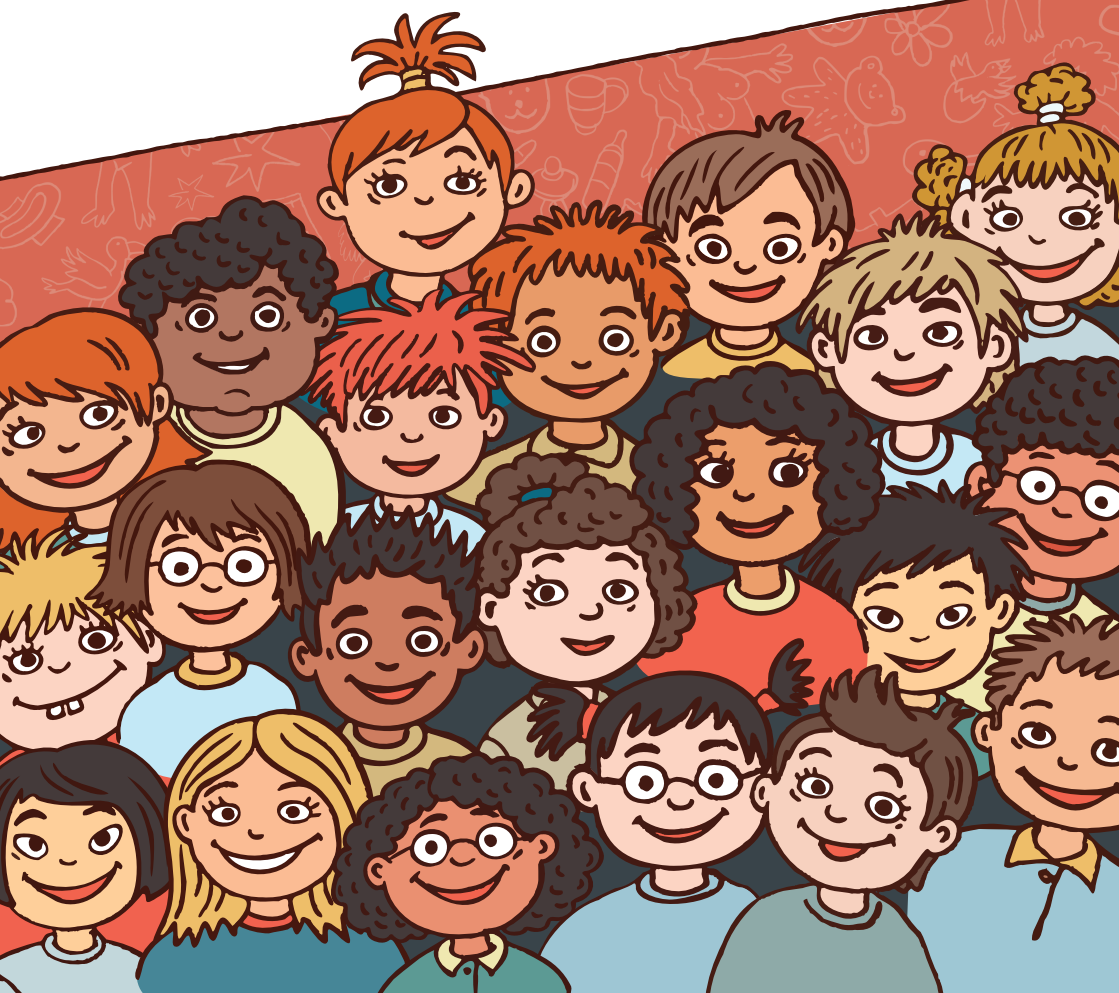


10+

# 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 kisujjukból 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

