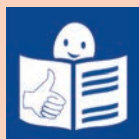
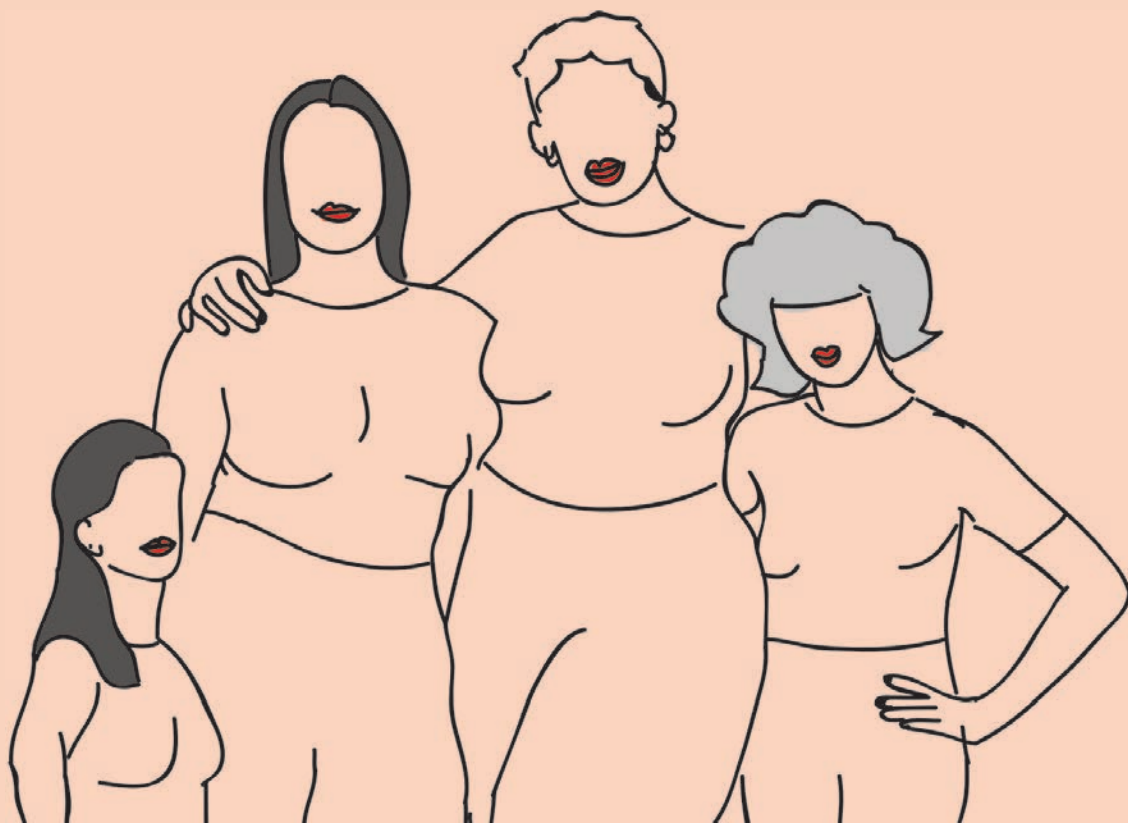


# meNŐ

Önálló életvitel és nőiség  
értelmi fogyatékosokkal élő nők életében



ÉFOÉSZ KMRKE



**meNŐ**  
**Önálló életvitel és nőiség**  
**értelmi fogyatékossgal élő nők életében**

Kármán Bianka  
Dr. Szabó Ákosné

ÉFOÉSZ KMRKE  
**Budapest 2022**

Készült az Emberi Erőforrások Minisztériuma és  
a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával,  
a FOF2020-58 számú, meNŐ – Önálló életvitel és nőiség  
értelmi fogyatékossgal élő nők életében  
című projekt keretében.



A könnyen érthetőséget ellenőrizte:  
Sallai Ilona, Molnár Éva, Nagy Mariann

Borítóterv és illusztrációk: Demény Sára

Szerkesztés: Czakó Tibor, Énekes Gábor

Nyomdai kivitelezés: Pannónia Nyomda Kft.

Kiadja az Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik  
Közép-Magyarországi Regionális Közhasznú Egyesülete  
<https://www.kmrke.hu>

Felelős kiadó: Kovács Melinda, elnök



# Tartalom

---

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Bevezetés                           | 5  |
| Önérvényesítés                      | 7  |
| Én és a testem: Önismeret           | 9  |
| Én és mások: Kapcsolatok            | 20 |
| Párkapcsolat, szexualitás és család | 24 |
| Veszélyek, abúzus                   | 37 |
| Összefoglaló kérdések               | 39 |
| Szómagyarázat                       | 43 |

## **Ez vagyok én**

Ide ragassz be egy képet magadról.

Ez a füzet



tulajdona.

A vonalra írd a neved.

## Bevezetés

A meNŐ kezdeményezés  
értelmi fogyatékossgal élő nőknek szól.

A projekt témája:

- a nőiség,
- az önállóság,
- és a szexualitás.



Ez a füzet bemutatja, hogy milyen témákról lesz szó.  
A meNŐ csoportban közösen megbeszéljük a témákat.

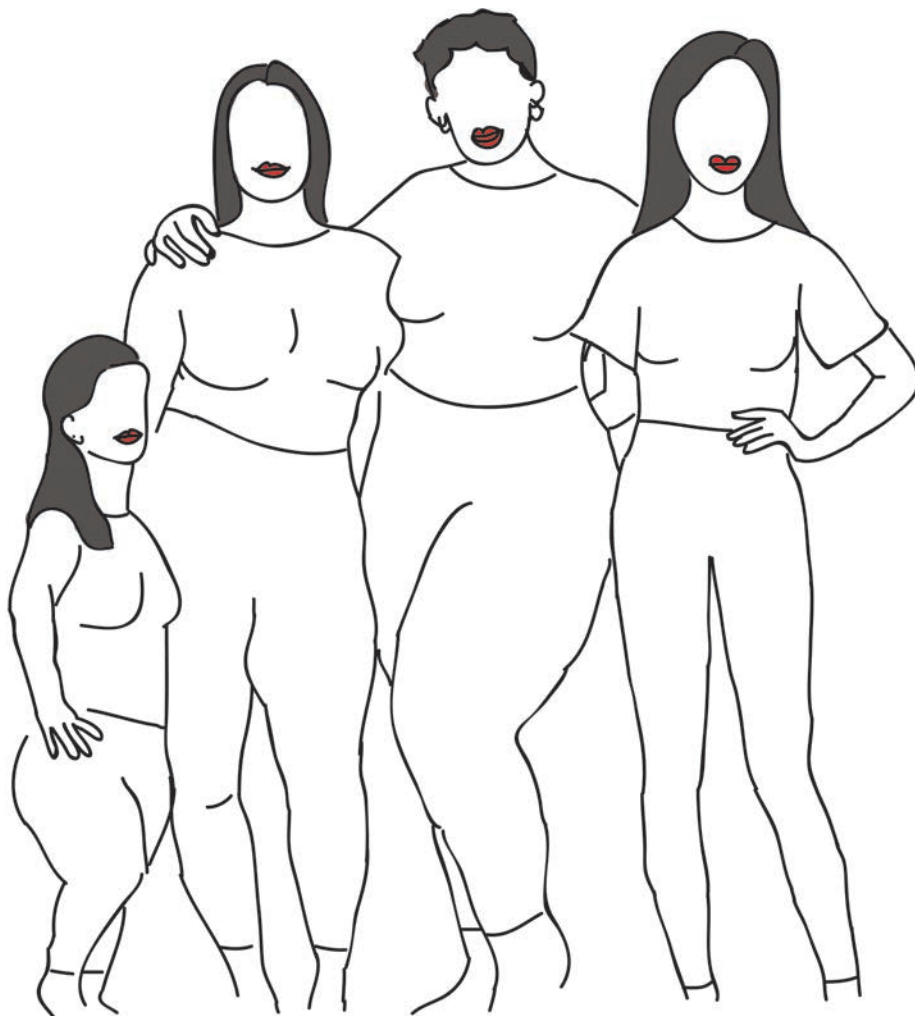
A füzet végén összefoglaló kérdést találsz.

Az összefoglaló kérdések abban segítenek,  
hogy jobban megértsd a témákat.

Olvasd el a kérdéseket

és beszélj meg a csoporttal vagy a segítőddel!

Ebben a csoportban mindenki nő.  
Ebben közösek vagyunk.  
Sok mindenben különbözőek vagyunk.  
Ez nem baj.  
Elmeséljük egymásnak a tapasztalatainkat.



A csoportban sok intim téma fog előkerülni.  
Az intim szó azt jelenti, hogy bizalmas, bensőséges.  
Kapcsolatokról, szexualitásról fogunk beszélgetni.

Mindent meg lehet kérdezni.  
Fontos, hogy meghallgassuk egymást.

Szerinted mi a fontos egy csoportban?



## Önérvényesítés

Az ember felnőtt korában tudja,  
hogyan számára mi a jó.

Az ember része a családjának  
vagy annak a közösségnek, amelyben él.  
Ilyen például a lakóotthoni közösség.

Az ember bekapcsolódik a szabályok alkotásába.  
Betartja a szabályokat.



A családjunkban és a párkapcsolatunkban is  
hozhatunk döntéseket.

Ki miért felelős?

Mi a jó mindkettőnknek a párkapcsolatban?

Mit csinálhatunk és mit nem?

Ezek fontos dolgok.



Az önérvényesítés azt jelenti,  
hogy tudjuk, mire van szükségünk  
és el is tudjuk mondani.

Az önérvényesítés azt is jelenti,  
mi döntünk a saját életünkről.

Az embernek joga van dönteni  
a párkapcsolatáról is.

A párkapcsolat felelősséggel jár,  
ahogyan a munkavállalás és a házimunka is.  
Fontos, hogy dolgozhassunk  
és részt vehessünk a család munkájában.

