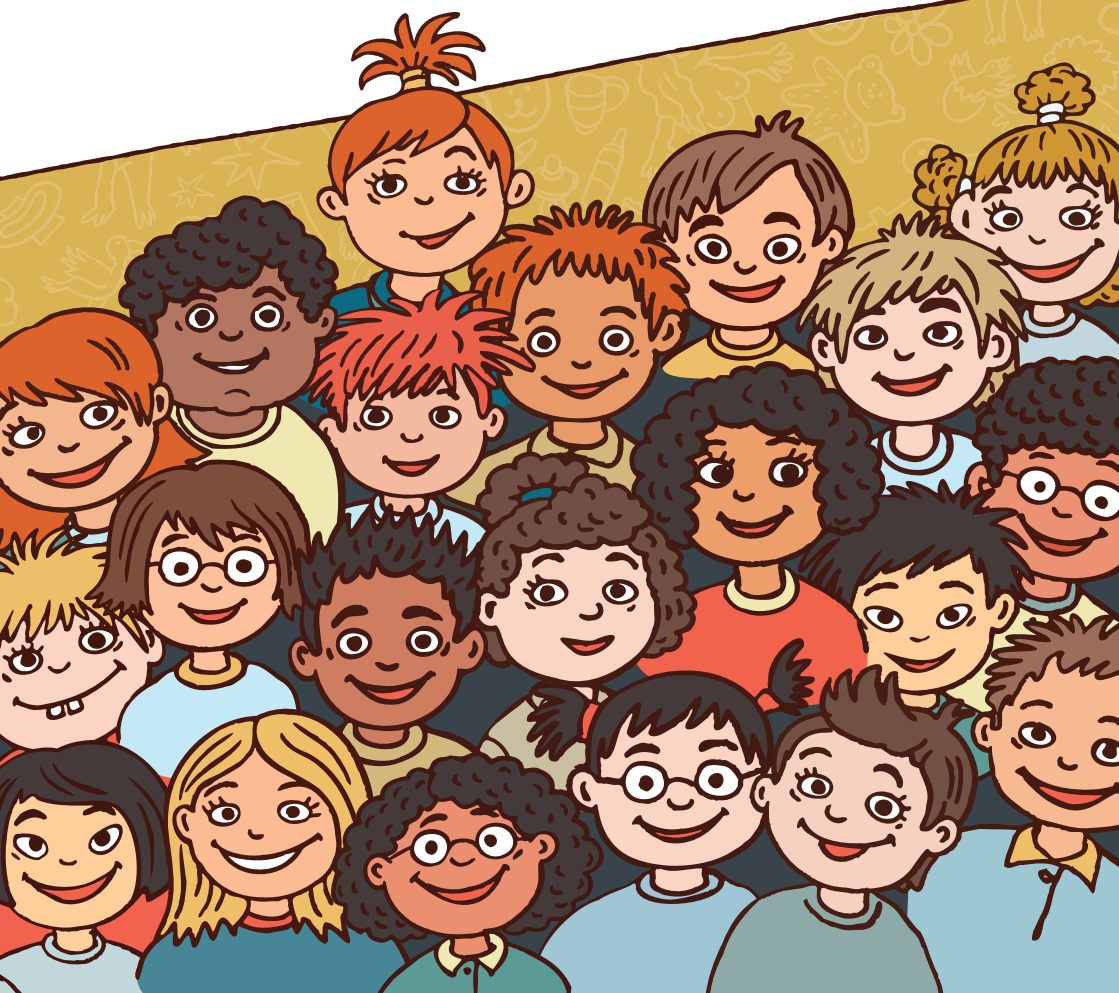


7+

EZ VAGYOK ÉN!

Az én testem, az én érzelmeim



EZ VAGYOK ÉN!

Az én testem, az én érzelmeim

Szexuális felvilágosítás könnyedén, korcsoportok szerinti és tényekre alapuló anyagokkal!

Illusztrációk: Natascha Schwarz



Bevezetés

A saját testük a gyerekek számára kicsi koruktól fogva egyfajta bűvös erővel bír. Hogyan működik? És vajon a többieké is ilyen? Hogyan kerülnek be a kisbabák a pocakba? És aztán hogyan jönnek megint ki onnan? Ilyen és ehhez hasonló kérdéseket tesznek fel a gyerekek napról napra, és néha nehéz a megfelelő választ a kisujjunkból kirázni. Ugyanis nem egyszerű feladat jól és biztonságosan végigkísérni a gyerekeket a felnőtté válás útján, beleértve a szexuális felvilágosítás területét is. Hiszen azok a felnőttek vannak a legkevesebben, akik megtanultak olyan témákról beszélni, mint a test, a szerelem, a szexualitás vagy az identitás.

Ebben a könyvben néhány szempontot tematizálunk, és gyerekbarát módon ábrázolunk. Itt olyan kérdésekre lehet választ kapni, mint „Vannak-e fiú és lány színek?” vagy „Hogyan lesznek a gyerekek?”. Vidám illusztrációk egészítik ki a könyvet és teszik a gyermekek számára különösen érdekessé - mindegy, hogy maguktól, vagy referencia személy segítségével teszik-e fel a kérdéseket.

Tartalomjegyzék

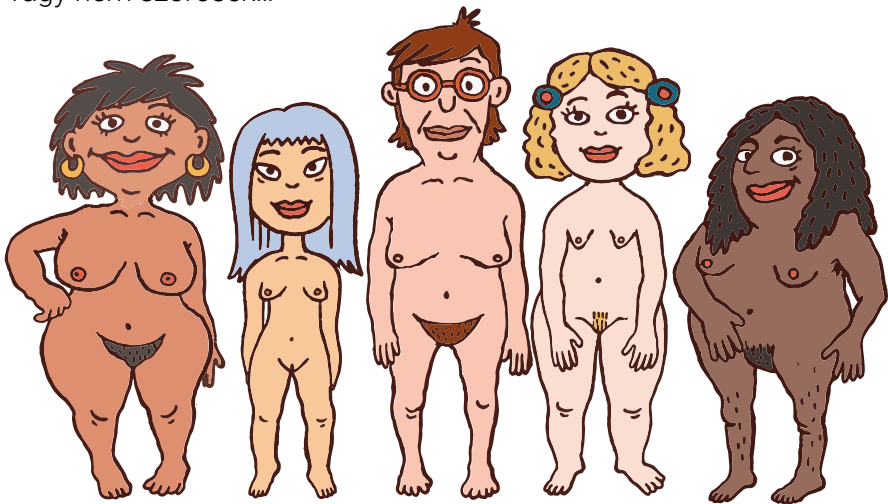
Hogyan néznek ki a nők ott lent?.....	6
Hogyan néznek ki a férfiak ott lent?.....	10
Mi változik meg, amikor egy lány nővé válik?	12
Mi változik meg, amikor egy fiú férfivé válik?.....	16
Miért folyik vér a nők hüvelyéből?	20
Hogyan jönnek ki a kisbabák a pocakból?.....	22
Hogyan lesznek a gyerekek?	26
Léteznek jó és rossz titkok?	30
Beleszerethet-e egy lány egy másik lányba, és egy fiú egy másik fiúba?.....	32
Minden család egyforma?	34
Léteznek tűzoltónők és óvóbácsik is?	38
Érezheti-e egy fiú lánynak magát?.....	42
A tested a tiéd! Tudtad ezt?	44
Mit jelent az, hogy szerelmesek vagyunk valakibe?.....	48

Hogyan néznek ki a nők ott lent?

A nők közül sokan így néznek ki.

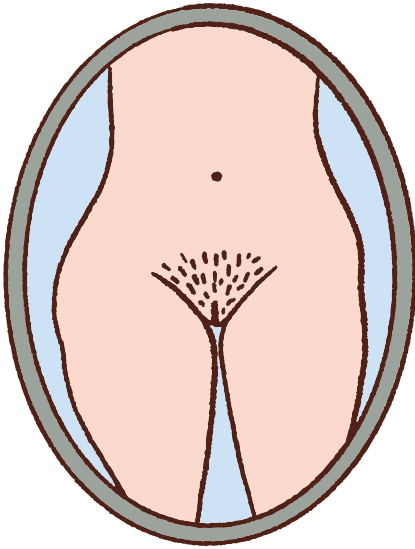


A nők közül sokan úgyszintén így néznek ki. Csak ruha nélkül. A nők nagyon különbözőképpen nézhetnek ki. Egyesek magasak, mások alacsonyok, soványok, kövérek, kicsi vagy nagy mellekkel, szőrösök vagy nem szőrösök...



