

Mi Nők



Párkapcsolat



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

Párkapcsolat

Az Értelmi Fogyatékosággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetségének kiadványa
2016

Mi nők

Párkapcsolat

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

párkapcsolatról írunk.

Olvashatsz benne az

ismerkedésről, randevúról

szerelemről, házasságról,

gyerekvállalásról,

válásról, bántalmazásról.

Reméljük, hogy

segítségedre lesz a kiadvány.

Ismerkedés

Ha szeretnél új embereket megismerni,
akkor próbálj ki valami újat.

Például jelentkezz egy tanfolyamra.

Vagy kezdj el egy új hobbit.

Ha szeretnél magadnak párt,
akkor gondold végig, mit szeretnél.

Kit szeretnél megismerni.

Mindenkinek más ember a vonzó.

Ez a szerelemben is így van.

Vannak olyan nők, akiknek a magas,
izmos férfiak tetszenek.

Vannak olyan nők, akiknek más külső
tulajdonság a fontos.

Egy ember külseje fontos, de nem
a legfontosabb.



A randevú

A randevú azt jelenti, amikor két ember tetszik egymásnak és kettesben találkoznak.

A randevún megismered a másikat.

Ha tetszik neked valaki, akkor hívd randevúra.

Hívd fel telefonon, írd neki levelet vagy személyesen hívd el.

A randevú izgalmas dolog.

Találkozol azzal, aki tetszik neked.

Csináljatok közös programot!

Menjtek el moziba, állatkertbe, múzeumba.

Ilyenkor sokat tudtok beszélgetni.

A randevú akkor sikerül jól,

ha jól érzitek magatokat.

Ha a másik sokat kérdez rólad, akkor kíváncsi rád.

Ha szeretnétek, beszéljete meg másik randevút.

A randevúra alkalomhoz illően öltözz fel.

Olyan ruhában legyél, amiben jól érzed magad.

Csak akkor menj el egy randevúra, ha kedveled a másik embert.

Ha szívesen vagy vele kettesben.

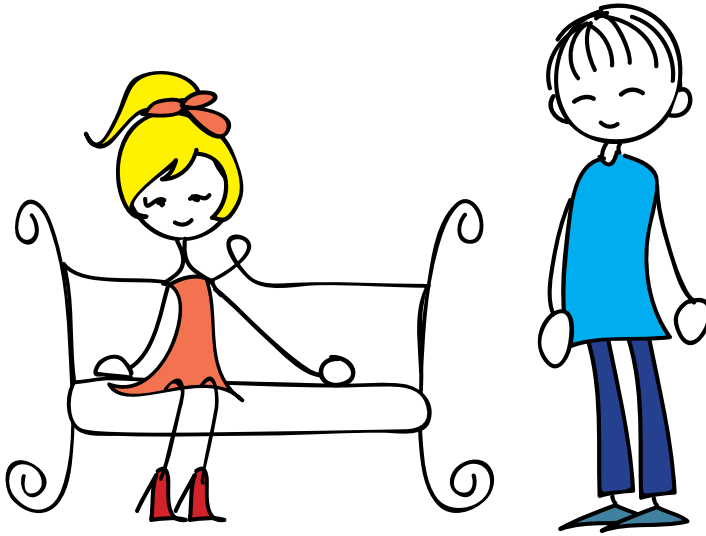
Figyelj oda!

Lehet, hogy neked tetszik egy férfi,
de te nem tetszel neki.

Ez rossz érzés lehet neked.

Beszélg az érzéseidről a barátaidnak, szüleidnek.

Elmesélik majd a saját tapasztalataikat.



A szerelem

A szerelem különleges dolog.
Amikor szerelmes vagy, akkor
nagyon jól érzed magad.
Boldog és izgatott vagy.
Minden ember lehet szerelmes.

Szerelmes lehet egymásba
egy férfi és egy nő.
De szerelmes lehet egymásba
két nő, két férfi is.
Ez is természetes.