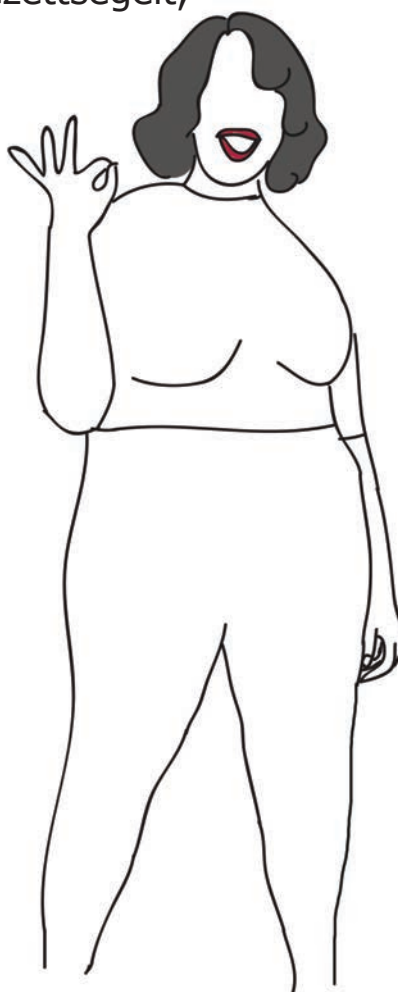
AZT AKAROM, HOGY.....



Fontos, hogy ismerjük

- a testünket,
- a szexualitás örömeit és kötelezettségeit,
- az együttélés szabályait.

Ez a füzet és ez a csoport  
ebben fog segíteni neked.



## Én és a testem – önismeret

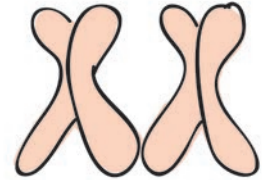
Nők vagyunk.

Ezt alapvetően a biológia,

vagyis a testünk működése határozza meg.

23 kromoszómapár felelős a tulajdonságainkért.

Ezek bennünk vannak, nem látjuk őket.

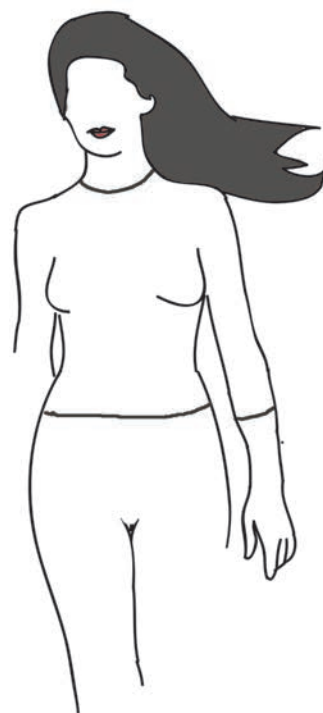
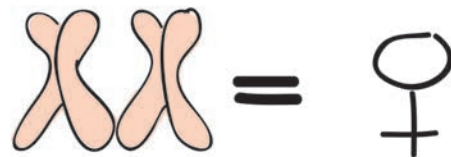
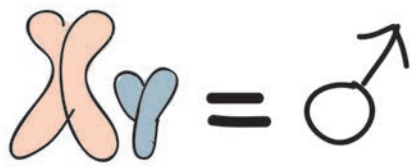


A nemi kromoszóma határozza meg,

hogy férfiak vagy nők vagyunk.

A nőknek 2 X kromoszómája van.

A férfiaknak 1 X és 1 Y.



Vannak emberek, akik valamilyen eltéréssel születnek.

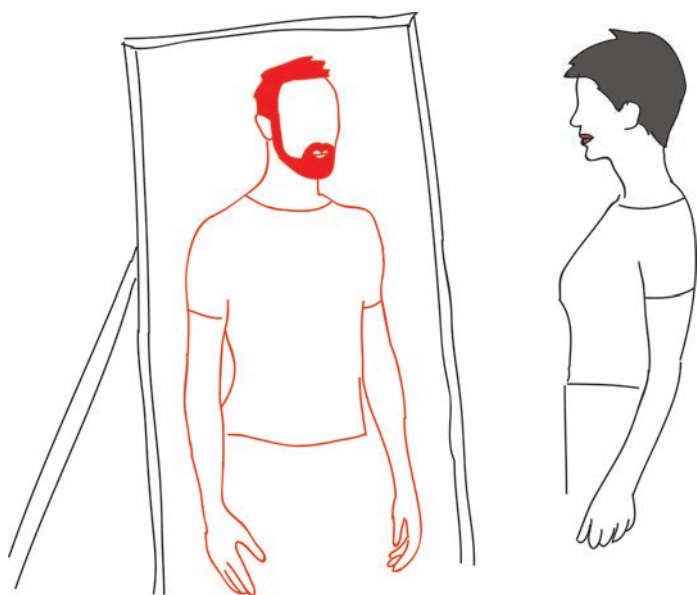
A kromoszómákban is lehet eltérés.

A nemi kromoszómákban is lehet eltérés.

Legtöbbször jól érezzük magunkat nőként,  
ha nőnek születtünk.

Vannak, akik másképp éreznek.

Az emberek kis része úgy érzi,  
hogy nem a megfelelő testbe született.  
Őket hívjuk transznemű embereknek.

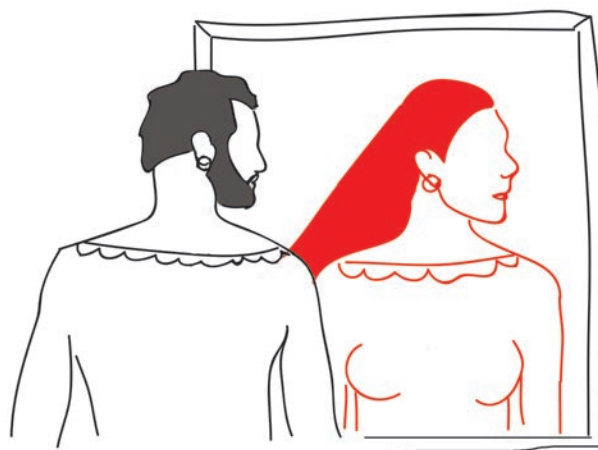


Van, aki női testbe született,  
de férfinak érzi magát.

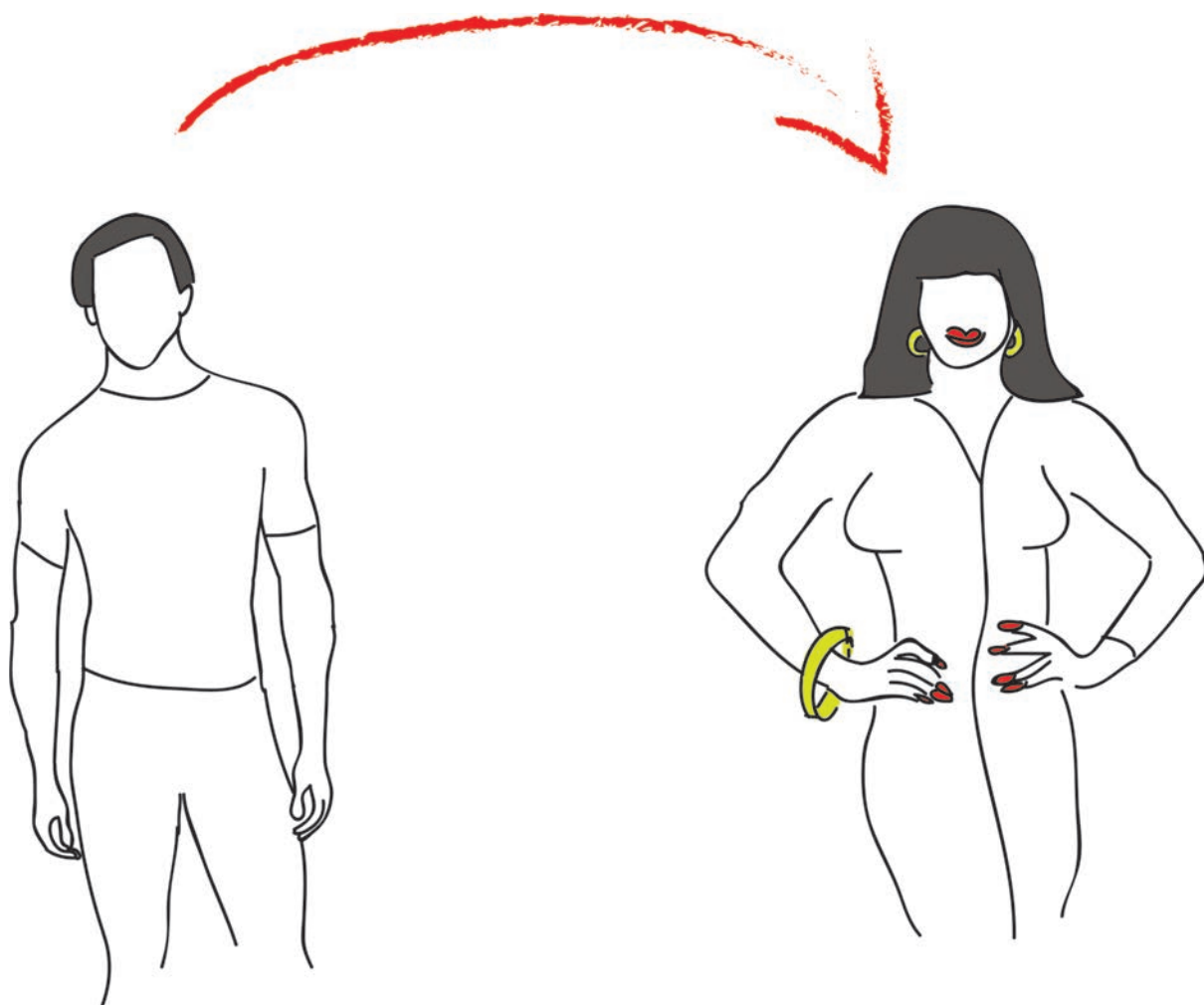
Ők a transznemű férfiak.