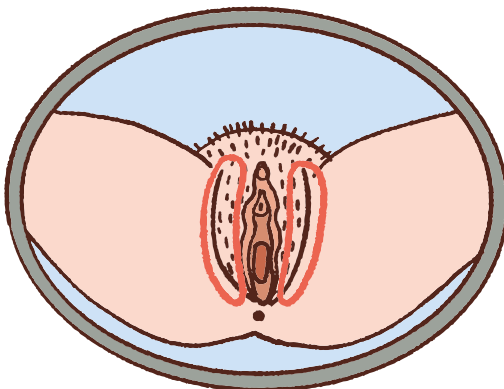
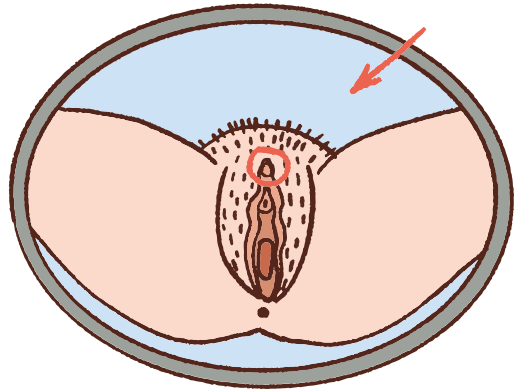


Első pillantásra nehéz
felismerni, hogyan
néznek ki a nők ott lent.
De nézzük csak meg
alaposabban.

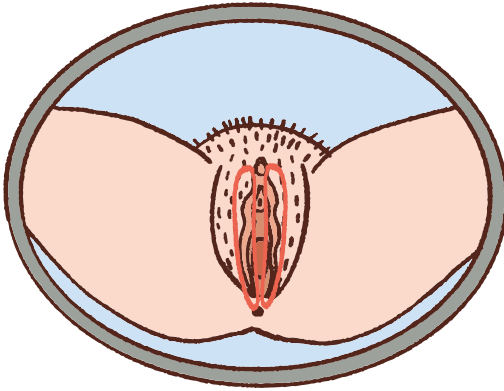


A vénuszdomb a szeméremtest fölötti kis domb. Puha, zsírban gazdag szövet építi fel. A nevét a római szerelemistennő, Vénusz után kapta. A serdülőkort követően a vénuszdombot szőr borítja.

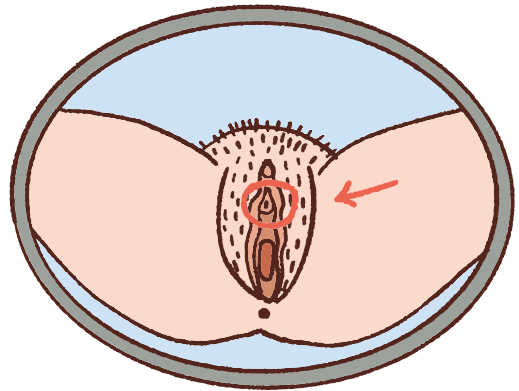
Csikló: Ezt az apró szervet sűrűn behálózzák a vérerek és az idegek. Emiatt a csikló a test egyik legcsiklandósabb pontja. A magyar neve is erre utal.



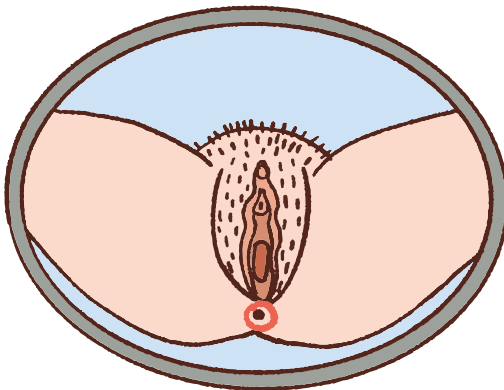
A külső szeméremajkak vagy nagyajkak szőrrel benőtt, puha bőrredők.



A belső szeméremajkak vagy kisajkak a nagyajkak között találhatók.



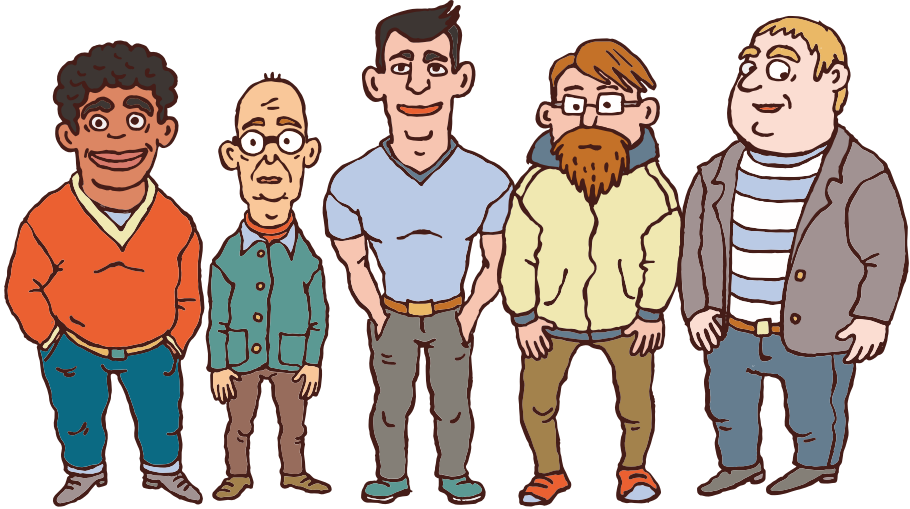
Húgycső: Egy kis nyílás, amelyen keresztül pisilünk.



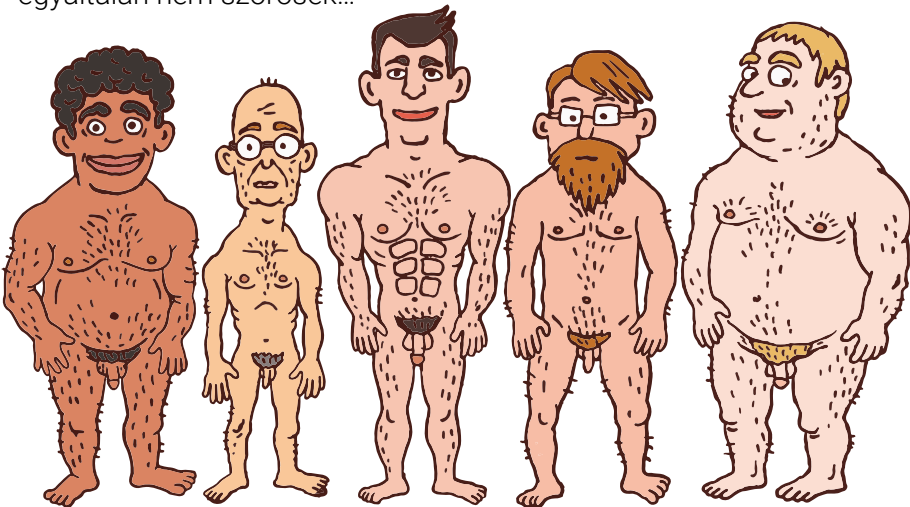
Végbélnyílás: Ezen a nyíláson keresztül távozik a kaki.

Hogyan néznek ki a férfiak ott lent?

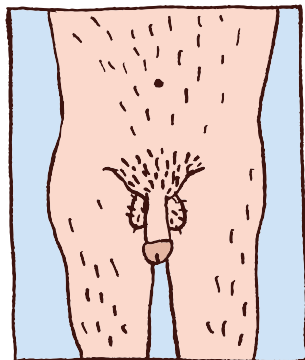
A férfiak közül sokan így néznek ki.