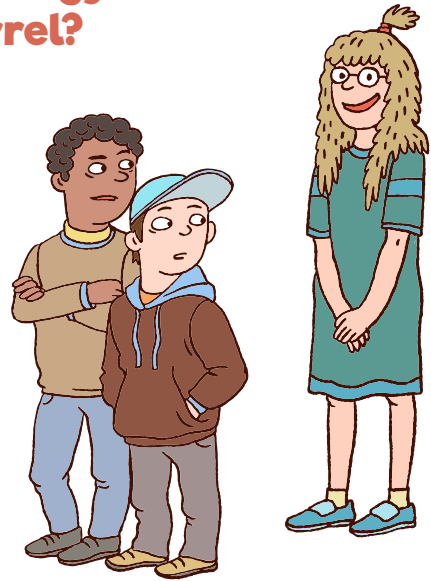
A mi társadalmunkban egyenlő módon bánnak minden emberrel? .....	6
Mi történik a testemmel, amikor felnőtté válok? .....	8
Miért van olyan fura szagom?.....	10
Hol leszünk szőrösök?.....	11
Mit jelent a serdülőkor a lányok számára? .....	13
Mi a helyzet a havivérzéssel? .....	15
Hogyan mossam meg helyesen a szeméremtestet? Mire kell ügyelnem az intim higiéniát illetően? .....	17
Mit jelent a serdülőkor a fiúk számára? .....	18
A lányoknak „megjön”, és a fiúkkal mi a helyzet? .....	19
Hogyan mossam meg helyesen a hímvesszőt? .....	20
Minden test egyformán változik meg? .....	21
Miért élnek a felnőttek nemi életet?.....	22
Mi a pornográfia?.....	23
Küldhetek magamról meztelen fotókat?.....	25
Miért van az, hogy néhány gyerek közönséges velem szemben? .....	27
Az interneten ismerkedtem meg egy barátommal/barátnőmmel. Eljöhöt hozzám látogatóba?.....	29
Miért lesznek a szülők egyre stresszesebbek? .....	31
Miért veszekszem a barátaimmal vagy barátnőimmal?.....	33
Szabad simogatnom a szeméremtestemet vagy a hímvesszőmet?.....	34
Rendben van az, hogy egyedül szeretnék lenni a fürdőszobában? .....	35
Muszáj megpusztilnom a barátomat/barátnőmet?.....	36
Miért bizserog a hasam, ha egy bizonyos személyre gondolok?.....	37
Mi az a Coming Out?.....	39
Mit jelent az a szó, hogy queer?.....	41

## A mi társadalmunkban egyenlő módon bánnak minden emberrel?

Néhányan nem merik elmesélni másoknak, hogy kit is szeretnek valójában. Félnak, hogy talán mások ezt nem találják túl jónak, esetleg sértegetni, mobbingolni vagy diszkriminálni fogják őket miatta.



Vagy a nők gondolják azt, hogy a férfiak nem tudnak kisgyerekekkel dolgozni.



Néha az is előfordul, hogy a férfiak a nőknél viccelődnek, és azt gondolják, hogy bizonyos szakmákban nem állják meg a helyüket.



Ezek mind a megkülönböztetés, vagy diszkrimináció formái. Az embereket származásuk, bőrszínük vagy vallásuk alapján szokták megkülönböztetni, vagy azért, mert nincs annyi pénzük, mint másoknak. Ha bántanak téged, vagy azt látod, hogy valaki mászt diszkriminálnak, fontos, hogy erről másoknak is beszámolj, és egy felnőttől segítséget kérj.

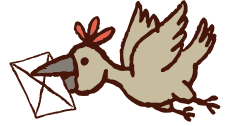


## Mi történik a testemmel, amikor felnőtté válok?



Amikor gyerekből felnőtté válsz, sok változás történik a testeden. Néhány ilyen változást magad is láthatsz, mert a testedet kívülről érintik. Mások pedig a tested belsejében zajlanak, ezért talán észre sem veszed őket.