Van, aki férfi testbe született,  
de nőnek érzi magát.

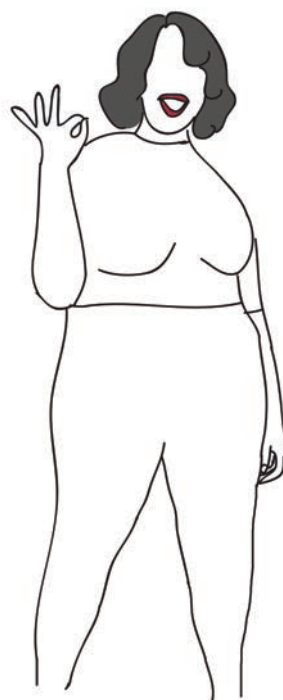
Ők a transznemű nők.



A transznemű embereknek műtéttel segítenek,  
hogy önazonosak lehessenek.



Az önazonos azt jelenti,  
hogy úgy érzem, annak látnak, aki vagyok.  
Ekkor a transznemű embereknek  
megváltoztatják a testüket.



A nőknek más nemi szerveik vannak, mint a férfiaknak.

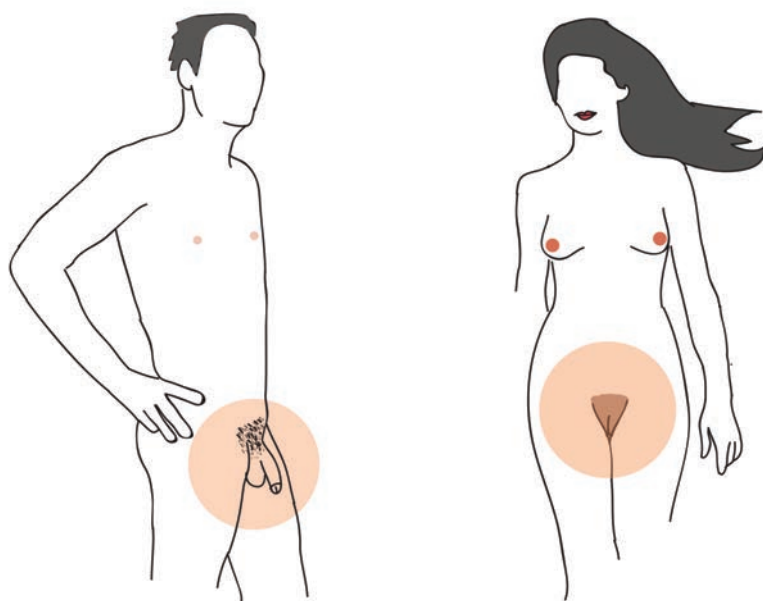
A nőknek vaginájuk van.

A vaginát nevezhetjük puncinak  
vagy nuninak is.

A férfiaknak péniszük van.

A péniszt nevezhetjük még hímvesszőnek  
vagy kukinak is.

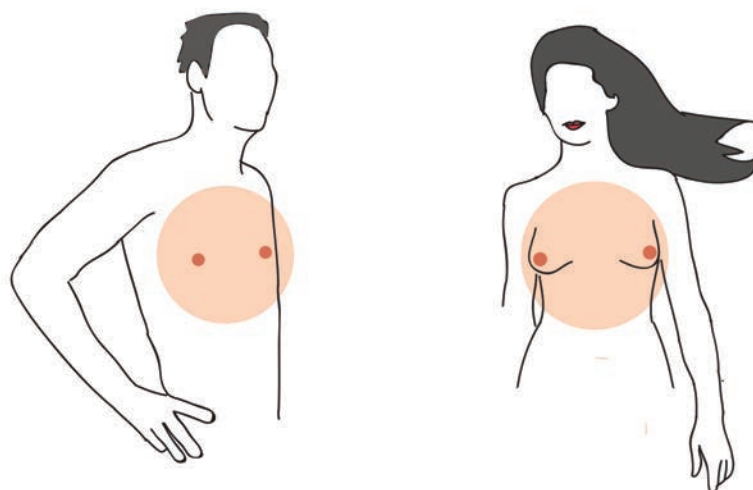
A nőknek és a férfiaknak is van mellük.



A nők melle nagyobb, domború.

Ezt nevezzük másodlagos nemi jellegnek.

Ezekről még fogunk beszélgetni.



Amikor gyerekből elkezdünk felnőtté válni,  
azt kamaszodásnak nevezzük.

A kamaszkor körülbelül 11-től 18 éves korig tart.

Kamaszkorban sokminden változik a testünkön.

Elkezdünk szőrösödni,  
a nők melle nőni kezd.

A nők elkezdenek menstruálni.

Ezt a sok változást a hormonok okozzák.

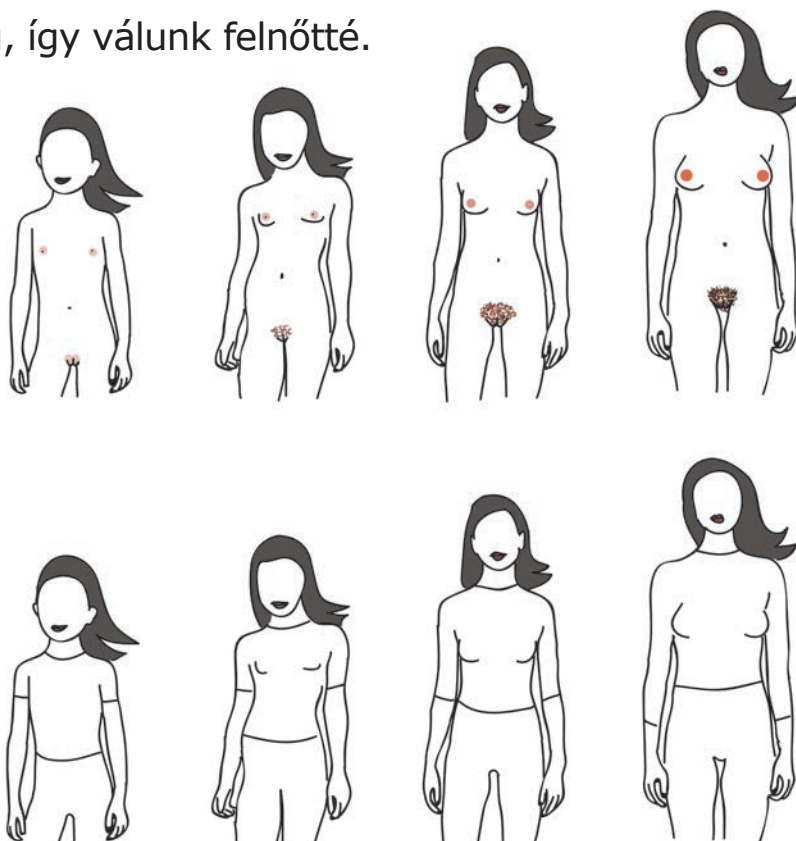
A hormonok kémiai anyagok,  
amelyek a testünkben jönnek létre.

A hormonok nagy hatással vannak  
a testünk működésére.

A hormonok hatással vannak  
a viselkedésünkre.

A kamaszkor során sokat tanulunk,  
tapasztaltabbak leszünk.

Ez jó dolog, így válunk felnőtté.



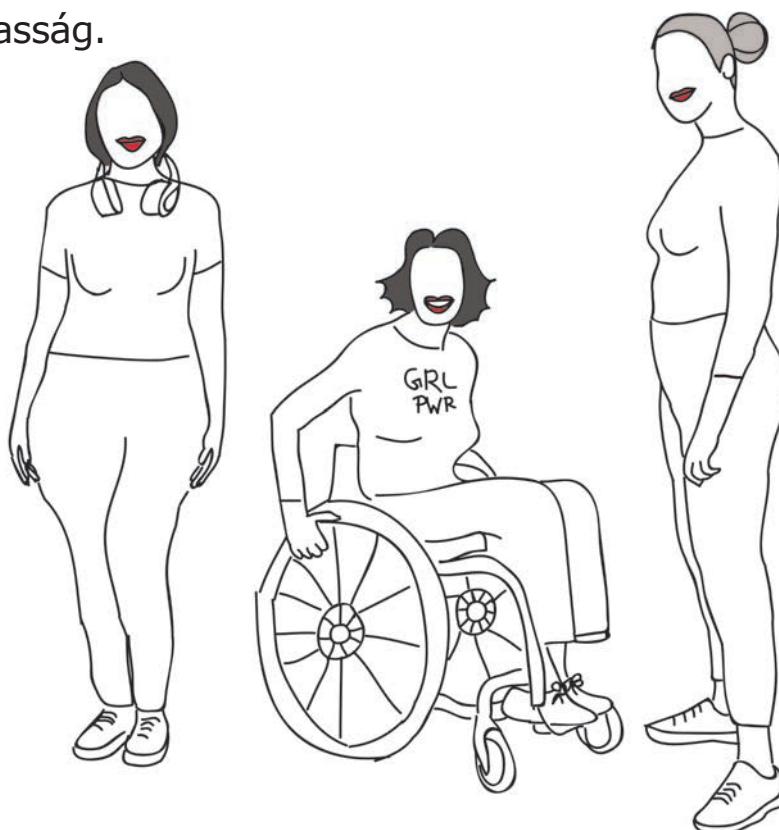
Felnőttkorra a testünk kívül és belül is megváltozik.  
Kívülről látszik,  
hogy magasabbak leszünk,  
a hónaljunk és a nemi szervünk szőrös lesz,  
az alakunk megváltozik.  
Belülről változik például az agyunk,  
felelősségteljesebb döntéseket tudunk hozni.  
A felelősségteljes azt jelenti,  
hogy tudjuk a következményeket  
és másokra is gondolunk.

Kívülről és belülről is sokfélék vagyunk.  
Ez így jó.



