

MOGA Anișoara, PÉTERFFY Csilla, MOLDOVAN Erzsébet
SZŐVÉRFI Karolina, ZSEMBERA Éva, MOLDOVAN Nicolae-Lucian

**SZEXUÁLIS NEVELÉSI ÚTMUTATÓ –
TEVÉKENYSÉGEK A SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ
TANULÓK SZÜKSÉGLETEIHEZ IGAZÍTVA**

2026

Igazgató: MOGA Anișoara gyógypedagógus tanár
Igazgatóhelyettes: PÉTERFFY Csilla gyógypedagógus tanár
MOLDOVAN Erzsébet gyógypedagógus tanár
SZŐVÉRFI Karolina gyógypedagógus tanár
ZSEMBERA Éva gyógypedagógus tanár
MOLDOVAN Nicolae-Lucian gyógytestnevelő tanár
NAGY Melinda gyógypedagógus tanár

**SZEXUÁLIS NEVELÉSI ÚTMUTATÓ –
TEVÉKENYSÉGEK A SAJÁTOS NEVELÉSI
IGÉNYŰ TANULÓK SZÜKSÉGLETEIHEZ
IGAZÍTVA**

ISBN 978-973-0-43807-9

Marosvásárhely

2026



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



MINȚI DESCHISE
pentru nevoi reale
și drepturi depline



II. Erasmus+ proiect: „NYITOTT ELMÉVEL – a valódi szükségletek és teljes jogok érdekében”

Projektazonosító:

2024-1-RO01-KA121-SCH-000206841

az Erasmus+ Akkreditációs projekt keretében, az **Iskolai nevelés** szakterületen

Akkreditációs szám:

2022-1-RO01-KA120-SCH-000110898

Partnerek

anpcdefp



BEVEZETÉS

A szexuális nevelés az iskoláskorú gyermekek harmonikus fejlődésének alapvető összetevője, amely segíti őket abban, hogy megismerjék önmagukat, megértsék saját testüket, pozitív attitűdöt alakítsanak ki önmagukkal, testükkel és szexualitásukkal kapcsolatban, felelősségteljes viselkedést tanúsítsanak, valamint fejlesszék önbecsülésüket, önállóságukat, az önmaguk és mások iránti tiszteletet.

A szexuális fejlődés a gyermekek növekedési folyamatának része, a fejlődés egy általános dimenziója, a testi, kognitív, érzelmi és szociális fejlődés mellett. A szexualitás nem csupán a szexuális aktusra korlátozódik, hanem magában foglalja a nemi identitást, a nemi szerepeket, az énkép alakulását, az érzelmi kötődés kifejezését, kapcsolatok kialakítását, a saját test megismerését, az intimitás megértését, valamint bizonyos társas viselkedésformák elsajátítását.

A gyermekek szexuális fejlődése egy összetett, fokozatos folyamat, amely szorosan összefonódik általános fejlődésükkel. Lényeges, hogy a gyermekek környezetében lévő felnőttek biztonságos, elfogadó és hitelesen informáló közeget biztosítsanak számukra, amely lehetővé teszi, hogy harmonikusan fejlődjenek anélkül, hogy dezinformáció, szégyenérzet vagy káros viselkedésformák befolyásolnák őket. Az egészséges attitűd elősegítheti, hogy a gyermekek bizalommal, félelem és szégyenérzet nélkül közeledjenek ezekhez a változásokhoz, és támogathatja az egészséges szexualitáshoz való viszonyulásuk kialakulását.

A korosztályi sajátosságokhoz illeszkedő szexuális nevelés hatékony támogatást nyújthat abban, hogy a gyermekek megértsék saját testüket, pozitív identitást, és egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki másokkal.

A sajátos nevelési igényű tanulók esetében azonban a megfelelő, szükségleteikhez illeszkedő szexuális nevelés biztosítása kihívást jelenthet. Ez nemcsak a megértési vagy kommunikációs nehézségekből fakad, hanem különböző tévhitek, előítéletek, az erőforrások hiányából eredhet.

Jelen útmutató célja, hogy támogassa a pedagógusokat, szülőket, szakembereket és más érintetteket abban, hogy tudományosan megalapozott, inkluzív és hatékony szexuális nevelést valósítsanak meg, amely igazodik az SNI tanulók fejlődési sajátosságaihoz. Stratégiákat, módszereket, eszközöket, gyakorlati tanácsokat és forrásokat kínál, amelyek elősegítik az SNI tanulókkal való munkát, hozzájárulva az önvédelmi készségek fejlődéséhez, az önállóság, az önbecsülés, valamint a tisztelet, megértés, nemi egyenlőségen és beleegyezésen alapuló egészséges kapcsolatok kialakításához, illetve a kockázatos viselkedésformák megelőzéséhez.

A GYERMEKEK ÁLTALÁNOS SZEXUÁLIS FEJLŐDÉSE

A gyermek fejlődése során különböző szakaszokon megy keresztül, amelyek mindegyike hozzájárul a szexualitás kialakulásához. E fejlődési szakaszok ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy a gyermekeket félelmektől és tévhiteltől mentes, támogató környezetben neveljük, amely lehetővé teszi számukra, hogy pozitív viszonyulást alakítsanak ki saját testükhöz.

1. Szexuális fejlődés 0–2 éves korban

Ebben az életkorban a gyermek saját testének felfedezése érintések, gesztusok és a nemi szervek vizsgálata által történik.

A szexualitás ebben a szakaszban elsősorban a kellemes, kényelmes vagy kellemetlen érzésekhez kapcsolódik.

Az önstimuláló viselkedés gyakori, ez a test felfedezésének egyik természetes formája, amely nem hordoz felnőtt értelemben vett szexuális jelentést.

2. Szexuális fejlődés 2–6 éves korban

Ahogy a gyermek növekszik, egyre tudatosabbá válik saját neme (fiú vagy lány) és a nemi szerepek tekintetében.

Ez az időszak, amikor elkezdenek kérdéseket feltenni a gyermekvállalásról, házasságról vagy a nemi különbségekről.

A szerepjátékok, mint például az „apás-anyás játékok”, az idősebbek viselkedésének utánzására, társadalmi szerepek kipróbálására irányuló törekvésüket tükrözik.

3. Szexuális fejlődés 6–11 éves korban (látencia időszaka)

Az iskolakezdéssel a gyermekek egyre nagyobb figyelmet fordítanak a társas tevékenységekre, barátságokra, csoportszabályokra.

A szexuális késztetések és megnyilvánulások háttérbe szorulnak, látenssé válnak, ugyanakkor a gyermekek továbbra is formálják elképzeléseiket a szexualitásról, nemi szerepekről, párkapcsolatokról és barátságokról.

Ez egyfajta „nyugalmi időszak” a pubertás előtt, ám a nemi identitás és az intimitáshoz való viszonyulás alapjai már ekkor kialakulnak.

4. Pubertás (11–12 éves kortól)

A pubertás jelentős testi változásokkal jár: a nemi szervek fejlődése, szeméremszőrzet megjelenése, hangváltozás, menstruáció a lányoknál, éjszakai magömlés a fiúknál; hormonális hullámzások és érzelmi labilitás jellemzi ezt az időszakot.

Megjelenik vagy fokozódik a mások iránt érzett szexuális vonzalom, az intimitás iránti vágy, a párkapcsolat iránti érdeklődés, valamint a saját szexuális identitás keresése.

Ahogy a gyermekek fejlődnek, szükségük van a koruknak megfelelő, hiteles információkra saját testükről, a pubertásról, a nemi szerepekről, a beleegyezésről, az intimitásról, a tiszteletről és a szeretetről. A gyermekkorban előforduló normatív szexuális viselkedések közé tartozik többek között az önstimuláció, a szexualitás iránti érdeklődés, az exhibicionizmus, a voyeurizmus, valamint a szexuális tartalmú játékok.

A gyermekek szexuális fejlődése komplex folyamat, amelyet befolyásol a biológiai érés, a társadalmi környezet, az oktatás, az életélmények, a kognitív, kommunikációs és motoros képességek. SNI gyermekek esetében a szexuális fejlődés eltérhet a tipikus mintától, és speciális jellemzőket mutathat.

Az ATSA (Szexuális Bántalmazók Kezelésének Egyesülete) különbséget tesz a normatív és a problémás szexuális viselkedések között. A normatív szexuális viselkedés definíciója: *„olyan viselkedés, amely szórványosan jelentkezik, kölcsönös és nem kényszerítő jellegű”* (ATSA Task Force, 2006, 3. o.).

A problémás szexuális viselkedések azok, *„amelyek társadalmilag elfogadhatatlan módon nyilvánulnak meg, és megjelenésüket különböző okok vagy motivációk idézik elő: szexuális kielégülés, önmegnyugtató vagy figyelemfelkeltés”* (2006, 3. o.).

Hackett (2020) a gyermekek szexuális viselkedésének folytonossági modelljét dolgozta ki, amely a normatívól a súlyosan kóros vagy deviáns viselkedésformákig terjed:

Normatív

- életkori sajátosságokhoz illeszkedik;
- társadalmilag elfogadott;
- kölcsönös, beleegyezésen alapul;
- minden résztvevő tudatos döntésén alapul.

Nem megfelelő

- egyszeri, elszigetelt helyzetekben megjelenő viselkedések;
- kortárs közösségben esetenként elfogadott viselkedések;

- előfordulási kontextusa lehet nem megfelelő;
- jellemzően kölcsönös és beleegyezésen alapuló.

Problematikus

- aggodalomra okot adó viselkedések;
- fejlődési szempontból szokatlanok, társadalmilag nem várt megnyilvánulások;
- nincs egyértelmű, látható áldozattá tétel;
- a beleegyezés kérdéses lehet;
- hiányozhat a kölcsönösség és az erőegyensúly;
- előfordulhat kényszeres jelleg különböző mértékben.

Abuzív

- szándékosan okoz sérelmet vagy annak eredményeként áldozattá tesz másokat;
- hatalmi visszaélésen alapul;
- kényszert, erőszakot alkalmaz az áldozat engedelmességének kiváltására;
- tolakodó jellegű;
- hiányzik a tájékozott, szabad akaratból adott beleegyezés;
- az agresszió célként jelenik meg, nem eszközként.

