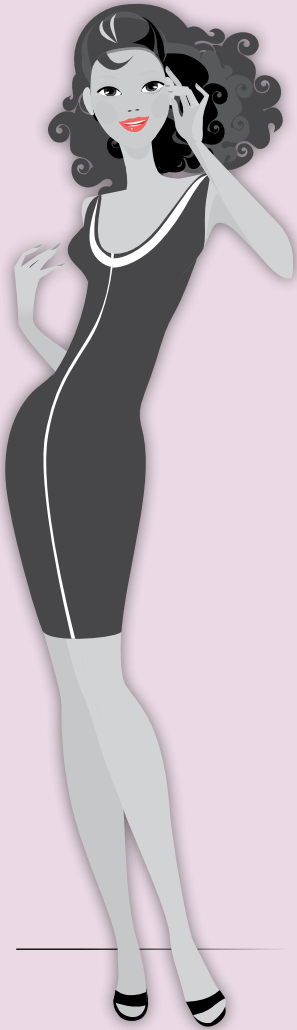


**Mi Nők**



# Szexualitás



## **Mi az az ÉFOÉSZ?**

Az Értelmi Fogyatékosággal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségét, röviden az ÉFOÉSZ-t 1981-ben alapították.

Az alapítók azt akarták, hogy figyeljenek oda az értelmi fogyatékos emberekre. Több segítséget és megértést szerettek volna kapni.

Nagyon hosszú idő telt el az alapítás óta.

Az ÉFOÉSZ nagy, országos szervezet lett.

16 megyében van ÉFOÉSZ iroda.

Ezekben a megyékben van segítség, amit az ÉFOÉSZ szervez.

Az ÉFOÉSZ azt akarja, hogy az értelmi fogyatékosággal élő emberek ugyanúgy tanulhassanak, dolgozhassanak, lakhassanak, házasodhassanak, szavazhassanak, élhessenek, mint bárki más.

**Mi nők**

**Szexualitás**

Az Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik  
Országos Érdekvédelmi Szövetségének kiadványa  
2016

**Mi nők**

**Szexualitás**

**Szerzők**

Lévai Eszter

Nagy Edina

**Lektor**

Olach Csilla

**Szerkesztő**

Wagner Péter

## **Kedves Olvasó!**

A Mi, nők projektnek három kiadványa van.

A kiadványok címei:

Párkapcsolat, Szexualitás, Orvosi vizsgálatok.

A kiadványok segítenek abban, hogy jobban megismerd saját magad.

Ebben a kiadványban a szexualitásról írunk.

Olvashatsz benne a

higiéniáról,

a testi intimitásról,

a szexuális vonzódásról,

a fogamzásgátlásról.

Reméljük, hogy segítségedre lesz a kiadvány.

# Szexualitás

## A női test

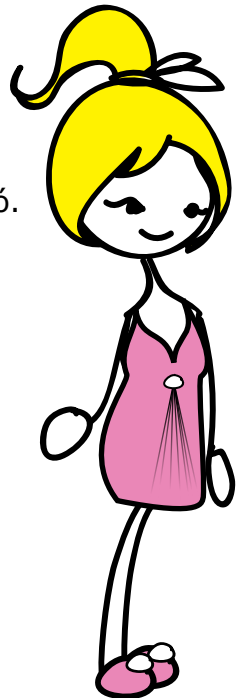
A nők mellkasán mellek vannak.  
Nevezhetjük emlőnek, cicinek, kebelnek.  
Minden nőnek van melle.  
De lehet, hogy nem nőtt meg, vagy  
betegség miatt eltávolították.  
A mell lehet kicsi, közepes vagy nagy.  
Sok nő hord melltartót.  
A melltartónak különböző méretei vannak.  
Válaszd azt, ami kényelmes.

## A nők nemi szerve kívülről

Amit kívülről látunk, azt puncinak hívjuk.  
Nevezhetjük nuninak, puninak.  
A puncirészei a nagyajkak, kisajkak és a csikló.  
A puncinál van a húgyvezeték és  
a hüvely nyílása is.  
A puncit lehet szőrös, de szőrtelen is.

## A nők nemi szerve belülről

Amit nem látunk, az a testen belül van:  
a hüvely, a méh és a petefészkek.