Mindezek a változások a serdülőkorról kezdődnek. Az agy kiadja a testnek a startlövést, amittől megnövekedik a hormonok termelődése; ezek a test hírvivői. A hormonokat úgy képzeld el, mint ici-pici leveleket, amelyeket az agy a különböző szerveknek küld szét, hogy pontosan tudassa velük, mit kell tenniük.



A hormonok okozzák valamennyi látható és láthatatlan testi változást, mint például a szőrnövekedést, vagy a hang változását. A serdülőkorbba minden gyerek eljut, de nem mind ugyanabban az életkorban. Minden testnek megvan a maga saját menetrendje, de végül mindenki beér a célba!

## Miért van olyan fura szagom?

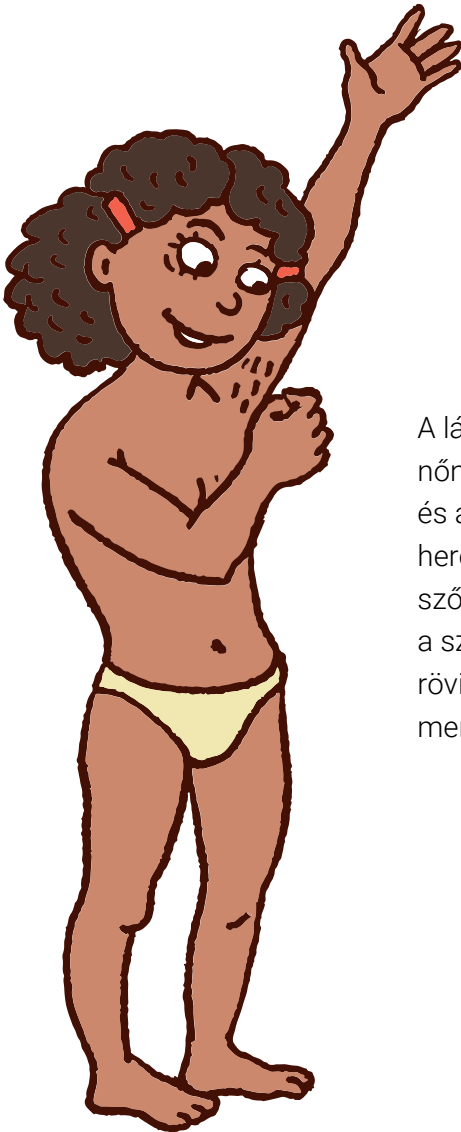


A serdülőkorban sok különböző hormon termelődik, és ezek mindenféle változást előidéznak a testünkön. Ekkor a bőr külső megjelenése is megváltozik, vagy az, ahogy izzadunk.

Sokan elkezdenek többet izzadni, és ez kihat a testszagra is. A bőr zsírosabbá válik, és sokaknál pattanások is kialakulhatnak. Ezért fontos mostantól fokozottan ügyelni a testi higiéniára, és a testet és az arcot rendszeresen tisztítani.



## Hol leszünk szőrösek?



A lábainkon már gyerekkorunkban is nőnek szőrpihék. Később a hónaljban és a szeméremnyíás körül illetve a herezacskókon is növekedni kezd a szőrzet. De nem nőnek meg annyira a szőrszálak, mint a hajunk, hanem rövidek, és gyakran göndörebbek és merevebbek, mint a haj.

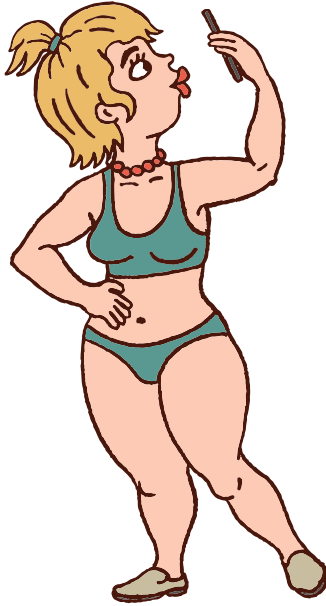
Sok egyéb helyen is nőhet szőr a testünkön, mint például a mellkason, az arcon, vagy a háton. Nem minden férfi teste lesz mindezekben a helyeken szőrös. De vannak olyan nők is, akiknek viszont ezeken a helyeken látható szőrzete nő.



