradt az orgazmus.

A kezelőorvossal megbeszélve a fájdalom-csillapítók és izomgörcslazítók fogyasztásának olyan lehetőségét lehet egyénileg kikísérletezni, mely sem a nemi aktust, sem pedig annak élményi színezetét túlzottan nem befolyásolja.

A reumás betegek zöme közismerten rosszul alvó, körükben a nagyhatású altatószerek használata gyakori. Mind az altatók, mind pedig egyes nyugtatók a női nemi vágyat csökkentik, ezért az önálló gyógyszerelési kísérletezéstől óva intünk mindenkit. Egyes esetekben melegvizes tömlő, vagy éppen a fájdalmas ízületre tett jégtömlő elegendő a fájdalom kellő mértékű csökkentésére mind a nyugodtabb alvás, mind pedig a kielégítő nemi aktus kivitelezése érdekében.

A reumás fájdalmak a terhesség lehetőségét csupán annyiban korlátozzák, hogy fokozottabb orvosi ellenőrzésre van szükség. A terhesség során különös figyelmet kell szentelni a *kortizon hatóanyagú szerekre* (gyulladásgátló hormonkészítmény, gyógyszer.) Egyes esetekben a szülés - amikor a csípőizület mozgásossága beszűkült! - kivitelezése császármetszéssel - a születendő kised érdekében - megfontolandó.

Veseelégtelenség

A rendszeres veseátmosás szükségességének életterhével élők nemi vágyai és elképzelései azonosak egészséges embertársaikkal. A művese kezelésre szorultak szexuális képesség terén nem károsodtak, a dializált férfinak gyermeke születhet.

A kezelt nők terhessége mindenképpen súlyosan veszélyeztetett, mégpedig és kizárólag a vesék működésének teljes hiányossága okán, ezért ha lehetséges szükséges elkerülni. Fogamzásgátló tabletták, vagy módszerek használata előtt javasolható a belgyógyással való konzultáció is.

A nemi aktus alkalmával mellőzendők a megterhelő helyzetek és mozdulatok, gyakorlatilag a magas vérnyomás betegségben szenvedők számára javasolt viselkedésforma ("take it easy" - csak lágyan, finoman) az irányadó. Amennyiben az úgynevezett Thompson-shunt kivitelezésére szükség van, megoldható annak karon történő kialakítása is, így az a közösülési lehetőségeket nem hátráltatja.

Asztma

Asztmás betegek betegség-specifikus gondjairól a nemi életben aligha lehet beszélni. Gyakorlati megfigyelés, hogy a közösülés megterhelő tevékenysége asztmás rohamot, vagy kínzó légszomjat válthat ki, ezért javasolható a gyógyszer akció előtt történő bevétele. Terhesség alatt a tünetek olykor felfolbanhatnak, ezért hangsúlyozott orvosi ellenőrzés szükséges, különösen a kortizon származékú gyógyszerek miatt. A szülés fokozott oxigénbiztosítás mellett császármetszéssel javasolt.

Szív és vérkeringési rendellenességek

A címben jelzett körben a kiváltó okok, a tünetek, a következmények minősége olyan sokrétű, hogy alig lehetséges róluk összefogottan, kategorikusan tárgyalni. Az emberi test örömszerzési milyenségére, a nemi aktus kivitelezésére nincsenek direkt hatással, azt inkább életmódbefolyásoló szerepükkel illetve azon keresztül érintik.

Amennyiben a probléma nagy általánosságban a mindennapi életet nem korlátozza (pl. nagyobb távok megtétele, lépcsőjárás, súlyok emelése megengedett, stb.) a szexuális tevékenység elhagyása szükségtelen. Ha viszont a tünetek kis megerőltetésre is jelentkeznek, szükségessé válhat a nemi aktivitás - mint provokáló rizikótényező - visszafogása is. Az állandó partnerrel való elemző kérdés-megbeszélés után lehet kísérletezgetni az érintett felet kímélő helyzetekkel vagy éppen a hüvelyi aktust kikerülő egyéb kielégítésformával is.

A stressz ezekben az esetekben korántsem csupán fizikai faktort jelent, hanem legalább olyan súlyos nyom a latba a lélektani tényezők sokasága (félelem, szorongás, kudarcélmény, depresszió, stb.) is. Nyugodt, kiegyensúlyozott körülmények között, óvatos formában, biztonságban és megértő, együttműködő partnerrel folytatott nemi kapcsolat gyakorta kevesebb megterhelést jelent - legalábbis lelkiileg -, mint a hűn áhított és vágyott testi szerelem eltöltése!

Természetesen egy-egy infarktus, dekompenzáció után bizonyos idejű szünetet szükséges tartani, mely hónapokat is igénybe vehet.

Magas vérnyomással kerülni kell az igen megterhelő jellegű aktus (pl. a partner emelése, különleges pozíciók vállalása, stb.) variációit, illetve az ismétlések túlzott gyakoriságát. A kérézés közelében megjelenhetnek a szív táji szenzációk, emelkedő vérnyomás, sőt szapora pulzus, vagy szívritmuszavar, ezeket tilos figyelmen kívül hagyni! Súlyosan szívbeteg nő terhessége orvosilag nem nagyon kívánatos, (pl. ismeretlen eredetű magas vérnyomás, súlyos keringési zavar, infarktus, stb.), de mindenképpen nagyon szigorú orvosi ellenőrzést igényel. Fogamzásgátló tabletták szedése csupán a szakember beleegyezésével javasolható.

Minden betegség lefolyásában a túlzottan nagy erőfeszítések, megterhelések növelik a rizikóhányadost, ezért javasolt a gyengéd, érzelmetli - "take it easy" - szellemű nemi kapcsolat. Ha utánagondolunk, mi okoz inkább nehézséget, az egészségi állapotban: egy kedves együttlét, vagy a szorongató és gyötrő hiány, olykor azt kell állítanunk, hogy az utóbbi inkább károsít!

Cukorbetegség

A cukorbetegség (diabetes mellitus) noha ma már aránylag jól karbantartható egészségkárosodás, sajnos közvetlen hatással lehet a szexuális tevékenységre is. A szövődményként tapasztalt polyneuritis - több ideg egyidejű gyulladása állapot - a nemi szervek és környékük érzékenységét is korlátozhatja.

Következményes tünet lehet a látás nagyfokú korlátozottsága, mely azután a kapcsolatteremtésben és a kommunikációban okozhat gondokat.

Nem kielégítő tisztálkodás esetén a vizeletben megjelenő cukor a makk, fityma, vagy éppen a női hüvely környékének gyulladását okozhatja, mely azután a fájdalmi hatásra - akár a vaginizist, azaz a hüvelyi izmok görcsös összehúzódását is előidézhetheti és következményeként lehetetlenné teheti a közösülést.

Különös kérdéseket vet föl a diabeteszes férfiak gyakori impotenciájának ténye. A betegek 25 %-a impotensnek ítéhető, de sok esetben a cukorbetegség gyógyszeres "beállítása" után a tünet megszűnt. *Prognózis*

(előzetes számítás) szempontjából a kép nem sok jóval kecsegtető, mert a tapasztalatok szerint a betegség jelentkezését követő öt-hat év múltán a férfiak közel 60 %-a panaszkodik merevedési képességeinek csökkenésére. Arra vonatkozóan, hogy a cukorbetegség milyen mechanizmussal akadályozza a férfiak szexuális tevékenységét, nem alakult ki mind a mai napig egységesen elfogadható vélemény. Az egyik leghíresebb szexo-lógus kutatópáros Masters és Johnson szerint a jelentkező impotencia gátló és teljesítménycsökkentő élménye önmagát erősíti. Azok a férfiak, akik valamilyen oknál fogva egy-két alkalommal átélték az önérzetet roppant módon megalázó élményt, később a szorongás hatására egyre nagyobb veszélyt ének át a közösülés előtt. Így kialakulhat egy igen nehezen oldható ördögi kör. Nevezetesen: bármilyen ok miatt jelentkezik a merevedési képtelenség - kudarcélmény! - szorongás az újabb aktus előtt, emiatt újabb csőd, még erősebb félelem, majd a siker görcsös akarása ..., újabb kudarc, önvádások, stb. Ennek a 22-es csapdának a feloldása már szakembert igényel és indokolt szexológus és/vagy szexuális kérdésekben jártas orvos- pszichológus felkeresése.

Ez a jelenség lélektani megközelítése, élettanilag azonban számolni kell az erek beszűkülésével éppúgy, mint az úgynevezett orgasztikus érzékenység csökkentebb szintjével is.

Olykor a hímvesző kézzel történő ingerlése, befolyásolása eredményes, főleg akkor, ha egy erre kialakított gumigyűrűvel megakadályozzuk a vénás vissza-áramlást. Más esetekben a szexuális örömszerzés egyéb útjai használhatók (pl. közös önkielégítés, orális örömszerzés, stb.) melyek egy-egy kapcsolatot fenntarthatnak, sőt akár megszilárdíthatnak.

Cukorbeteg nők terhességének lefolyása megnehezített és szigorú orvosi ellenőrzést igényel. Úgynevezett rizikótényezők (magzati mérgezés, nagyszűlyű terhesség, stb.) veszélyeztetik a terhességet, de odafigyelő gondozással a bizonytalanúsági faktorok minimumra csökkenthetők.

Fokozott körültekintést igényel a cukorbeteg nők fogamzásgátlása, mert a hormontabletták egyike-másika a vércukorszint beállítására hatást gyakorolhat, ezért a mechanikus jellegű védekezési módok (óvszer, *pesszárium* (méhgyűrű, a méhszájat elzáró fogamzást gátló sapka), spirál, stb.) inkább ajánlhatók.

Spina bifida

A terhesség korai szakaszában keletkező fejlődési rendellenesség, a gerinccsigolyaívek záródási hiánya a gerincvelő folyamatosságában és védettségében okoz zavarokat. Súlyosabb formáiban - alsó végtagbénulás,

veseműködési zavarok, székletrendezési nehézségek, stb. - a gerincvelő károsodásokhoz hasonló szexuális problémákkal járhatnak.

Enyhébb megnyilvánulásaiban (spina bifida occulta) nem károsodnak a nemi funkciók direkt módon, de sajnos ezt a rendellenességet tovább lehet örökíteni, így az utódnemzés terve előtt ajánlatos genetikai tanács kikérése.

Amennyiben a gerincvelő, illetve a nemi szervek beidegzéséhez futó idegszálak sérültek, vagy állandó nyomás alatt állnak, komoly szexuális funkcióártalmakkal kell számolni.

Szélsőségesen súlyos formáknál - gerincvelő és buroksérv - az alsó végtagok megbénulnak, teljes érzéskiesés mellett. A hímvesző spontán merevedése kizárt, ugyanígy a csikló megnagyobbodása is hátráltatott, de egyúttal vizelettartási nehézségek is jelentkeznek (inkontinencia). Lehet azonban a károsodás kevésbé súlyos, vagy éppen a bénulás nem teljes mértékű, így a nemi szervek környékének érzése részben megmaradhat. Egyúttal a vizelettartás képessége is részben birtokolható. Ez esetben elképzelhető, hogy közvetlen ingerléssel (simogatással, dörzsöléssel) részleges merevedést lehet előidézni, a közösülés - mindenesetre az érzéshiány miatt orgazmus nélkül - sikeres lehet.