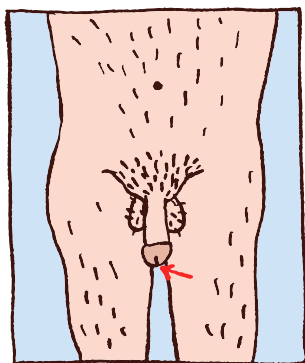
A férfiak közül sokan úgyszintén így néznek ki. Csak ruha nélkül. A férfiak nagyon különbözőképpen nézhetnek ki. Egyesek magasak, mások alacsonyok, soványak, kövérek, nagyon szőrösek, vagy szinte egyáltalán nem szőrösek...



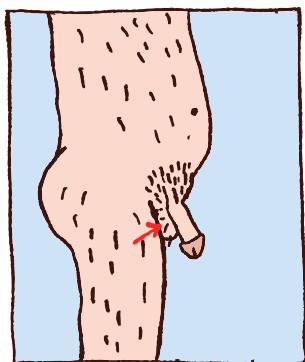
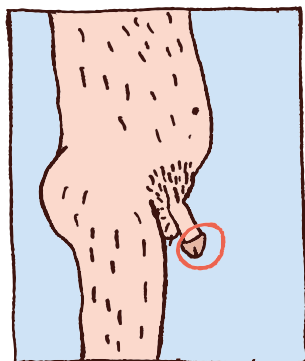
A hímvessző nagyjából félig a hason belül, félig azon kívül található. A hímvessző többnyire puha. De sok apró ér található benne, amelyek megtelhetnek vérrel. Ez akkor történik, ha az ember izgatott állapotba kerül. Ami pedig azt jelenti, hogy kellemes érzései támadnak, melyektől a hímvessző keményebb és nagyobb lesz.



Ezen a lyukon keresztül pisilnek a férfiak. Ezen át ürül a magfolyadék is.

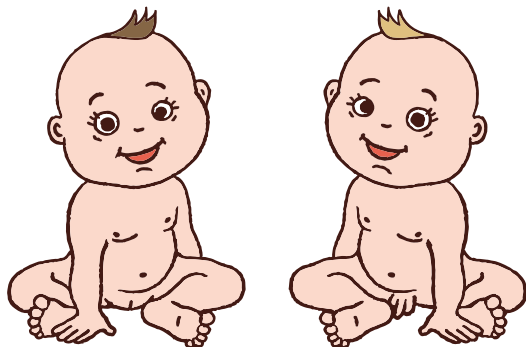


A hímvessző kerekded végét makknak hívjuk. A makkot egy nyúlékony bőrszövet, a fityma borítja. Van, akinek a hímvesszejéről ezt az előbőrt eltávolították, azaz körül van metélve.



A herék egy bőrszövetből álló kis zsáokban, a herezacskóban vannak. Ez a két tojásdad alakú képződmény nagyon érzékeny az ütésekre. Bennük termelődnek a hímivarsejtek.

Mi változik meg, amikor egy lány nővé válik?

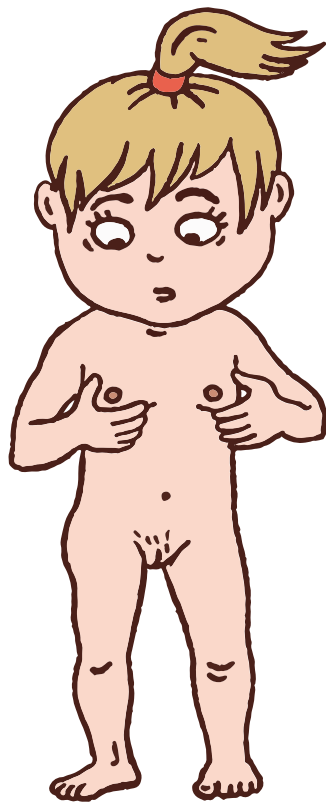


Közvetlenül a születésük után a lányok és a fiúk nagyon hasonlítanak. Az egyetlen különbség az, hogy hímvesszőjük, vagy szeméremtestük van-e. Néhány kisbaba esetében ez nem is egyértelmű.

De a serdülőkorban a test elkezdi erőteljesen megváltozni. Ez eléggé furcsa érzés!

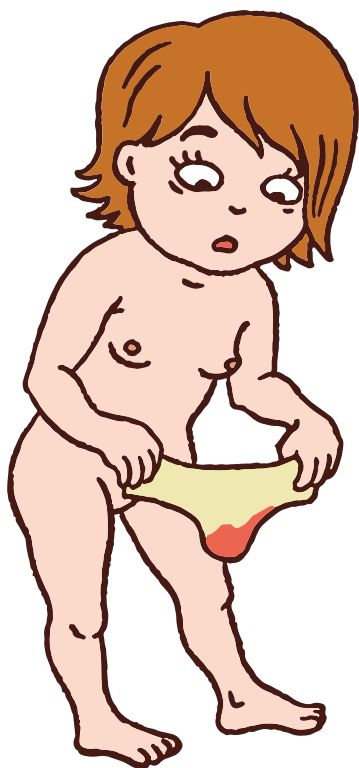
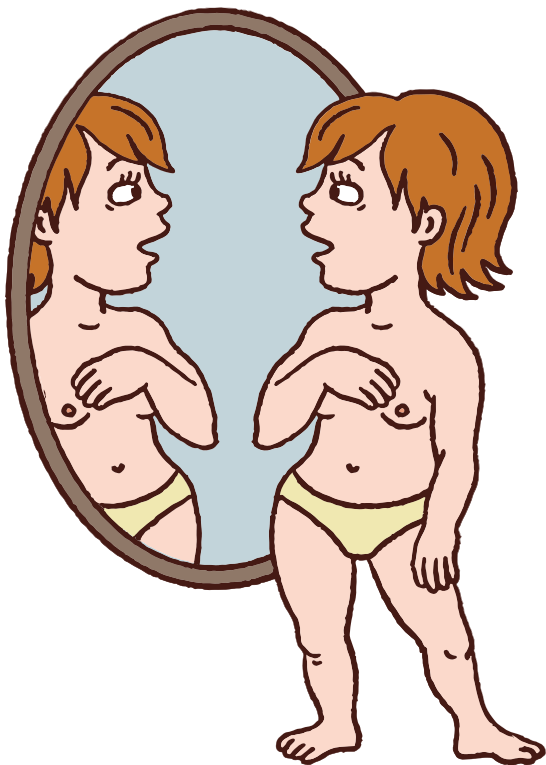


A legtöbb lány esetében először is a mellék
kezdenek el nőni. Van, akinek már 8 évesen
nagyobbak lesznek, másoknál 13 év körül,
vagy csak később.



A testszőrzet is növekedésnek indul.
Először is a karokon és a lábakon, a
szeméremtesten, később a hónaljban is.

Lassan az egész test formája megváltozik. Sok lány csípője szélesebb, és a dereka vékonyabb lesz.



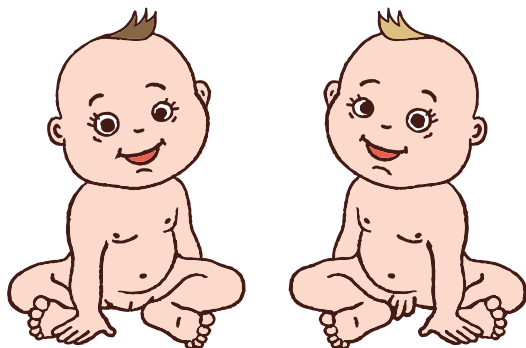
A lányoknál ebben az időszakban jelentkezik az első havivérzés is – ez a hüvelyből távozó vér. Először gyakran egy ragacsos, fehéres, nyálkás váladék ürül a hüvelyből. Több évig is eltarthat, míg a havivérzés tényleg rendszeressé válik. Ezután a menstruáció havi gyakorisággal jelentkezik.



De a serdülőkor a fejben is zajlik. Új dolgok válnak érdekessé, és ami tegnap még kedvenc volt, mára gyerekesseé válik. Izgalmas időszak ez. Olyan egy kicsit, mintha az ember kislánként belépne a tükörlabirintusba, és a végén már nőként jönne ki.