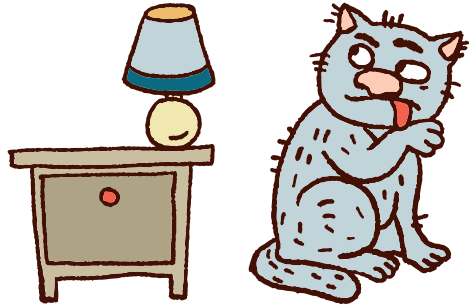
Vannak emberek, akiknek nagyon sok szőr nő a testén, és vannak, akiknek alig. Ez mindenekelőtt a hormonokkal és a hajszínnel függ össze. Van, aki ezeken a helyeken leborotválja a testét, míg mások nem. Ezt az ember maga dönti el.



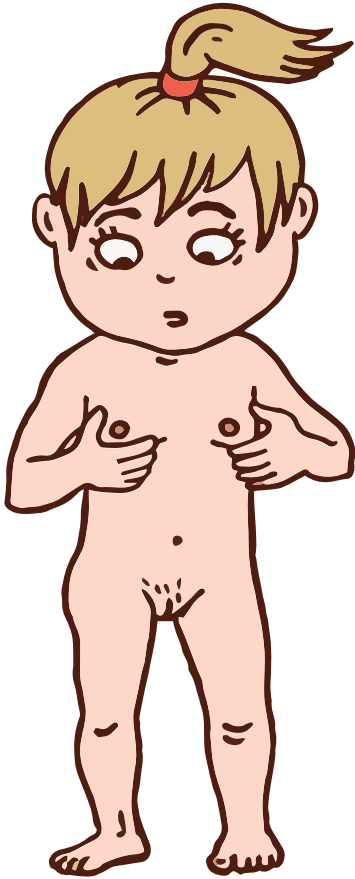
## Mit jelent a serdülőkor a lányok számára?



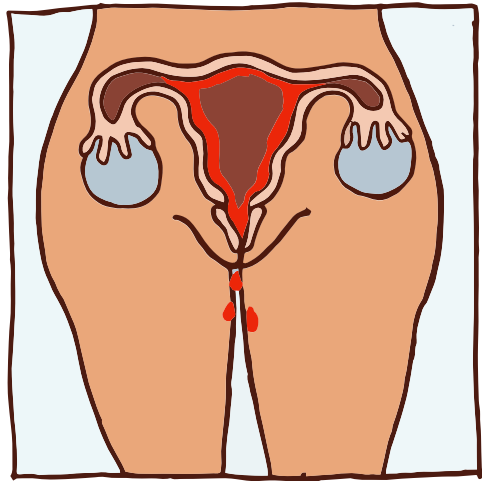
A legtöbb lánynál az ösztrogén és a sárgatest-hormon, melyek a petefészkekben termelődnek, felelősek a serdülőkorban végbemenő testi változásokért.



A hónalj- és szeméremszőrzet növekedésnek indul. Az alak nőiesebbé válik, a mellek nőni kezdenek, a csípő szélesebb lesz, és a lányok derékvonala kialakul.



Előfordul, hogy a mellbimbók környéke érzékennyé válik, a mellbimbók olykor „viszketnek”. Az is lehet, hogy az egyik mell hamarabb kezd el nőni, mint a másik. Ez teljesen rendben van...