Erőszakos

- fizikailag bántalmazó szexuális erőszak;
- fokozottan tolakodó;
- az elkövető számára izgalmat okoz az erőszak alkalmazása;
- jelen van a szadizmus.

**KÜLÖNBSEGEK AZ ÁLTALÁNOS ÉS AZ ATIPIKUS FEJLŐDÉS
KÖZÖTT A LEGFONTOSABB FEJLŐDÉSI TERÜLETEKEN**

ÁLTALÁNOS FEJLŐDÉS	FEJLŐDÉSI TERÜLET	ATIPIKUS FEJLŐDÉS
Fokozatos, életkornak megfelelő folyamat, nagyfokú önállósággal az információkeresésben.	SZEXUÁLIS NEVELÉS	Sokkal strukturáltabb, egyénre szabott megközelítést igényel, az egyéni szükségletekhez igazítva, alternatív módszerek (társas történetek, képek, szerepjátékok) alkalmazásával.
Harmonikus, fokozatos fejlődés az életkori ritmusnak megfelelően.	TESTI FEJLŐDÉS	Hiányos fejlődés, testi szinten nem megfelelő, testi és hormonális fejlődési rendellenességek jelenhetnek meg.
Játék, beszélgetések és társas tapasztalatok révén fokozatosan ismeri meg saját testét, a nemi szerepeket, az intimitást és a pubertást.	ISMERETEK	A tudás gyakran sokkal lassabban jelenik meg, hiányos vagy torzított lehet; nehézségek az absztrakt fogalmak megértésében, valamint az információk közötti összefüggések felismerésében.
Életkornak megfelelő önfelfedező, exploratív viselkedést mutat; nemi szerepeket utánoz, közeledik az ellenkező vagy azonos nemű gyermekekhez.	VISELKEDÉS	A viselkedés lehet inadekvát, repetitív vagy a szociális helyzethez nem illeszkedő; például nemi szervek nyilvános érintése, intimitás hiánya, nehézségek a vágyak kifejezésében.
Verbálisan vagy nonverbálisan fejezi ki szükségleteit, kíváncsiságát vagy diszkomfortérzetét.	KOMMUNIKÁCIÓ	Nehézségek lehetnek az önkifejezésben, az érzések közlésében vagy a kérdések megfogalmazásában.

<p>Fokozatosan fejlődik azon képessége, hogy kapcsolatot kezdeményezzen, fenntartsa vagy elutasítsa, hogy képes legyen az intimitásról tárgyalni, valamint megkülönböztesse a megfelelő és nem megfelelő viselkedést.</p>	<p>SZOCIÁLIS KAPCSOLATOK</p>	<p>Szociális nehézségek, a társas szabályok értelmezésének zavara, határok kialakításának vagy a saját beleegyezés kifejezésének problémái.</p>
<p>Ahogy közeledik a serdülőkorhoz, a gyermek egyre önállóbbá válik a higiénáival, az intimitással és a saját preferenciák kifejezésével kapcsolatban.</p>	<p>ÖNÁLLÓSÁG</p>	<p>A felnőttől való függés hosszabb ideig fennmaradhat; még idősebb életkorban is szükség lehet támogatásra, útmutatásra vagy felügyeletre.</p>

A gyermekek szexuális fejlődése egy összetett folyamat, amelyet befolyásol a biológiai érés, a társadalmi kontextus, a nevelés, az élettapasztalatok, a kognitív, kommunikációs és motoros képességek.

A sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek esetében a szexuális fejlődés atipikus mintázatot követhet, illetve tartalmazhat olyan sajátosságokat, amelyek megkülönböztetik azt a tipikusan fejlődő gyermekek szexuális fejlődésétől.

Innovatív intervenciós módszerek az SNI gyermekek szexuális fejlődésének támogatására

Annak érdekében, hogy az SNI gyermekek életkoruknak megfelelő, egészséges szexualitást alakíthassanak ki, olyan innovatív, interaktív, multiszenzoros módszerekre van szükség, amelyek elősegítik a megértést, a kifejezést, a társas beilleszkedést és a megfelelő viselkedésformák elsajátítását.

Társas történetek (Social Stories)

➔ *Mik ezek:* Egyszerű, rövid narratívák, egyes vagy harmadik személyben megfogalmazva, amelyek egy szociális helyzetet, viselkedési szabályokat, elvárásokat vagy követendő lépéseket mutatnak be.

➔ *Hasznosságuk:* Segítik az autizmussal élő vagy kommunikációs nehézségekkel küzdő gyermekeket abban, hogy világos képet alakítsanak ki bizonyos helyzetekről (például intimitás, érzelmek kifejezése, testük kezelése).

Szerepjátékok (Role-play)

➔ *Mik ezek:* Interaktív tevékenységek, amelyek során a gyermekek társas szerepeket (például barát, orvos, szülő) játszanak el kontrollált környezetben.

➔ *Hasznosságuk:* Lehetővé teszik a kívánt viselkedésformák gyakorlását biztonságos körülmények között, kockázatok nélkül.

Multiszenzoros anyagok

➔ *Mik ezek:* Tapintható táblák, figurák, makettek, multimédiás alkalmazások, interaktív könyvek, amelyek képeket, hangokat vagy textúrákat használnak.

➔ *Hasznosságuk:* Segítik az információfeldolgozási nehézségekkel küzdő gyermekeket abban, hogy jobban megértsék a testüket, a pubertás alatti változásokat, illetve az intimitás szabályait.

Interaktív játékok, alkalmazások, kiterjesztett valóság (AR)

➔ *Mik ezek:* Interaktív alkalmazások vagy kiterjesztett valóságot alkalmazó eszközök, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyermekek biztonságos és vonzó módon fedezzék fel saját testüket vagy a serdülés jellemzőit.

➔ *Hasznosságuk:* A képek, hangok és animációk kombinációja dinamikusabbá és könnyebben érthetővé teszi a tanulási folyamatot, miközben lehetőséget nyújt gyakorlásra félelem vagy nyomás nélkül.

PECS módszer (Picture Exchange Communication System)

➔ *Mi ez:* Egy képcserés kommunikációs rendszer, amelyet autizmussal élő vagy verbális kifejezésben akadályozott gyermekek számára fejlesztettek ki.

➔ *Hasznossága:* Kártyák segítségével a gyermekek ki tudják fejezni szükségleteiket, vágyaikat, illetve kérdéseket tehetnek fel testükről, az intimitásról vagy társas szabályokról.

Videós forgatókönyvek, animációk, képregények

➔ *Mik ezek:* Vizuális tananyagok, amelyek társas helyzeteket, viselkedéseket, szabályokat vagy testi változásokat mutatnak be követhető formában.

➔ *Hasznosságuk:* Segítenek a gyermekeknek abban, hogy mentális „térképet” alakítsanak ki ezekről a jelenségekről, felismerjék, előre jelezzék vagy újraalkossák azokat.

A broszúra tartalma a következő témákat öleli fel, és konkrét tevékenységeket javasol ezek feldolgozására:

1. A TE TESTED, A TE DÖNTÉSEID
2. NEMI IDENTITÁS
3. SZIMPÁTIA, SZERELEM VAGY CSAK AZ A VÁGY, HOGY „VALAMIT” ELÉRJÜNK?
4. EGÉSZSÉGES TEST – BIZTONSÁGOS JÖVŐ!
5. FELISMERÉS, MEGELŐZÉS, TUDATOSÍTÁS
6. ONLINE SZÍV, OFFLINE SEBEK

A TE TESTED, A TE DÖNTÉSEID

Az emberi test fejlődése egy természetes és összetett folyamat, amely az élet során végig zajlik. Az egyik legfontosabb szakasz ebben a fejlődésben a pubertás – az az átmeneti időszak, amely a gyermekkor és a felnőttkor között helyezkedik el. Ebben az életszakaszban a test jelentős fizikai és érzelmi változásokon megy keresztül.

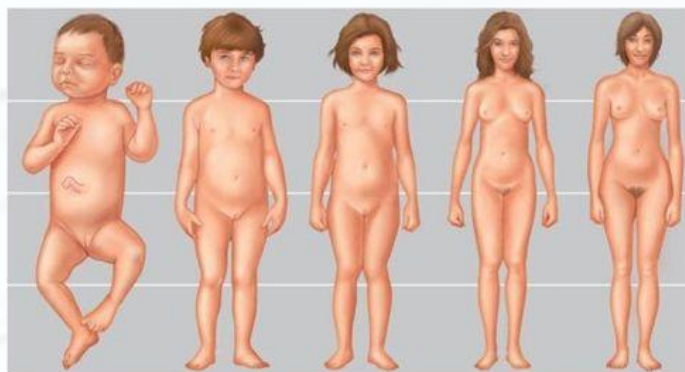
A lányok elsődleges nemi jellegei a petefészkek és a menarche (az első menstruáció), a fiúké a herék és a spermarche (az első magömlés). A pubertás során megjelennek a **másodlagos nemi jellegek** is, amelyek láthatók, és eltérőek a lányok és a fiúk esetében.

Az elsődleges nemi jellegekkel szemben (amelyek a szaporító szervekkel kapcsolatosak), a **másodlagos nemi jellegek** olyan testi változások, amelyek nem vesznek közvetlenül részt a szaporodásban, de azt jelzik, hogy a szervezet érési folyamaton megy keresztül.

A pubertás másodlagos jelei természetesek, és a testi érés folyamatának részét képezik. Ezek időzítése és intenzitása egyénenként eltérő lehet. Fontos, hogy a serdülők megfelelő tájékoztatást és támogatást kapjanak ebben az átalakulási időszakban, hogy könnyebben alkalmazkodhassanak, és megértsék: mindaz, ami velük történik, normális jelenség.

A lányoknál a másodlagos nemi jellegek a következők:

- **A mellek fejlődése** – ez a pubertás egyik első jele.
- **A csípő kiszélesedése** – a test nőies formákat ölt.
- **Testszőrzet megjelenése** – szőr növekedik a hónaljban és az intim területeken.
- **A bőr változásai** – a bőr zsírosabbá válhat, pattanások (akne) jelenhetnek meg.
- **A menstruációs ciklus megjelenése** – a reproduktív rendszer érésének jele.



