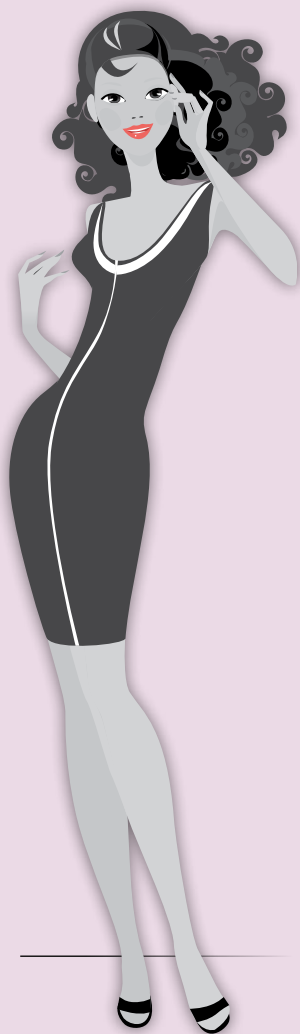


Mi Nők



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 Fogyatékossággal 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

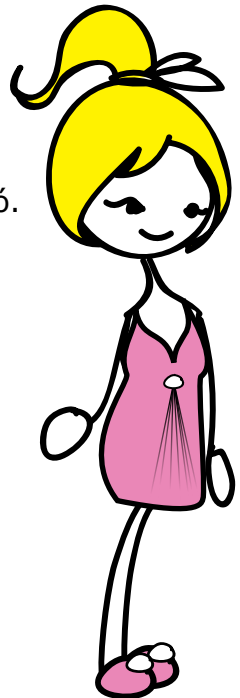
A nők mellkasán mellek vannak.
Nevezhetjük emlőnek, cicinek, kebelnek.
Minden nőnek van melle.
De lehet, hogy nem nőtt meg, vagy
betegség miatt eltávolították.
A mell lehet kicsi, közepes vagy nagy.
Sok nő hord melltartót.
A melltartónak különböző méretei vannak.
Válaszd azt, ami kényelmes.

A nők nemi szerve kívülről

Amit kívülről látunk, azt puncinak hívjuk.
Nevezhetjük nuninak, puninak.
A punci részei a nagyajkak, kisajkak és a csikló.
A puncinál van a húgyvezeték és
a hüvely nyílása is.
A punci 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

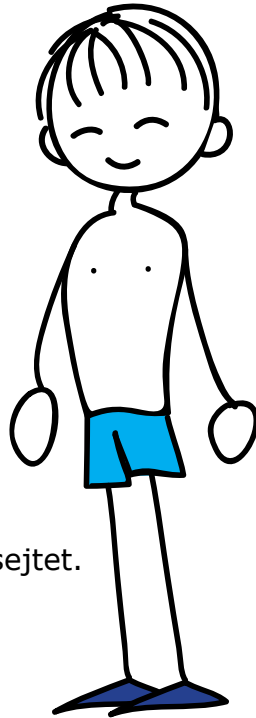
A férfinak nincs melle, csak mellbimbója.
A férfi mellkasa általában szőrös.
De lehet szőrtelen is.

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 körömmollót 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

simogatod 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 punci ilyenkor nedves lesz.

Ez azt jelenti, hogy izgalomba jöttél.

Ha már nagyon jól esik a simogatás,
akkor jön az orgazmus.

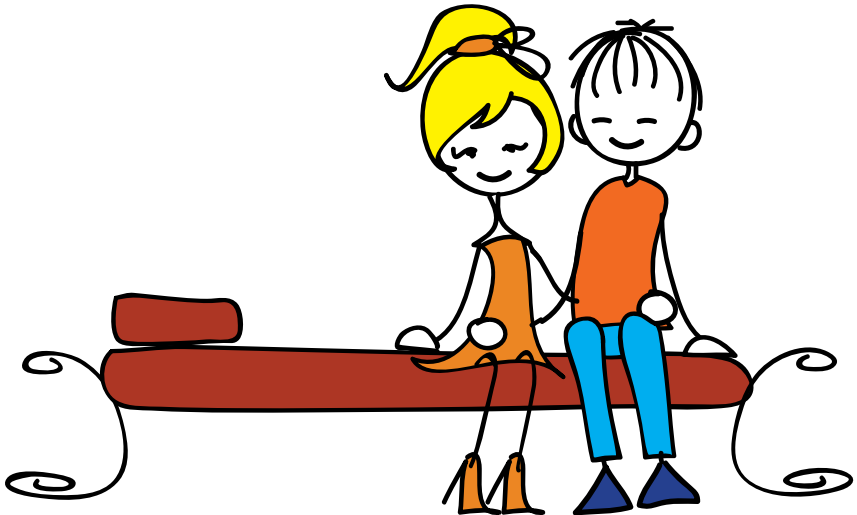
Ilyenkor jó érzés tölti el a testedet.

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 születünk.

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,
hogyan 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 nőkhez is.

Vannak **aszexuális** emberek.
Az aszexuális emberek ritkán, vagy
nem érznek 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 tabletta 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 elfelejted 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.

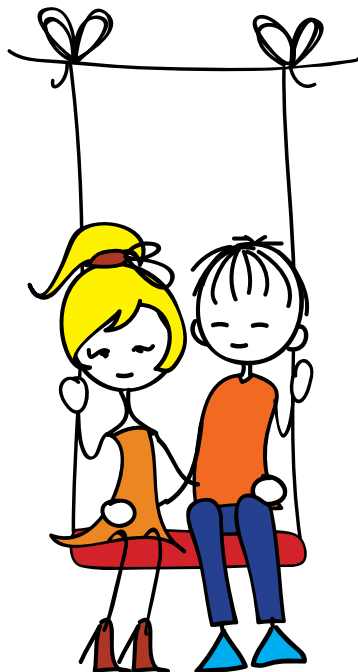
Naptár módszer

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

Telefon: (1) 411 1356

Postacím: ÉFOÉSZ, 1093 Budapest,

Lónyay utca 17. I/1.

Postafiók: 301