A vizelettartási képesség zavara nagyon megnehezíti a nemi aktust. Ha csak átmenetileg is mellőzhető a kondom, vagy katéter használata, a tisztasági óvórendszabályok betartásával azok az aktus idejére eltávolíthatók. Amennyiben ez nem megoldható, a közösülés katéterrel együtt is lehetséges, hiszen a nőknél a hüvely így is szabad, a férfiaknál pedig a hímvesző hosszában rögzíteni lehet. (Erről bővebben a "Gerincvelő-sérülések" c. alfejezetben lesz szó.) A férfiaknál - alapos hólyagürítés után - az ondótartó zsákocskával gyártott gumióvszer felfoghatja az esetleges néhány csepp vizeletet.

Mindenesetre nem teljes értékű merevedés is szerezhethet magas fokú erotikus élményt, hiszen a teljes behatolás nem kizárólagos alapfeltétele a csúcselménynek. Már néhány centiméternyi merevedéssel is, akár esetenként a kéz ujjának megtámasztásával - jól kiválasztott és közösen kikísérletezett testhelyzetben - megvalósítható az idegekben dúsan behálózott csikló és a makk találkozása és ingerlése.

A nemi szervek érintkezésének elsődlegességét a testi örömszerzésben nem lehet megkérdőjelezni, meg kell azonban jegyezni, hogy akadályozottság esetén más erogén testrészek (nyak, fül, mellek, stb.) képesek érzékenységüket és érzékiségüket mintegy megsokszorozva, a párt viharos szexuális élményhez juttatni. Élénk fantázia, őszinte célzott beszélgetés, egymás mélységes tisztelete és szeretete közös testi örömeiket eredményezhet.

Stoma

Görög eredetű szó, jelentése: nyílás, hasadék. Az egészségügyben használatos érteleme szerint azokat a betegségecsoportokat jelzi, mikor a testfelületen mesterségesen kiképzett nyíláson át szükséges a testváladékok (széklet, vizelet, stb.) eltávolítása. A stoma kialakítása sebészeti szükségszerűség, valamely betegség, vagy veleszületett rendellenesség megoldása. A vékonybél, vastagbél, végbél, a húgycső működésképtelensége vagy átjárhatatlansága miatt a hasfalra kivezetett nyíláson át egy, az erre speciálisan kiképzett tasakba ürül a széklet vagy a vizelet.

A szexuális cselekvőképesség szempontjából döntő tényező, hogy a műtétet milyen életkorban kell elvégezni. A húgycsővezeték szükségszerű kiszájztatása minden életkorban előfordul, fejlődési rendellenesség vagy rákos elfajulás okán. Ugyanígy a vékonybél hasfali kivezetése a nemzőképes korosztályt is érinti, míg a vastagbéli szakasz kiszájztatása inkább az idősebb emberek életélését nehezíti.

A legnagyobb gondot jelenti, hogy a műtétet követően hosszú időn át a férfiaknál elmarad a kellő merevedés. Még a kérdéssel tudományos igényű szinten foglalkozó szakemberek számára is nehezen eldönthető, hogy a kudarcot lélektani tényezők, vagy tisztán nemi szervi zavarok okozzák, esetleg éppenséggel a két kép összekeveredésével kell számolni. A műtétet követő depresszió, túlzott gyógyszer-, vagy alkoholfogyasztás éppen úgy lehet az impotencia meghatározója, mint a korán elkezdett és kudarcba fulladt közösülési próbálkozás gátló élménye. Mindazonáltal a testfelszín esztétikumában bekövetkezett hátrányos változás erős szorongást és csökkentértékűségi élményt válthat ki, ami konkrét félelmekkel (pl. a tartály épségének óvása, szaghallucinációk (érzécsalódást előidézők), stb.) kiegészülve együttesen hiúsítják meg a sikeresség lehetőségét.

Kialakulhat egy önmagát erősítő láncreakció, kudarc követ kudarcot. Talán éppen ezért is nagyon fontos megfogadni a kezelőorvos tanácsát a nemi kapcsolat megkezdésének időpontját illetően. Maga a műtét testileg is igen megviseli az érintettet, hosszú idő telik el a fájdalmak teljes elmúlásáig, az új életvezetési stílus elsajátításáig. Az idő előtt elkezdett próbálkozások és a türelmetlenség - akárcsak a partner részéről is - magukban hordhatják a felsülés veszélyeit. Nagy általánosságban a nemi örömszerzés és örömlézés képessége rövidebb-hosszabb idő után visszatér, ha nem is szolgálhat összehasonlításként a műtét előtti állapottal.

Előfordulhat azonban, hogy a műtét elvégzésére és a nyílás kiképzésére csupán olyan módon van lehetőség, hogy a merevedést és a magömlést is

beszabályozó idegszálak károsodnak. Ezekben az esetekben sajnos a szexuális képesség végleges nehézségeivel kell számolni.

Lelki, vagy testi okok miatt jelentkezik a szexuális zavar? Amennyiben a műtétet követően akár csupán egyetlen alkalommal is kellő merevedést és magömlést él meg az érintett, akkor a szervi károsodás ténye kizárható.

A merevedés és a magömlés képességének műtét utáni újra birtoklása még mindig csupán a lehetőségét jelenti, az aktus megvalósítása nagyban függ a partner személyétől.

A mesterségesen, műtétileg kialakított nyíláshoz csatlakozó váladékot felfogó tasak biztonsága az együttlét egyik kulcskérdése. A mai modern készülékek kizárják a "baleset" lehetőségét, az együttlét előtt alaposan kiürítve sok zavart nem okozhatnak. Olykor egy megfelelő átmérőjű és tisztaságú toldalékkal elvihető a hasfaltól a tartály és oldalfekvésben megoldható a közösülés. Mindenesetre az egészséges partner egyik feladata a mozgásainál kerülni a készülék erős dörzsölését. Az esztétikai gondokon az érintett testrész diszkrét letakarásával lehet segíteni.

Az érzelmileg színezett párkapcsolatra jellemző, hogy nem kizárólagosan a nemi szervek érintkezése nyújt együttes örömeleményt, sőt kielégülést. A közvetlen aktust kiegészítő, olykor pedig helyettesítő testérintkezési formák (pl. csók, érzéki testrészek simogatása, szájjal, nyelvvel történő nemi érintkezés, stb.) megannyi variációs lehetőség az egymás iránti érzelmek kinyilvánítására. Mint minden említett sérülés-, vagy betegségformánál ez esetben is a minden tekintetben kielégítő partnerkapcsolat döntő tényezője az őszinte, nyílt közös elhatározással és egymás iránt érzett tisztelettel véghezvitt együttlét.

Gerincvelő-sérülések

A gerincvelő-sérülésekkel történő kitüntetett foglalkozás indoka az, hogy ezúttal jelesül az eddig tárgyalt és sérülésfajtanként jelentkező gondok, problémák együttesen, igen karakteresen jelentkeznek. A gerincvelő teljes, vagy részleges megszakadása esetén - a legtöbbször véglegesnek bizonyuló - testrészbénulások és érzéskiesések mellett egyéb életfontosságú funkciók is (pl. széklet-, és vizelet-kontroll, szexuális képesség, stb.) a károsodás milyenségétől függő zavart szenvedhetnek. A fel- és leszálló idegpályák sérülése nem kizárólag durva erőbehatás következménye lehet, de hasonló tünetekkel járhatnak egyéb (pl. daganatos, gyulladásos folyamatok, sclerosis multiplex, stb.) megbetegedések is.

Első megközelítésben teljes és részleges gerincvelő-sérülést különböztethetünk meg.

A velő teljes (komplett) károsodása a beidegzett testrészek bénulásával és érzésemaradással jár, de számolni kell széklet-, vizelettartási zavarokkal, valamint a nemi szervek működési problémáival is. Maga a bénulás - túl azon, hogy a testfelület mekkora részét érinti - lehet petyhüdt, valamint a reflex-pályák részleges érintetlensége okán fokozott görcskészségű, azaz spasztikus.

A teljes sérülés esetén a húmvessző merevedésében, de ugyanúgy a csikló megnagyobbodásában és a hüvely izgalmi nedvesedésében kimarad a fantázia kiváltási lehetősége, ezeket a területeket kizárólag direkt ingerléssel lehetséges izgalomba hozni. Simogatással, dörzsöléssel, a herék mozgatásával, vagy a combtő ütögetésével - kinek-kinek sajátos műfogással - reflexes merevedés váltható ki, mely akár közösülésképes intenzitású is lehet. Olykor a vénás visszaáramlás akadályozottsága miatt igen hosszú ideig tartó és kellemetlenül erősfokú erekció (úgynevezett priapizmus) lép fel, mely akár órákon keresztül is tarthat.

Mélyebb gerincszakasz sérülése a magömlés reflexét is ellehetleníti, míg a magasabban sérültek - noha bénultságuk nagyobb testfelületre terjedő - olykor magömlést élnek meg. Ez a magömlés az esetek döntő többségében nem jár együtt viharos kéjélménnyel, az orgazmus átélése elmarad.

A nőknél a fellépő zavarok nem ennyire dominánsak: a menstruáció általában a sérülést követően két-három hónap múlva visszatér, de a közösülés során hüvelyi orgazmust nem él át a sérült, a csúcsélményt sokkal inkább az érzékenységükben zavartalanul maradt testfelületük, mint erogén részek (mell, nyak, hónalj, stb.) izgatása váltja ki.

Mi várható a fogamzás vonatkozásában egy ilyen jellegű sérülés kapcsán?

Gyakori gond, hogy húgyúti fertőzések sorozatának következtében, vagy éppen a tartós katéterhasználat miatt a herék működőképessége károsodik, az ondó-termelés akadályozott. Olykor a testhőmérséklet zavarai miatt akadozik a sperma-képződés tekintettel arra, hogy az ágyéki izmok működése is korlátozott, igen ritka, hogy a magömlés éppen az orgazmus csúcsán a hüvelyben történjen. Mély ágyéki csigolyák szintjén sérült férfiak termelt spermája olykor a húgyhólyagba csorog vissza (retropermia).

Amennyiben nincsen magömlési lehetőség, a gyermeknemzés - speciális orvosi beavatkozás nélkül - aligha lehetséges. Kielégítő ondótermelést feltételezve, azt mesterségesen elvonva nem kizárt lehetőség a partner művi megtermékenyítése, de ez minden esetben komoly elővigyázatot és egészen speciális beavatkozást igényel.

Sajnos a sérültektől így nyert spermiumok nem minden alkalommal ítélték tökéletesnek a megtermékenyítéshez. Mind az ondósejtek számában,

azok formájában, mind pedig mozgási képességükben hiányosságok mutatkozhatnak, aminek következtében az egészséges nő mesterséges megtermékenyítése sem vezet sikeres fogamzáshoz.

A harántsérülést szenvedett nők gyermekáldási képessége megmarad. A méh működése, a nemi hormonok termelése a sérülést követően rövidesen rendszerint helyreáll, s a normális ovuláció, a pete periodikus "életútja" visszatér a régi rendjéhez. Amennyiben a sérülést megelőzően a menses fájdalmakkal, görcsökkel és hangulati nyomottságokkal járt, ezek a tünetek elmaradnak.

Tekintettel a fogamzás lehetőségére, teljes súllyal kell foglalkozni a fogamzásgátlás kérdésével. Sérült férfiak kikenél a magömlés nem a közösülés aktusával együttjáró esemény, társukkal különösebb védekezési óvórendszabályok nélkül élhetnek nemi életet.