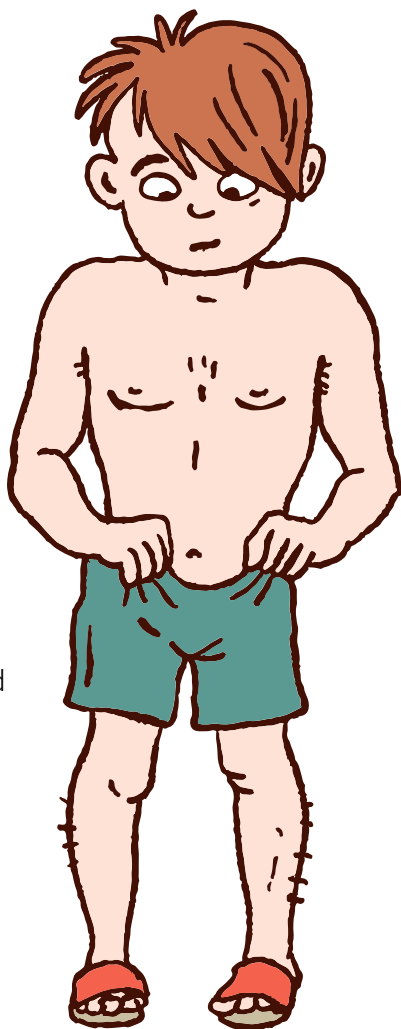


Mi változik meg, amikor egy fiú férfivé válik?

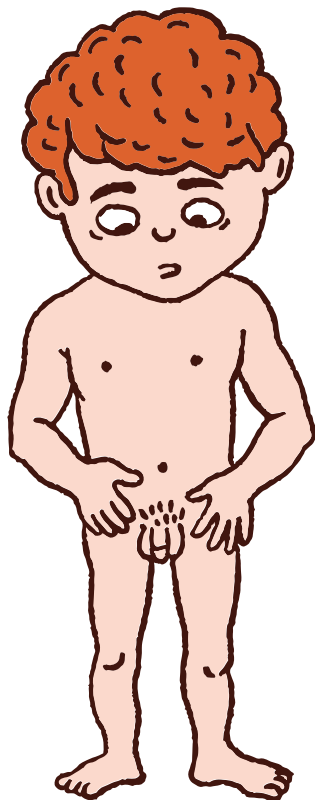


Közvetlenül a születésük után a lányok és a fiúk nagyon hasonlítanak. Az egyetlen különbség az, hogy hímvesszőjük vagy szeméremnyílásuk van-e. Néhány kisbaba esetében ez nem is egyértelmű.

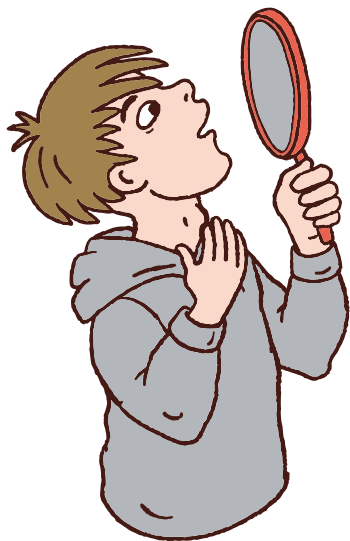
De a serdülőkorban a test elkezdi erőteljesen megváltozni. Ez eléggé furcsa érzés!



A fiúknál először a hímvessző és a herék lesznek nagyobbak. A hímvessző körül szőr kezd nőni.



A test egyre inkább növekedésnek indul, és a vállak szélesebbek lesznek. A hónaljokban is elkezd növekedni a szőr, és van, akinek már az arcán is.



A gégefőn ádámcsutka nő – nem, ez természetesen nem egy igazi almácsutka, hanem egy domborulat a nyakon.



Ezáltal megváltozik a hangjuk, hangváltáson mennek át. Egy ideig elég viccesen ugrál a hangjuk fel és le, de idővel elmélyül, és olyan lesz, mint a felnőtteké.



Nagyjából ebben az időszakban élik meg a fiúk az első magömlésüket, amit ejakulációnak is neveznek. Ez azt jelenti, hogy a hímvesszőből hímvivarsejtek ürülnek egy folyadékkal. Ezt a folyadékot magfolyadéknak vagy spermának hívjuk.



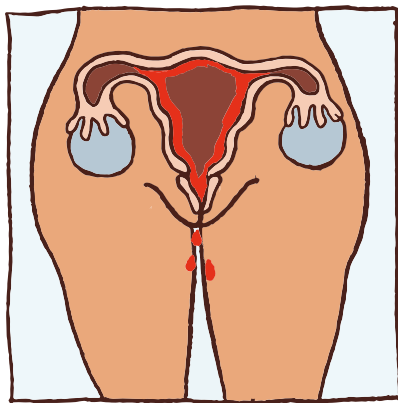
De a serdülőkor a fejben is zajlik. Új dolgok válnak érdekessé, és ami tegnap még kedvenc volt, mára gyerekesseé válik. Izgalmas időszak ez. Olyan egy kicsit, mintha az ember kisfiúként belépne a tükörlabirintusba, és a végén már férfiként jönne ki.

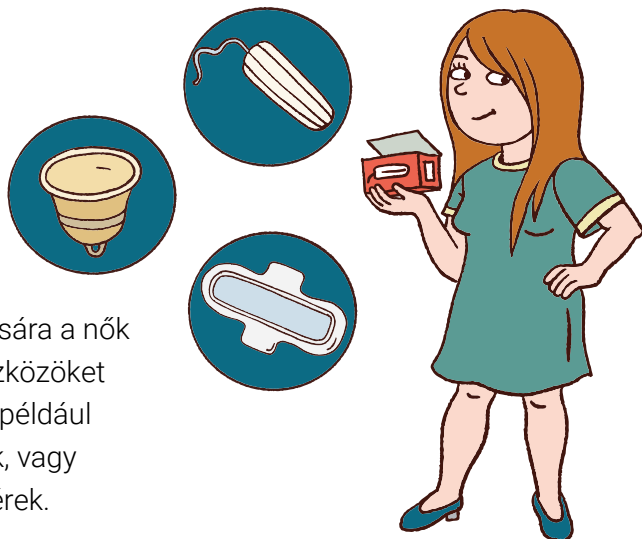
Miért folyik vér a nők hüvelyéből?



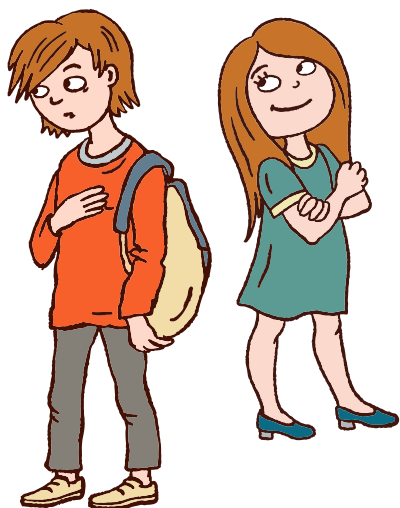
Hallottál már arról, hogy a nők hüvelyéből vér folyik? Furán hangzik? Pedig ez abszolút így van, és teljesen normális dolog! Ezt havivérzésnek hívjuk, mert a felnőtt nők rendszeresen, általában havi gyakorisággal véreznek.

Ez azért történik, mert az anyaméhben „fészek” készül a kisbabának. De ha nem lesz kisbaba, azaz nem termékenyül meg a petesejt a méhben, akkor ez a fészek némi vérrel keveredve, a hüvelyen át elhagyja a testet. Mivel a fészek mindig friss kell, hogy legyen, ezután új épül, és ez az egész minden hónapban megismétlődik.



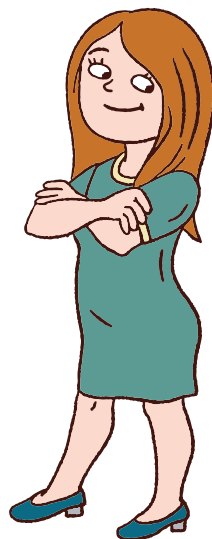


A távozó vér felfogására a nők különböző segédeszközöket használnak. Ilyenek például a betétek, tamponok, vagy menstruációs tölcsérek.



A nők némelyikének erős, míg másoknak egészen enyhe a vérzésük. Van, aki alig veszi észre a havivérzést, míg mások kellemetlenül érzik magukat ebben az időszakban, és akár még a hasuk vagy a fejük is fájhat.