Külső tulajdonságnak nevezzük, ami kívülről látható.  
Külső tulajdonság például:

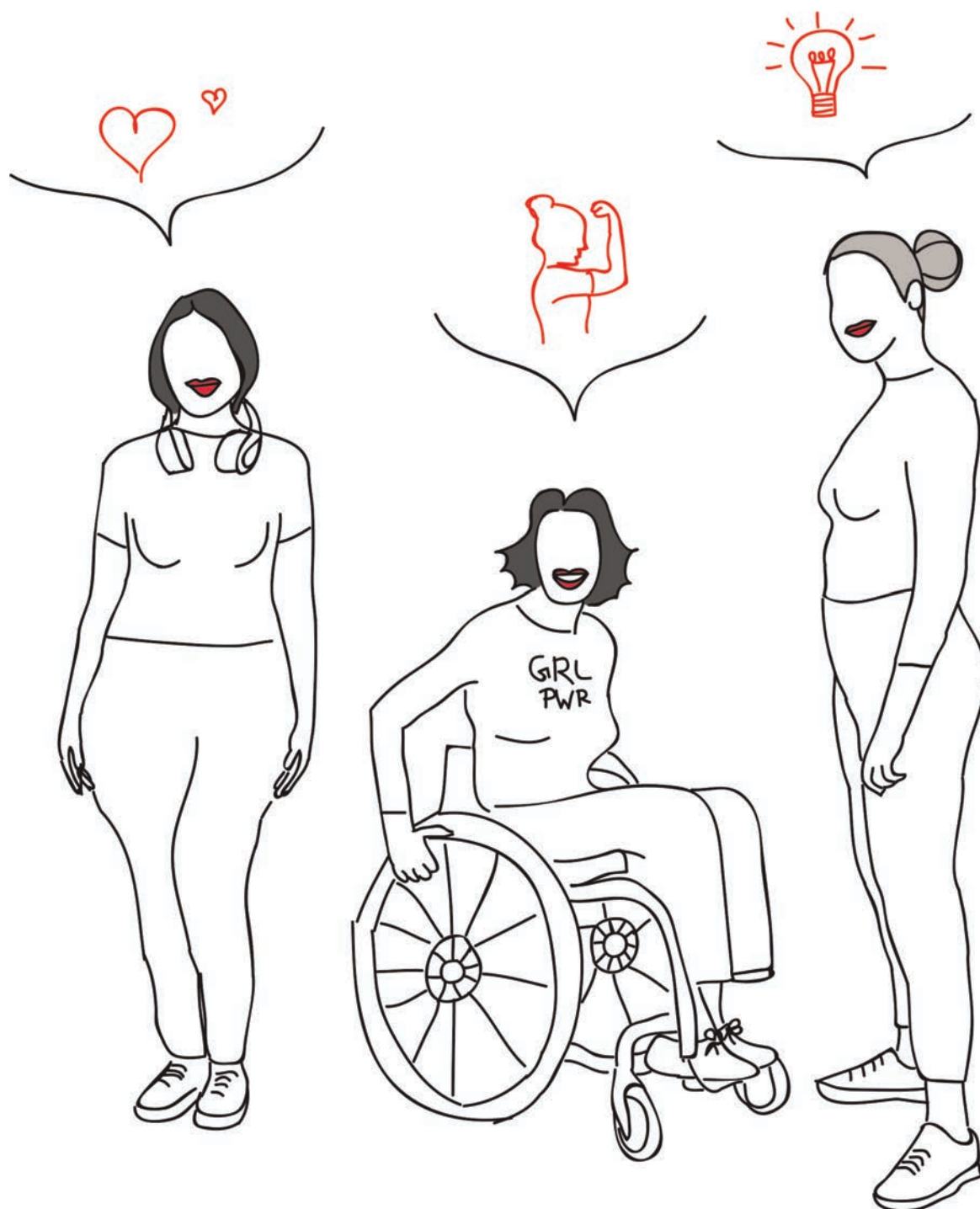
- a hajszín,
- a testalkat,
- a magasság.



Belső tulajdonságnak nevezzük,  
ami nem látható,  
de jellemző ránk.

Belső tulajdonság például:

- a kedvesség,
- a humor,
- a kitartás.



Fontos, hogy kívülről és belülről is ismerjük magunkat.  
Ha ismerjük magunkat,  
jobban tudunk barátkozni.  
Ismerkedésnél el tudjuk mondani,  
hogymilyenek vagyunk és mit szeretünk.



Van olyan, hogy valamit nem szeretünk magunkban.  
Ez lehet külső vagy belső tulajdonság is.  
Nincs tökéletes ember, mindenkinek más a fontos.



Ha szeretnénk elérni valamit, tennünk kell érte.  
Ha más színű haját szeretnénk,  
befesthetjük a hajunkat.  
Ha más tulajdonságot szeretnénk,  
fejleszthetjük magunkat.



Ehhez is ismernünk kell magunkat.  
Sok mident szerethetsz magadon.  
Ez jó dolog.  
Te döntöd el,  
hogyan szeretnél-e valamit megváltoztatni magadon.  
Az a lényeg, hogy te elégedett legyél magaddal.



A társadalomban sokszor  
más dolgokat várunk el a nőktől  
és más dolgokat a férfiaktól.

Régen csak a nők nevelték a gyerekeket  
és látták el a háztartást.  
A főzés, mosás, takarítás csak a nők feladata volt.

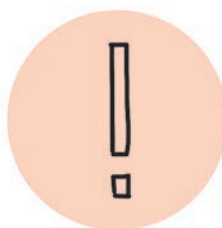
A férfiak munkahelyen dolgoztak, pénzt kerestek.



Ma már a férfiak és a nők is dolgoznak.  
A munka mellett egyenlően kell elosztani  
az otthoni teendőket is.



Sokan ma is női munkának tartják a főzést, takarítást.  
A nőktől elvárják,  
hogy kedvesek és figyelmesek legyenek.  
Ezek az emberek úgy gondolják,  
hogy a férfiaknak nem kell házimunkát végezni.  
Úgy gondolják,  
hogy a férfiaknak csak a munkával kell foglalkozni.  
A férfiaktól azt várják el,  
hogy határozottak, bátrak legyenek.  
Ez így nem jó.



Mindenki dolgozik,  
ezért a háztartási munkákat is egyenlően kell elosztani.  
Mindenki más tulajdonságokkal rendelkezik,  
ez nem attól függ, hogy férfiak vagy nők vagyunk.

A férfiak is lehetnek visszahúzódnók vagy sírhatnak.  
A nők is lehetnek bátrak, kiállhatnak magukért.



## Én és mások – kapcsolatok

Az ember társas lény.

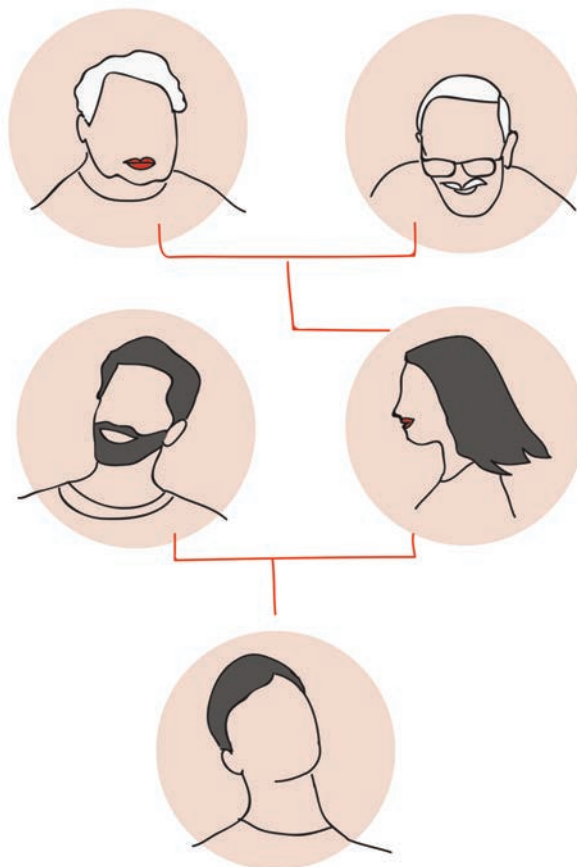
Ez azt jelenti, hogy szüksége van kapcsolatokra.

Sokféle kapcsolat van az életünkben.

Vannak közeli, fontos kapcsolataink.

Ilyenek:

- a család,
- a barátság,
- a párkapcsolat.



A közeli emberekkel megbeszélhetünk mindent.

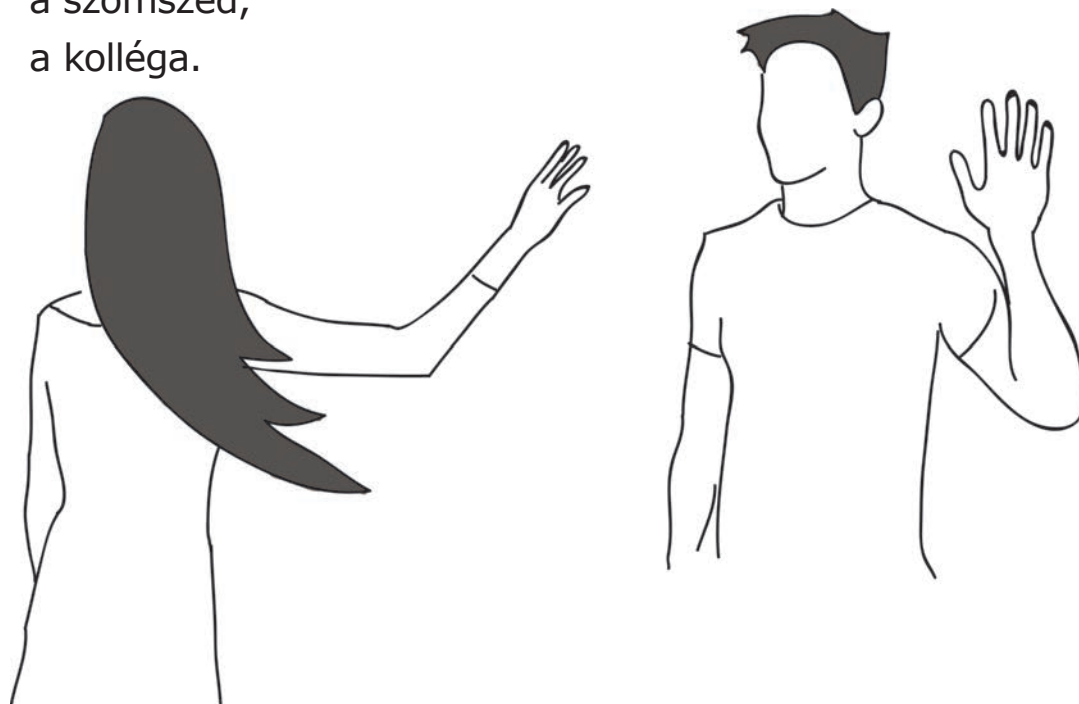
A titkainkról is beszélhetünk nekik,

mert megbízunk bennük.