Két-, vagy négyvégtagbénult nők egészséges partnerrel folytatott nemi élete a terhesség lehetőségével jár! A hormontartalmú tabletták rendszeres szedését eseteikben kétszer is ajánlatos meggondolni, hiszen a bénult - és egyúttal vérkeringésükben is károsodott - testrészekben, kitüntetetten a láb- és csípővénákban nagyon megnövekszik a vérrögképződés lehetősége! Ennek további kockázatait talán fölösleges is taglalni. A méhbe elhelyezett spirál a nők többségénél jórészt gondmentesen biztosítja a nem kívánt terhesség elkerülését, gerincsérült - és általában csípőben korlátozott érzékenyséű nőknél - olykor nem megfelelő. A direkt fájdalomérzés kimaradása miatt nincsen természetes szervi visszajelzés - a fájdalom igen fontos jelző-funkció! - ha a spirál elmozdul vagy a méh falát irritálja.

Négyvégtagbénulás az ujjak mozgását akadályozza, olykor még úgy is, hogy azok kényszerhelyzetben rögzülnek. Érthető, hogy a hüvelyi pesszárium, vagy preparált szivacska - diafragma - felhelyezése csak úgy megoldott, hogy azt a partner végzi el.

A terhesség során a legnagyobb veszélyt a vizelettartási nehézségek és esetleges húgyúti fertőzések okozhatják. Tolókocsiban kihordott terhesség a végső szakaszban kifejezett légzési nehézségeket okozhat, és egyértelműen szükséges a tervezett szülést időben megelőzően kórházba vonulni. Tekintettel arra, hogy a szülési fájdalmak megélésének milyensége, az anyaméh viselkedése, a hasi préselő izmok működési zavara megannyi kis gond, ezért jól programozott kórházi szülés indokolt. Szülés közben külön figyelmet kell szentelni a vérnyomás emelkedésére, mert néhány esetben az egészen extrém mértéket vehet fel.

A gerincvelő részleges sérülésének a nemi életre gyakorolt hatása röviden nem összefoglalható. Az idegpályák részleges károsodása, esetleg csupán bevezése a regenerációs - helyreállási - lehetőségek esélyeit is

magában hordhatja. Másrészt pedig a gerincvelő idegpályái olykor egymást kiegészítve, egyes beidegzéseket egymástól átvesznek és így hozzásegítik az érintettet szexuális képességeinek visszanyeréséhez.

Az erekció megehezíttetsége, a hüvelyi mirigykiválasztás hiányosságai, az orgazmus átélésének korlátai "csupán" a sérülés szexuális élettani beállítottságú gondjai, problémái, s valójában a jéghegy csúcsát jelentik. A gerincvelő sérülteknél a párkapcsolati viszonyrendszert érintő súlyos lelki tehertétellel is számolni kell, amiket az esztétikai károsodások (pl. bénult testrészek sorvadása), a felfekvések, katéter, akaratlan izomrángások, meggyengült izomfunkciók okozhatnak.

Érzelmileg nehezen feldolgozható a nemi szerepekben bekövetkezett változás is.

Mindez teljességgel érthetővé válik, ha alaposabban szemügyre vesszük a férfi-szerephez társult elvárásokat, azokat a páros kapcsolatokban megnyilvánuló követelményeket, amelyeket a férfinak teljesíteni kellene. A nemi érintkezés olyan feladathelyzet, ahol a férfiasságot bizonyítani kell és miután interperszonális kapcsolatot jelent, így még szociális értéket is képviselve jelentős hatással van az önértékekre. A siker, a partner elégedettsége emeli a férfi önbizalmát, viszont a nemi kapcsolat során átélt kudarc a következőkben arra késztet, hogy az egyén önértékeit felülvizsgálja, majd csökkentse vagy a "bizonyító szituációt" messze elkerülje. Természetszerűleg az önértékek nem csupán a szexuális jellegű helyzetekben elért eredmények függvényében alakulnak - ez a kérdés szélsőséges egyszerűsítése lenne - de mindenestre tény, hogy az interperszonális kapcsolatok során szerzett visszajelzések hatnak a kialakított én-képre.

A harántsérültek az elvárási szerepek más téren sem tudnak maradéktalanul megfelelni, s az átélt vagy gondolt, elképzelt felsülések - másodlagos túlértékeléseken átmenve - egyeseket alkalmassá tehet arra, hogy önbizalmát teljesen elveszítse, ezzel együtt *paradox* (ellentmondó, szokatlan, különös) módon a gondolkodás központi kérdésévé válik a szexus. Előfordul, hogy még azok a sérültek is, akiknél az erekció és *ejakuláció* (az ondó kilövellésének) képessége jórészt megtartott, képtelenek szorongásaik felszámolására, menekülnek a "bizonyítás" felelőssége elől, inkább vállalják a teljes szexuális tartózkodást, mintsem kitegyék magukat az esetleges meghiúsulásnak. Megértő, érzelemdús partnerkapcsolat kiépítésével azonban lassan képesekké válhatnak gátlásaik legyőzésére és az ép fél teljes megelégedésével lehet szexuális életüket rendezni.

A harántsérült nőket a szexualitással kapcsolatos kérdések mentálisan kevésbé terhelik meg, mint a férfiakat, ami egyrészt azzal a ténnyel magyarázható, hogy a nők között igen nagy a teljesen legátolt szexuális

személyiségfejlődés aránya, másrészt pedig anatómiai-biológiai adottságaik alapján - lévén a nemi aktusban jórészt passzív befogadó felek- nemi életük károsodottsága "csupán" az orgazmus jelentős csökkenésében nyilvánul meg. Noha a nemi aktus lehetősége náluk kevésbé zavart, mégis gyakorta az jelent komoly lelki traumát, hogy nehezen tudnak ép férfiakkal intim partnerkapcsolatot kialakítani. Az általános esztétikai normáknak sérülésük következtében nehezen tudnak megfelelni - ez pedig a nők esetében hangsúlyozottan kerül értékelésre - és igen gyakran fokozott érzékenységgel reagálnak a negatív szociális visszajelzésekre.

Erotikus kötődésük lazább, mint a férfiaké, de még így is fennáll annak a lehetősége, hogy a partnerkapcsolatok teljes hiánya vagy a később feléledő utógondozási vágy kielégítetlensége konfliktus-szituációkat okozzon.

Általános és különös nehézségek sora akadályozhatja a mindkét fél örömet szolgáló sikeres szeretkezés megvalósítását. A variációs lehetőségek korlátai ellenére a partnerrel folytatott elemző és jobbító szándékú megbeszéléssel a gondok zöme feloldható. A sikeres "út" megtalálása mindenképpen a nehézségek felismerésével kezdődik.

Elsődleges és központi kérdés a nemi szervek funkcióképessége, illetve közösülésképes állapotba juttatása. Az erotikus fantázia által kiváltható hímvessző-merevedés, vagy csikló-megnagyobbodás sok esetben kizárt. Egyénenként valóban tág határok között változó praktikákkal kiváltható izgalmi állapot (combto masszírozás, herék simogatása, pihenés utáni merevedés, stb.) vagy kikísérletezett segédanyagok (hüvelykrém, stb.) használata kellően megválasztott szeretkezési pózban sikerélménnyel járhat.

A kellő reflex- merevedés elősegítéséhez általában nyugodt körülmények között zajló ritmikus hőringelés szükséges. Egyes esetekben a végbél környékének érintése, befolyásolása vált ki kellő erekciót, máskor a száj melege és síkossága teremt megfelelő körülményt a merevedéshez (orális ingerlés). Minden esetben javasolható az ingerlés során a nagy testhelyváltoztatások elkerülése, mert esetleg a megindult folyamat leállítását eredményezi. Speciális műfogás, amit angol szóval Stuffing-módszernek nevezünk: a nem kellő merevségű hímvesszőt - akár a melléhelyezett középső ujj megtámasztásával - a hüvelyi izmok összehúzásával és elernyesztésével kellő erősségűvé lehet segíteni mely azután lassan a hüvelyt betölti.

A hüvely izmainak ezen képességét fokozni lehet, akaratlagos összehúzásokkal, majd két három másodperc utáni elernyesztésükkel. A gyakorlat kényelmes ülési helyzetben naponta többször kivitelezhető anélkül, hogy a normál életmenetet zavarná, így az izomtónus erősíthető, mely azután kiteljesedettebb orgazmus-készséget eredményezhet.

Ez a módszer leginkább a klasszikus közösülési pózban - a nő felhúzott combokkal a hátán fekszik, az úgynevezett "misszionárius" helyzetben kecsegtet sikerrel, de megpróbálható úgy is, hogy a férfi hanyatt fekszik és a női partner ráülve, lovagló helyzetet vesz fel.

Ez a szeretkezési helyzet a nő vezető szerepét biztosítja, ő irányítja a mozgások intenzitását, a nyomó mozdulatok hosszát, erejét és így igen jó lehetőséget biztosít az erotikus csúcslélmény közel egyidőben történő átéléséhez.

A merevedés megtartására a hímvessző tövére húzott gumigyűrűt is fel lehet használni, de minden esetben alapvető tény, hogy a közösülés mozgásaiban az egészségesebb, vagy ép fél veszi át a diktáló, vezérlő szerepet.

Női sérültek hüvelyi nedvesedése (lubrikáció) nem kellő mértékű. A férfi nemi szerv nem termel olyan anyagot, amely a síkosságot megteremthetné, ezért - a fájdalmas aktus elkerülése érdekében - javasolt semleges hatású hüvelykrém használata.

Minden körülmények között igen körültekintően szükséges a használatos krém kiválasztani, mert némelyek a hüvely belsejét, mások pedig az éppen esetleg használt gumióvszer anyagát károsíthatják!

Amennyiben a körülmények szélsőségesége nem teszi lehetővé a hüvelyi érintkezést, speciális örömlélményt szerezhet más testrészek érintése, simogatása, közös kielégítés, szájjal történő ingerlés és/vagy egymás kielégítése, mellék között történő közösülés. Mindezekről bővebben egy más fejezetben esik szó.

A nemi aktus és - még ha csupán lélekben is - átélt kéjlémény nem kívánt reakciókat is kiválthat. Gyakori jelenség a vényomás nagyfokú emelkedése, migrénszerű fejfájás, görcsös izomrángások, vizelési inger, vagy éppen hirtelen felfokozott izzadás. Ezek a tünetek legtöbbször a lecsillapodással elmúlnak.

A vizelettartás és ellenőrzés képessége sajnos nem minden gerincvelősérültnél megtartott. Kiknél az akaratlan elfolyással (inkontinencia) nem kell számolni, az aktus előtt végzett igen alapos hólyagürítés és azt követő körültekintő tisztálkodás elegendő biztosíték, hogy a testi együttlétet ne zavarja meg a vizelet nem kívánt megjelenése. Néha még ez esetben is fennáll a veszély, hogy a túl intenzív közösülési mozgás hirtelen hasi izomösszehúzódnást vált ki, mely vizelési ingert provokálhat. Alaposabb előkészületet igényel a katéterrel élők közösülése, de nem megoldhatatlan a kérdés!

Nem minden esetben szükséges az együttlét előtt a katétert a hímvesszőből kihúzni. Ez különösen az úgynevezett Foley-katéter esetében jelent nagy előnyt, hiszen annak eltávolítása - lévén, hogy a hólyagon belül egy ballonnal rögzül - kissé nehézkes és nem veszélytelen.