## **A férfi test**

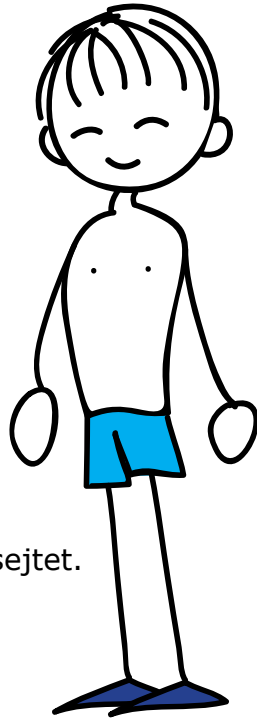
A férfinak nincs melle, csak mellbimbója.  
A férfi mellkasa általában szőrös.  
De lehet szőrtelen is.

## **A férfi nemi szerve kívülről**

Amit kívülről látunk,  
pénisznek hívjuk.  
Nevezhetjük kukinak, füttyinek.  
A pénisz lehet szőrös, de  
szőrtelen is.  
A pénisz alatt vannak a herék.

## **A férfiak nemi szerve belülről**

Amit nem látunk, az a  
testen belül van.  
Ilyen a prosztatata.  
A prosztatata folyadékot termel.  
Ettől folyékony az ondó.  
Az ondóban vannak a spermiumok.  
A spermium termékenyíti meg a petesejtet.



# Higiénia

## A test tisztán tartása

Fürödj vagy zuhanyozz minden nap.  
Mosd meg az arcod, a füleid, nyakad, hónaljad,  
karjaid, feneked és a nemi szerveidet.  
Ezután mosd meg a lábaidat is.  
Használj szappant, tusfürdőt.  
A fürdés után törölközz meg.  
Legalább hetente egyszer mosd meg a hajad.  
Reggel és este moss fogat.  
A legjobb az, ha minden étkezés után  
megmosod a fogad.  
Vágd le a körmöd.  
Ehhez használj körömollót vagy csipeszt.

A testednek van egy természetes illata.  
Ha nem fürdesz, akkor ez felerősödik.  
Az izzadságnak kellemetlen szaga lehet.  
Használhatsz izzadásgátlót vagy dezodort.  
Ezeket több illatban veheted meg a boltokban.  
Válaszd ki, ami neked tetszik.

Mindennap tiszta alsóneműt vegyél fel.  
A bugyid vagy alsónadrágod legyen kényelmes.  
Lehetőleg pamut anyagból készüljön.

Az ember teste szőrös.  
A nőknek a hónalja, a karjai,  
a nemi szerve és a lábai szőrösek.

A férfinak az arca és a mellkasa is szőrös.  
Valakin több szőr van, valakin kevesebb.  
Van aki szőrteleníti a testét, van aki nem.  
Válaszd ki, ami neked tetszik.  
A nők borotvát, gyantát, krémet és  
epilátort használnak a szőrtelenítéshez.

## **A menstruáció**

A nők menstruálnak.  
Ezt több néven nevezhetjük.  
Például havibaj, havivérzés, mikulás, menzesz.  
Az első menstruáció általában  
11-15 éves kor  
között kezdődik a nőknél.  
A menstruáció körülbelül  
50 éves korig tart.  
Körülbelül 28 naponta  
vér jön a hüvelyből.  
A vérzés 3-7 napig tart.  
Ilyenkor fájhat a hasad is.  
Ez mindenkinél változó.  
Amikor menstruálsz, használj  
intimbetétet, vattát, tampont.  
Vannak különböző méretek és fajták.  
Válaszd a neked megfelelőt.  
Cseréld többször egy nap az  
intimbetétet, tampont, mert átázhat.  
Amikor menstruálsz,  
reggel és este is mosakodj.

## **A testi intimitás**

Testünk folyamatosan változik.

Például kamaszkorban a

fiúk és a lányok

teste szőrösödni kezd.

A testünk változásai természetesek.

A lányok menstruálni kezdenek.

A fiúknak magömlésük lesz.

Fontos, hogy megismerd a tested működését.

Hol esik jól az érintés?

Például a nyakadon, melleden, hasadon.

Mi okoz neked örömet?

Önkielégítésnek nevezik, amikor

simogatsz a testedet és a

nemi szerveidet.

Ez örömet, jó érzést okoz neked.

Az önkielégítés természetes dolog.

Fontos, hogy akkor csináld, amikor

egyedül vagy.

A nők a csiklójukat és a hüvelyüket  
izgatják a kezükkel vagy más eszközzel.

A csikló egy érzékeny szerv, ami  
simogatásra még érzékenyebb lesz.

A puncsi ilyenkor nedves lesz.

Ez azt jelenti, hogy izgalomba jöttél.

Ha már nagyon jól esik a simogatás,

akkor jön az orgazmus.