Vannak távoli kapcsolataink.  
Őket ismerősnek nevezzük.

Ilyenek:

- a postás,
- a szomszéd,
- a kolléga.

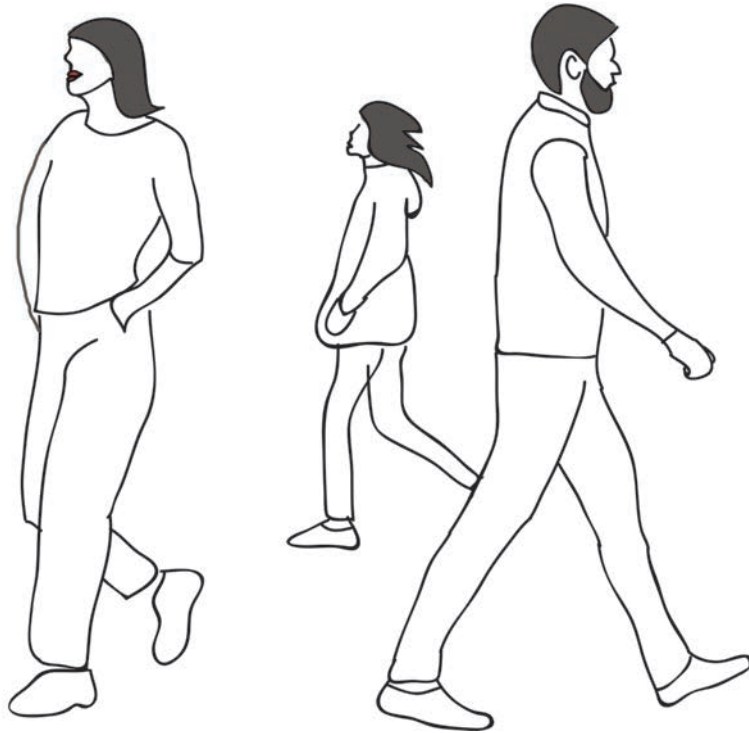


Velük általánosabb dolgokról beszélhetünk.  
Nem szoktuk megosztani velük  
a belső érzéseinket, titkainkat.

Előfordul, hogy ismerősből  
egy idő után barát vagy szerelem válik.  
Ez egy folyamat, ami alatt megismerjük egymást.



Vannak idegenek.  
Őket nem ismerjük.  
Sok idegen ember van.  
Idegenekkel általában nem beszélgetünk.



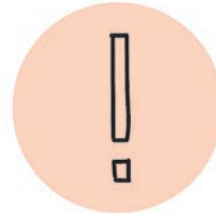
Kivétel lehet, ha nekünk vagy valakinek  
segítségre van szüksége.  
Idegen emberekben nem bízunk meg úgy,  
mint az ismerősökben.



**112**



De ez nem azt jelenti,  
hogy minden idegen rossz ember.  
Idővel idegenből is lehet ismerős vagy barát.  
Például, ha új helyre költözünk,  
először még sok az idegen ember.  
Ha megismerjük egymást,  
bizalom alakulhat ki közöttünk.



## Párkapcsolat, szexualitás és család

Kamaszkorban vagy felnőttkorban előfordul, hogy szerelmesek leszünk.

A kamaszkor körülbelül 11-től 18 éves korig tart.

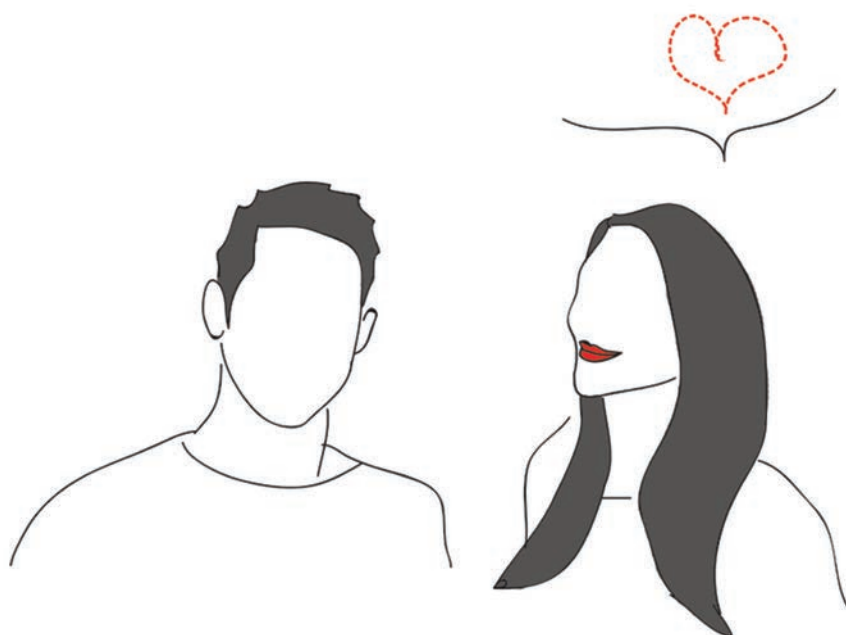
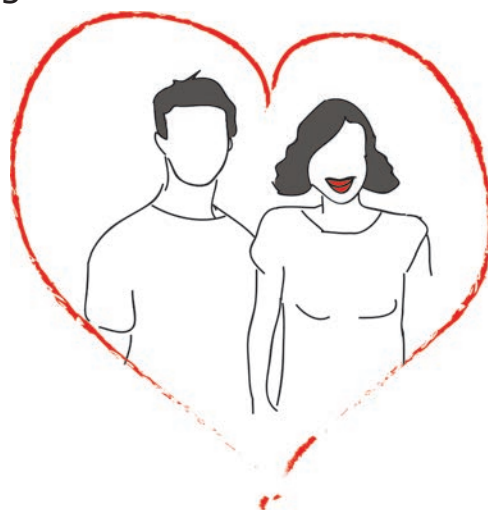
18 éves kortól kezdődik a felnőttkor.

Olyan is lehet, hogy tetszik valaki.

Ha tetszik valaki, azt jelenti, hogy szerintünk jól néz ki és aranyos.

Szívesen megismerkednénk vele.

Egyszerre több ember is tetszhet neked.



A szerelem ennél mélyebb érzés.

Ha szerelmesek vagyunk valakibe, akkor csak ő tetszik nekünk.

Mindig rá gondolunk és vele akarunk lenni.

Ez főleg a szerelem elején jellemző.

Szerencsés esetben két ember egymásba szeret.  
Ez azt jelenti,  
hogy mind a ketten szerelmesek a másikba.

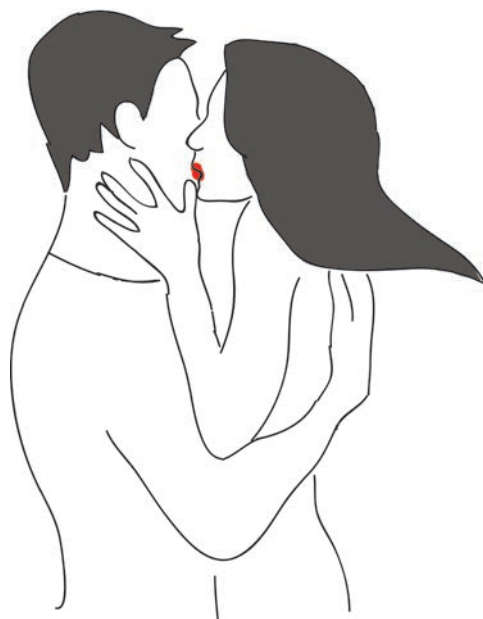


Ilyenkor általában járni kezdenek.  
A járás azt jelenti,  
hogy a szerelmesek egy párt alkotnak.

Akik együtt járnak,

- megfogják egymás kezét,
- simogatják egymást,
- ölelgetik egymást
- csókolóznak,
- puszilgatják egymást.