Az első havivérzést menarche-nak is hívjuk. Ez a nővé érésnek egy nagyon különleges pillanata. Azt is jelenti ez, hogy a tested mostantól már készen áll egy gyermek kihordására. Ezt nemi érésnek nevezzük.



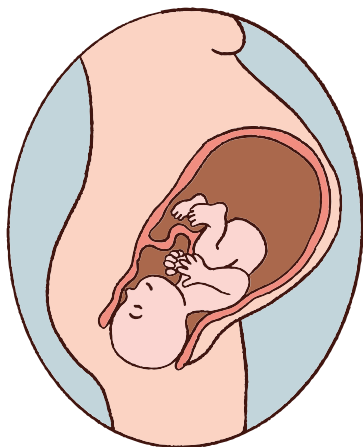
Hogyan jönnek ki a kisbabák a pocakból?



Talán tudod már, hogy a kisbabák 9 hónapon át növekednek az anyukájuk pocakjában. Ilyenkor azt mondjuk, hogy az illető nő várandós, és ez látszik is a gömbölyű pocak miatt.

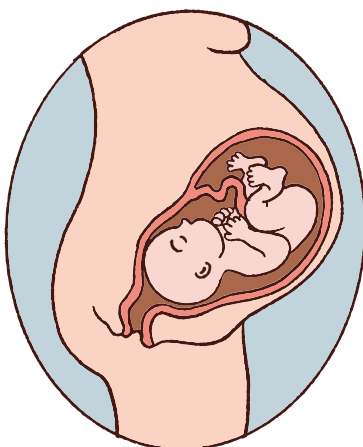
Aztán a baba egyszer csak a babakocsiban terem. De hogyan is jött ki onnan?





A baba az anyukája pocakjában, az anyaméhben növekszik. Ott kellemesen érzi magát, és biztonságban van. Táplálékot egy zsinóron keresztül kap, amit köldökzsinórnak hívunk. Az anyaméh az anyuka hüvelyéhez kapcsolódik. Ezen keresztül jön a világra a kisbaba.

Amikor a szülés megindul, a hüvely szép lassan elkezd kitágulni, hogy a babának utat engedjen. Az anyukának fájdalmai vannak, és tudja, hogy a kisbabája készen áll arra, hogy a világra jöjjön.

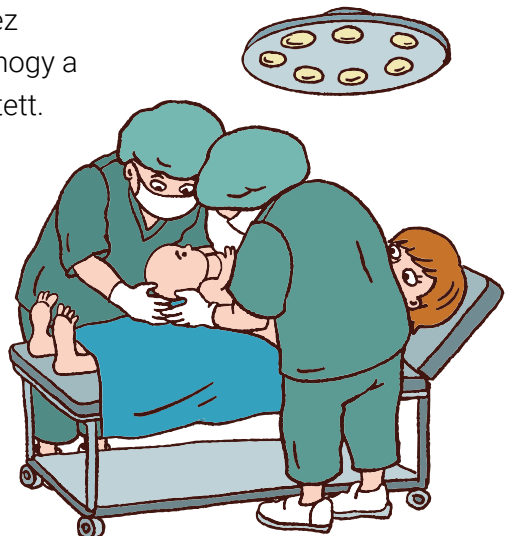


A hüvely nagyon rugalmas és könnyen tágul. A kisbaba ezen át csúszik lassan kifelé. A legtöbb baba az utolsó hónapban fejjel lefelé fordul. Így egyszerűbb lesz nekik kijönni a pocakból. Ezért a fejecskéjük bújik ki először a hüvelyből. Utána következnek a vállak, és a test többi része.

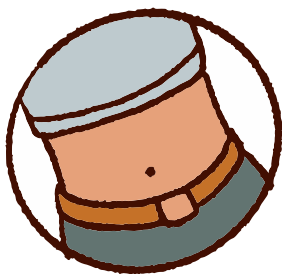
Ez néha nem sikerül ilyen jól. Néha például nem fordul meg a baba fejjel lefelé. Bizonyos esetekben ilyenkor az orvosok kell, hogy segítsenek az anyukának. Egy kis metszést ejtenek a pocakon, amin keresztül a baba világra tud jönni.



Miután a babát kiemelték a pocakból, összevarrják a vágást. Az anyuka érzéstelenítést kap, így nem érez semmit. Ilyenkor azt mondják, hogy a baba császármetszéssel született.



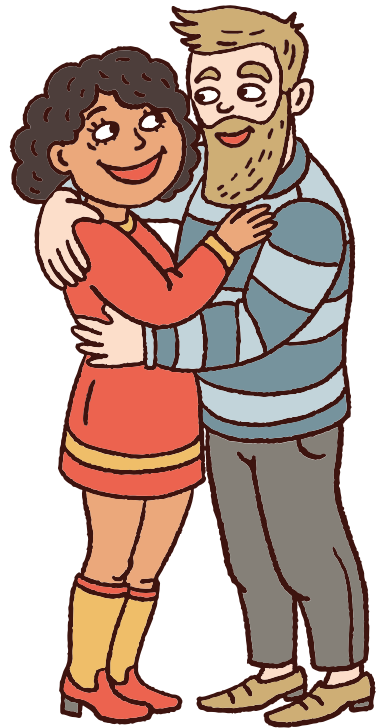
Az anyukát és a babát szülés után még mindig összeköti egymással a köldökszinór. Aztán ezt elvágják, és a baba elkezdi önállóan lélegezni, a táplálékot pedig az anyukája melléből kapja. Elkezdődik az anyuka pocakján kívüli élete.



De mint minden embernek, neked is van egy emléked abból a korból, amikor még anyukád pocakjában voltál: a köldököd!

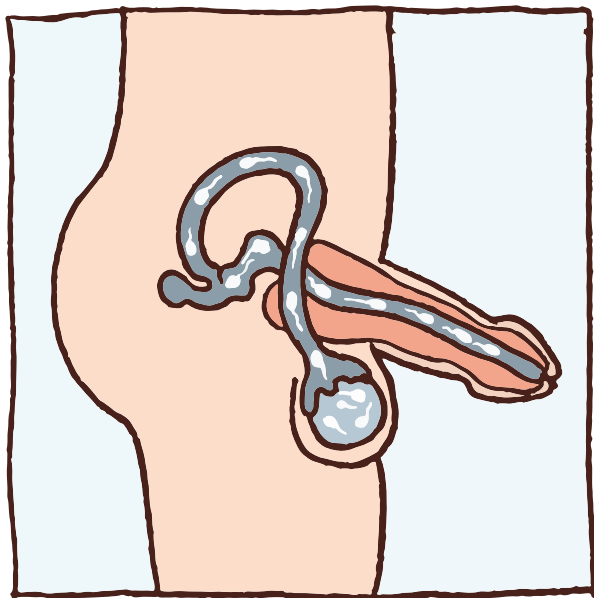
Hogyan lesznek a gyerekek?

Amikor egy férfi és egy nő szeretik egymást, szeretnek sokat együtt lenni. Szeretik megérinteni egymást, csókolózni és összebújni.