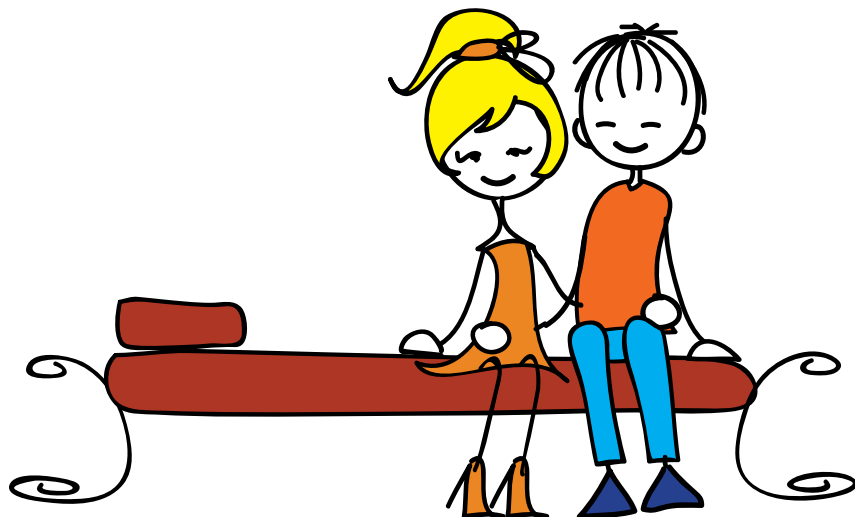
Ilyenkor jó érzés tölti el a testedet.

A férfiak a péniszüket húzogatják a kezükkel.  
Ilyenkor a pénisz kemény lesz.

Ha már nagyon jó érzés a simogatás,  
akkor jön az orgazmus.  
Ilyenkor fehér folyadék távozik a péniszből.  
Ezt nevezzük ondónak.

Az önkielégítés a szex miatt is fontos.  
Ha tudod, hogy neked mi esik jól,  
mondd el a párodnak.  
Mondd el azt is, ha valami nem esik jól.  
Figyelj oda te is a másokra.

Ha a párod nemet mond, hagyd abba.  
Te se hagyd, hogy szexre kényszerítsenek.  
Csak akkor szeretkezzetek,  
ha mind a ketten szeretnétek.



## Kihez vonzódasz?

Minden embernek saját nemi identitása van.  
Például te lánynak születtél és jól érzed magad a testedben.  
Vannak olyan emberek, akik nem érzik jól magukat a testükben.  
Például akik férfinak születtek, de nőnek érzik magukat.  
Őket nevezzük transzneműeknek.  
A nemi identitás független attól, hogy lánynak vagy fiúnak születtünk.

A nemi identitás más, mint a szexuális irányultság.  
A szexuális irányultság meghatározza, hogy milyen nemű emberhez vonzódasz.

A **heteroszexuális** emberek az ellentétes nemhez vonzódnak.  
Például egy férfinak tetszik egy nő.

A **homoszexuális** emberek a saját nemükhöz vonzódnak.  
Például egy férfinak tetszik egy másik férfi.

A homoszexuális férfiakat melegeknek nevezik.  
A női homoszexuálisokat leszbikusoknak nevezik.

A homoszexualitás nem betegség.  
Természetes dolog, genetikai oka van.

Az ember már kisgyerek korában érzi,  
hogy ki az, aki tetszik neki.  
Magyarországon a homoszexuális emberek  
nem házasodhatnak össze.  
Ritkán vállalhatnak közös gyereket.  
Például Amerikában, Svédországban, Izraelben  
házasodhatnak a homoszexuális emberek.

Vannak **biszexuális** emberek, akik  
mindkét nemhez vonzódnak.  
Például egy férfi vonzódik a  
férfiakhoz és a nőkhöz is.

Vannak **aszexuális** emberek.  
Az aszexuális emberek ritkán, vagy  
nem éreznek szexuális vágyat.

Mindannyian különbözünk egymástól.  
A különbözőség jó dolog, ettől vagyunk egyediek.  
Ismerd meg és fogadd el a másik embert.



## **Fogamzásgátlás**

A férfi és a nő szokott szeretkezni.  
A kisbaba szeretkezéskor fogan meg.  
Ilyenkor a spermium megtermékenyíti a petesejtet.  
Ha nem szeretnének gyereket,  
védekeznek a terhesség ellen.  
A védekezést fogamzásgátlásnak hívják.  
A fogamzásgátló eszközöket leginkább  
nőknek gyártják.  
Például fogamzásgátló tableta vagy hüvelykúp.