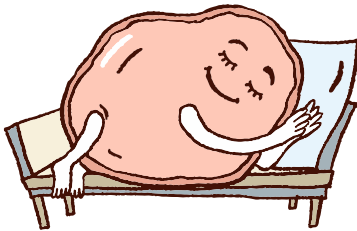


Számodra láthatatlan módon történik a petesejtek érése, ami a petefészkekben megy végbe. Ettől az időponttól kezdve a lányok már teherbe eshetnek, ezt úgy is mondják, hogy „ivaréretté” válnak. Ami azt jelenti, hogy ha nemi életet élnek, kisbabájuk lehet. Ez a változás akkor válik láthatóvá, amikor az első havivérzés jelentkezik.

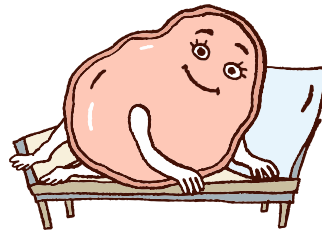
## Mi a helyzet a havivérzéssel?



Az első vérzés a lányok többségénél a tizenegyedik és a tizenötödik életév között jelentkezik. Van akinél ennél még előbb is és van akinél később.



Előfordul, hogy az első havivérzést megelőzően a hüvelyből az ún. „fehérfolyás” – egy tejszerű, fehér váladék – ürül: ez az első havivérzés „előhírnöke”. Ez azért történik, mert a petefészkek a petesejtek ezreivel mindig is ott voltak a hasüregben. A petesejtek egyfajta „téli álmom” állapotában vannak, amíg a lányok el nem kezdenek serdülni.

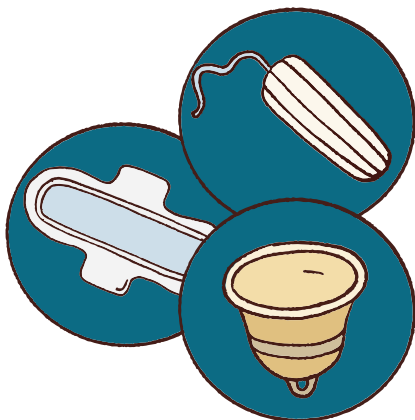


Aztán a hormonok (hírvivők) gondoskodnak arról, hogy a petesejtek aktiválódjanak. A hormonok ezeket a petesejteket úgyszólván egymás után ébresztik fel. A peteérés kezdetben rendszertelen, a ciklus (ez a másik szó a havivérzésre) általában 6-24 hónap után válik csak rendszeressé.

# 5000

Az elkövetkezendő évtizedekben a nők minden hónapban pár napig véreznek – a terhesség idejét kivéve. A nők havivérzése rendszerint körülbelül 50 éves korukig jön meg, azaz nagyjából 500 alkalommal véreznek életük folyamán.

A havivérzés ideje alatt lehet használni különböző betéteket, tamponokat vagy menstruációs tölcsért, hogy a vér ne szennyezze be a fehérneműt. A betétek az alsóneműbe kerülnek, míg a tampon és a tölcsér már a hüvelyben felfogja a vért.



## Hogyan mossam meg helyesen a szeméremtestet? Mire kell ügyelnem az intim higiéniát illetően?

A szeméremtest tisztításához elegendő a tiszta víz, és egy mosdókendő (a bőrredőkben smegma gyűlhet össze, egy faggyúszerű, sárgás-fehéres váladék). Aki szeretne, használhat pH-semleges szappant is. Az intim mosakodógélek és -sprayk fölöslegesek és egészségtelenek, ezek megzavarhatják a nyálkahártya flóráját, amitől a szeméremtest és a hüvely viszketni kezdenek.