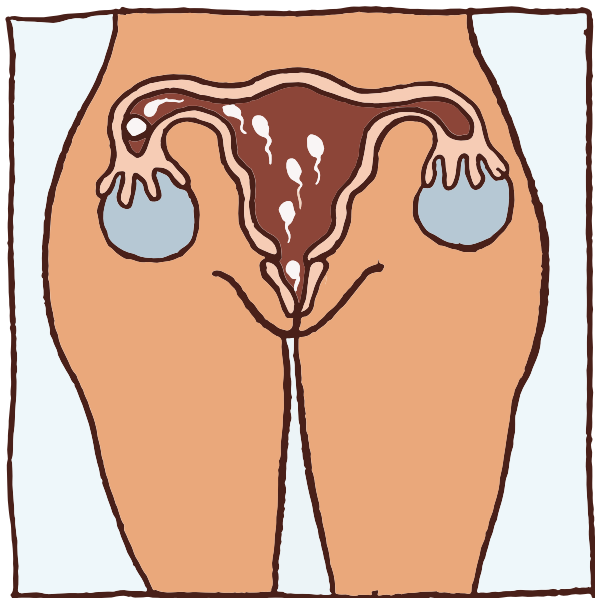


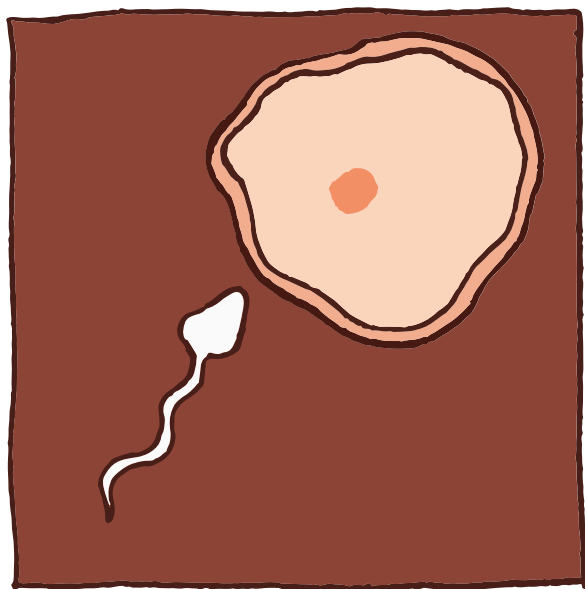
A legszorosabban meztelenül lehet összebújni. A férfi hímvesszeje ilyenkor megmerevedik, a nő hüvelye pedig nedves lesz. Ha mindketten kedvet éreznek hozzá, szerelmeskednek. Az úgy megy, hogy a hímvessző behatol a hüvelybe. Ezt közösülésnek, vagy szexnek is hívják.

A férfi heréi
tele vannak
hímivarsejtekkel.



Ezek a hímvesszőből a hüvelybe jutnak.





Ha a hímivarsejtek
rátalálnak a
petes sejtre,
megfoghatnak a
kisbaba.

Az anyaméhben növekedésnek indul, és
körülbelül kilenc hónap után készen áll arra,
hogy a világra jöjjön.





Néha a nő mégsem esik teherbe, akkor sem, ha nagyon szeretné. Ilyenkor a szülők az orvosok segítségét kérhetik. Ha a baba így keletkezik, azt mesterséges megtermékenyítésnek mondjuk. De a babán egyáltalán nem látszik, milyen módon jött létre.

Léteznek jó és rossz titkok?

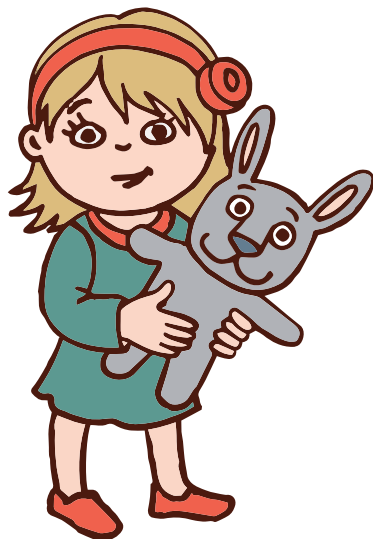
Igen, léteznek. Nem minden titok egyforma. A jó titkokat gyakran nagyon könnyű felismerni, mert kellemes érzéssel járnak, és bizsereg tőlük a hasunk.



Valószínűleg neked is vannak jó titkaid, amelyeket megtartasz magadnak, vagy mesélsz róluk valakinek. Például egy titkos hely, ahová eldugod a húgod csokiját.



Vagy a születésnap ajándék, amit apával együtt kerestetek anyának. Néha elég nehéz a jó titkokat megtartani magunknak.

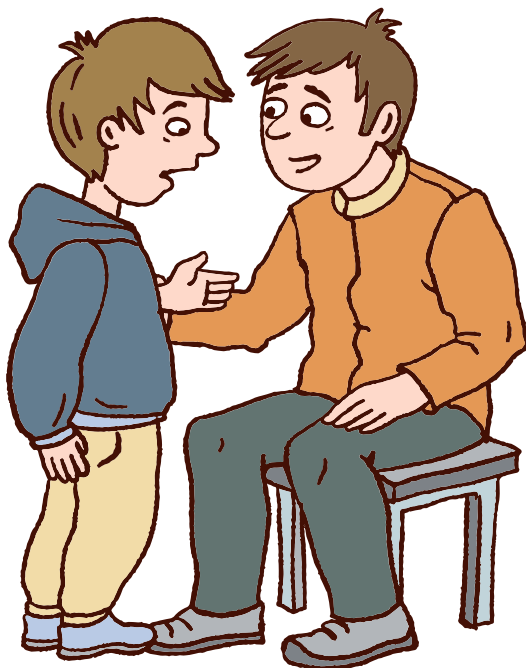




A rossz titkok úgy ülnek meg a hasunkat, mint egy nagy, hideg kő. Néha még az is nehezedre esik, hogy ezeket a rossz titkokat megosszad valakivel, mert félsz, vagy azt hiszed, hogy a másik ember rosszat fog gondolni rólad.

Pedig a hasadban lévő kőtől úgy szabadulsz meg a legkönnyebben, ha ezt a titkot elmondod valakinek.

Legjobb, ha egy felnőttnek, akiben megbízol. Például a szüleidnek, a rokonaidnak, a tanítódnak vagy tanítónődnak. Ez fontos, és nem minősül árulkodásnak. Hiszen a rossz titkoknak többnyire nem is szabadna titkoknak lenniük!



Beleszerethet-e egy lány egy másik lányba, és egy fiú egy másik fiúba?

Igen, persze! Nem minden ember lesz olyasvalakibe szerelmes, aki a másik nemhez tartozik.

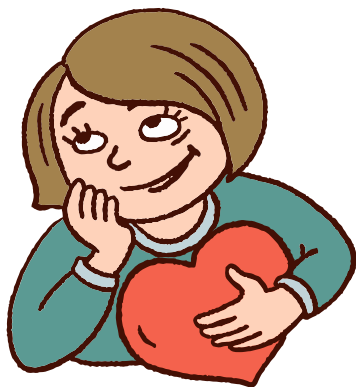


Egy lány beleszerethet egy másik lányba, és egy fiú egy másik fiúba. Bizonyos emberek mindkét nem képviselőibe szerelmesek tudnak lenni. És vannak, akik egyáltalán nem lesznek szerelmesek. Mindez teljesen rendben van!

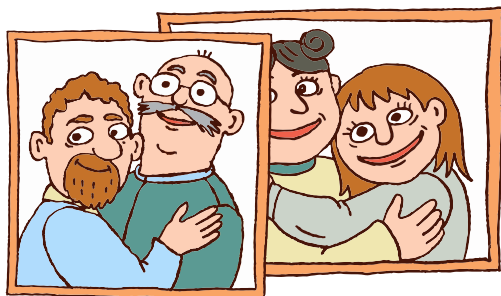




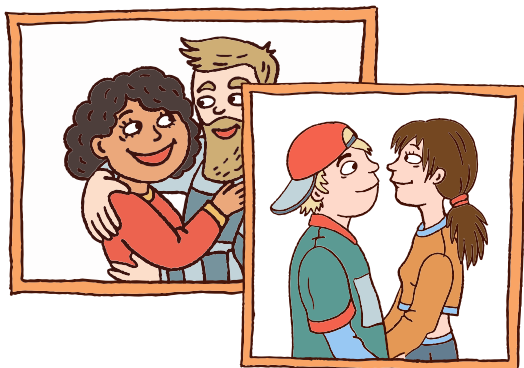
Azt ugyanis, hogy kibe szeretnénk szerelmesek lenni, nem választhatjuk meg mi magunk. Ez olyasmi, amit egyszerűen csak megérez az ember. Például úgy, hogy folyton csak erre a bizonyos emberre tudunk gondolni, és pillangók vannak a hasunkban, amikor ránézünk.