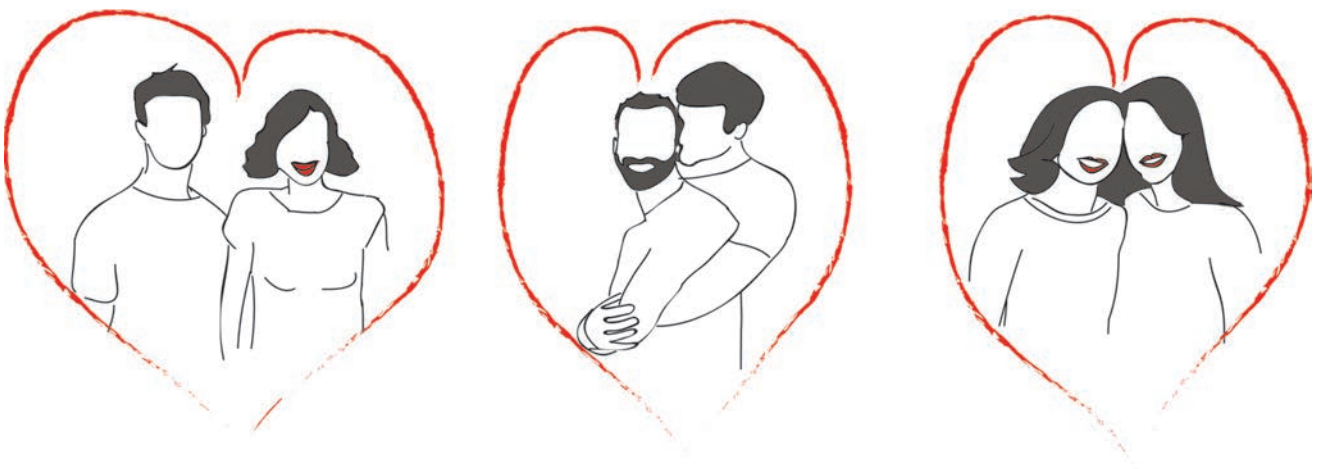
A párkapcsolat része a szex is.  
Nem minden pár szexel, de sokan igen.  
A szex jó érzés,  
ha úgy csináljuk,  
hogy mindkét embernek jó legyen.



Sokféle embert szerethetünk.  
Sokféle pár létezik.

A legtöbb nőnek a férfiak tetszenek.  
Vannak olyan nők is,  
akiknek a nők tetszenek.  
Őket leszbikusoknak vagy melegeknek nevezzük.  
Vannak olyan nők is,  
akinek a nők és a férfiak is tetszenek.  
Őket biszexuálisoknak nevezzük.

A legtöbb férfinak a nők tetszenek.  
Vannak olyan férfiak,  
akiknek a férfiak tetszenek.  
Őket melegeknek vagy  
homoszexuálisoknak nevezzük.  
Vannak olyan férfiak is,  
akinek a nők és a férfiak is tetszenek.  
Őket is biszexuálisoknak nevezzük.  
Ez mind teljesen rendben van.  
Az ember abba szerelmes, aki tetszik neki.



Az a fontos, hogy olyan párt találj,  
aki tetszik neked és akinek te is tetszel.  
Ebből tud kialakulni a szerelem.

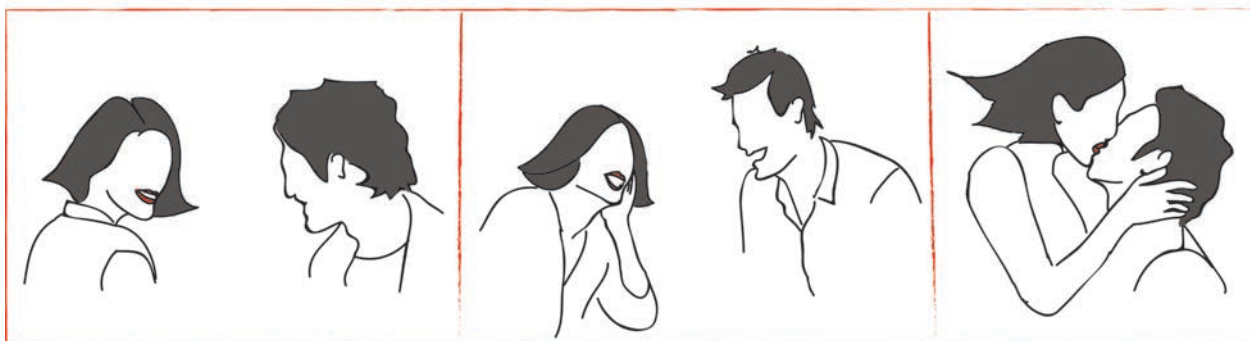


Ha tetszik valaki, próbáld meg ismerkedni vele.  
Kérdezd meg, hogy miket szeret csinálni.  
Próbáld meg tudni, hogy jár-e valakivel.  
Közeledés előtt kérdezd meg,  
hogy nem zavarja-e,  
hogy közeledni akarsz.  
Csak akkor fogd meg a kezét, ha megengedi.  
Ha szeretné, hogy közeledj  
és megismerkedtek,  
akár szerelem is kialakulhat.

1.

2.

3.



Amikor két ember sokáig alkot egy párt,  
nagyon mély szeretetet éreznek  
egymás iránt.

A párok gyakran összeházasodnak.  
Ez azt jelenti,  
hogy hivatalosan összekötik az életüket.



Amikor a szeretet vagy szerelem elmúlik,  
a párok szakítanak vagy elválnak.  
Ez azt jelenti,  
hogy már nem alkotnak egy párt.



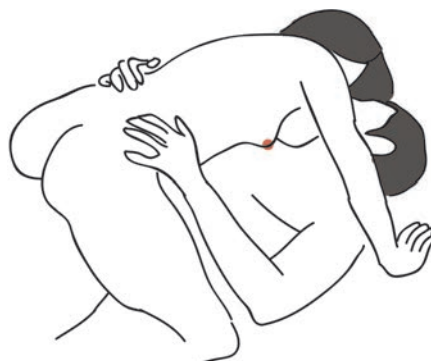
A párkapcsolatban fontos,  
hogy megbeszéljétek, ki mit szeret.  
Ez ugyanúgy igaz a szexre is.



Sokféle módon lehet szexelni.

A szexet hívjuk:

- szeretkezésnek,
- szerelmeskedésnek is.

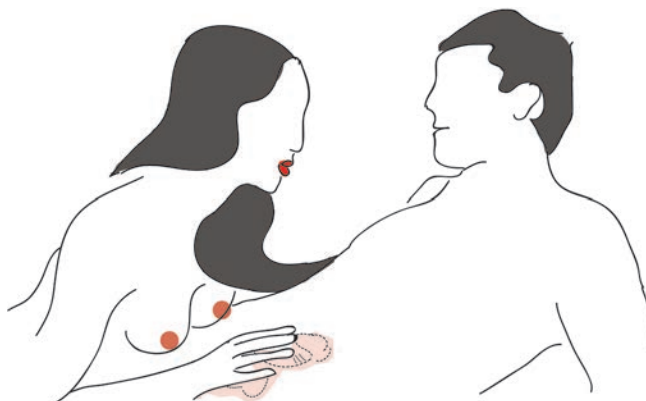
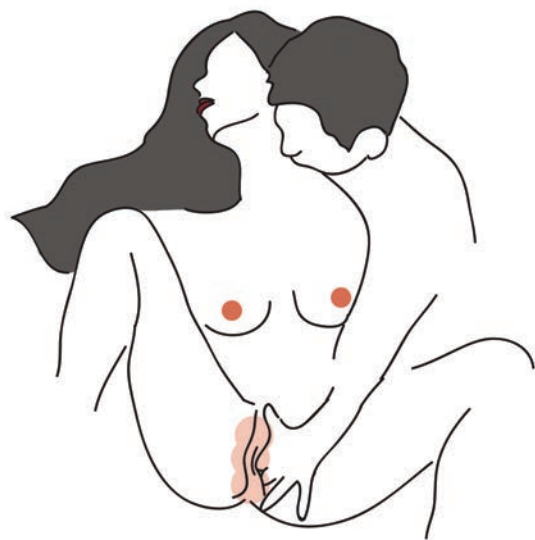


A szexbe minden belefér két felnőtt ember között,  
amit mind a ketten szívesen csinálnak.



Szexuális tevékenység lehet  
már a csókolózás, simogatás is.

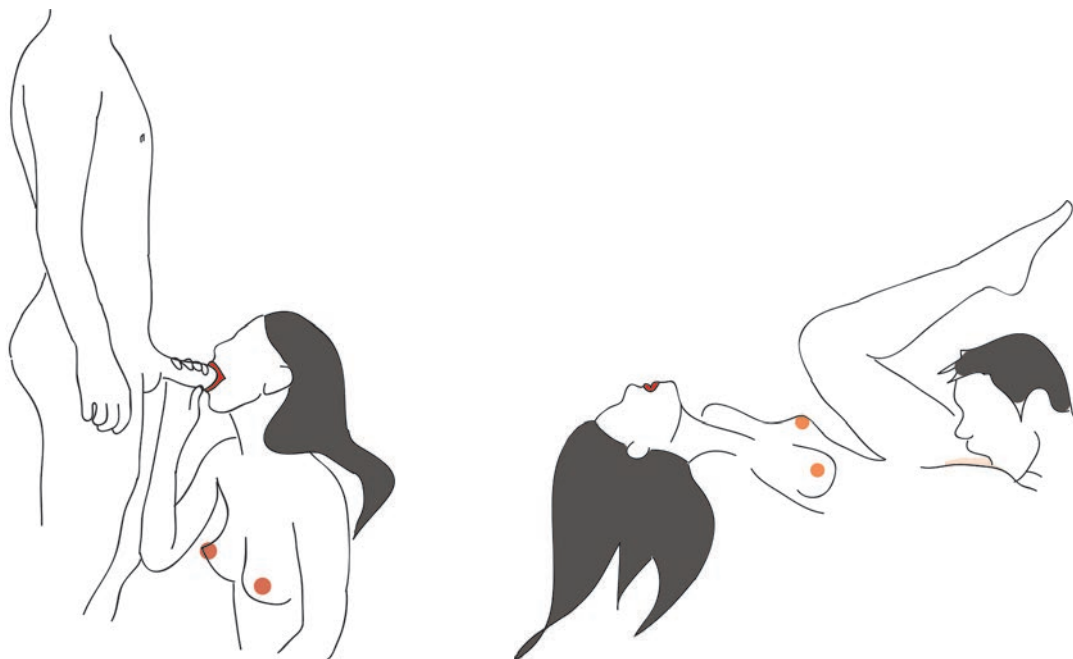
Amikor a párod nemi szervét  
simogatod,  
jó érzés neki.



Szex lehet az orális szex is.

Az orális szex az,

amikor a másik nemi szervét a száddal kényezteted.



Szexnek nevezzük a behatolást is.