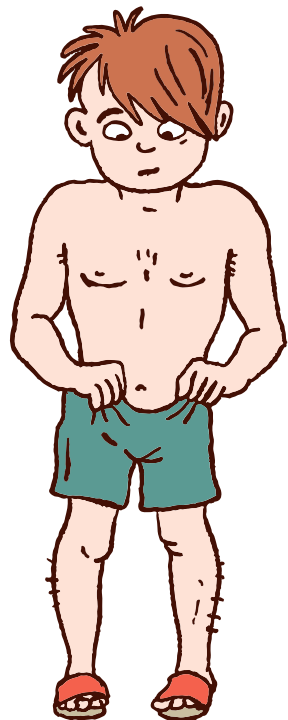


## Mit jelent a serdülőkori a fiúk számára?

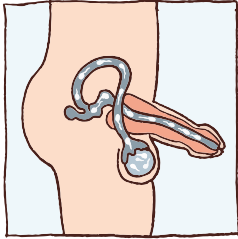


A legtöbb fiúnál a herékben termelődik a tesztoszteron nevű hormon. Egy látható testi változás az, hogy megindul a test- és arcszőrzet erőteljes növekedése. A hónaljokban és a herezacskókon is szőr kezd nőni. Azon kívül az alak is férfiasabbá válik, például szélesebbek lesznek a vállak. Egy hallható változás a hangváltás.

Láthatatlan módon, a testben zajlik a hímivarsejtek termelődése. Ez a herékben történik, és azt jelenti, hogy a fiúk innentől kezdve képesek gyermeket nemzeni. Ez akkor válik láthatóvá, amikor megtörténik az első magömlés.

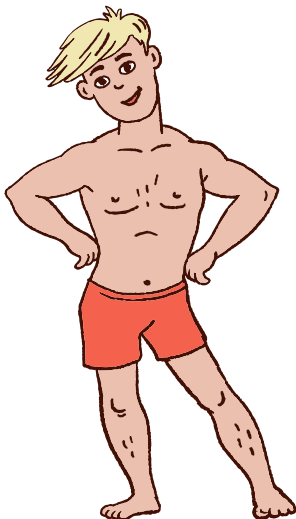
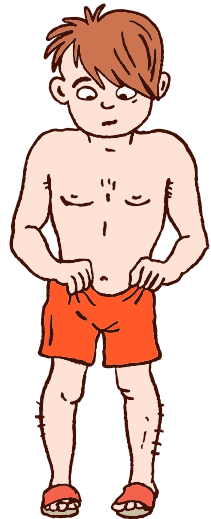


## A lányoknak „megjön”, és a fiúkkal mi a helyzet?



Ha a fiúk serdülőkorba érnek, a herékben elkezdnek hímivarsejtek termelődni. Ez aztán folyamatosan zajlik életük végéig. A hímivarsejteket a mellékherék raktározzák. Amikor ezek a „raktárhelyiségek” megtelnek, hímivarsejtek milliói ürülnek ki egy váladékkal keveredve a hímveszőből. Ennek a mennyisége kb. egy evőkanálnyi.

Először többnyire 11 és 15 éves kor között jelentkezik ez. Először általában teljesen tudattalanul, éjszaka történik meg, amikor az ember alszik. Ezt „nedves álomnak” hívjuk. Vagy akkor is megtörténhet, amikor önkielégítést végzel.



Ennek a fehér folyadéknak magfolyadék, vagy sperma a neve, és minden fiúnál különböző a mennyisége, a szaga és a színe. A fiúk az első magömléstől kezdve „ivarérettek”, azaz, ha nemi életet élnek, képesek gyermeket nemzeni.