Alapos vizeletleeresztést követően a *merev* hímvesző oldalára hajtva a gumicsövet - természetesen tisztálkodás után! - közösülni lehet. A hüvely tágulékonysága és síkossága elég biztosíték arra, hogy különösebb bajuk ne essék. Hangsúlyozni kell azonban, hogy a gumivezeték meghajlítása csak a már merev hímveszőnél alkalmazható, mert különben a térfogat és hosszúságnövekedés a hólyagban lévő ballont feszítheti meg, kellemetlen mellékhatásokat (görcs, leizzadás, erős fejfájás, stb.) kiváltva. A Texas-típusú katéterekkel könnyebb az előkészület. Ezek gumióvszerrel védik a hímveszőt és a kondom kicserélhető ondófelfogó zsákocskával ellátott másik óvszerre, mely az együttlét ideje alatt - szerepet változtatva - ez esetben nem az ondónak, hanem a csepegő vizeletnek a hüvelybe jutását akadályozza meg.

A női katéter tekintetében - figyelemmel az anatómiai sajátosságokra - könnyebb a helyzet, hiszen az nem a hüvely átmérőjét szűkíti, hanem a húgycső nyílásából vezet ki. Itt inkább arra kell ügyelni, hogy alapos ürítés után a katéter gumicsövével gondosan be kell kenni semleges krémmel, nehogy a közösülés nem eléggé visszafogott dörgölő mozdulatai miatt a hólyagban lévő ballon mozgásai fájdalmi reakciókat váltsanak ki.

Nagyon fontos tényező, hogy az aktus után minél hamarébb állítsuk vissza a katétereket eredeti helyzetükbe, hogy életfontosságú funkciójukat elláthassák!

Havi vérzés ideje alatt folytatott katéteres közösülésnek igen nagy fertőzési veszélyei lehetnek. Nagyon gondosan véghezvitt tisztálkodás mellett sem ajánlható nyugodt lélekkel, sokkal inkább javasolható ez idő tájt más intim élmények (*petting* (szexuális kielégülés szerelmi játékkal, simogatással a nemi aktus tudatos elkerülésével, csók, erogén testterületek izgatása, vagy éppen magasszintű esztétikai örömek, közös zenehallgatás, stb.) előtérbe állítása.

A közösülési helyzetek megválasztásának tekintetében a gerincsérültek - de esetenként más károsodással élők is - hátrányos helyzetben vannak. Jórésztük életét a kerekesszék állandó használata határozza meg, de még a legsúlyosabban érintettekénél is léteznek javasolható változatok.

Alapvetően nem esztétikai kategória a szeretkezés póza, nincsen tehát jó, vagy rossz, szégyellnivaló, vagy szép közösülési helyzet, két egymást tisztelettel szerető ember között csupán közös élményt biztosító, vagy kudarcba fulladó akció lehet az igazi mérce.

Gerincsérült nő hanyattfekvésben, széttárt combokkal a partnere számára igen jól megközelíthető. Ha képes karjaival combjait felső testéhez húzni, úgy a behatolás még intenzívebb lehet, sőt lábait a partnere vállaira teheti. Így karjai szabadabbá válnak és - csípőmozgató izmainak működésképtelensége ellenére - meg tudja valósítani csípőjének mozgását, sőt oldalirányú össze-

szorításával mintegy préselő hatást is kifejthet a férfi ölére. Ugyanígy azonban átölelheti partnere felső testét, simogathatja mellét, hátát.

Sérült férfi esetében - ha a karok ereje és a felsőtest mozgékonyága megfelelő - hasonló póz kivitelezhető, s a hátán fekvő egészséges partnernő csípőjének aktív mozgásával, lábainak átölelésével igen kielégítő összerendezett mozgássor hozható létre. Ez a helyzet igen kedvező a már említett Stuffing-módszerek, amikor a nem kellően merevedett hímvessző a hüvelyen belül tovább ingerelhető. A hanyatt-fekvő női partner hüvelyének könnyebb megközelíthetőségét segíti elő a csípő alá helyezett kispárna, amely az ölet kiemeli az ágy, vagy más fekhely szintjéből.

Igen nagy hatásfokú közös élményt biztosít, ha a nő átvéve az aktív szerepet, a hátán fekvő férfi ölébe ül - akár szemben, akár háttal - így mintegy lovagló helyzetet elfoglalva saját élményeihez igazítva tudja csípő és hüvelyi mozgásait fokozni, vagy csökkenteni. Hason fekvő nő esetében gyakorlatilag csupán a férfi lehet aktív és bizony az aktus igen sok ügyességet kíván.

Aránylag könnyen kivitelezhető az ülőtartásban végzett szeretkezés. Kényelmes fotelben a férfi ölébe ülő nő mélyen a hüvelyébe fogadhatja a hímtagot, egymással szembefordulva pedig egyéb erogén testtájak (ajkak, mell, nyak, stb.) is izgathatók. A női sérült a fotelben alaposan előrecsúszva teheti szabaddá hüvelybemenetét és az előtte térdelő, vagy enyhén ráhajló partner aktív mozgásra lehet képes, hiszen őt ebben semmi nem akadályozza. Általában az ülő helyzetben végzett közösülés során jó esély nyílik a csikló ingerlésére is, mely azután intenzívebbé teheti az ép partnernő orgazmusát.

Toló kocsi ülő nő előrecsúszva, lábait a partnere csípőjére - de még inkább vállaira - helyezve aránylag kényelmes közösülési helyzetbe hozható, ugyanez azonban nem mondható el a férfi sérültek esetében. A toló kocsi ülő férfinak háttal az ölébe való becsúszással a nemi aktus kivitelezhető - bár így elmarad a szemkapcsolat - és ugyanez a variáció autóban ülve is kielégítő lehet. Toló kocsi ülő, egymással szemben ülve a szeretkezés azonban felér egy artistamutatvánnyal is, hiszen az egészséges partnernőnek - a toló kocsi kerékei miatt - annyira szét kell tárnia combjait, hogy az már esetleg fájdalommal is jár.

Tartósabb párkapcsolatokban, teljes és közös megegyezéssel használt alternatív módszerek és technikák, az elérhető orgazmusok jó esélyével pótolhatják az "igazi" közösülést. A nemi szervek kézzel, szájjal, ujjakkal, mellel, vagy éppen kipróbált technikai segédeszközökkel (vibrátor, mesterséges hímvessző, stb.) történő izgatása elemi erejű élményt nyújthat mindkét félnek.

Szó esett arról, hogy gyakorta a fizikai értelemben vett orgazmusélmény kimarad a gerincvelősérültek életéből. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a már valaha is az erotikus kéjélményt átélt egyén ne élhessen át ugyanilyen - vagy ahhoz hasonló örömet - partnerével folytatott nemi aktusban. A fantázia, a hangulat, az emlékképek, a társ orgazmusának testközeli megtapasztalása, az örömélmény csúcsához juttatott partner testének ölelése, a szeretett egyén önfelelt boldogsága, mind-mind olyan komponensek, melyek nagy intenzitású "lelki" orgazmust válthatnak ki a sérültben. Ezt az élményt kiegészíthetik az érzékenységükben sértetlenül maradt testrészek (mellek, nyak, felkarok belső oldala, fül, de maga a bőr is) izgalmi szenzációi, melyek azután egységes és színes erotikus örömmé integrálódva oly gyakran hiánytalan kielégülést eredményeznek. Az együtt átélt örömélmények pedig minden emberi kapcsolat legtartósabb láncszemeit alkotják.

Különös nehézségek és megoldási lehetőségeik

A közelmúlt évtizedekben lejátszódott társadalmi tudatváltozás és a modern kutatási eredmények hatására már egyre kevesebb kérdést kezelünk álszemérmességből tabu témaként, ritkábban értelmezünk teljesen elszigetelt jelenségként, hiszen a tudományok képviselőinek aktív igyekezete: az emberi problémákat környezetükkel összefüggésben vizsgálni.

Bármilyen ok következményeként a társadalmi normatíváktól való eltérés természetes módon befolyásolja az emberi kapcsolatok kialakulását, beleértve a szexuális viselkedésformákat is. Kiindulási alapként el kell fogadjuk, hogy a rokkant embernek ugyanazok a vágyai, szexuális motívumai és elképzelései, mint az egészséges embertársaié, csupán a jelentkező akadályok, gátak és nehézségek többszöröződnek meg. Egyáltalán a társas és/vagy páros kapcsolatok kiépítése, az intimebb viszony lehetőségeinek megteremtése már gondot jelent, és akkor még nem is említettük azokat a hátráltató tényezőket, melyek egy-egy sérült ember érzelmi kapcsolatait már a "rajthelyzetben" megterhelik (pl. mozgáskorlátozottság, vagy a rokkantságból eredő önbizalomcsökkenés, egy-egy mozdulat nehézsége, stb.).

Joggal feltételezhető, hogy az intim kapcsolatok terén jelentkező nehézségek egy része a *másság* túlzott hangsúllyal történő megéléséből fakad. Minden invalid oly sok alkalommal éli át a megalázó összehasonlítást ép embertársai viszonyrendszerében, oly gyakran éli meg a vesztes szerepét, hogy előbb-utóbb kapcsolati kudarcait egyértelműen testi hibái következményeként értelmezi, vagy hajlamos azokat a megkövesedett előítéletek számlájára írni.

A kérdés azonban nem ilyen egyszerű, hiszen a rokkantak sem a szexuális viselkedésformák tekintetében, sem más viszonyrendszerben nem

alkotniuk egységes mércék által megítélhető csoportot. Más neveltetés, más vallás, életvezetési intelligencia, életcél, a partnerrel szemben támasztott elvárások és még sok-sok egyéb fontos tényező befolyásolja az egyén magatartás-formáit a mindennapi élet-ben és egyúttal az intimebb kapcsolataiban is.

Hosszúra nyúlna a szexualitással - jelesül pedig ezúttal a testi károsodottak nemi kérdéseivel - kapcsolatos társadalmi megítélés áttekintése. Annyit azonban lényeges megemlíteni, hogy ma már a nemi kapcsolatokban használt "történelmi kategóriák" (pl. normális, abnormális, perverz, stb.) igen sokat vesztek értékítéleti jellegükből és talán nem túlzás azt állítani, hogy általánosan elfogadottá vált a szabadelvű szemlélet. Ez pedig egyszerűsítve azt jelenti, hogy két felnőtt ember kapcsolatában mindaz megengedhető és elfogadható, ami mindkét fél józan meg-egyezésével és beleegyezésével - természetesen a higiénés és fertőzőési óvintézkedések betartása mellett - testi és lelki örömet szerez. De sokan vannak, akik a kategorikus beidegződések hatásaként az említett szabadságot csupán a testileg ép emberek kiváltságaként tartják számon és úgy vélik, hogy a rokkantaknak bőven elegendő saját rehabilitációs gondjaikkal foglalkozni, semhogy még törődjenek társas kapcsolati szükségleteik kielégítésével is. Ez pedig téves, alapvetően megalázó, erősen diszkrimináló beállítottság, hiszen a testi fogyatékosok emberhez méltó életélési jogát kérdőjelezi meg!