Újszülött

2 év

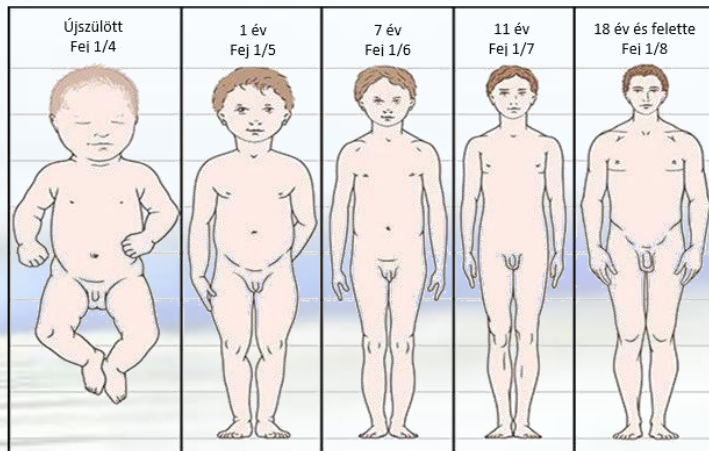
5 év

15 év

Felnőtt

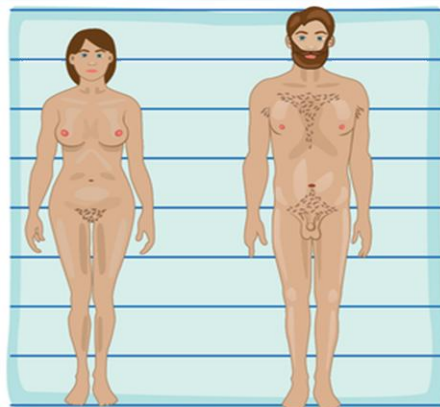
A fiúknál a másodlagos nemi jelek a következők:

- **Izomzat fejlődése** – a test sportosabb, izmosabb megjelenést ölt.
- **A vállak kiszélesedése** – a testalkat férfiasabbá válik.
- **Arcszőrzet és testszőrzet megjelenése** – megjelenik a szakáll, bajusz, valamint szőr nő a hónaljban és az intim területeken.
- **A hang mélyülése** – a gége (ádámcsutka) növekedése miatt a hang mélyebbé válik.
- **A bőr változásai** – a lányokhoz hasonlóan hormonális változások miatt pattanások jelenhetnek meg.



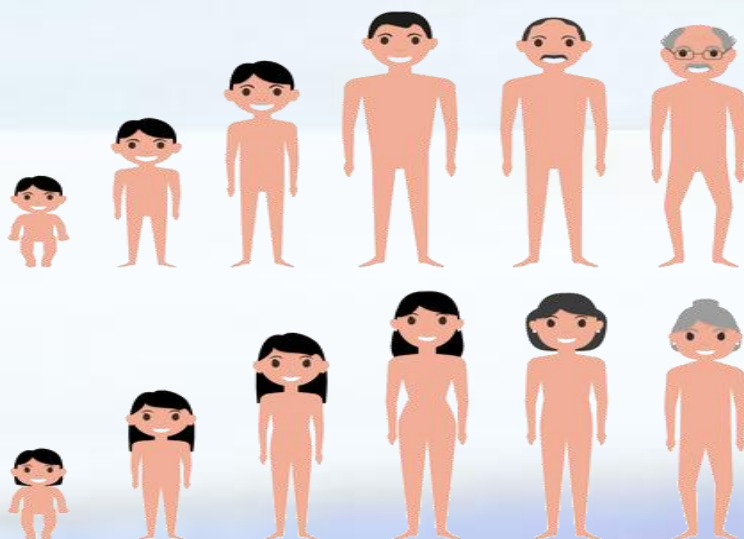
Közös jellemzők:

- **Gyors növekedés magasságban és testsúlyban.**
- **Érzelmi változások** – gyakran megjelennek zavartság, fokozott érzékenység, valamint az önállóság iránti igény.
- **Fokozódó érdeklődés a társas kapcsolatok és a személyes identitás iránt.**



GYAKORLAT

❖ Rajzold le a másodlagos nemi jellegeket!



NŐI ANATÓMIA Női nemi szerv

A női nemi szerv két fő kategóriára osztható: külső és belső nemi szervekre.

A külső nemi szervek (vulva) a következőkből állnak:

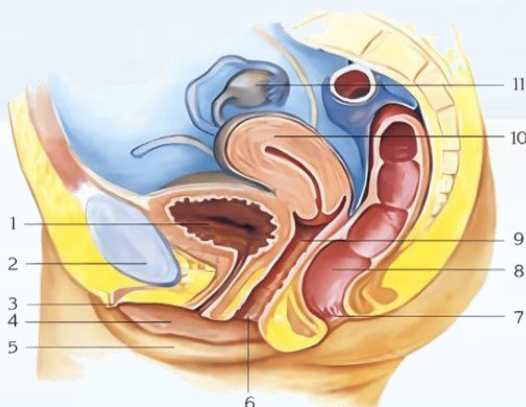
- **Vénusz-domb (mons pubis):** Domború terület, amelyet szeméremszőrzet borít, a szeméremcsont felett helyezkedik el.
- **Nagyajkak (labia majora):** Nagyobb bőrredők, amelyek kívülről védik a vulvát.
- **Kisajkak (labia minora):** A nagyajkakon belül található kisebb bőrredők.
- **Csikló (clitoris):** Egy kis, rendkívül érzékeny szerv, amely szerkezetileg a pénisszel rokon, és a kisajkak találkozásánál helyezkedik el.
- **Előtér (vestibulum):** A kisajkak közötti tér, amely tartalmazza a hüvely nyílását és a húgycsönyílást.
- **Vestibularis mirigyek:** Kisméretű mirigyek, amelyek a vulva nedvesítését segítik elő.

A belső nemi szervek a következők:

- **Hüvely (vagina):** Izmos csatorna, amely a vulvát köti össze a méhhez.
- **Méh (uterus):** Körte alakú izmos szerv, ahol a magzat fejlődik a terhesség alatt.
- **Petefészkek (ovariumok):** Mirigyek, amelyek petesejtet és női nemi

hormonokat termelnek.

• **Petevezeték (tuba uterina / salpinges):** Csövek, amelyek a petefészket a méhhez kapcsolják, és a petesejtek szállítását végzik.



Női nemi szerv: 1. Húgyhólyag, 2. Szeméremcsont, 3. Csikló,
4. Kis szeméremajkak, 5. Nagy szeméremajkak,
6. Hüvelynyílás, 7. Végbélnyílás, 8. Rekt, 9. Hüvely, 10. Méh,
11. Petefészek

<https://www.youtube.com/watch?v=zVBMM3kOzQo&t=3s> – Női anatómia

GYAKORLAT

• **Hogy nevezik a női nemi szerveket?**

A pubertás jelei lányoknál

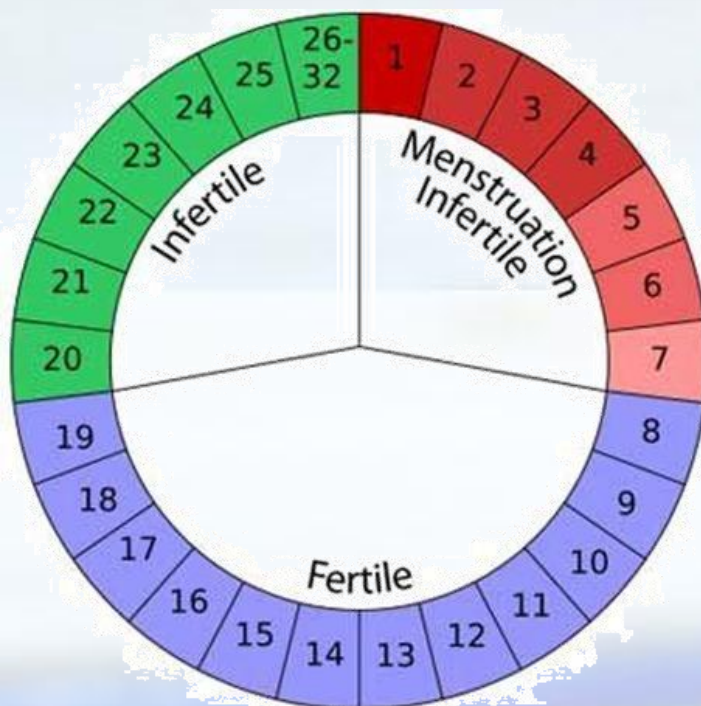
A pubertás jelei közé tartozik a mellek fejlődése, a szemérem- és hónaljszőrzet megjelenése, a testmagasság és testsúly növekedése, a test alakjának változása (csípő kiszélesedése, zsírszövet felhalmozódása), a bőr és az izzadás megváltozása, valamint a menstruáció kezdete.

https://www.youtube.com/watch?v=_pqpCFWgja4 – A pubertáskor jelei

A menstruáció

A menstruáció egy normális, havonta jelentkező hüvelyi vérzés, amely annak a jele, hogy a női szervezet képes egy esetleges terhesség kihordására.

Az első menstruáció neve menarche, és általában 11–13 éves kor között jelenik meg. Az ovulációs ciklus normál hossza 24 és 35 nap között mozog.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZhVwQfCz-PQ> - Menstruáció, mire számíthatsz

GYAKORLAT

Válaszolj a következő kérdésekre:

- Mi a menstruáció?
- Hány éves korban jelentkezik először a menstruáció?
- Hány naponta ismétlődik a rendszeres ciklus?
- Melyek a menstruáció jelei?
- Miért fontos a menstruációs ciklus?

Lányok higiénája:

- Meleg vízzel és kifejezetten intim higiénára alkalmas készítményekkel mossuk meg magunkat naponta legalább kétszer.
- A tampont vagy betétet 4–6 óránként (vagy szükség szerint) cseréljük, hogy megelőzzük a baktériumok elszaporodását. Ne felejtjük el minden csere előtt és után kezet mosni meleg vízzel és szappannal!
- Tiszta, kényelmes, pamutból készült fehérneműt viseljük, hogy a bőr szellőzni tudjon.
- Sose ülünk rá nyilvános WC-re!