Ha szerelmes vagy valakibe,
sokat gondolsz rá.
Hiányzik neked,
szeretnél vele beszélni.
Szeretnéd átölelni, megpusztilni, megcsókolni.

Szeretheted a külső és belső tulajdonságait.
Külső tulajdonság például
a szemszín, hajsza.
Szeretheted, mert jó a humora.
Ez belső tulajdonság.

Ha szerelmes vagy valakibe,
odafigyelsz rá.
Örömet akarsz neki okozni.

A bizalom nagyon fontos a szerelemben.
A bizalom azt jelenti,
hogy őszinték lehettek egymással.

A szerelem lehet plátói.
A plátói szerelem azt jelenti,
hogy szerelmes vagy egy másik emberbe,
de ő ezt nem tudja.
Ha elmondod neki, de ő elutasít,
az a viszonzatlan szerelem.

A szerelmes emberek gyakran féltékenyek.
A féltékenység az, amikor nem akarsz,
hogy a szerelmed
egy másik lánnyal vagy fiúval találkozzon.
A féltékenység rossz érzés
neked és a szerelmednek is.
Beszéljeteek erről egymással.

Ha megbánt a párod,
csalódsz benne.
Beszéljétek meg, hogy
mivel bántott meg.
Jogod van eldönteni,
hogy mit tudsz megbocsátani.

Például:
ha durván beszélt veled,
és nem kért bocsánatot,
akkor haragudhatsz rá.

Ha rosszul érzed magad a párkapcsolatban,
akkor fejezd be
a rossz párkapcsolatot.
Ezt hívják szakításnak.
Ilyenkor lehetsz szomorú, csalódott és dühös.

Beszélgess a barátaiddal,
az érzéseidről.
A szerelmi bánat idővel elmúlik.



Milyen a párkapcsolat?

A párkapcsolat rövid vagy hosszú ideig tart.
A párkapcsolat akkor jó,
ha mindkét ember jól érzi magát benne.
A párkapcsolatban lehetnek viták, veszekedések.
Ez természetes.
A vita után beszélgetsetek,
hogy ne maradjon rossz érzés bennetek.

A párkapcsolatban fontos a tisztelet.
Fogadd el a másik érzéseit, véleményét.
Fontos a türelem és az együttérzés.

Ha szeretünk valakit,
aki szomorú,
az nekünk is rossz érzés.
Együtt érzünk vele.
Ezt nevezzük empátiának.

Ha szomorú a párod,
vigasztald meg.
Öleld át,
mondj neki kedves szavakat.
A párkapcsolatban segítitek egymást.
Egymás legjobb barátai vagytok.

Házasság

A házasság fontos döntés.

Házasság előtt

a férfi megkéri a nő kezét.

A nő erre mondhat igent, de nemet is.

Mindenki eldöntheti,

kivel szeretne összeházasodni.

A házasság az esküvővel kezdődik.

Az esküvő örömteli esemény.

Az esküvő polgári szertartás, ahol

az anyakönyvvezető adja össze a párt.

A polgári esküvő mellett

templomi esküvőt is lehet rendezni.

A templomi esküvőnél

a pap adja össze a párt.

Ma már sokan összeköltöznek a házasság előtt.

Ezt nevezik együttélésnek.

Régen ez nem volt szokás.

Ez ma már természetes.

Hazánkban csak nő és férfi házasodhat össze.

Más országokban férfi is házasodhat férfival,

és nő a nővel.

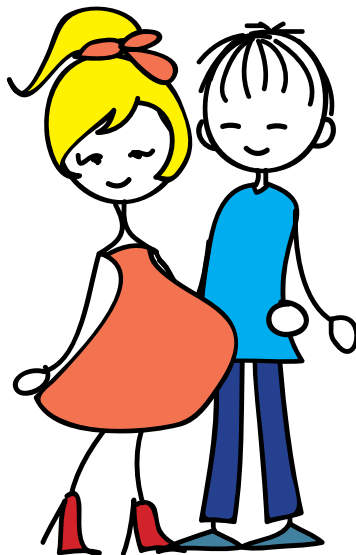
Gyerekvállalás

A gyerekvállalás komoly döntés.
Ha úgy döntesz, hogy gyereket szeretnél,
akkor felelősséget vállalsz a babáért.
A felelősségvállalás azt jelenti,
hogy gondoskodsz a gyerekedről,
figyelsz rá, ellátod és szereted.