Téves az az általánosító vélemény is, hogy a fogyatékoság szükség szerint továbbörökíthető, ezért kiváltképpen nem kívánatos a sérült emberek nemiségével foglalkozni. Mindazonáltal a kérdés sokkal bonyolultabb, mintsem tömönatokban meg lehetne határozni a valóban örökíthető károsodások esélyeit. A veszély etéren egyedi és tisztázása egyéneként elvárható felelősséget igényel. Maga a lehetőség viszont nem lehet alapja minden rokkontra kiterjedő korlátozásoknak. A szexualitást a nemi szervek érintkezésének mikéntjére, gyakoriságára, az időtartam elemzésére vagy éppen ezen szervek méreteinek taglalására szorítani badarság. Valós tény, hogy például a mozgássérültek egy része a károsodás jellegéből fakadóan nem képes kivitelezni a nemi aktus során klasszikusan elfogadott mozgássorozatot, esetenként bizonyos idegi sérülések az orgazmus megélését módosítják, máskor a testvázlat nagyfokú esztétikai károsodása okoz kapcsolatkialakítási nehézségeket. Komoly akadályokat jelenthetnek azok a külső tényezők is, melyek lehetővé teszik vagy éppen lehetetlenné változtatják az önálló felnőtt életet, amelynek igen fontos epizódja a kiegyensúlyozott nemi élet. Rokkantak, kiknek személyisége az állandó túlvédés miatt mindig megmaradt gyermeki szinten vagy éppenséggel olyan helyzetbe jutottak, hogy a lehetőség, a szállás, lakás, stb. miatt az idegen emberekkel való párkapcsolat kivitelezhetetlen, az

állandó hiányt mint börtönhelyzetet élük meg, melyből kitörni sem áll módjukban.

Gyakorta maga a sérült ember sincsen abban a helyzetben, hogy reálisan hű képet alakíthasson ki önmagáról, elképzeléseiről, vágyairól és azok kompromisszumos kielégíthetőségéről. A kudarcoktól való pánikszerű félelem, a környezet által oly sok ember esetében betáplált kisebbségi érzés és a vágyfantáziák örökös gyötrő ellentéte sok sérültet pótcselekvésre, kárhoztat, vagy arra, hogy vágyait, késztetéseit gyökeresen elfojtsa. Marad a pornófilmek keserű nézése, titkon végzett, majd lelkiismeret-furdalást kiváltó önkielégítés és a görcsös vágyakozás egy "igazi" kapcsolatra.

Vajon szükséges, hogy így legyen, vajon törvényszerű ez a kényszerpálya? Jó szívvel és tisztességgel állítható, hogy nem, hiszen vélhetően egy-egy ember értékét kevésbé határozhatja meg egyes funkcióinak hiányossága.

Jó, fogadjuk el, hogy a párválasztásnál a sex appeal igen nagy úr, de talán mégsem mindenható?

Nagyon sok rokkantnak a szexuális problémája olyan jellegű, amit mások nemigen élnek át. Esetenként a nemi kapcsolatban felelős szerepet játszó testrészek funkciója sérült, máskor pedig a szexualitástól látszólag teljesen független testi zavarok okoznak az aktus általánosan elfogadott kivitelezésének módjában gondot.

Az erekciós (merevedési) zavaroknak számos organikus oka is lehet, mindazonáltal alig ismeretes olyan testi betegség, melynek egyetlen tünete az impotencia és a nemi tevékenységre való képtelenség lenne. Mindenesetre jellegükből fakadóan igen megnehezítik a "klasszikus" nemi aktivitást:

- 1) A központi idegrendszer sérülései, betegségei, egyebek mellett a multiplex sclerosis, a halántéklebeny daganatai, a Parkinson-kór, a *hypothalamus* (látótelep alatti agyvelő részlet) elváltozásai, valamint a gerincvelő károsodásai.
- 2) A nemi szervek környékének betegségei és esetleg beidegzési elváltozásai.
- 3) Különböző belső elválasztású mirigyek funkciózavara, beleértve a cukorbetegséget, a Cushing-kórt, akromegáliát, stb.
- 4) Műtétet követő komplikációk (nehéz szüléssel járó gátrepedés, stb.) is okozhatnak a nemi öröm átélésében zavarokat.
- 5) Gyógyszerek, alkohol és kábítószeres használata következményesen súlyos szexuális zavarokhoz vezethet.

Mégis a szerelemben, a társas kapcsolatban nem kizárólag a testi funkciók milyensége a döntő, a lelki tényezők és érzelmek minősége legalább

olyan fontos. A problémák oki kutatásánál tehát igen körültekintőnek kell lenni.

A testi károsodások jelentkezésével fellépő szexuális problémák esetén, minden érintettnek tisztáznia kell önmagával, hogy gondoljaival nem áll egyedül. Nem szükségszerű önmagát komikusnak, vagy "különlegesen" megítélnie, de semmi esetre sem kell arra gondolnia, hogy helyzetében nincsenek kompromisszumos megoldások. A legtöbb esetben a partnerrel közös örömet szerző nemi életnek nincsenek akadályai, vagy ahol a saját élmény-élés korlátozott, fennáll a társ kielégítésének lehetősége. Ez pedig - a másik fél teljes öröme - igen pozitív élménnyel jár a kiváló fél tudatában is.

Amennyiben tehát ha a férfiaknál merevedési hiányosságok jelentkeznek, illetve a nőknél a befogadás fájdalmas vagy neheztelt, az érintkezési helyzetek széleskörű variációival és azok kipróbálásával megtalálható a közös élményt nyújtó megoldás. Az igazsághoz tartozik, hogy a nemi aktusnak jóval nagyobb a variációs lehetősége, mint ami a köztudatban ismeretes. Csupán azért, mert egy-két pozíció a megszokottól eltér, korántsem perverz, hiszen bár-milyen helyzet, vagy nemi tevékenység, mely mindkét fél beleegyezésével közös élményhez vezet: normális.

Arra is utalnunk kell, hogy a felek közös kéjszerű élményeket szerezhetnek egymásnak anélkül, hogy a tényleges közösülésre sor kerülne. Egy-más simogatása, a csók, az erogén területek (mell, nyak, köldök, combok, stb.) szeretetteljes izgatása nagyon hatásos lehet. Két érzelmileg egymáshoz közelálló ember között ez éppolytermészetes, mint a nemi aktus és olykor ahhoz hasonló élményt nyújt rokkantoknak és egészségesegeknek egyaránt.

Természetesen megesik, hogy egyesek képtelenek partnerre, egyúttal szexuális társra találni, de túlzó egyszerűsítés lenne ezt a tényt kizárólagosan a rokkantságra - mint egyébként tényleges hátráltató helyzetre - fogni. Mindenesetre elismert, hogy a súlyos sérültek számára kisebb a partnerválasztás lehetősége és olykor e téren is a környezetük támogató magatartására szorulnak. A lassan kiteljesedő párkapcsolatokban egyre inkább háttérbe szorulnak a testi különbségek, a külsőségek jelentősége csökken és az "emberi kép" válik meghatározóvá. A legsúlyosabban károsodott egyén is válhat bájosan értékes és a másik nem számára izgatóvá, ha emberi tulajdonságai és értékei erre alkalmassá teszik. És ha mégsem sikerül semmi ..., akkor a testi vágyak, a kínzó hiányérzet csökkentésére használt önkielégítés sem nem káros, sem nem szégyellnivaló vagy lelkiismeretfurdalásra okot adó cselekedet.

Különösen mozgásukban korlátozottaknál fellépő gond egy-egy koordinált mozdulatsor kivitelezhetetlensége, vagy éppen benuult, merev testrészmű miatt a "megszokott" aktus megvalósíthatatlansága.

Emlékeztetőül: a közösülésnek igen sok megoldási módja ismeretes, csupán a sablonos gondolkodástól és a konvencióktól kell egy kicsit elrugaszkodni. Alapvető szempont, hogy az aktus során nem szabad ragaszkodni a klasszikus - aktív férfi és passzív befogadó nőszerepekhez. Annak kell az aktívabb mozgást, cselekvést kifejeznie, akinek az könnyebben kivitelezhető. Nem feltétlenül szükségszerű a férfi felül - nő alul pózt választani, hiszen ugyanazt az örömet szolgálja a fordított vagy akár ülő helyzet is. Nem az a lényeg, hogy ki mit csinál, hanem az, hogy az összehangolt mozgássor a közös kielégüléshez vezessen! A nemi aktus során megnyilvánuló hatalmi harcoknál sokkal fontosabb közös igyekezettel olyan helyzetet találni, mely kényelmi és mozgásossági szempontból is kielégítő.

A felvilágosító kiadványok dömpingje után talán említeni sem kellene, hogy szeretkezni nem csupán ágyban fekve lehetséges. Nemi aktust lehet kivitelezni ülve, állva, négykézlábra ereszkedve, vagy éppen oldalfekvésben, de folytathatnánk a sort. Megoldható még az is, ha az egyik fél a túlzott bőrérzékenység okán viszolyog az egyéb testrészek érintésétől.

Torzulással gyógyult testrészek, hegek vagy használt eszközök (pl. katéter, urinál vagy sztómadoboz, stb.) csekély ügyeskedéssel - párnával, kendővel letakarva - eltüntethető a partner előtt, más esetekben pedig kifejezetten izgató lehet a félig felöltözött állapotban történő szeretkezés. Egymást szerető és a másikért felelősséget vállaló partnerek között nincs illik - nem illik alternatíva, nincs szégyenletes helyzet, vagy "nem szabad" testrészek találkozás, érintése és izgatása, csupán kielégítő vagy rosszul sikerült aktus az igazi mérce. Nemritkán ugyanis a másik fél nemi szervének kézzel, netán szájjal történő ingerlése - részletesen ké-sőbb lesz szó róla - igen intenzív örömmélményt vált ki mindkét félből, így eljutva a teljes kielégülésig.

Sok esetben a sérült ember önértékelési zavarai a felelősek az intim partnerkapcsolatok kudarcaiért, hiszen a pesszimista, úgynevezett "kudarcorientált" beállítottság már magában hordozza a sikertelenség bekövetkezésének valószínűségét. Erre a megnyilvánulásra jellemzően a sérült eleve kevesebb értékűnek ítéli önmagát, minőségében alábecsüli képességeit, sokszor anélkül, hogy ehelyett a megoldásmódokon, a problémákon való uralkodás milyenségén tömnie a fejét.

Noha gyakorta a megfelelően kiválasztott és a partnerrel közösen elfogadott testhelyzetek megoldást hoznak, mégis a kérdéskör túlzó leegyszerűsítése lenne minden gondot ilyen szinten értelmezni, hiszen el kell ismerni, hogy némely sérült vagy nagyon nehezen vagy egyáltalán nem jut a nemi kapcsolat megvalósításához.

Minden párkapcsolatban - de különösen a sérültek viszonyrendszerében - fontos az egymáson való segíteni akarás a közös testi öröm eléréseért.

Jelezni, mondani kell mit kérünk, várunk a másiktól, bátorítani egymást a gátlások felszabadítására és soha nem szabad kritizálni. Ez minden érzékivé teljesedő viszonyrendszerben alaptörvény! A saját átélt gyönyör, kiegészülve a partner örömeinek átélésével jelenti a szexuális kapcsolat teljességét, tökéletes kibomlását. Egy-egy át nem gondolt kritikai megjegyzés, esetleg becsérlőnek tűnő gesztus ezt az igen finom, törékeny összhangot bonthatja meg, hosszantartó vagy netán örök sérülést okozva a társ személyiségében.