- A menstruáció ideje alatt nem javasolt az uszodalátogatás, a szauna használata vagy a nyilvános zuhanyzók igénybevétele edzőtermekben és wellnessközpontokban.

TÜNETEK



MENSTRUÁCIÓS FÁJDALMAK



SZÉDÜLÉS



FÁRADTSÁG



HÁNYÁS



INGERLÉKENYSÉG



FEJFÁJÁS

JAVASLATOK



FÁJDALOMCSILLAPÍTÓK



EGÉSZSÉGES ÉLELEM



MELEG ZUHANY



GYAKORLATOK



RELAXÁCIÓ



ELEKTROMOS PÁRNA



GYAKORLAT

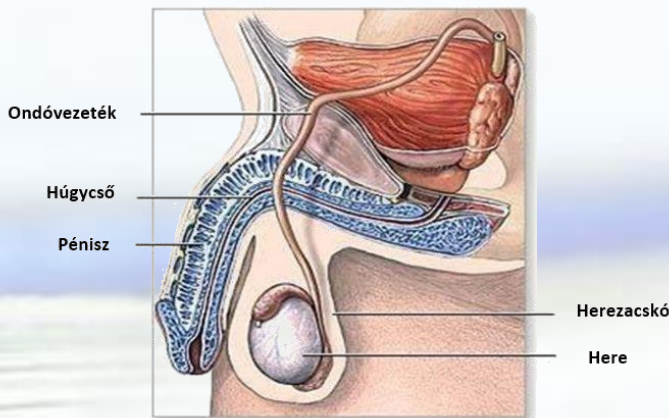
Válaszolj a következő kérdésekre:

- ❖ Írd le / meséld el, hogyan kell fenntartani a testhigiénét menstruáció idején!
- ❖ Mi az, ami szigorúan tilos?

FÉRFI ANATÓMIA

Férfi nemi szerv

A női reproduktív rendszerrel ellentétben a férfi nemi szervek többsége a testen kívül helyezkedik el: a pénisz, a herezacskó és a herék. A pénisz a férfi közösülő szerve (intromittáló szerv). Hosszú tengellyel rendelkezik, amelynek végén egy megnagyobbodott, hagyma alakú rész található – ez a glans penis (makk), amelyet egy bőrredő, az úgynevezett fityma (preputium) fed.



<https://www.youtube.com/watch?v=fqsofCFQGJ8> - Férfi anatómia

GYAKORLAT

- Hogy nevezik a férfi nemi szerveket?

A pubertás jelei fiúknál






A fiúk serdülésének jellemző tünetei közé tartozik az arcszőrzet és a szeméremtáji szőrzet megjelenése, a hang mélyülése, a pénisz és a herék növekedése, a pattanások (akne) kialakulása, valamint a testszag intenzívebbé válása. Emellett megfigyelhető az izomtömeg gyarapodása és a testalkat férfiasabbá válása.

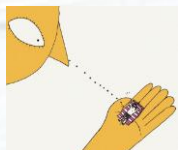
Részletesebben, a pubertás jelei fiúknál a következők lehetnek:

- **A nemi szervek fejlődése:** A herék, a pénisz és a herezacskó méretének növekedése.
- **Szőrnövekedés:** Szeméremtáji, arcon (bajusz, szakáll), hónaljban és a testen megjelenő szőrzet.

- **Hang mélyülése:** A gége megnagyobbodása következtében a hang mélyebbé válik.
- **Akne:** A faggyúmirigyek fokozott működése miatt jelenhet meg.
- **Testszag:** A verejtékmirigyek aktívabbá válása miatt alakul ki.
- **Gyors növekedés:** A testmagasság és testsúly hirtelen növekedése, valamint az izomtömeg fejlődése.
- **Érzelmi változások:** Hangulatingadozások, a szexuális érdeklődés (libidó) megjelenése.

Ez az időszak egyénenként eltérő lehet, de általánosságban a pubertás 9 és 14 éves kor között kezdődik.

I		3	<2,5
II		4	2,5-3,2
III		10	3,6
IV		16	4,1-4,5
V		25	>4,5



Fiúk! Furcsa dolgok történhetnek a nadrágban: az első magömlés.

A serdülőkor idején a fiú úgy érezheti, mintha a pénisz „külön életet élne” – de mit is jelent ez pontosan?

Már egészen fiatal korban előfordulhat, hogy a pénisz látszólag minden ok nélkül megkeményedik és idő kell, míg a pénisz ismét ellazul. Ez az érzés akár kellemes is lehet, és nem feltétlenül kapcsolódik szexuális ingerhez. Ha betöltötted a 10. életévedet, egy új, meglepő testi tapasztalattal is találkozhatasz: egyfajta folyadék távozhat a péniszből. Ez gyakran éjszaka, alvás közben történik, ezért lehet, hogy nem veszed észre magát a folyamatot – csak reggel érzed, hogy a pénisz körül ragacsos váladék jelent meg. Ez az első magömlés (ejakuláció), ami annak a jele, hogy a tested belépett a nemi érés szakaszába.



Herék aszimmetriája = az egyik here általában lejjebb helyezkedik el, mint a másik – ez teljesen normális jelenség.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaLimwcdeas> – A pubertás jelei/magömlés

GYAKORLAT

Válaszolj a következő kérdésekre:

- Mit jelent az első magömlés?
- Mikor történik meg az első magömlés?
- Melyek az első magömlés jelei?
- Mi történik a fiúk testében ilyenkor?
- Miért fontos az első magömlés?

Fiúk higiénája

- A rendszeres tisztálkodás nagyon fontos!
- A fitymát (a pénisz bőrredőjét) óvatosan húzd hátra, és langyos vízzel mosd meg az alatta lévő területet. Csak addig húzd hátra, amíg nem fáj!
- Használj WC-papírt nemcsak „nagy dolgok” után, hanem pisilés után is, mert a vizelet gyulladást okozhat, ha a fityma alá kerül!
- Viselj megfelelő (nem túl szoros) fehérneműt!
- Figyelem! Amit a nemi szervekre kensz, az fertőzést is okozhat – légy óvatos a krémekkel, szappanokkal!

GYAKORLAT

Válaszolj a következő kérdésekre:

- Meséld el / írd le, hogyan lehet megőrizni a test higiénáját!
- Mire kell különösen odafigyelni?

NEMI IDENTITÁS

A nemi identitás/ szexuális identitás kialakulása

Az identitás a személyiségjegyek, értékek, hiedelmek és az élettapasztalatok összessége. A nemi identitás kialakulása egy folyamatos fejlődési folyamat, amelynek során a gyermekek már életük első éveiben elkezdik érzékelni saját nemi hovatartozásukat. Az azonosulás különböző nemi szerepekkel és társadalmi sztereotípiákkal már gyermekkorban megfigyelhető, és ezt nagymértékben befolyásolják a szociális és kulturális tényezők, valamint a környezetből származó ingerek.

A nemi identitás fejlődésének főbb szakaszai:

- **Első életévek (0–3 év):**

A gyermek elkezd felismerni, hogy létezik két nem – női és férfi –, és azonosulni kezd valamelyikkel. (Megéli: „Szerethető vagyok, méltó vagyok a szeretetre.”)

- **Óvodáskor (3–6 év):**

A gyermek nemi identitása merevebbé válik; jobban megérti a nemi szerepeket és a társadalmi elvárásokat a nemekkel kapcsolatban.

- **Iskoláskor (6–12 év):**

A nemi identitás fejlődése tovább folytatódik, és egyre inkább a társas interakciók, valamint az iskolai és családi nemi normák hatása alatt áll.

- **Serdülőkor:**

A nemi identitás egyre összetettebbé és rugalmasabbá válik; a serdülők különféle aspektusokat fedeznek fel saját identitásukkal kapcsolatban, beleértve a nemi önazonosságot is.

- **Fiatal felnőttkor:**

Tudatosul az egyén hovatartozása, elkezd kipróbálni a nemi szerepeket, és értelmezi azokat saját élmény- és tapasztalati szűrőjén keresztül.

- **Felnőttkor:**

Az egyén elfogadja és tudatosan vállalja saját nemi identitását (nő, férfi, más), és ezzel összhangban éli meg a társadalmi szerepeit (pl. anya, apa).

Fontos hangsúlyozni, hogy a nemi identitás kialakulása személyes és egyéni folyamat, amely jelentősen eltérhet egyik embertől a másiktól. A neveltetés, a társas környezet és az egyéni élettapasztalatok jelentős hatással vannak arra, hogy ki hogyan érzékeli, építi fel és fejezi ki saját nemi identitását.

A nemi szerepek azt fejezik ki, hogy az egyén hogyan éli meg a neméhez kapcsolódó társadalmi elvárásokat és szexuális vonzalmait. A gyermekek folyamatosan tanulják és értelmezik ezeket a szerepeket, ennek során pedig állandóan átalakul az énképük, döntéseik és életútjuk iránya. Ez a fejlődési folyamat fokozatosan formálódik, és egész életen át változhat.

GYAKORLAT

- Mit jelent számotokra „férfiasnak” vagy „nőiesnek” lenni?
- Szerepjáték „A szobor” – a tanulók csoportokra oszlanak, és különböző, általuk választott jelmezeket (szoknyák, nadrágok, ingek, különféle kiegészítők) használnak; az adott helyzetekben bemutatják a nemekre jellemző viselkedési mintázatokat ábrázoló jelenetet.

Mit jelent a normalitás a nemi szerepekben?

A normalitás és az abnormitás fogalma társadalmi konvenció, azaz olyan társadalmi norma, amely adott szociokulturális kontextusban érvényesül.

A normalitást az alábbi jellemzők határozhatják meg:

- Önreflexió – az a képesség, hogy felismerjem saját állapotomat, érzéseimet,
- Önmagamhoz kapcsolás – tudatában vagyok annak, hogy én vagyok gondolataim és cselekedeteim okozója,
- Időészlelés

A nemi szerepekhez kapcsolódó normalitás a társadalom által elvárt viselkedésminták és szerepek összessége, amelyeket a nőkhöz és a férfiakhoz társítanak. Ezek a szerepek a biológiai nem alapján kerülnek hozzárendelésre, azonban jelentős mértékben kultúrafüggők, történelmileg változóak, és társadalmi környezettől is függenek.