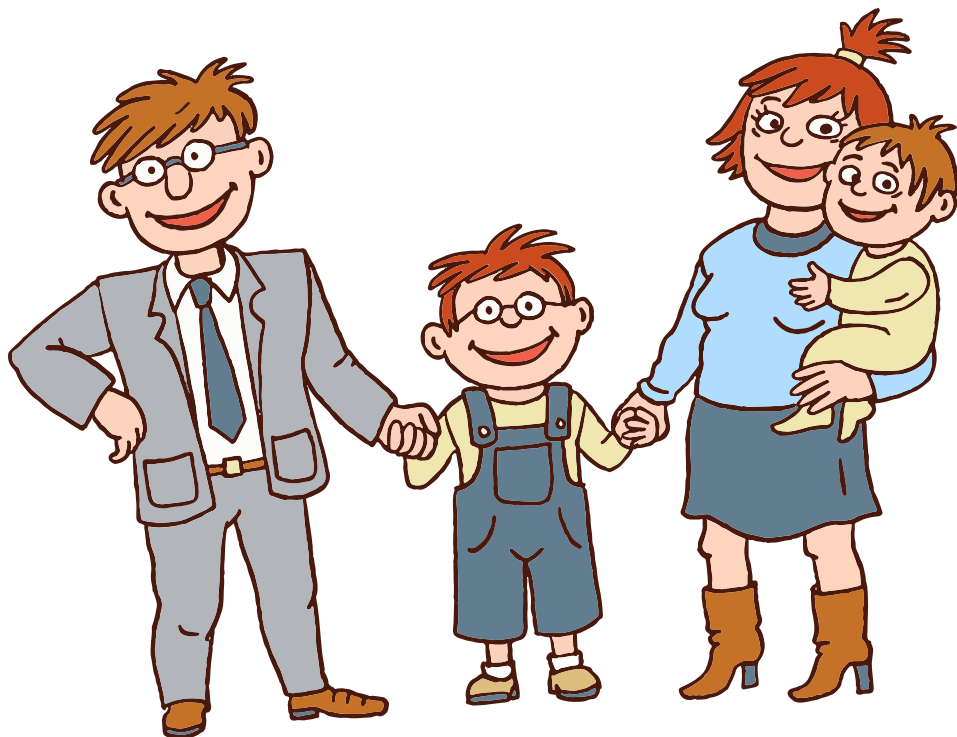
Azokat az embereket, akik azonos neműekbe lesznek szerelmesek, homoszexuálisnak hívják. „Homo” lefordítva azt jelenti, hogy „ugyanolyan”. Ha két nő alkot párt, ők a leszbikusok. Ha két férfi alkot párt, ők a melegek.



Azokat az embereket, akik az ellentétes neműekbe szeretnek bele, heteroszexuálisnak hívjuk. A „hetero” lefordítva azt jelenti, hogy „különböző”.



Minden család egyforma?



A családok gyakorta egy anyukából, egy apukából, és gyerekekből állnak. De még nagyon sok más lehetőség is létezik arra, hogy családot alakítsunk.

Bizonyos párok nem szeretnének gyereket, és kettesben maradnak. Más párok viszont nagyon szeretnének gyereket, de nem lehet nekik. Ilyenkor örökbe tudnak fogadni egy gyereket, azaz magukhoz vesznek egy olyan gyereket, akinek nincsenek szülei. Így ők is egy család lesznek.



Néha a szülők nem szeretnének tovább együtt élni, és szétválnak. Ekkor a gyerekek élhetnek csak egyikőjükénél, vagy mindkettőjükénél.

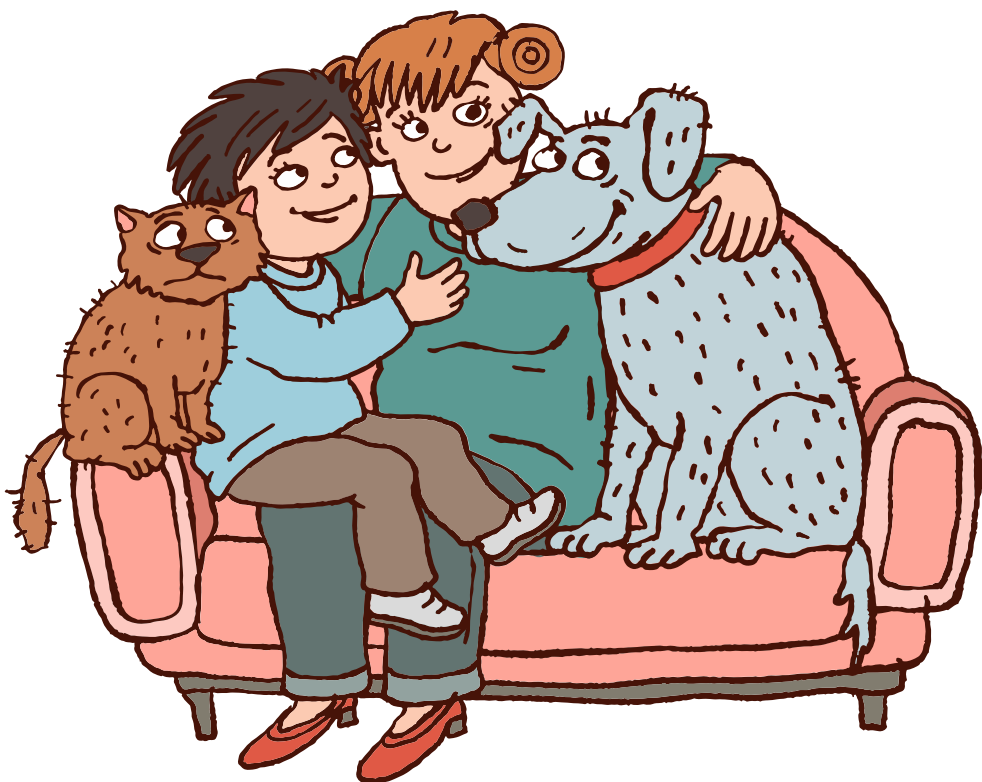




Néha aztán a szülők újra szerelmesek lesznek, valaki másba. A gyerekeknek aztán új testvéreik lehetnek. Így ők is egy család lesznek.

Bizonyos emberek azonos neműekbe lesznek szerelmesek. Ha gyerekeik lesznek vagy gyerekeket fogadnak örökbe, akkor ezeknek a gyerekeknek két anyukájuk vagy két apukájuk van. Ők is egy család.





Még nagyon sok más lehetőség is létezik arra, hogy családot alkossunk. Legfontosabb, hogy szeressük és támogassuk egymást. Hiszen ezért vannak a családok.

Léteznek tűzoltónők és óvóbácsik is?



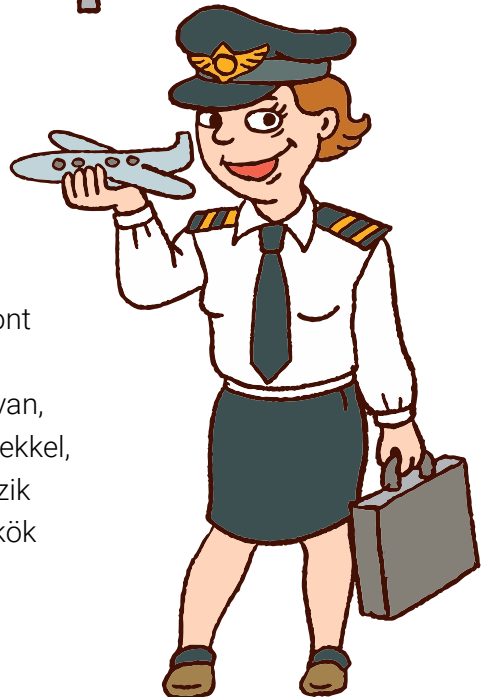
Régebben az úgy volt, hogy ez egész tisztán szétvált. Egy nő számára nagyon nehéz volt, hogy tűzoltó, pilóta vagy miniszterelnök legyen – bármennyire vágott is rá.

Ez sok országban még ma is így van. A nőknek nem szabad nyilvánosan beszélniük vagy bizonyos foglalkozásokat gyakorolniuk, a férfiak pedig nem vigyáznak a gyerekekre, és nem főznek.