Ez akkor történik,

amikor a férfi a péniszét a nő vaginájába dugja.



A szexet, szerelmeskedést ütemes mozgás jellemzi.  
Eleinte lassabb,  
majd egyre gyorsuló ütemben  
dörzsölitek egymáshoz a testeteket.  
Ez a gyorsuló ütem egyre jobb érzés.



Ez azt jelenti,  
hogy izgalomba kerülsz,  
kellemes érzéseid lesznek szex közben.  
Ezután jó érzés árad szét a testedben.  
Ezt nevezzük orgazmusnak.



A férfiak hímvesszőjéből  
orgazmuskor ondó távozik.  
Ezt nevezzük ejakulációnak.  
Az ondó fehér folyadék.

A nőknek is van orgazmusuk.  
A nők általában nem ejakulálnak.  
A nők vaginája szex közben nedves lesz.  
Nem mindig érjük el az orgazmust,  
ettől a szex még lehet jó.

Meleg férfiaknál a behatolás análisan történik.  
Ez azt jelenti, hogy az egyik férfi a péniszét  
a másik férfi fenekébe dugja.



Meleg vagy lesbikus nőknél  
a behatolás ujjakkal történik.



Szexelni nagyon sok pozícióban lehet.

A pozíció azt jelenti,

hogyan helyezkedik el a testetek.

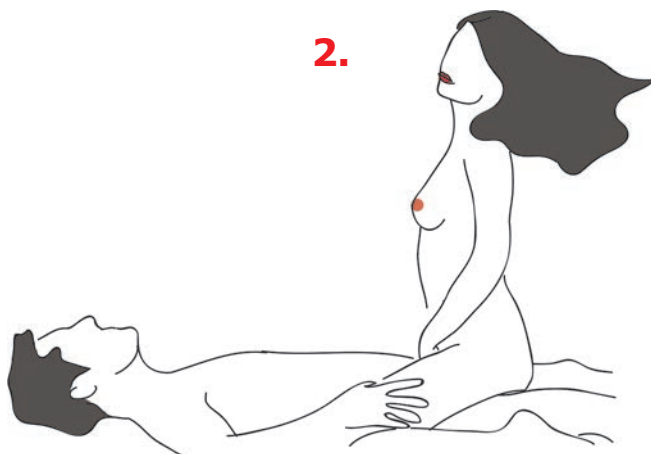
A leggyakoribb pózok:

- 1.** misszionárius póz
- 2.** lovagló póz
- 3.** kutyapóz
- 4.** oldalt fekvő póz
- 5.** 69-es pozíció

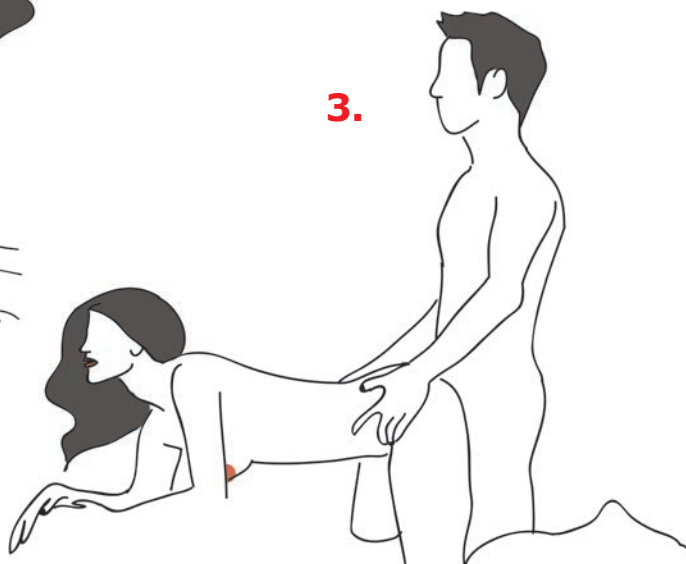
**1.**



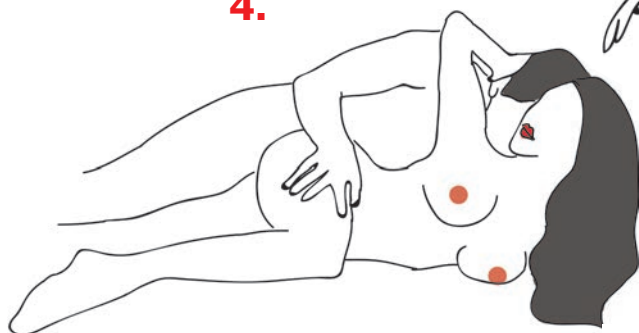
**2.**



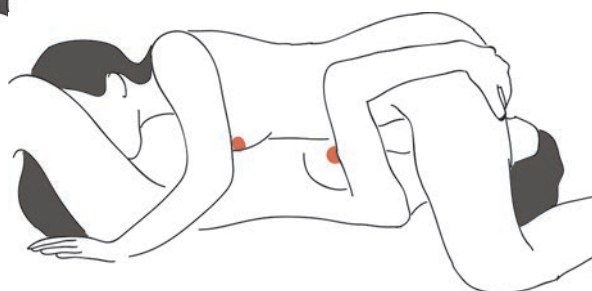
**3.**



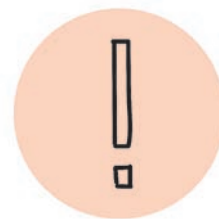
**4.**



**5.**



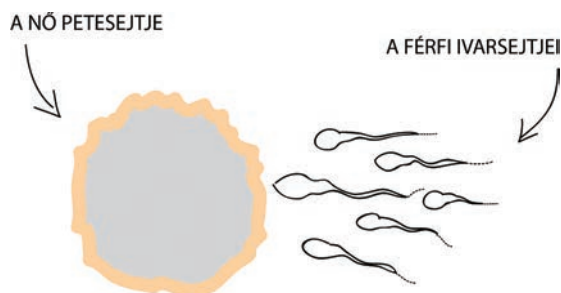
Szeretkezés közben is szólhatsz a párodnak,  
hogymit szeretnél.  
Bármikor mondhatod nemet,  
ha valami kellemetlen számodra.



Szex közben és után is fontos jelezni,  
hogymi ki mit szeret.  
Szeretkezésnél fontos,  
hogymind a kettőtöknek jó érzés legyen.



Ha egy pár gyermeket szeretne,  
a nő petesejtjének egyesülnie kell  
a férfi ivarsejtjével.  
Az ivarsejtek az ondóban vannak.  
Ehhez az kell,  
hogyma férfi hímvesszője  
behatoljon a nő hüvelyébe,  
és ott történjen a magömlés,  
vagyis az ejakuláció.

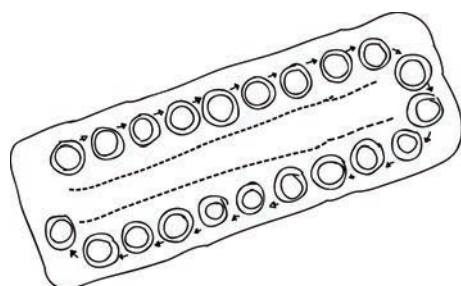


Ha a pár gyermeket szeretne,  
nem kell védekezniük szeretkezés közben.  
Ha nem akarnak gyereket, vigyázniuk kell,  
hogy az ondó ne kerüljön a hüvelybe.

A nők akkor is teherbe eshetnek,  
amikor menstruálnak.

Ha a pár nem akar gyereket,  
szex közben védekezniük kell.  
Védekezni többféle módon lehet.  
A védekezésről a nő és a férfi közösen dönt.  
Nőgyógyász orvos tanácsát is kérhetik.

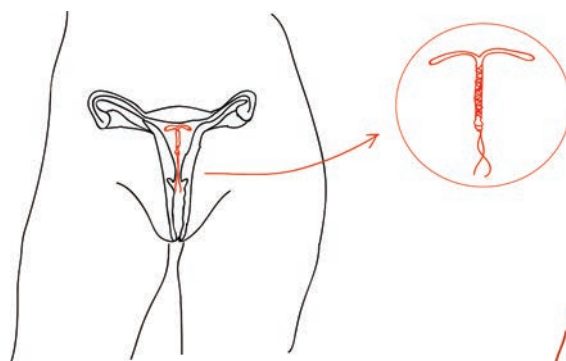
Ilyenkor a nő fogamzásgátló tablettát szedhet.



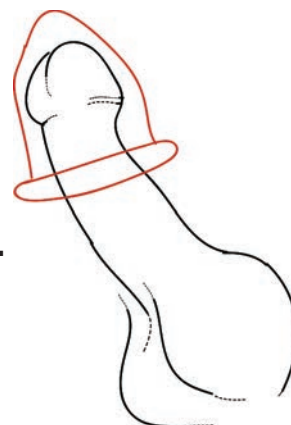
A nő havonta fogamzásgátló injekciót kaphat.



Az orvos egy spirál nevű eszközt helyezhet a nő méhébe.



A férfi gumióvszerrel védekezhet.  
Az óvszert kondomnak is nevezzük.  
A kondomot a merev hímvesszőre kell felhúzni.  
Így nem történik megtermékenyítés,  
vagyis a nő nem lesz terhes.



A kondom a fertőző betegségektől is megvéd.

Meleg, leszbikus pároknak nem kell védekezniük a terhesség ellen.

A fertőzésekkel a leszbikus pároknak is vigyázniuk kell.

Meleg férfiaknak fontos védekezniük, a nemi betegségek miatt.

A betegségek megelőzése miatt minden nőnek rendszeresen kell nőgyógyászhoz járnia.



## Veszélyek, abúzus

Intim dolgokról közeli emberekkel szoktunk beszélni.

Például:

- baráttal
- vagy családtaggal.

Az ismerősökkel nem szoktunk intim dolgokról beszélni.

Ha bárki olyan intim dologról akar veled beszélgetni, amiről te nem akarsz beszélni, szólj neki.

Bármikor mondhatsz nemet, ha valami kellemetlen számodra.