Hagyományos értelemben a férfiak szerepe a „családfenntartó”, vezető, aktív és döntéshozó, míg a nőké a gondoskodó, otthoni, érzelmi és támogató funkciók. Ezek a szerepek folyamatosan változnak, és olyan tényezők, mint a globalizáció, a gazdasági-társadalmi átalakulások, az új családmodellek megjelenése mind hozzájárulnak a nemi szerepek újradefiniálásához.

<https://www.youtube.com/watch?v=qRRMor3gTBg> – Nemi szerepek



A SZEXUÁLIS ORIENTÁCIÓ SOKFÉLESÉGE

A szexuális orientáció sokfélesége arra a széles spektrumra utal, amelyben az emberek szexuális és romantikus vonzalmat érezhetnek. A szexuális orientáció nem választás kérdése, hanem egy személy alapvető identitásának része.

Az LGBT egy rövidítés, amely gyűjtőfogalomként szolgál azon személyek közösségére, akiknek szexuális orientációja eltér a heteroszexuálistól: homoszexuálisok (leszbikusok, melegek), aszexuálisok, biszexuálisok, panszexuálisok stb.

Aszexuális	Bisexuális	Heteroszexuális	Homoszexuális	Pánszexuális
- a személy nem érez szexuális vonzalmat egyik nem iránt sem	- a személyt vonzzák mind a férfiak, mind a nők	- a személyt kizárólag az ellenkező nem vonzza	- a személyt kizárólag a saját neme vonzza	- a személyt romantikusan és/ vagy szexuálisan bárki vonzza

Mindenkinek joga van saját döntéseket hozni és bízni saját döntéseiben

„Mindenkinek joga van ahhoz, hogy meghatározza saját testét és identitását. A nemi identitásunk nem valaki más döntése, hanem a miénk.” – Janet Mock



https://www.youtube.com/watch?v=i_XgjwtpAaA – Szexuális orientáció

GYAKORLAT

- Mutasd be rajzban a nemi szerepeket!
- Nevezd meg és írd le legalább három szexuális orientációt!

3. SZIMPÁTIA, SZERELEM VAGY CSAK AZ A VÁGY, HOGY „VALAMIT” ELÉRJÜNK?

Érzelmek/ Érzések



Az érzelmek és az érzések az érzelmi élet két aspektusát jelentik, de eltérő jellemzőkkel bírnak. Az érzelmek gyors és intenzív reakciók, gyakran együtt járnak fiziológiai változásokkal, míg az érzések tartósabb érzelmi állapotok, amelyekhez erősebb kognitív (gondolati) feldolgozás társul.

Az érzések pozitív vagy negatív érzelmi élmények, amelyek az élet során átélt eseményekre adott válaszként jelennek meg. Céljuk, hogy segítsenek alkalmazkodni a környezethez: támogatják döntéshozatalunkat, mozgósítanak bennünket különböző krízishelyzetekben, valamint segítenek abban is, hogy jobban megértsük azokat, akikkel kapcsolatba lépünk.

A szimpátia vonzalom, hajlam vagy lelki közelség, amelyet valaki érez egy másik személy iránt, vagy amelyet valaki kivált másokból.

Honnan tudhatom, hogy én mit érzek – vagy, hogy ő mit érez?



Érzelem	Kiváltó helyzet	Kifejeződés szintjén jelentkező reakciók	Fiziológiai szinten jelentkező reakciók	Kóros/káros reakció	Egészséges/hasznos reakció
Szimpátia/szerelem	Pozitív helyzet – a másik személy jelenléte	Mosoly, fénylő szemek	Ellazultság	Elutasítás/megvetés	Elfogadás, nyitottság, befogadás
Hiányérzet	A személy / tárgy hiánya	Összeszorított ajkak	Nyugtalanság, hiányérzet	Harag, nyugtalanlás	Figyelem összpontosítása a megoldásra
Boldogság	Pozitív események, célok elérése	Sugárzó arc, fénylő szemek, széles mosoly	Fokozott energia, izgalom, kellemes belső nyomás	Túláradozás, viselkedés, bántó reakciók	A figyelem és a hozzáállás pozitívrá irányul
Szomorúság	Negatív eseményekkel való szembesülés	Lecsüngő ajkak, szemöldök belső sarkainak megemelkedése	Lelki és fizikai kimerültség, nyugtalanlás, belső üresség érzése, testi tünetek (szomatikus reakciók)	Depresszió, társas visszahúzódás, önsértés	Segítségkérés a környezetből vagy szakembertől
Meglepetés	Váratlan eseménnyel való szembesülés (negatív vagy pozitív)	Arc nyitottá válik (szélesre nyílt szem és száj)	Szapora pulzus, összerezenés, „üres gyomor” érzés	Agresszió, visszahúzódás	Tudatosítás, támogatás keresése
Félelem	Veszélyes helyzettel való szembesülés	Feszült arckifejezés, tágra nyílt szemek	Hiperventiláció, emelkedett pulzus, ájulásérzet, pánikrohamok	Pánik, bizalmatlanság, túlzott éberség	A stresszt kiváltó tényező tudatosítása, figyelem összpontosítása a megoldásra
Undor	Kellemetlen dolgokkal való kontaktus	Összeráncolt arc	Hányinger, hasi diszkomfort	Harag, mások kritizálása	Elfogadás, tolerancia

<https://www.youtube.com/watch?v=vM2hxMcdhVc&t=56s> - Érzelmek

Serdülőkorban teljesen természetes, hogy az érzések intenzívebben jelennek meg, mint korábban: könnyebben megsértődsz, gyorsabban leszel szerelmes, állandóan az adott személyre gondolsz, akit tegnap még szerettél, ma már nem akarsz látni, vagy könnyebben érzed magad megbántva.

A baráti és romantikus kapcsolatokban különböző érzelmi állapotok jelennek meg, ezek pedig különböző módon befolyásolják a kapcsolat dinamikáját.

<https://www.youtube.com/watch?v=MuoFyTzqrcw> - Honnan tudod, hogy szerelmes vagy?

<https://www.youtube.com/watch?v=UiL17jar5S0> - Miért kell beleszeretnünk valakibe? Miért van szükségünk a szeretetre?

GYAKORLAT

- Milyen típusú érzelmeket ismerünk?
- Beszéljük meg, hogyan fejezzük ki érzelmeinket különböző kapcsolattípusokban (barátság, szerelem, család)!
- Milyen hatással vannak ezek az érzelmek a kapcsolatainkra?

Egészséges érzelemszabályozás és érzelmkifejezés

Az érzelmek kezelése hasznos életünk minden területén. Segíti a harmonikus kapcsolatokat és a pozitív társas interakciókat.

Nehéz érzelmek kezelése:

- Légzőgyakorlatok
- Naplóírás
- Beszélgetés egy megbízható felnőttel
- Beszélgetés egy jó baráttal/barátnővel
- Ellenőrizd, hogy igazak-e a pletykák
- Légy megbízható mások számára is!

Elvárások és határok a párkapcsolatban

Az elvárások meghatározzák, hogyan viszonyulunk a másikhoz, és befolyásolják a kapcsolat minőségét. Ezek olyanok, mint egy **iránytű**, amely segít eligazodni a párkapcsolatban.

Az egészséges kapcsolat jellemzői:

- **Nyílt, őszinte kommunikáció** – Érzelmek, vágyak, elvárások nyílt megbeszélése ítélezés nélkül. Az aktív figyelem és az érzelmek egyértelmű kifejezése kulcsfontosságú. Fontos: a „nem” az nem.
- **Kölcsönös bizalom** – A kapcsolat alapja, amely biztonságot és támogatást nyújt. Nem állandó ellenőrzésre van szükség, hanem kölcsönös tiszteletre.
- **Tisztelet és megbecsülés** – A másik egyéniségének, személyes terének és szükségleteinek tiszteletben tartása.
- **Támogatás és bátorítás** – A felek segítik egymást céljaik elérésében, motiválják egymást, „egy csapatot” alkotnak.
- **Egyenlőség és közös hozzájárulás** – A felek egyenlően osztoznak a felelősségben és a közös élet alakításában.
- **Közös és külön töltött idő** – Fontos a minőségi közös idő, de az is, hogy mindkét fél megőrizze saját érdeklődését és személyes fejlődését.
- **Érzelmi és fizikai intimitás** – Az intimitás nemcsak testi közelséget jelent, hanem mély érzelmi kapcsolatot, sebezhetőség megosztását és bizalmat.
- **Konfliktuskezelés képessége** – Az egészséges kapcsolatban a konfliktusokat meg lehet oldani konstruktív módon, a kölcsönös tisztelet megőrzésével.
- **Különbségek elfogadása** – A felek tiszteletben tartják egymás különbözőségét anélkül, hogy meg akarnák változtatni a másikat.
- **Kölcsönös felelősségvállalás** – Mindkét fél vállalja tettei következményeit és hozzájárul a kapcsolat jólétéhez.

A szeretet öt nyelve Gary Chapman alapján a következők: elismerő szavak, minőségi együtt töltött idő, ajándékozás, szívességek és segítségnyújtás, testi érintés. A serdülők, akárcsak a felnőttek, különböző módokon tapasztalják meg és fejezik ki a szeretetet.

GYAKORLAT

- Melyek az egészséges kapcsolat jellemzői?
- Magyarázd el szóban vagy írásban az alábbi képen található állításokat!



4. EGÉSZSÉGES TEST – BIZTONSÁGOS JÖVŐ!

Mit jelent a szexuális kapcsolat?

A szexuális kapcsolat két ember közötti fizikai és intim interakcióra utal, általában romantikus kapcsolat keretében, amely különböző testi és érzelmi közelségi formákat foglalhat magába.

Egy egészséges kapcsolatban mindig szükség van mindkét fél beleegyezésére, vagyis a szexuális kapcsolat csak akkor történhet meg, ha mindkét fél akarja azt – a nem az mindig nemet jelent!