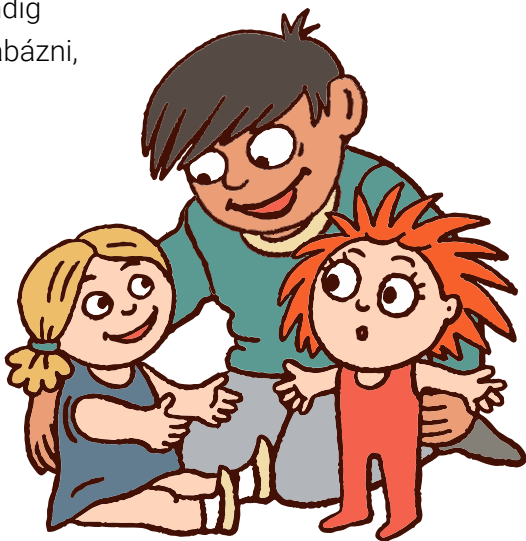




Nálunk is így volt ez néhány évtizeddel ezelőttig. Azóta viszont egyértelműen megváltoztak a dolgok. Ma már sok olyan férfi van, akik szívesen dolgoznak gyerekekkel, és otthon is egyenjogúként végzik a feladatokat. A nők pedig elnökök is lehetnek, vagy vezethetnek repülőgépet.



Te is úgy játszatsz ma, ahogy neked tetszik – és ez sem mindig volt így! Ha fiúként szeretsz babázni, természetesen megteheted.



És ha lányként szeretsz focizni, ugyanúgy szeretettel várnak a futballkluboknál, mint a fiúkat. Az pedig, hogy mi lehet belőled, teljes mértékben a vágyaidtól és a tehetségedtől függ!



Érezheti-e egy fiú lánynak magát?



Néha előfordul, hogy egy lány a külsejét tekintve fiúként jön a világra. Gyakran az ilyen gyerekek – és a családjuk – csak idővel veszik észre, hogy ők másképp éreznek. A fiú testében nem érzik jól magukat. Az ilyen gyerekeket transznemű* lányoknak hívjuk.



A lányoknál is lehetséges ez. Néhányan a lány testében fiúnak érzik magukat. Az ilyen gyerekeket transznemű* fiúknak hívjuk.

A tested a tiéd! Tudtad ezt?



A tested valami egészen különleges. A lábbal tudsz ugrálni, a keziddel rajzolni, a füleddel zenét hallgatni, az orroddal meg tudod szagolni az illatos csokis kalácsot, a száddal énekelni tudsz, és a szemeddel könyvet olvasni.



És a bőröd is valami egészen különleges. A bőróddal érezni tudsz. Nagyon kellemes érezni olyasvalakinek a testét, akit kedvelsz. Például, ha valaki átkarol vagy játékosan megcsiklandoz. Vagy ha megfogod a legjobb barátodnak, vagy barátnődnék a kezét.



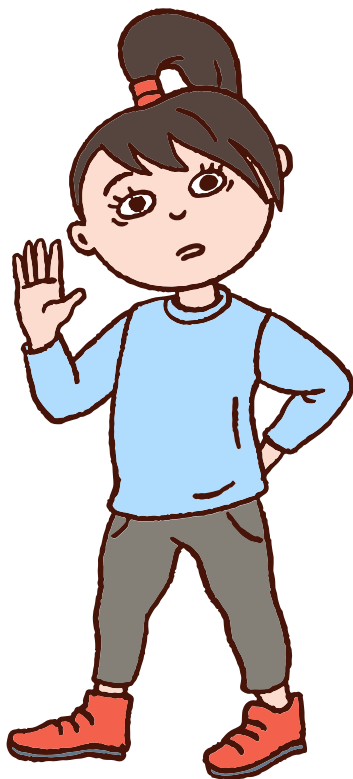
De az érintések nem mindig kellemesek. Ha valaki túl erősen ragad meg, az fájhat. Ha olyasvalaki érint meg, akit nem kedvelsz, az is kellemetlen lehet. Vagy ha olyan helyen érint meg valaki, ahol nem szeretnéd, hogy hozzád érjenek.



Van úgy, hogy valami az egyik napon még kellemes, a másik napon már nem. Ha adtál valakinek tegnap egy puszit, akkor ugyanez az ember ma nem várhatja el, hogy megint megpuszild, ha nem szeretnéd.



Te vagy az, aki eldönti, ki érhet hozzád.
Ha valamit nem szeretnél, ezt tisztán
és érthetően el szabad mondanod.
Mondhatod például, hogy: „Nem! Nem
szeretném, hogy hozzám nyúlj.” Ezt
olyan embernek is szabad mondanod,
akit kedvelsz vagy szeretsz.



Ha valaki ezt nem
veszi figyelembe, azt
mindenképpen el kell
mondanod egy felnőttnek,
és tanácsot kérni tőle. Talán
anyukádnak, vagy egyik
tanárodnak. A tested a tiéd,
és te döntöd el, ki érinthet
meg téged.

Mit jelent az, hogy szerelmesek vagyunk valakibe?

Nekünk, embereknek, szükségünk van más emberekre. Együtt élünk a falvakban és a városokban, együtt járunk iskolába, és együtt játszunk a parkban. Vannak barátaink és barátnőink. Ők olyan emberek, akikkel különösen szeretünk együtt lenni.



A barátaiddal és
barátnőiddel játszatsz
és együtt nevezhetsz,
megoszthatod velük
a titkaidat, vagy
csak csendben
elüldögélhettek együtt.



Néha a barátok és barátnők
veszekednek is. De utána
kibékülnek megint.





A családban is hasonló a helyzet. A család szeret együtt lenni, bár néha ők is veszekednek. Szeretnek összebújni, megölelni és megpuszítani egymást. Megmondják azt, hogy szeretik egymást, és örülnek, ha láthatják egymást.



Akkor is, ha beleszeretsz valakibe, örülsz neki, ha láthatod őt. Egész idő alatt csak ezt az embert szeretnéd nézni, és a közelében lenni. Lehet, hogy egyszer csak nagyon szégyellős leszel, vagy olyan érzésed támad, hogy minden, amit mondasz, furcsán hangzik. Lehet, hogy a közelében nagyon izgatott leszel, elpirulsz, vagy izzadni kezd a tenyered.



Ha két ember egymásba szeret, minden idejüket együtt szeretnék eltölteni. Fogják egymás kezét, összébújniak, és megölelik egymást. Egyszerűen boldogok attól, ha a másik a közelükben van.



Előfordulhat, hogy valaki beléd szeret, de te nem ebbe az emberbe vagy szerelmes. Szép dolog, ha ennek ellenére barátságos vagy hozzá. Mert ez így fair.





Előfordulhat az is, hogy beleszeretsz valakibe, de ez az ember nem beléd szerelmes. Ez fájdalmas tud lenni. De idővel szerencsére az ember általában valaki másba lesz szerelmes. És ha szerencsénk van, akkor ez az ember is kedvel minket. Ha pedig nem, akkor talán a következő alkalommal majd összejön.

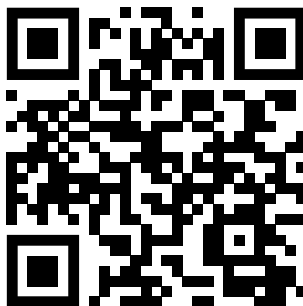


Applikáció gyermekek számára

Az „Ez vagyok én!” applikációval a gyerekek mókás, játékos és koruknak megfelelő módon tárhatnak fel a testük, az érzelmeik és az egymás iránti tisztelet köré épülő, fontos témákat.

Szülői kézikönyv

Itt megbízható információkat találnak gyermekük érzelmi és szexuális fejlődéséről. Beszélgetésre ösztönző felvetések és tippek segítenek Önnek abban, hogy gyermekeik kérdéseire könnyedén válaszolhassanak, és ezeket a témákat a mindennapjaikba integrálhassák.



sexedu.eduskills.plus

EZ VAGYOK ÉN!

Az én testem, az én érzelmeim

Partnerek



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Minden tartalom, különösen a szövegeket, képeket és grafikákat szerzői jog védi. Eltérő rendelkezés hiányában a szerzői jogot a sexedu.eduskills.plus birtokolja, és az Creative Commons Hozzárendelés - Nem kereskedelmi - Terjesztés azonos feltételek mellett 4.0 Nemzetközi licenc értelmében engedéllyel rendelkeznek. Lehet, hogy az engedély feltételei vonatkoznak rájuk.