Ha szeretnél gyereket, akkor
beszélj a pároddal.
Ez egy közös döntés.
Ha szeretnétek gyereket,
akkor ne védekezzetek szex közben.

Vannak olyan nők és férfiak,
akiknek nem lehet gyerekük.
Ezt meddőségnek nevezzük.

Ilyenkor a pár
örökbefogadhat
egy vagy több gyereket.

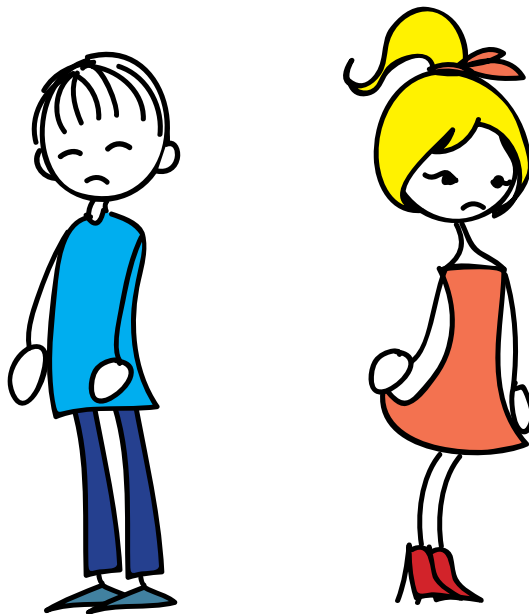


Válás

Ha egy házasság nem működik,
akkor a férj és a feleség elválnak.
Ilyenkor sokat veszekednek, nem békülnek ki.
Nem érzik jól magukat egymással.

A váláshoz ügyvéd kell.
A válás érzelmileg megterhelő.
A gyerekeknek is nagyon nehéz.
Szomorúak miatta.

Sokszor nem értik, hogy mi történik.
A váláskor a házasságnak vége van.



Bántalmazás

Az erőszak lehet érzelmi, gazdasági, fizikai, és szexuális erőszak is.

Ezeket nevezzük bántalmazásnak.

Ha bántalmazó párkapcsolatban élsz, akkor lelkileg és testileg is rosszul érzed magad.

Sok jele van annak, ha bántalmazó párkapcsolatban élsz. Ezek a figyelmeztető jelek.

Figyelmeztető jel, ha a párod gyakran féltékeny és dühös rád. El akarja dönteni, hogy mit csinálj. Befolyásolni akar. Bűntudatot kelt benned, megaláz. Azt mondja neked, hogy értéktelen vagy. Szakítással vagy öngyilkossággal fenyegetőzik. Emiatt szorongsz, rosszul érzed magad. Ez az érzelmi bántalmazás.

Gazdasági erőszak például, ha a párod mondja meg, mire költheted a pénzed. Vagy ha a párod elveszi a pénzed.

Ha a párod megpofoz, megrángat, megrúg az bántalmazás. Ez a fizikai vagy testi bántalmazás.

Ha a párod szexuális együttlétre kényszerít,
az bántalmazás.

Ezt nevezzük nemi erőszaknak.

A bántalmazót nem érdekli,
ha nemet mondasz.

Nemi erőszakot férfiak és nők is elkövetnek.
Ha bárki szexuálisan erőszakoskodik veled,
az nemi erőszak.

A nemi erőszak súlyos bántalmazás.

A nemi erőszak súlyos bűncselekmény.

Azonnal kérj segítséget!

Mondd el szüleidnek, barátaidnak.

Fordulj a rendőrséghez!



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