A szexuális kapcsolat akkor tekinthető megfelelőnek, ha biztonságos, szeretetteljes, és mindkét fél felkészült rá. A kölcsönös tisztelet, az érzések, elvárások és vágyak megbeszélése a szexuális étellel kapcsolatban elengedhetetlen.



Fontos, hogy azok a személyek, akik szexuális kapcsolat mellett döntenek, tudatában legyenek a termékenység lehetőségének, a fertőzések kockázatának, és megtegyék a szükséges óvintézkedéseket a védelem érdekében.

Termékenység

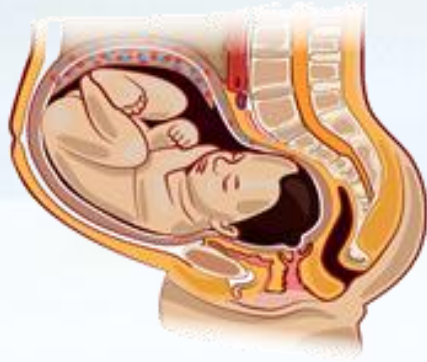
Mit jelent a termékenység?

A termékenység a szaporodás szempontjából az új élet fogantatásának és kihordásának képességét jelenti. Ez magában foglalja azt a biológiai képességet, hogy a szervezet reprodukciós sejteket (petesejtet és hímivarsejtet) hozzon létre, valamint a megtermékenyülés és a terhesség kialakulásának folyamatát.

A legtöbb fiú és lány a pubertás után válik termékkennyé, azaz az első menstruáció (lányoknál) és az első magömlés (fiúknál) után.



A szexuális kapcsolat leggyakoribb következménye a TERHESSÉG.

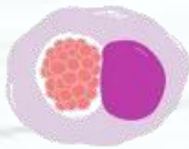


A terhesség egy különleges időszak a nő életében, amely alatt egy gyermek fejlődik az anya méhében.

Általában 9 hónapig tart, és nagy felelősséggel jár, mivel biztosítani kell mind az anya, mind a magzat egészségének védelmét.

A nemi úton terjedő betegségek (STD-k) olyan fertőzések, amelyek szexuális érintkezés útján terjedhetnek egyik emberről a másikra. Ezeket baktériumok, vírusok, paraziták vagy gombák okozhatják. A leggyakoribb nemi úton terjedő betegségek közé tartoznak:

Nemi úton terjedő betegségek (STD/ BTS)



Chlamydia



Gonorrhea



Genital herpes



Hepatitis B



HIV



HPV



Syphilis



Trichomoniasis

Betegség	Kórokozó típusa	Tünetek (sokszor nincsenek!)	Kezelhető?
Chlamydia	Baktérium	Hüvelyi folyás, fájdalom, vizelési panaszok	✓ Antibiotikummal
Gonorrhoea	Baktérium	Égő érzés pisiléskor, folyás	✓ Antibiotikummal
Szifilisz	Baktérium	Sebek, kiütések, később idegrendszeri tünetek	✓ Antibiotikummal
Herpesz (HSV)	Vírus	Fájdalmas hólyagok, viszketés	✗ Csak tüneti kezelés
HPV	Vírus	Szemölcsök, de gyakran tünetmentes	✗ Nincs gyógyszer, de van védőoltás
HIV	Vírus	Kezdetben tünetmentes, később immunrendszer gyengülése	✗ De kezelhető, megelőzhető

<https://www.youtube.com/watch?v=fOFajsajTGk> – Mik a nemi úton terjedő betegségek (STD-k / BTS-ek)?

GYAKORLAT

- Mikor válnak termékennyé a lányok és a fiúk?
- Meddig tart egy terhesség, és mire kell odafigyelnie a leendő anyának?
- Soroljatok fel legalább három nemi úton terjedő betegséget (STD/BTS)!

Sok nemi úton terjedő betegség kezdetben **nem okoz azonnali tüneteket**, ennek ellenére **továbbadhatók másoknak**.

Kezelés nélkül súlyos szövődményekhez vezethetnek, például meddőséghez, krónikus fájdalomhoz vagy egyes daganattípusokhoz.

Ezért **különösen fontos a megelőzés (védekezés) és a rendszeres orvosi szűrés!**

A **legsúlyosabb betegség** a HIV-fertőzés, amely AIDS-hez (Szerzett Immunhiányos Szindróma) vezethet.

A **HIV-vírus** megtámadja az immunrendszert. A fertőzött személy sokáig lehet tünetmentes, de az immunrendszere közben fokozatosan legyengül.

Az **AIDS** akkor alakul ki, amikor az immunrendszer annyira meggyengül, hogy már egy egyszerű fertőzés is súlyos állapotot idézhet elő.

<https://www.youtube.com/watch?v=AkcO6isSvaY&t=17s> – A HIV-ről

Ahogy terjed:

- Védekezés nélküli szexuális érintkezés útján
- Fertőzött vérrrel (pl. közös tűhasználat)
- Anyáról gyermekre szülés vagy szoptatás során (ha nincs kezelés)

Nem terjed:

- Ölelés, puszi, kézfogás által
- Közös WC vagy uszoda használatával
- Étel, csók vagy rovarcsípés révén

Hogyan vigyázhatsz magadra?

- Mindig használj óvszert!
- Csak olyan személlyel légy együtt, akiben megbízol!
- Ha valami szokatlant észlelsz, beszélj egy felnőttel vagy fordulj orvoshoz!

JEGYEZD MEG!



GYAKORLAT

- Hogyan terjed a HIV?
- Hogyan vigyázhatsz magadra, hogy ne fertőződj meg?

5. FELISMERÉS, MEGELŐZÉS, TUDATOSÍTÁS



A helyes és teljes körű szexuális nevelés kulcsszerepet játszik a szexuális egészséggel kapcsolatos problémák megelőzésében, továbbá a szexualitással kapcsolatos tévhitek és megbélyegzés elleni küzdelemben is, amely egy egészséges társadalom fejlődésének alapfeltétele. A szexuális nevelés egyik kulcsfontosságú eleme a beleegyezés fogalmának tanítása, valamint az ismeretek nyújtása a szexuális bántalmazás elleni védelemről.

A szexuális abúzus olyan helyzetet jelent, amikor valakit egy másik személy akarata ellenére kényszerítenek nem kívánt szexuális cselekményre. Ha a célpont egy gyermek, ezt gyermek elleni szexuális visszaélésnek nevezzük. A szexuális abúzus különböző formái a következők lehetnek: Beleegyezés nélküli szexuális kapcsolat, valamint a fizikai kényszerítés, például nemi erőszak vagy szexuális zaklatás

„A szexuális erőszak minden olyan szexuális természetű cselekedet, kísérlet, nem kívánt szexuális megjegyzés vagy szexuális célú kényszerítés, amelyet valaki akarata ellenére követnek el – függetlenül attól, hogy az elkövetőt ismeri-e az áldozat vagy sem.” – WHO meghatározás szerint.

Ez minden olyan szexuális cselekményt jelent, amely nincs összhangban a másik fél beleegyezésével, és amelyet erőszakkal, fenyegetéssel, kényszerrel vagy befolyásolással (pl. tudatmódosító szerek hatása alatt) hajtanak végre.

Ez nem magánügy, nem titok, és soha nem az áldozat hibája!

A szexuális erőszak több formát is ölthet – nemcsak testi érintkezés formájában, hanem érzelmi, verbális vagy digitális térben is megvalósulhat. Minden forma súlyos, és valós, mély nyomokat hagyhat az áldozatban.

A leggyakoribb formák:

- Szexuális erőszak fizikai kényszerítés révén
- Nemi aktus vagy más tett, amelyet fizikai erőszakkal hajtanak végre (klasszikus értelemben vett nemi erőszak)
- Kényszerítés fenyegetéssel vagy zsarolással – pl. „Ha nem teszed meg, elmondom mindenkinek!”

- Pszichológiai nyomásgyakorlás, érzelmi manipuláció
- Olyan személy kihasználása, aki alkohol vagy drog hatása alatt áll – ilyenkor a személy nem képes tudatosan beleegyezni – pl. „leitatta, és visszaélt ezzel”
- Párkapcsolaton belüli szexuális erőszak – amikor az egyik fél szexuálisan nyomást gyakorol a másikra – pl. „ha igazán szeretsz, megteszed”



- **Gyermekek elleni szexuális abúzus**
 - o A kiskorú nem tud érvényes beleegyezést adni (pl. 14 év alatt)
 - o A bántalmazó gyakran hozzátartozó vagy ismerős személy
- **Digitális / online szexuális zaklatás**
 - o Intim képek kikérése, küldése, terjesztése beleegyezés nélkül
 - o Kéretlen szexuális tartalmú üzenetek, fenyegetések
 - o Intim képek vagy videók bosszúból való megosztása („revenge porn”)
- **Nem kívánt fizikai érintés**
 - o Pl. „fogdosás”, simogatás, csók kikényszerítése
 - o Az is szexuális bántalmazás, még akkor is, ha „csak viccnek szánta” az elkövető

https://www.youtube.com/watch?v=k5rH4eF_5BU - Tudtad, hogy a szexuális abúzusnak sokféle formája van?

GYAKORLAT

- Mi a szexuális erőszak?
- Sorolj fel legalább három formáját!



MEGELŐZÉSI LÉPÉSEK

A **beleegyezés megértése** azt jelenti, hogy valaki szabad akaratából mond „IGEN”-t – akár érintésre, beszélgetésre, fotók készítésére stb. A beleegyezés bármikor visszavonható.

Példa: Ha valaki nem szeretné, hogy megöleljék, ezt tiszteletben kell tartani, még akkor is, ha korábban beleegyezett.

Saját határok ismerete és tiszteletben tartása – legyenek azok testi, érzelmi vagy digitális –, segít másokat is határok közé terelni, és megelőzni a kellemetlen helyzeteket.

Ha egy gyermek ismeri és elfogadja a saját határait, könnyebben tud „NEM”-et mondani kényelmetlen helyzetekben.

Példa: Ha valaki nem szeretne egy témáról beszélni vagy valamiben részt venni, azt tiszteletben kell tartani.