Technikailag a nemi aktus ösztönvezérelt, összerendezett, egyre fokozódó ütemű mozdulatsorozat, melynek során a megmerevedő hímvessző a síkossá váló hüvelybe hatol, olyan mélyen amennyire csak lehetséges. Tulajdonképpen - az idegi ellátottságot alapul véve - már négy-öt centiméter mélységű behatolás, a közösen kifejtett és gyorsuló mozgás mellett kielégítő orgazmust eredményezhet mindkét félnél. Ezt azért lényeges hangsúlyozni, mert a mozgáskorlátozottság bizonyos eseteinél (pl. csípőízület merevedése, izombénulások, stb.) a behatolás mélysége és a mozgás intenzitása erősen korlátozott lehet. Olykor semmiképpen sem sikerül megfelelő erősségű merevedést teljesítenie a férfinak. Ilyen esetekben, ha egyáltalán a hímvessző valamelyest is megnagyobbodott, lehetséges egy kézujj támasztékának segítségével a hüvelybe vezetni - ezt segítheti a partnernő is az ujjával - majd a közösüléssel próbálkozni. A hüvely nedvessége, izmainak mozgása és a kiváltatott vákuumhatás gyakorta a teljes vagy a kielégítő erckciót eredményezi. Az ujjal megtámasztott és kiegészített hímvesszővel a csikló is ingerelhető egyidejűleg, ami még intenzívebb örömeleményt nyújt.

Korai magömléskor gyakorlott technika, hogy közösülés, vagy már az előjáték során - a merevedés kifejezett állapotában a makkot enyhén két ujjal vagy a férfi, de még jobb ha a női partner összeszorítja. Ezután újabb ingerlés következik, majd a magömlés előtt újabb visszaszorítás. Idővel ezzel a technikával lehetséges elsajátítani a magömlés kellő idejű visszatartását.

A nemi szervek érintkezését elősegítő és egyáltalán fájdalommentessé tevő hüvelyi nyirkosságot (lubrikációt) helyettesíteni lehet testbarát olajjal, végső esetben akár nyállal is. Mindenképpen ügyelni szükséges azonban arra, hogy a síkosságot biztosító olaj ne károsítsa a használt gumióvszer anyagát.

Az említett technikák a szexuálterápiák kipróbált és bevált módszerei. Elsajátításukhoz azonban a terápiás tanácsadásokon megtanult pontos leírás és gyakorlat szükséges.

Az aktust közvetlenül megelőző előjáték fontosságát nem lehet elégszer kiemelni. Különös tekintettel a rokkant emberekre a simogatás, csók, petting, stb. szerepét aligha lehetséges túlbecsülni a nemi szervek érintkezésének előkészítésében. A tényleges közösülés megkezdésének szakaszában a nemi szervek gyengéd, közvetlen izgatása igen hatékony lehet a kellő merevedés,

illetve a másik oldalon a szükséges fokú hüvelyi síkosság megteremtésében. Egyes sérülteknél, akiknél a gondolatvezérelt merevedés lehetetlen, a mechanikus ingerlés közösülésképes eredménnyel - azaz kellő merevedéssel - járhat.

Nagyon sokan úgy gondolják, az optimális nemi kapcsolatnak természetes és spontán úton kell lezajlania, minden különösebb előkészületet mellőzve. Ezt azonban nem minden sérült képes megvalósítani, így esetükben a másoknál mesterkéltnek tűnő gondos előkészület (hely, helyzetkiválasztás, stb.) a siker alapvető záloga lehet.

A megfelelő feltételek biztosítása kapcsán említeni kell a szexuális segéd-eszközök szerepét is. Még mielőtt közfelháborodást okozna ezen kitétel, nem árt leszögezni: ez esetben a jó cél szentesít néhány jó eszközt! Mozgáskorlátozottság esetén nem röstelkedünk gyógyászati segédesszközökhöz folyamodni (bot, mankó, kerekesszék, stb.), ha összemosódnak a betűk felkapjuk a szemüvegünket és mi van akkor, amikor a világon legtermészetesebb, legintimebb kapcsolatunkban, a szexusban jelentkezik zavar? Vigyázzunk, ez esetben már szégyen vagy éppen perverz a segédesszköz, vagy talán álszeméremből ne beszéljünk róluk?

Segédesszköz lehet egy-egy, a szükségletnek megfelelően kialakított kemény párna, amely a csípő alá illesztve például *arthritis* (ízületi gyulladás) esetén lehetővé teszi a ritmikus visszamozdulatokat az aktus során. Felfokozott izgalmi állapotban a nemkívánatos izomgörcsök, izomrángások megerősödnek, melyek csökkentésére egyénileg kikísérletezett helyzet szolgálhat.

Sorolhatnánk tovább a praktikákat vég nélkül, ezzel kapcsolatban is elfogadható ítélet szerint csak jó, vagy éppen használhatatlan eszköz létezik a nemi vágy vagy az akciókészség fokozására. A merevedést hosszabb időtartamra biztosító gumigyűrű, a garantáltan testbarát hüvelykrém vagy a kulturált erotikus video közös nézése sok nehéz, gátlásokkal megterhelt helyzetet áthidalhat már. Ennél sokkal speciálisabb segédesszközök (pl. vibrátor, merevedésfokozó elektromos készülék, stb.) használata is megszokott, azonban ezek nem minden partnerben váltanak ki azonos reakciókat. Éppen ezért a segédesszközök használata előtt minden esetben ki kell kérni a társ őszinte véleményét, megítélését és csupán a teljes egyetértés mellett kezdjük közösen kihasználni a nyújtandó előnyöket.

Nagyon súlyos testi sérültek élnek teljes értékű, kiegyensúlyozott és boldog nemi életet, de vannak esetek, amikor a szexuális kapcsolattal együttjáró mozgások fájdalmasak vagy az aktus klasszikus értelemben kivitelezhetetlen. Vajon élhetnek-e ők is boldog társas életet? Általánosságban mondható, hogy igen, de a megoldás mindig egyénre szabottan jelentkezik. Amennyiben

a kapcsolatba kerülő partnerek fantáziájukat szabadon engedve képesek gátlásaikat maximálisan elhagyni, a testi örömszerzésnek teljesen új útjai nyílnak meg. Így és ilyen értelemben *minden* ember képes örömet átélni és egyidejűleg örömet nyújtani, amely igen erős szexuális kielégüléssel járhat.

Néhány megfontolásra ajánlott javaslat

A bőr és a fantázia szerepe

Szinte semmit sem tudunk testünk egyik legfontosabb szervéről, amely közel másfél négyzetmétert tesz ki és igen fontos szerepet játszik a teljes értékű szexuális életben. Ősrégi bölcsélet szerint: a boldogságot meg lehet tapintani! Csókok, simogatások vagy ölelések, minden érzésünk befészkel magát a bőrünk alá. Legnagyobb érzékszervünk - a bőrünk - mintegy közvetlen összeköttetésben áll a lelkünkkel. Minden alkalommal, ha valaki megérint bennünket, ha valaki csókol minket, simogat vagy erősen átölel - mindezek olyan helyzetek, amelyek érzelmeinkben és hormonrendszerünkben viharos lavínákat indítanak el. A meghitt együttlét, a szeretkezés döntő momentumai ezek szerint tehát a test felületének érintkezése, a simogatás, a szeretetteljes megérintés. Egy megfelelő helyen és időben alkalmazott odabújás, simogatás csodákat varázsolhat elő a szép titkok világából, olykor még a szavak is értelmüket veszíthetik ebben a helyzetben.

Anatómiai-élettani adottság, hogy a különböző testrészek idegi ellátottsága eltérő. A mellék, hónalj, száj és a fültő, a nemi szervek környéke, a belső combok tájéka, a kar belső területe, a végbél környéke érzőideggel bőségesen behálózott. Az előjáték, de a szerelmi aktus közbeni simogatásuk kifejezetten fokozza a nemi vágyat. Mindenesetre a direkt ingerlés - kellően finom mozdulatokkal! - a nemi szervek vérbőségét, a hüvelyi mirigykiválasztást, és a merevedést is megsegíti, amellet, hogy az együttlét hangulati alaptónusát is megteremtheti.

Amennyiben egy gyengéd érintést, vagy simogatást a partner másként él meg, mint az elvárható lenne, vagy a mozdulatot éppenséggel idegesen elutasítja, esetleg nem is reagál rá, semmilyen tragédia nem történik. Természetesként kell venni, hogy szélsőségesen egyéni különbségek léteznek a testiség megélésében. Miután a közeledés néha egészen zavarba ejtő helyzeteket eredményezhet, empátiát igényel felfedezni, hogy kinél milyen testtájakok ingerlése és milyen fokú izgatása váltja ki a nemi vágy fokozását, illetve kiteljesedését.

Azoknál a felnőtteknél, akiket kiskorukban megfosztottak a simogatások élményétől, későbbi életükben nehézségek jelennek meg a másokkal való kapcsolatteremtés terén. Gyakorta ők maguk sem értik meg önmaguk testüket,

ugyanakkor csillapíthatatlanul vágnak a gyengédségre. Kiváltképpen a férfiakkal nehéz az eset, ha a gyengédség kérdése kerül napirendre. Ők a szex nélküli testi kapcsolatot, az intim együttlétet nemegyszer úgy értékelik, mint az anyai függőséghez történő "gyerekes" férfiatlan visszatérést. A családi környezetnek a személyiség fejlődésére, a szexuális Én-re és a szexuális partnerkapcsolatra gyakorolt hatása lényegében feltárt folyamat. Hosszú idő eltelt már azóta, hogy Freud megállapította, a szerelmesek ágyában nemcsak ők, hanem szüleik is találkoznak. Számos tudományos vizsgálat igazolta, hogy azok a meghatározó tényezők, amelyeket otthonról hozunk magunkkal, mélyen és tartósan rögzültek szexuális kapcsolatainkban.

Különösen a testi sérülteknél, akiknél olykor egyes funkciók véglegesen károsodtak, nem lehet túlértékelni egymás intim érintését, az érzékenységükben épen maradt testrészek erogén tájainak simogatását, ami a fantáziával alátámasztva növeli az együttlét élményértékét.

A szexuális képzetek az erotikus ingerek egyikét jelentik és gyakran nagyon fontosak lehetnek a nemi élet kibontakozása szempontjából.

Az esetek többségében az erotikus fantáziaképek a már meglévő szexuális izgalom további fokozódását szolgálják, mint a szexuális ingerek egyik speciális komponense. Egyesek oly nagy mértékben képesek összpontosítani az elképzelt erotikus ingerekre, hogy szinte elmosódik a határ a valóság és a fantázia világa között. Az erogén testtájak izgalma egyre fokozódik, a bőr érzékenysége megnövekszik, és valójában egymást alig érintve így is bekövetkezhet a kéjélmény. Mindezt azért nagyon fontos hangsúlyozni, hogy érthetővé váljék, nem a testi épség feltételéhez kötött a kielégítő szerelmi élet. Túlzó megállapítás, hogy a szexuális örömmézés kizárólagos forrása a teljesítményközpontú orgazmus. Az orgazmus túldimenzionálása azt eredményezi, hogy napjainkban egyre többen igyekeznek tökéletesíteni nemi reakciójukat, közösülési technikájukat és eközben megfelelnek arról, hogy az egyesülés, a partnerkapcsolat lényege a másikkal fűződő szeretettel áthatott emberi, érzelmi viszony.

Ebben a viszonyban igaznak kell lennie: ha Neki kellemes, akkor nekem még jobb, s ha Ő éli meg az orgazmust, akkor nekem még inkább öröm az erotikus csúcspont megélése!