Csak olyan emberrel csókolózunk, ölelkezünk, akit szeretünk és akiben megbízunk.

Előfordulhat, hogy olyan ember közeledik feléd, akiket nem ismersz.

Például:

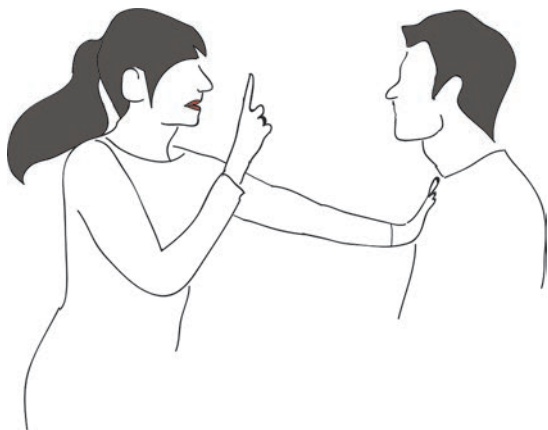
- ölelgetni,
- simogatni
- vagy csókolni akarnak téged.

Ha olyan ember akar simogatni, ölelgetni, akit nem ismersz, nem szabad megengedni.

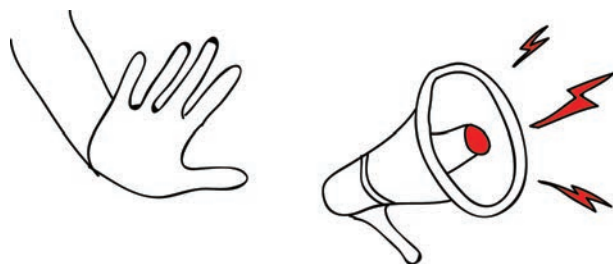
Nemet kell mondani.



Akkor is nemet kell mondani,  
ha ismered az embert,  
de nem kellemes számodra, amit tesz.



Az erőszakos szexet abúzusnak is nevezik.  
Az erőszak ellen tiltakozni kell.  
Ilyenkor el kell lökni magunktól  
és kiabálni, védekezni kell.



Mondd el a családtagjaidnak vagy segítődnak,  
hogy mi történt veled.  
Ez nem árulkodás, hanem önvédelem.

Segítséget kérhetsz:

- rendőrtől
- szülőtől
- segítőtől
- pszichológustól
- segélyhívó telefonszámon (112)



## Összefoglaló kérdések

Ez a kiadvány sok témával foglalkozik.  
Az összefoglaló kérdések abban segítenek,  
hogy jobban megértsd a témákat.  
Olvasd el a kérdéseket  
és beszélj meg a csoporttal vagy a segítőddel!

### **Önérvényesítés** - 7. oldaltól a 8. oldalig

Beszélgétek meg a segítőddel,  
hogy mi az az önérvényesítés?

### **Én és a testem: Önismeret** - 9. oldaltól a 19. oldalig

Mik azok a kromoszómák? Gondold át!

Beszélgétek meg a segítőddel,  
hogy mit jelent a transzneműség?

Beszélgessetek a segítőddel arról,  
hogy mit jelent a kamaszkor!

Milyen változások történnek az emberrel  
kamaszkora során?

Mik azok a hormonok? Beszélgétek meg a csoporttal!

Hogyan változott a házimunkák elosztása?

## **Én és mások: Kapcsolatok** - 20. oldaltól a 23. oldalig

Ebben a fejezetben arról olvastunk,  
hogyan lehetnek közeli  
és távoli kapcsolatai.

Sorolj fel példákat közeli és távoli kapcsolatra!

Mi a különbség a közeli  
és távoli kapcsolatok között?

## **Párkapcsolat, szexualitás és család** - 24. oldaltól a 36. oldalig

Ebben a fejezetben a szerelemről  
és a párkapcsolatokról olvastál.  
Mondd el, mit jelent neked a szerelem!

A szerelmesek járhatnak is egymással.  
Ez azt jelenti, hogy egy párt alkotnak  
és párkapcsolatban vannak.

Szerinted mit csinálnak egy párkapcsolatban?

Emlékezz vissza,  
hogyan jelent a homoszexualitás!

Beszélgétek meg a segítőddel,  
hogyan jelent a biszexualitás!

Gondold végig, hogy mit tennél,  
ha tetszene valaki  
és jobban meg akarnád ismerni!  
Mit mondanál neki?

Miért fontos a kommunikáció egy párkapcsolatban?

Mi gondolsz,  
hogy miért fontos  
beszélgetni a pároddal a szexről?

### **Védekezni többféle módon lehet** - 35. oldaltól a 36. oldalig

Emlékezz vissza,  
hogy mit jelent a szexben a védekezés!  
Mondj néhány példát!

Miért fontos nőgyógyászhoz járni?

### **Veszélyek, abúzus** - 37. oldaltól a 38. oldalig

Szerinted mit jelent az, hogy intim?

Gondold végig, hogy kivel beszélgetnél intim dolgokról?

Emlékezz vissza,  
hogy mi az az abúzus!  
Gyűjtsetek össze a csoportban  
néhány példát az abúzusra!

Kihez fordulnál segítségért,  
ha abúzus ér?

Gondold végig, hogy mit csinálnál, ha...

- egy idegen ember  
intim dolgokról kérdez téged?
- szex közben jó érzés helyett  
fájdalmat érzel?
- valaki a beleegyezésed nélkül  
megsimogatja az egyik intim testrészted?

## **Szómagyarázat**

Ebben a kiadványban bonyolult szavak is vannak.  
Ebben a fejezetben leírtuk  
a bonyolult szavak jelentését.  
Néhány bonyolult szó jelentését  
már korábban leírtuk a szövegben.

Ha valamit nem értesz,  
beszéljétek meg

- a csoporttal
- segítővel
- családdal.

### **Menstruáció**

Majdnem minden nő havonta menstruál.  
Menstruációkor vér jön a hüvelyből.  
A nők általában minden hónapban menstruálnak.  
Ha a nő terhes lesz nem menstruál.  
Ha a nő idős nem menstruál.

### **Felelősségteljes**

A felelősségteljes azt jelenti,  
hogy ismerjük a tetteink következményét  
és másokra is gondolunk.

## **Intimitás**

Az intimitás azt jelenti bizalmasság.  
Intim dolgokat csak azoknak mondunk el,  
akikben teljesen megbízunk.  
Intimitás lehet például a szeretkezés is.  
Szeretkezés közben megbízunk a párunkba,  
hogy nem okoz nekünk fájdalmat.

## **Abúzus**

Az abúzus bántalmazást jelent.  
Az abúzusnak sok formája van.  
Létezik testi, lelki vagy szexuális abúzus.  
Az abúzus rossz dolog,  
ezért tiltakozni kell ellene.  
Ha bántalmazás ér,  
mondd el valakinek, akiben megbízol.

## **Kamaszkor**

A kamaszkort hívhatjuk serdülőkornak is.  
A kamaszkor 11 éves kortól 18 éves korig tart.  
Kamaszkorban lelkileg és testileg is változunk.  
Ezt a sok változást a hormonok okozzák.



"meNŐ... avagy, amit tudni akarsz magadról, a párkapcsolatról és a szexről, csak nem mered, vagy nem tudod megkérdezni."

Ezt a címet adtam magamban a kiadványnak, mely logikus, mindenki számára könnyen érthető módon vezeti végig az önértékesítő felnőtté válás fizikai és érzelmi állomásait, egy olyan témában, amit nemcsak a fogyatékossgal élő gyermekeket nevelő szülők, de sokszor még a Velük foglalkozó szakemberek is tabuként kezelnek. A hiánypótló kiadvány jól használható, konkrét és tabu mentes. Nagy segítséget nyújt a téma minden részletre kiterjedő megértését célzó foglalkozások tervezéséhez, megvalósításához. Érintetteknek és érdeklődőknek is szívből ajánlom.

*Bot Szilvia*

*szakmai vezető*

*Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona (Nagykőrös)*

---

A kiadványt nagyon értékesnek és hasznosnak találtuk. Ezen tematika keretein belül felépített foglalkozások segítséget adhatnak a nőiesség kifejezésére, megértésére, a szerelem és a szex őszinte megélésére, ami lakóink életében sokkal fontosabb, hiszen Ők is ugyanúgy éreznek, de nem képesek gondolataikat, érzéseiket pontosan kifejezni, ezért előfordulhat, hogy a témában fel nem tett kérdéseik megválaszolás nélkül maradnak.

Kiemelnénk, továbbá, hogy az erőszak elleni védekezésre is felhívja a figyelmet. Nem lehet elégszer elmondani, hogy csak azt kell megtenni, ami kellemes és örömet okoz. Ebben is hasznos segítséget nyújt a kiadvány megismerése.

Tartalmában komoly, nehéz, mély érzéseket érint, melyről beszélni kell, tudni kell, személyiségünk alapvető részévé kell, hogy váljon.

*Némethné Bodor Irén*

*Kiss Zsolt*

*A Pest Megyei Kőrös Egyesített Szociális Intézmény mentálhigiénés dolgozó*

---

Ezt a füzetet mindenkinek jó szívvel ajánlom. Mikor először olvastam szembesültem azzal, hogy milyen sok és hasznos információ található benne. Azoknak, akik kezükbe veszik, hiszem, hogy segítségükre lehet és ők is rengeteg ismeretet, információt kaphatnak belőle. Olyan könyvecske, amit tarts meg és ha szükséges bármikor vedd elő, olvasd újra. Nyugodtan írd bele jegyzeteket, kérdéseket, ha felmerül benned. Ne hidd, hogy egyedül vagy. Ha valami nem megy, vagy nem érthető, akkor kérj segítséget. Hatalmas kincs birtokában vagy, ha mersz és tudsz kérni, mert szükséged van segítségre, támogatásra. Jó munkát kívánok hozzá!

*Kólya Anna*

*Lőrinci Gondozóház egyik dolgozója*