Mások határainak tiszteletben tartása empátián és kölcsönös tiszteleten alapul, és alapfeltétele az egészséges kapcsolatoknak. A helyes hozzáállás az, hogy minden érintés vagy információ megosztása előtt megkérdezzük a másik felet.

Digitális önvédelem - Az online térben való önvédelem azt jelenti, hogy tudatosan védjük magunkat a kiberfenyegetések (például adathalászat, rosszindulatú programok, adatlopás) ellen.

Digitális önvédelmi eszközök az online térben:

- Erős, egyedi jelszavak – használj bonyolult karakterkombinációkat, és ne használj ugyanazt a jelszót több helyen!
- Kétlépcsős azonosítás (2FA) – aktiváld mindenhol, ahol lehet!
- Megbízható vírus- és kémprogram elleni szoftver – telepítsd és tartsd naprakészen!
- Szoftverfrissítések – mindig időben telepítsd a biztonsági frissítéseket!
- Óvatosság linkekkel és csatolmányokkal – ne kattints ismeretlen linkekre, ne nyiss meg ismeretlen forrásból származó fájlokat!
- Biztonságos Wi-Fi – kerülj a nyilvános, nem védett hálózatokat; ha használod, kapcsolj be VPN-t!

Kibertámadás esetén teendők:

- Jelentsd az esetet – értesítsd a rendőrséget vagy az illetékes hatóságokat
 - Fordulj informatikushoz – kérj technikai segítséget a helyreállításhoz
 - Őrizd meg a bizonyítékokat – e-mailek, képernyőfotók stb.
 - Változtasd meg a jelszavakat – különösen az érintett fiókokét
- Példa: Soha ne oszd meg idegenekkel a címedet, iskoládat vagy személyes képeidet! Ha valami zavar online, szólj egy megbízható felnőttnek!

Kockázatos helyzetek felismerése

Vannak helyzetek, amelyek **veszélyesek lehetnek**. Ha egy felnőtt titkos találkozót kér, vagy nyomást gyakorol rád – kérj segítséget egy felnőttől, akiben bízol (ne egy kortárstól)! Példa: Ha valaki azt mondja: „ez egy nagy titok, senkinek ne mondd el” – az veszélyt jelezhet!

Önkifejezés és kommunikáció gyakorlása nemcsak azt jelenti, hogy „NEM”-et mondasz, hanem azt is, hogy tudod: jogod van a saját véleményedhez. Ezért fontos ismerni azokat a módokat és formákat, ahogyan információhoz juthatsz és megvédheted magad.

Minél többet tudnak a gyerekek saját jogaikról, a testükről, az online térről és a veszélyekről, annál jobban felkészültek arra, hogy megvédjék magukat.

MEGJEGYZÉSRE MÉLTÓ!

A tudás fegyver!



Segítséget kérni nem gyengeség! - Sok gyermek attól tart, hogy ha segítséget kér, akkor megbélyegzik vagy kiközösítik. Azonban a támogatás kérésének képessége a tudatosság és az erő jele.

GYAKORLAT

- Mit kell tenned, hogy megelőzd a szexuális bántalmazást?
- Sorolj fel legalább három önvédelmi intézkedést az online térben!
- Mit kell tenned kibertámadás esetén?

Szexuális bántalmazás esetén minél előbb kérj szakszerű segítséget!

Számos elérhető lehetőség létezik, mint például sürgősségi telefonszámok, speciális civil szervezetek és illetékes hatóságok. Cél biztonságot nyújtani az áldozatnak és megfelelő támogatást biztosítani.



Sürgősségi telefonszámok:

☎ **112** – európai egységes segélyhívószám, azonnali veszély esetén

☎ **0800.500.333** – ingyenes és bizalmas telefonvonal a családon belüli erőszak áldozatai számára. A Szexuális Bűncselekmények Áldozatainak Egyesülete (ez a szervezet információt és támogatást is nyújthat szexuális bántalmazás esetén)

☎ **119** – gyermekbántalmazás bejelentésére szolgáló szám (bármely mobil- vagy vezetékes hálózatról hívható)

☎ **0800.108.08** – bizalmi telefonvonal speciális nevelésben élő személyek számára

Civil szervezetek:

A Szexuális Bűncselekmények Áldozatainak Egyesülete – tanácsadás és támogatás szexuális bántalmazás esetén

CRV – A Szexuális Bántalmazás Áldozatainak Rehabilitációs Központja – terápiás és pszichológiai támogatást nyújt

Asociația Transcena – tanácsadást és segítségnyújtást biztosít a családon belüli és szexuális erőszak áldozatai, köztük gyermekek számára is

Helyi szervezetek: Számos más helyi civil szervezet is létezik, amelyek támogatást és erőforrásokat nyújtanak a szexuális bántalmazás áldozatainak. Keress az adott régióban szakosodott szervezeteket.

Hatóságok:

Rendőrség: A szexuális bántalmazást bármely rendőrkapitányságon be lehet jelenteni. A támogatás ebben az esetben a feljelentés rögzítéséből és ideiglenes védelmi intézkedések meghozatalából állhat.

Ügyészség: Feladata a bűncselekmények, így a szexuális visszaélések kivizsgálása.

Gyermekvédelmi és Szociális Igazgatóság (DGASPC): Felelős a gyermekek védelméért, támogatást nyújt a kiskorúakat érintő abúzusok esetén, és pszichológiai tanácsadást, jogi tanácsadást és védett lakhatást biztosít.

A leggyakrabban használt terápiás modell a gyermekek elleni abúzus esetén a DESA modell, amelynek alapja a kognitív-viselkedésterápia, és elérhető a Salvați Copiii Románia tanácsadó központjaiban.

DESA modell jelentése:

D – **description** – a bántalmazás leírása

E – **expression** – érzések kifejezése

S – **say "NO"** – határok kijelölése

A – **acceptance** – elfogadás

GYAKORLAT

- Sorolj fel legalább két sürgősségi telefonszámot, amelyet szexuális bántalmazás esetén hívhatsz!
- Mely hatóságokat és szervezeteket keresheted fel ilyen esetekben?

7. ONLINE SZÍV, OFFLINE SEBEK

A tömegmédiá alapvető szerepet játszik a társadalmak véleményformálásában, attitűdjeinek és előítéleteinek alakításában. Jelentős különbség van aközött, amit a média az online térben közvetít, és aközött, ami a valóság a testképről, az intim kapcsolatokról és a szexualitásról. A legpregnansabb példákat a filmek, sorozatok és videók adják, amelyek torzított, idealizált és téves társadalmi képet mutatnak.

Tudományos adatok szerint a pornográfiával való első találkozás 11 éves korban történik, és a 15–17 éves fiatalok 80%-a már többszöri megtekintésről számol be. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a pornográfia az informatikai ipar „rejtett motorja”.

Az ilyen tartalmak nem a valóságot tükrözik – inkább egy képzeletbeli világot jelenítenek meg, ahol gyakran nincs jelen a beleegyezés, a szex nem biztonságos, és az emberek tárgyiasítva jelennek meg. Egyes pornográf műfajok normalizálják az erőszakot → ez torzíthatja a fiatalok beleegyezéssel kapcsolatos percepcióját.

A „durva pornó” fogyasztása összefüggést mutat az agresszív szexuális viselkedéssel, különösen serdülőkorban, amikor az érzelmi érettség még hiányzik. A szexuális tartalmú média hatásai a serdülők életére a következőkben jelentkeznek:



- Hamis elvárások: a serdülők azt hiszik, hogy amit a pornófilmekben látnak, az a „normális szex”
- Testképzavarok: idealizált testek és irreális teljesítmények
- Érzelmi eltávolodás: az intimitás, gyengédség és kölcsönösség háttérbe szorul
- Függőségi kockázat: a gyakori megtekintés függőséghez, szorongáshoz vagy párkapcsolati problémákhoz vezethet

GYAKORLAT

- Melyek a szexuális tartalmú média következményei?

Az online zaklatás formái

Az online zaklatás a zaklatás egyik olyan formája, amely digitális technológiák használatával történik, és magában foglalja sértő, megalázó, fenyegető üzenetek küldését vagy mások kizárását, kirekesztését.



Ez megjelenhet mobiltelefonon, közösségi médiafelületeken (pl. Facebook, Instagram stb.), illetve különböző platformokon keresztül, például rosszindulatú viccek, fenyegetések, kiközösítés, pletykák terjesztése, képek közzététele formájában.

A leggyakoribb online szexuális zaklatási formák a következők:

- **Személyes támadások:** sértő, megalázó kommentek vagy üzenetek küldése
- **Közösségi média általi zaklatás:** csoportos beszélgetésekből való kizárás, pletykák terjesztése, hamis profilok létrehozása, megalázó mémek, videók készítése és megosztása
- **Fenyegetések:** fenyegető tartalmú üzenetek vagy képek küldése
- **Nem kívánt szexuális tartalmak** vagy képek **küldése**, intim fotók terjesztése
- **Bosszúpornó (revenge porn):** intim képek vagy videók közzététele a másik fél beleegyezése nélkül
- **Online „grooming”:** amikor egy felnőtt bizalmat épít ki egy kiskorúval, hogy később szexuálisan kihasználja



GYAKORLAT

- Melyek a leggyakoribb online szexuális zaklatási formák?

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS KÖVETKEZMÉNYEI

Az online szexuális zaklatás – csakúgy, mint a zaklatás bármely más formája – súlyos következményekkel járhat az áldozatok számára **pszichológiai, érzelmi és fizikai** szinten egyaránt. Ide tartozhat *a szorongás, depresszió, düh, szégyenérzet, az érdeklődés elvesztése a mindennapi tevékenységek iránt, alvászavarok, fejfájás vagy gyomorfájdalom.*

Ezen felül az online zaklatás csökkentheti az önértékelést, megnehezítheti az emberi kapcsolatok kialakítását és fenntartását, valamint negatívan befolyásolhatja az iskolai vagy munkahelyi teljesítményt.

PSZICHOLÓGIAI KÖVETKEZMÉNYEK

Szorongás és depresszió: az áldozatok tartós szorongást, nyugtalanságot és félelmet élhetnek meg, valamint depressziót, az érdeklődés elvesztését a mindennapi tevékenységek iránt, energiahányt és koncentrációs nehézségeket tapasztalhatnak.