A kéz és a száj lehetőségei

Az orális - genitális kapcsolatot, azaz a száj és a nemi szerv érintkezését még ma is gyakran ellentmondásos vélemények övezik, annak ellenére, hogy a fiatalok között igen sok híve van. Minden szexológiai felmérés szerint főként elterjedt, másrészt a mai napig számos párkapcsolatban konfliktust okoz ez az érintkezési forma. Sokan nemi eltávolodásnak vélik az ilyen

szerzett erotikus élményt és nem éreznek kedvet hozzá. A legtöbb gondot az okozza, ha a partnerek véleménye és értékítélete gyökeresen eltér, egyikük igényelné, a másik ezzel szemben rafinált perverziónak tartja a szexnek ezt a variációját.

A szerelmeskedésnek erről a változatról már sokat írtak, mert kellemes és fokozza a partnerek élvezetét. Az orális szexet gyakorló párok tudják, hogy ez klasszikus értelemben véve nem nemi kapcsolat, illetve a szex olyan változata, amely nem teszi lehetővé az egyed reprodukálását, talán éppen ezért sok nő és férfi számára az erotizmus értékesen kedvelt formája. Alapos tisztasági előkészületet követően igen nagyfokú élvezeteket nyújthat, csupán a szükségtelen büntudattól kell az egyéneknek függetleníteniük magukat. Bármelyik partnernél jelentkező szorongás, büntudat, vagy a legcsekélyebb viszolygás lehetetlenné teheti a pár számára a tökéletes feloldódást. Az erkölcsi nevelés minősége, stílusa, de egyes esetekben a vallási meggyőződés - mint piszkosnak ítélt szeretkezési forma! - teszi elfogadhatatlanná a száj-nemiszerv érintkezését. Tulajdonképpen egy kifejezetten jó házasságon belül, vagy két személy mindent feladó őszinte kapcsolatában kifejezésre jutó heteroszexuális orális viszony igenlése jöhet szóba. Kizárva ezzel a véletlen és érzelmileg megalapozatlan alkalmi ismeretségeket, mert a jó orális szexhez a partnerek közötti őszinte, mély érzelmi viszony alapvetően szükséges, a feltétel nélküli bizalom lényeges, mert egyébként minden többé-kevésbé a technikára szűkül be, ami pedig önmagában véve nem nyújthat teljes élvezetet. Tulajdonképpen ez esetben a száj átveszi a hüvely, a nyelv pedig a hímvessző szerepét egymás erotikus ingerlésében. Ez azonban a dolog végtelkéig leegyszerűsített jellemzése. Az orális-genitális ingerlés a szexuális partnerkapcsolat sajátos formája, amely mögött nagyon különböző motívumokat lehet felfedezni. Egyes kapcsolatokban ez a forma az érzelmi és szexuális kötődés szorosabbá válásának kifejezője, a partnerek egymás testének teljességére, egészére igényt tartanak, nem különböztetve meg jobb, és rosszabb testtájakat. Ez az érintkezési helyzet ilyen esetekben a partner teljes elfogadását is szimbolizálja, a szerelem művészetének részévé válik! Mindenesetre a száj nem hüvely, a nyelv nem hímvessző, így e technikának különös jelentősége is kidomborodik. A szájjal a makk ingerlése, a nyelvvel a belső combok, a szeméremdomb, a nagyajkak, kisajkak és különösen a csikló "simogatása" válthat ki a társban elemi erejű élményt.

Az orális - genitális ingerlésnek több formája lehet: a partner nemi szervének izgatása - nyalogatástól az egészen finom harapdosásig fokozva az intenzitást - egyoldalúan vagy kölcsönösen egyaránt véghezvihető. Számos lehetséges változata közül jócsentben kettő tekinthető a legelterjedtebbnek: a partnerek oldalra fordulva - vagy az úgynevezett 69-es pózt választva -

kölcsönösen ingerlik a másik nemi szerét, illetve felváltva ingerlik egymást. A férfi igen finom nyelvmozdulatokkal ingerli, simogatja a kisajkakat, csiklót és a hüvelybemenetet is - figyelemmel kísérve partnemője reakcióit - ami gyakorta már orgazmust is kiválthat. A nő szájával, nyelvvel a hímveszőt ingerli, annak makkját, az aktusra jellemző mozdulatokkal, de kiegészítésül kézzel simogathatja a hímvesző tövét, vagy a heréket is.

Mind a felváltva történő, mind pedig a párhuzamos ingerlés során számolni kell a kiválasztódó testnedvek - ondó, illetve a fokozódó hüvelyi mirigykiválasztás - érzékelésének élményével is. Fiatalok között végzett felmérések adatai tanúsítják, hogy ma már ezeket nem tekintik undorítónak, legtöbbjük természetes emberi váladéknak ítéli meg, ugyanúgy, mint a csókolózás közben a társ szájának nedvét.

A tisztos értékelés azt is megkívánja, hogy szóljunk a száj-nemiszerv érintkezési helyzet buktatóiról. Nem kellő tisztálkodás íz-, és szagélménye egy életre kiható undort válthat ki!

A csikló ingerlése sok kapcsolatban az orális szex leggyakoribb formája. Érzékenységében kitüntetett szerv, diszkrét befolyásolása, gyakorlott ingerlése már orgazmust eredményezhet. Durvább érintése - esetleg a serkenő szakáll - már nem kívánt, sőt ellenkező hatást is kiválthat.

Az orális szexhez társuló veszély, a herpes vírus átadásának lehetősége is, ezért a gyanú esetén lehetőleg mellőzni kell a nemi szervek szájjal történő ingerlését.

Az intim testtájak szájjal történő érintése, simogatása igen intenzív érzéki örömelemény. Ez lehet a nemi aktus előjátéka, de önálló és teljes értékű szerepet is betölthet két ember között úgy, hogy utána nem szükséges a félbeszakítottág hiányérzetével számolni.

Ugyanakkor nem szabad elfelejteni azt sem, hogy minden ember testének más és más tájaiban, részeiben is érzékeny! Tehát miközben a száj-nemiszerv ingerlés zajlik, egyúttal mód nyílhat arra, hogy megtörténhessen más erogén testtájak izgatása is. Ennek konkrét megvalósítása egyedi helyzetek és egyéni érzékenység függvénye, két ember szuverén megegyezésének kérdése.

Az orális és a genitális ingerlés és szeretkezés közötti határ egyes kapcsolatokban elmosódhat, a partnereknek maguknak kell megérezni, értékelni, mit és mennyit jelent ez az örömszerző forma kapcsolatuk kiteljesedése szempontjából. Az ilyen jellegű egymáshoz való közeledés az elmélyülő, gazdagodó partnerkapcsolat szimbóluma is lehet, ám ugyanúgy előfordulhat az is, hogy megakadályozza az együttes lét további kibontakozását.

Hic et nunc - (itt és most!) - illik néhány szót ejteni a szexuális önmegvalósítás fogalmáról is. Minden tettünkben, cselekedetünkben és megnyilvánulásunkban összpontosíthatunk saját énünkre, önös érdekeinkre. Minden

lehetőséget megragadva énünk gazdagításához a partnerünkkel és az egész élettel szemben támaszthatunk meghatározott követelményeket és elvárásokat. Az igazi, a társat is egészében elfogadóan értékelő önmegvalósítás lényege azonban olyan értékek kiválasztása és megvalósítása, melyek nem csupán saját érdekeket szolgálnak. A párkapcsolat kialakulását követően az önmegvalósítás köre ki kell terjedjen a közös értékekre, élményekre is. A távlatot a közös érdekek és közös élmények jelenthetik, ami gyakran alkalmazkodást, olykor áldozatot, de sokszor nagy-nagy megértést követel. Az önmegvalósítás eszméje tehát megnyilvánulhat a mindennapok nehézségei, gondjai, örömei és szexuális élményei révén, amikor az egyén saját énjét a partner, a társ szemszögéből is szemléli, és leginkább a közös jót és boldogságot tartja szem előtt.

Önkielégítés egyedül és társas kapcsolatban

Önkielégítésen elsősorban azt értjük, ha valaki saját testén alkalmaz műveleteket annak érdekében, hogy nemi élményhez jusson. Legjellemzőbben a serdülőkorban fordul elő, mint kompromisszum az egyre fokozódó nemi készlet és a párszerzés megoldhatatlansága között. Eppen a társzerzés megnehezítettség adja magyarázatát annak is, hogy a testi sérültek jó része időnként ilyen módon kényszerül vágyai feszítő erejétől megszabadulni. Tudomásul kell vennünk, hogy sokan egy életen át képtelenek társra találni, vagy esetleg testi károsodásuk jellegéből fakadóan nem tudnak heteroszexuális életet élni.

A férfiak általában segédeszközök nélkül szoktak maszturbálni, esetleg a kezüket beszappanozzák, vagy bekrémezik, hogy utánozzák a hüvely síkoságát. A nők leginkább a csikló direkt ingerlésével, vagy egyéb erogén testtájuk simogatásával jutnak önmaguk megkönnyebbüléséhez. Olykor közvetett ingerléssel élve (párna a combok között, kerékpározás, vízsugár a hüvely környékére, stb.) más esetben erre kiképzett hímvesző utánzatú vibrátor alkalmazásával lehetséges a feszítő nemi kielégítetlenségen túljutni. A kielégüléshez nem szükséges egyértelműen a nemi szervet ingerelni, hiszen más testtájak simogatása is egyéni szinten el-térő intenzitású örömeleménnyel járhat. Egyáltalán nem elítélendő az sem, ha a pár egymás önkielégítésének megfigyelésével, esetleg egymás segítségével jut az orgazmushoz.

Az önkielégítést - akár magányosan akár partnerrel együtt műveljük - általában igen élénk fantáziatevékenység egészíti teljessé. A férfiak legtöbbször számukra elérhetetlen fotómodellekről, olykor vad orgiákról ábrándozva, vagy pornó-termékeket is felhasználva jutnak kielégüléshez, míg a nők ennél sokkal lágyabb fantáziaképek mellett végzik örömhöz juttatásukat. A magány, a gyengédség kívánása, a szeretet dominál vágyaiban, az

önkielégítés percei sokkal inkább meghitt, csendes privát pillanatok. Orgazmusuk görbéje is sokkal elnyúltabb, kiegyensúlyozottabb mint a férfiaké, akiknél a hirtelen felfutó csúcsmélység és a magömlés után a vágy hamarosan eltűnik.

Az önkielégítést még mindig gyakran követi büntudat, szorongás, vagy éppen szégyenérzet. Ennek kiváltója az a téves gondolat, hogy az önkielégítés kóros következményekkel jár, az ilyen cselekedet perverz, nemi elferdülés. Ehhez a komplexushoz félelem, nyugtalanság, csökkentértékűség szorongató megélése társulhat. Ezek az érzések olyan mélyen rögzülhetnek, hogy olykor sem az ésszerű magyarázat, sem a szakemberrel folytatott beszélgetés nem képes megszüntetni azokat. Az önvádítások kimélyülhetnek, megakadályozhatják a heteroszexuális kapcsolatok kibontakozását, az egyén az ellenkező nem képviselőjével szemben bizonytalanságot érez, elbátortalanodik. Emiatt egyre inkább kizárja a valós szexuális kapcsolat kiépítésének lehetőségét - miközben egyébként aziránt kímzó vágyat érez -, s ha mégis olyan helyzetbe kerülhetne, amely kedvez a tényleges nemi kapcsolat kialakulásának, mintegy elmenekül előle.