## **A gumióvszer**

A nemi betegségek ellen csak  
a gumióvszer véd.  
Ezt férfiaknak gyártják.  
Drogériában és  
élelmiszerboltban is megveheted.  
Szex közben mindig használj óvszert.  
Így elkerülöd a terhességet és a nemi  
betegséget.

## **Hogyan használd a gumióvszert?**

A csomagolást kézzel nyisd ki.  
A gumióvszert a merev péniszre kell felhúzni,  
ezután lehet a péniszt betenni a hüvelybe.  
Az óvszer a szex végéig legyen a férfin.  
Figyeljete, hogy ne csússzon le a péniszről.

Szex után az óvszert  
dobjátok a szemetesbe.  
A kapcsolat elején,  
vagy alkalmi szex során  
használj mindig gumióvszert.  
Csak megbízható partnerrel és hosszú távú  
kapcsolatban védekezz az alábbi eszközökkel.

### **Hüvelyben ható fogamzásgátlók**

Ezek olyan anyagot tartalmaznak,  
amik megölik a hüvelyben a spermiumokat.  
A spermium az ondóban van.  
Használhatsz zselét, habot, krémet és  
hüvelykúpot is.  
Ha rosszul használod, nem véd a terhességtől.  
Kérdezd meg, hogy kell használni.  
Recept nélkül kaphatóak a gyógyszertárakban.

### **Tabletta**

A tablettában hormon van.  
A hormon a testbe jut.  
A tablettát naponta kell bevennie a nőnek,  
ugyanabban az időben.  
Ha elfelejtet bevenni, nem véd a terhesség ellen.  
A nőgyógyász írja fel vizsgálatok után.

## **Injekció**

Ez egy hormont tartalmazó oltás.  
Az oltást az orvos adja be 3 havonta.  
A nőgyógyász írja fel vizsgálatok után.

## **Hüvelygyűrű**

Ez egy hormont tartalmazó gumikarika,  
amit a hüvelybe kell helyezni a nőnek.  
Havonta kell cserélni.  
A nőgyógyász írja fel vizsgálatok után.

## **Méhen belüli eszközök**

Ez egy kicsi fogamzásgátló eszköz,  
amit a méhedbe helyez a nőgyógyász.  
Ez több évig megvéd a terhesség ellen.  
Ilyen eszköz a spirál, a hurok, és a  
hormontartalmú méhen belüli eszközök.  
A nőgyógyász írja fel vizsgálatok után.

## **Sürgősségi fogamzásgátló tabletta**

Ez egy magas hormontartalmú tabletta.  
Csak akkor írja fel az orvos, ha  
nem védekeztetek a szex alatt.  
A nőnek kell bevenni ezt a gyógyszert.  
Sok benne a hormon, ezért egészségtelen.

## **Megszakításos szex**

Ilyenkor a férfi orgazmus előtt kihúzza a péniszét a hüvelyből, és ekkor távozik az ondó. Ez a módszer nem biztonságos.

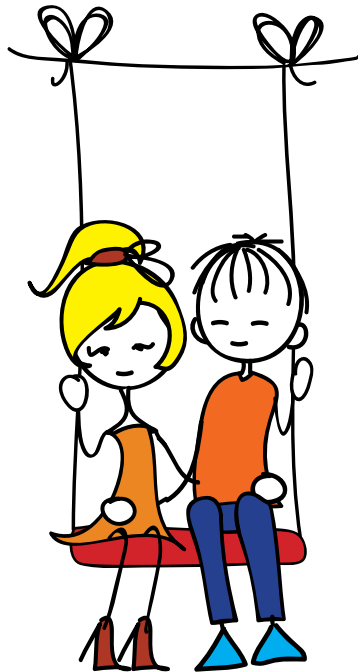
## **Naptár módszer**

Ezzel a módszerrel kiszámolhatja a nő, hogy mikor eshet teherbe. Ez egy régi módszer és nem biztonságos.

## **Végleges fogamzásgátlás - elköttetés**

Ilyenkor a nőt vagy a férfit megoperálják. A műtét után soha nem lehet gyereke.

Sok módszert kipróbálhatsz. Válasszátok azt, ami nektek a legjobb.



Ide jegyzetelhetsz!

## **A Mi, nők projekt kiadványai**

- Párkapcsolat
- Szexualitás
- Orvosi vizsgálatok

## **A kiadványok megrendelhetőek**

E-mail: [megrendelem@efoesz.hu](mailto:megrendelem@efoesz.hu)

Telefon: (1) 411 1356

Postacím: ÉFOÉSZ, 1093 Budapest,  
Lónyay utca 17. I/1.

Postafiók: 301