Önértékelés csökkenése: az online zaklatás negatívan befolyásolhatja az áldozat önmagáról alkotott képét, az önbecsülés csökkenéséhez, valamint szégyen- és büntudatérzéshez vezethet.

Alvászavarok: az áldozatok nehezen tudnak elaludni, vagy nyugtalanul alszanak, ami krónikus fáradtsághoz és egyéb egészségügyi problémákhoz vezethet.

Társas izoláció: az online zaklatás következtében az áldozat visszahúzódhat a társas kapcsolatokból, elkerülheti a másokkal való interakciót, elszigetelődhet, ami fokozhatja a magány érzését.

Koncentrációs zavarok: az áldozatok nehezen tudnak a mindennapi feladatokra figyelni, beleértve a munkát vagy az iskolai tevékenységeket, ami teljesítménycsökkenéshez vezethet.

Öngyilkossági késztetések: súlyos esetekben az online zaklatás hozzájárulhat szuicid gondolatok kialakulásához.

EMÓCIÓS KÖVETKEZMÉNYEK

Düh: az áldozatok intenzív haragot érezhetnek az elkövető iránt, illetve a helyzetükből fakadó tehetetlenség miatt.



Szégyenérzet: az online zaklatás szégyenérzetet és szeméremérzést válthat ki, különösen akkor, ha személyes képek vagy információk széles körben nyilvánosságra kerültek.

Szomorúság és szorongás: ezek gyakori érzelmi reakciók az online zaklatás áldozatainál, amelyek negatívan befolyásolhatják az általános jóllétüket.

Érdeklődés elvesztése: az áldozatok elveszíthetik érdeklődésüket korábban örömet adó tevékenységek iránt, mivel az online zaklatás csökkentheti motivációjukat és hangulatukat.

Fizikai következmények

Fejfájás és gyomorfájdalom: ezek a tünetek érzelmi stressz és szorongás következményeként jelentkezhetnek.

Fáradtság és kimerültség: az online zaklatás alvászavarokhoz, nyugtalan alváshoz vezethet, amely krónikus fáradtságot okozhat.

Szexuális diszfunkciók: bizonyos esetekben az online szexuális zaklatás negatívan befolyásolhatja az áldozat szexuális életét.

TÁRSADALMI KÖVETKEZMÉNYEK

Kapcsolatok romlása: az áldozatoknak nehézséget okozhat az egészséges kapcsolatok fenntartása barátokkal, családtagokkal és romantikus partnerekkel.

Munkahely vagy iskola elvesztése: az online zaklatás ronthatja a munkahelyi vagy iskolai teljesítményt, ami akár állásvesztéshez vagy iskolai kizáráshoz is vezethet.

Társas izoláció: az áldozatok elkerülhetik a társas érintkezéseket, ami elszigetelődéshez és magányhoz vezethet.

Jogi következmények

Romániában az online szexuális zaklatás bűncselekménynek minősülhet a Büntető Törvénykönyv értelmében, amely büntetéseket ír elő a zaklatásra, fenyegetésekre és az emberi szabadság elleni más bűncselekményekre.

GYAKORLAT

- Sorolj fel legalább három pszichológiai következményt a szexuális zaklatás kapcsán!
- Sorolj fel legalább három érzelmi következményt a szexuális zaklatás kapcsán!
- Sorolj fel legalább három társadalmi következményt a szexuális zaklatás kapcsán!

MIT TEHETSZ?



Online szexuális zaklatás esetén fontos, hogy gyorsan reagálj és megvédd magad. Íme, mit tehetsz:

1. **Dokumentálj**

Őrizd meg az összes bizonyítékot a zaklatásról, beleértve az üzeneteket, képeket, videókat stb. Készíts képernyőfotókat, és mentsd el őket több helyre is.

2. **Tiltsd le a zaklatót**

Ne lépj vele kapcsolatba. Tiltsd le a közösségi médiában és más online felületeken.

3. **Jelentsd a zaklatást**

Jelentsd az esetet azon az online platformon, ahol történik. A legtöbb platform rendelkezik zaklatás elleni szabállyal, és lépéseket tehet az ügyben.

4. **Kérj támogatást**

Beszélg valakivel, akiben megbízol. Ez lehet egy barát, családtag, tanár vagy iskolai/pszichológiai tanácsadó.

5. **Lépj kapcsolatba a hatóságokkal**

Ha a zaklatás komoly fenyegetéseket tartalmaz vagy veszélyben érzed magad, fordulj a rendőrséghez.

6. **Tájékozódj**

Vannak olyan szervezetek, amelyek támogatást és tanácsadást nyújtanak online szexuális zaklatás esetén. Keress információt az interneten vagy helyi szervezeteknél.

7. **Védd a személyes adataidat**

Légy körültekintő az online jelenléteddel kapcsolatban: figyelj oda, mit posztolsz, és kivel lépsz kapcsolatba. Ne ossz meg érzékeny, személyes adatokat.

8. **Ne hibáztasd magad**

A zaklatásért mindig a zaklató a felelős. Nem te vagy a hibás az ő tetteiért.

Hasznos források:

Nemek Közötti Esélyegyenlőség Országos Ügynöksége – tanácsadást és támogatást nyújthat online zaklatás esetén.

Civil szervezetek – számos civil szervezet küzd a családon belüli erőszak és a zaklatás, köztük az online formák ellen is.

Jogi segítség – ha a helyzet súlyosbodik, érdemes jogi tanácsadást kérni a jogi lehetőségek tisztázása érdekében.

GYAKORLAT

- Mely lépéseket kell követned online szexuális zaklatás esetén?
- Honnan kérhetsz segítséget ilyen helyzetben??



**ÖSSZEFOGLALVA: FONTOS, HOGY GYORSAN
CSELEKEDJ, VÉDD MEG MAGAD, ÉS KERESD MEG A
MEGFELELŐ TÁMOGATÁST ILYEN HELYZETEKBEN!**

JEGYYEZD MEG!

Segítséget kérni nem a gyengeség jele, hanem az első lépés az önvédelem, a gyógyulás és az igazság felé vezető úton.



- **Ne hallgass!**
 - **Merj segítséget kérni!**
 - **Jogod van a biztonsághoz – az online térben is.**
-
- A testünk csakis a miénk, és ez a jogunk életkortól, nemtől, öltözködéstől vagy szexuális orientációtól függetlenül megillet bennünket.
 - A beleegyezés nem csupán egy szó, hanem a kölcsönös tiszteleten alapuló kommunikáció.
 - Nincs helye kényszerítésnek, manipulációnak vagy félelemkeltésnek. A „nem” bármikor kimondható, és senkinek sincs joga átlépni a határaidat.
 - Ha valakit bántalmazás ér, a legfontosabb, hogy ne maradjon egyedül.
 - Számos támogatási forma létezik: pszichológus, család, pedagógusok, rendőrség.

BIBLIOGRAFIA:

1. **Association for the Treatment of Sexual Abusers.** (2006). *Report of the Task Force on Children with Sexual Behavior Problems.* <https://www.atsa.com/Public/Information-from-ATSA/Task-Force-Reports.aspx> (linkul exact ar trebui verificat pentru actualizare)
2. **APSCF & UNICEF.** (2020). *Ghid de educație sexuală adaptat copiilor cu dizabilități.* Asociația pentru Protecția Copilului și Familiei & UNICEF Moldova. [https://www.unicef.org/moldova/ro/rapoarte/ghid-de-educatie-sexuală-adaptat-copiilor-cu-dizabilități](https://www.unicef.org/moldova/ro/rapoarte/ghid-de-educatie-sexuala-adaptat-copiilor-cu-dizabilitati)
3. **Balázs, J.** (2018). A szexuális fejlődés és szexualitás az SNI-s gyermekeknél. Országos Nevelésügyi Intézet.
4. **Beail, N., & Williams, K.** (2014). Understanding and supporting the sexuality of people with intellectual disabilities. Jessica Kingsley Publishers.
5. **Covey, S.** (2003). Sexuality and relationships in the lives of people with intellectual disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 31(4), 162–167. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.2003.00250.x>
6. **Chapman, G.** (2019). *Cele 5 limbaje ale iubirii pentru adolescenți* (trad.). Editura Litera.
7. **Hackett, S.** (n.d.). *Continuum of harmful sexual behavior.* International Centre for Missing & Exploited Children. <https://www.icmec.org/wp-content/uploads/2019/07/Hackett-Continuum-of-Harmful-Behavior-Excerpted.pdf>
8. **Johnson, T. C.** (1993). Sexual behaviors: A continuum. In E. Gil & T. C. Johnson (Eds.), *Sexualized children: Assessment and treatment of sexualized children and children who molest* (pp. 41–52). Launch Press. Maze Center. (n.d.). Emoțiile și care este importanța lor. *Maze Center.* <https://mazecenter.ro/blog/emotiile-si-care-este-importanta-lor/>

9. **Mitrofan, I., & Ciupercă, C.** (2001). *Terapia unificării – o nouă abordare în consilierea psihosexuală*. Editura SPER.
10. **Monitorul Psihologiei.** (n.d.). Modele de intervenție: Reguli de lucru în cazurile de abuz sexual din perspectivă psihosocială. *Monitorul Psihologiei*. <https://monitorulpsihologiei.com/modele-de-interventie-reguli-de-lucru-in-cazurile-de-abuz-sexual-din-perspectiva-psihosociala/>
11. **Munteanu, A.** (2019). *Educația pentru sănătate și educația sexuală în școala incluzivă*. Editura Polirom.
12. **Organizația Națiunilor Unite.** (2006). *Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități* (ratificată prin Legea nr. 221/2010). <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>
13. **Stan, E., & Ionescu, M.** (2009). *Educația incluzivă – între teorie și practică*. Editura Presa Universitară Clujeană.
14. **UNESCO.** (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach* (Rev. ed.). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>
15. **World Health Organization (WHO) & BZgA.** (2010). *Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Federal Centre for Health Education (BZgA). https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf
16. **Zsámboki, M.** (2020). *Az inkluzív szexuális nevelés: Gyakorlati útmutató a sajátos nevelési igényű gyermekek számára*. Inkluzív Pedagógiai Központ.