Pedig egyáltalán nem szükségszerű, hogy az önkielégítéshez szorongás és büntudat kapcsolódjon, mely a nőknél kifejezettebb, mint a férfiaknál. Illene végre tudomásul venni, hogy bármely szerv működése csak úgy tartható fenn, bármely szükséglet csupán úgy elégíthető ki, ha van lehetőség a működésére. Szükséges megfordítani a gondolkodás menetét és ez esetben már érvényesülhetnek az önkielégítés szorongást feloldó előnyei is, melyek jelesül abban állnak, hogy pillanatnyi feszültségelvezetést biztosítanak, örömmélységet nyújtanak egy szürke életszakaszban, akkor amikor a másnemű partnerrel való kapcsolat létesítésére nem nyílik lehetőség!

Egyéb szexuális variációk

Számos kutatási eredmény és megfigyelés arra utal, hogy a klasszikusan elfogadott szeretkezési módokon kívül egyre inkább tért hódítanak olyan örömszerzési variációk is melyek ugyan kissé furcsának tűnhetnek, de két ember együttes beleegyezésével a közös együttlétet megszínésíthetik.

Túlhaladott az a szemlélet, hogy kizárólagosan a nemi szervek érintése szerezhet orgasztikus kielégülést. Mesterséges segédeszközökkel (pl. testmasszírozó, vibrátor, stb.) egymás kielégítése, mellek között történő közösülés, az igen dús idegi szervezethez képest képviselt végbélkörnyék ingerlése, esetleg a végbél nemi aktusra történő használata - alapos tisztálkodás és bőséges kenőanyag bevétele után! - a testi szerelem erotikus világának színesítéséhez tartozhat. A felsoroltak a szeretkezés megszokottól eltérő megnyil-

vánulásai, a hüvely egyidejűleg történő többfázisú ingerlésének, a férfi merevedési készségének fokozási igénye, vagy éppen a szexuális izgalom erősebb gerjesztésének érdekében történnek és elfogadhatók!

Az ilyen és hasonló szeretkezési műveletek, de akár a partnerek egymáshoz való különleges viszonya - pl. furcsa testhelyzetek igénye, vagy az ingerlések eltérő változatai - szélsőséges értékítéleteket és érzelmi hozzáállásokat válthatnak ki. Egyesek számára már a gondolat is undorító jelenségnek, vagy perverzióknak tűnik, másokban esztétikai és érzelmi elutasítást ébreszt. Ez esetben ezek a változatok egyrészt értelmüket, másrészt használhatóságukat önmaguk kérdőjelezik meg.

Meg kell azonban jegyezni, hogy az érzelmileg egymás iránt elkötelezett felnőtt emberek közötti kapcsolat milyensége *magánügy*. A normák, elvárások és kötelességek, a kiépített életviteli igény variációs határai szinte korlátlanok. Sem jog, sem álságos elhivatottság, vagy bármiféle kötelesség tudata nem hatalmazhat fel senkit arra, hogy két ember egyhangúlag igenelt intim viszonyát minőségi címkével lássa el, legfőképpen nem úgy, és akkor, ha helyette semmit nem tud nyújtani.

A toleráns gondolatmenet akkor és úgy válik érthetővé, ha elfogadjuk azt a tételt, hogy a világon majdnem mindent - talán eltekintve az agressziótól, a brutalitástól és aljasságtól - lehetséges szeretettel, tisztán és közös örömmel célzottan tenni!

Fogamzásgátlás

A fogamzásgátlás forradalmasította az emberi szexualitást, hiszen a nemi élet így a fajfenntartás nemes célja mellett aránylag veszélytelen elsődleges örömszerzéssé alakult át. A családtervezésnek, illetve a nem kívánt terhesség megelőzésének számos módját ismerjük. Ha egy probléma megoldására többféle módszer létezik, abból az is következik, hogy egyik sem tökéletes. Mindenkinck magának kell eldöntenie, melyiket használja.

Naptár módszer és megszakított közösülés

A naptár módszer a legrégebben ismert eljárás, melynek leírása Ogino és Knaus kutatók nevéhez fűződik, de feltéhetően a gyakorlatban már jóval korábban ismerték, hiszen évszázadok óta ez volt a terhesség megelőzésének egyik eszköze. Lényege, hogy a fogamzás csak a peteérés idejében, mindössze két-három napig lehetséges, a peteérés pedig nagy valószínűséggel a menstruációs ciklus felidejére tehető. Tehát - kellő ráhagyással - a menstruációt megelőző és az azt követő napokban a fogamzás elkerülhető. A módszer akár biztonságos is lehetne, de előfordulhat, hogy maga a szexuális

együttlét ovulációt (petecérest, s tüszőrepedést) vált ki, és ez esetben a fogamzás biztosra vehető.

Nem gyógyszeres megelőzésül még mindig sokan hisznek a megszakított közösülés biztonságában. Két különös okból nem javasolható jó szívvel e módszer, az egyik érv biológiai, a másik lélektani. A teljes értékű magömlés előtt is megtermékenyülhet a nő, a közösülést pedig éppen az orgazmus elérésének küszöbén, a valóságos megkönnyebbülést hozó csúcsélmény előtt hirtelen abbahagyni roppant nehéz és esetleg valóban előbb-utóbb frigiditáshoz vezet az ilyen módszer huzamos ideig történő alkalmazása.

Óvszer, pesszáríum

Régen ismert és aránylag biztonságos a gumióvszer használata. Rendkívül fontos tulajdonsága, hogy az összes fogamzásgátló módszer közül ez az egyetlen, amely a nemi betegségek, köztük az AIDS ellen is véd. Ellenérv szokott lenni, hogy az óvszer felhúszása megszakítja a szexuális együttlét intim örömeit. Kellő fantáziával azonban ez az aktus is beépíthető az előjátékba.

Az egyre jobb minőségű gumióvszerekkel kapcsolatban két nagyon fontos dologra szükséges a figyelmet felhívni. Amennyiben a testi sérülés jellege következtében a hüvely izgalmi nedvesedése nem kielégítő, különböző olajok, kenőcsök használhatók, csupán arra kell nagy figyelmet fordítani, nehogy ezek az anyagok a gumi állagát károsítsák (pl. kőolajszármazékú kenőcsök, vagy vazelin, stb.). Ugyanígy óvatosan kell a gumióvszert használni abban az esetben is, ha bármelyik fél állandó katétert hord, mert a katéter teste, vagy éppen az elzáró csonk kidörzsölheti, megsértheti a gumit.

Manapság ritkán használják a pesszáríumot (méhsapkát), pedig kémiai fogamzásgátló szerekkel (hüvelybe juttatott spermaoldó zselével, vagy habbal) együtt alkalmazva megfelelő biztonságot nyújt. Hátránya, hogy alkalmazásához némi előrelátás szükséges - tudnunk kell, hogy mikor lesz rá szükségünk.

Hormonális fogamzásgátló tabletták

A felfedezés kezdeti örömeit követően egyre több mellékhatásra derült fény. Ezek a tabletták jórészt és nagy általánosságban erős hatású hormonkészítmények, rendszeres és hosszú távú alkalmazásuk nemritkán lehangoltsági tünetek mellett egyéb nem kívánt eredménnyel járhat. Testi sérülteknél az alkalmazásukat különös figyelemmel kell kísérni, ugyanis egyes esetekben a gyógyszerkölcsonhatások problémákat idézhetnek elő.

Az utóbbi években azonban a gyógyszergyárak egyre alacsonyabb hormontartalmú, de még mindig biztonságos gyógyszereket hoztak

forgalomba, s ezek csak ritkán okoznak mellékhatásokat, azok is enyhék.

Nem szedhet gyógyszert, vagy csak szigorú orvosi felügyelet mellett az a nő, akinek valamilyen rendszerbetegsége van (cukorbetegség, magas vérnyomás, pajzsmirigy-túlműködés, stb.) vagy tágult visszerei vannak, és akkor sem, ha kórelőzményében *trombózis*, illetve *májgyulladás* szerepel. Nem tanácsos gyógyszert szedni 16 éves kor alatt, illetve negyven éves kor felett sem.

Spirál

A méhen belüli eszköz elsősorban azoknak ajánlott, akik már túl vannak a tervezett gyermekszülésen. A menstruációs vérzés idejét és erősségét valamennyivel megnöveli, de a nők közel kilencven százalékának beválik, és hosszú éveken át biztosítja a gondtalan szexuális élet lehetőségét.

Műtét

A művi meddővé tételt célzó műtétet mind a férfiaknál, mind a nőknél el lehet végezni. Választása nagy megfontoltságot igényel, mert a megoldás biztos és *végleges*. Ha az élet úgy hozza, hogy később mégis gyermeket szeretnének, a helyreállító műtétek nem sok eséllyel kecsegtetnek!

A fogamzásgátlás a nemi élet élvezésében olyan döntő horderejű kérdés, hogy megérdemli minden esetben a kezelőorvossal és szakorvossal történő alapos megbeszélést.

* A rokkantak szexualitásában a megcélzott minőség - mint már erről szó esett - azonos az egészséges emberekével, csupán azt az adott lehetőségek jól átgondolt és teljes kiaknázásával lehet és kell megvalósítani. A megmaradt lehetőségekkel szükséges úgy sáfárkodni, hogy az mindkét fél örömeire szolgáljon. Ez "művészet" és elsajátításához kívánunk néhány előítélet-mentes javaslatot - esetleg - csekély segítséget nyújtani:

*Az első végtelenül hangsúlyos momentum, hogy mindig adjuk meg az együttlét, a szeretkezés tisztességét, mert ezzel nem csupán a társ tiszteletéről teszünk tanúbizonyságot, hanem a kapcsolat minőségét is igazoljuk, nem létesülhet a túlzott önérvényesítés talaján. Minden helyzetben érezni, érzékelni kell a partner vágyait, elvárásait, kívánságait.

*Kulcsszavak: tisztaság, kellemes környezet illat, hangulat, kényelem, zavartalanság, intimitás, türelem, szeretet és a partner iránti felelősség.

*Megfelelő időpont, mert kipihentség híján senki sem érez nagy kedvet a szeretkezéshez. A kimerőszakolt aktus kudarccal fenyegethet.

*Új testhelyzettel, vagy környezettel való próbálkozás kapjon legalább háromszori esélyt, minimum ennyire van szükség ahhoz, hogy az addigi beállítottság hatása csökkenjen és az érzékszervek hozzáidomuljanak az új helyzethez.

*Le kell győzni a szorongást és a félelmet, mert ezek a kielégítő együttlét fő ellenségei, a felhőtlen együttes örömlélmények meggátolói.

*A túlzott feszültség levezetésére egy óra pihenő, kellemes fürdő, vagy zuhanyozás, hangulatos zene hallgatása kiválóan alkalmas.

*Hagyjuk érvényesülni fantáziánkat, mert színesebbé teszi szexuális életünket.

*A táplálkozás szerepe: a jó erőnléthez nem tartalmas, nehéz és zsíros ételek segítenek, ezek éppen ellustítanak.

*Amennyiben jelentőséget tulajdonítunk az előjátéknak, ugyanúgy fontos szerep jut a szerelmi aktus "utójátékának" is. A férfiak - és persze a nők is - egyik legnagyobb "bűne", hogy nem memek nyíltan beszélni a szexről, élményeiről, elvárásairól és vágyaikról. Elhallgatják azt is, hogy mi a jó vagy rossz nekik, így a partner sem tud változtatni szokásain. Mindkettőjük jól felfogott érdeke a legintimebb kérdéseket érintő őszinte beszéd!

A tisztességes és a valóságot híven tükröző tanácsadás elvét

Szentgyörgyi Albert professzortól kölcsönözzük: A boldogság titka, hogy örüljünk annak, amink van és töltsük ki életünk üres keretét ahelyett, hogy azt tágítanánk!