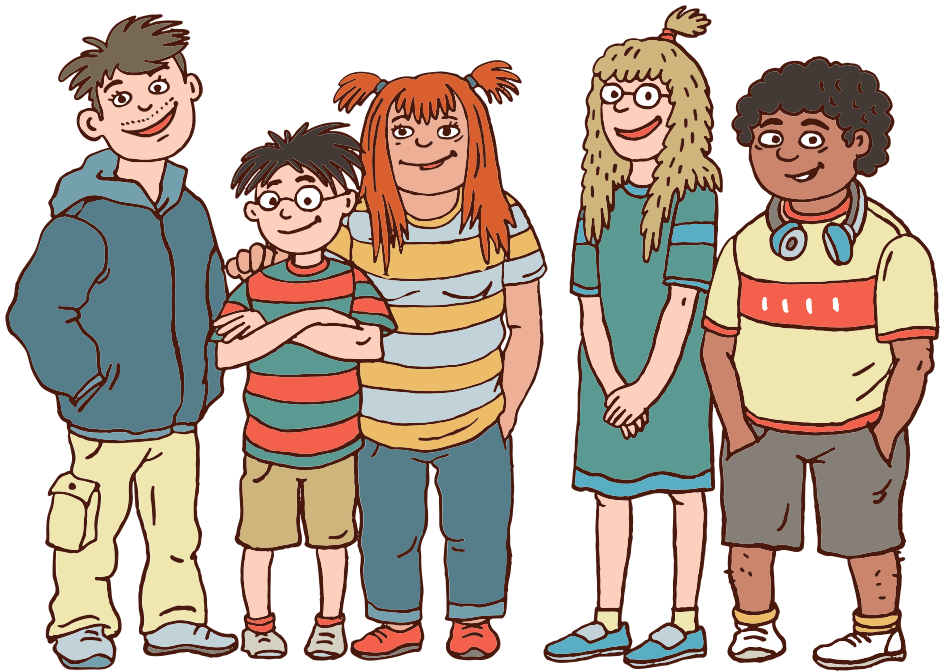
## Hogyan mossam meg helyesen a hímveszőt?

Az előbőrt vissza kell húzni, és a makkot kézzel, tiszta vízzel megmosni. Ha fáj, amikor hátrahúzod a bőrt, akkor az a fitymaszűkület jele lehet. Ezt meg kell beszélned a szüleiddel.





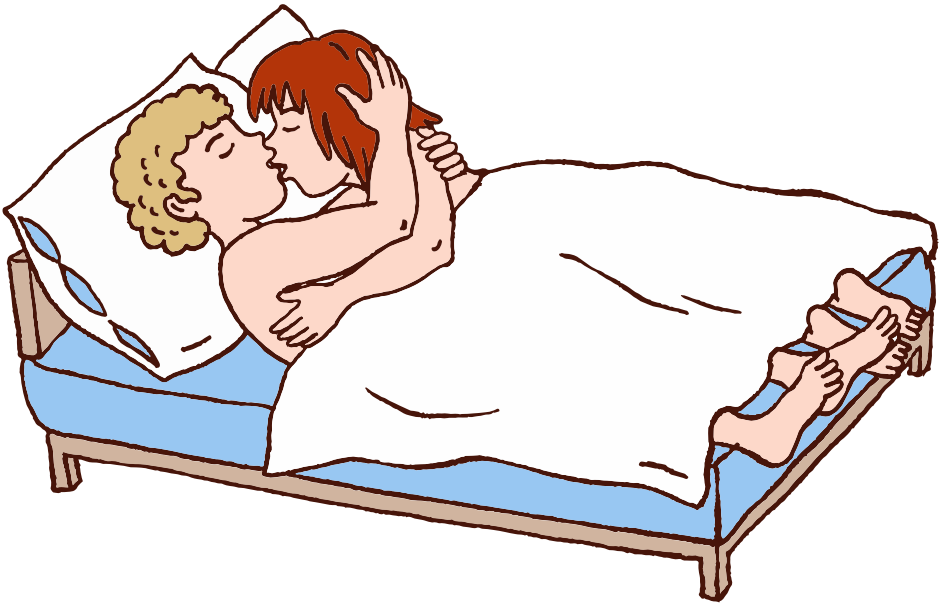
## Minden test egyformán változik meg?



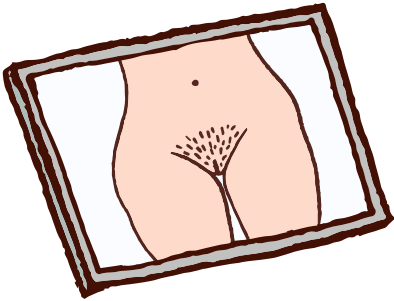
Nem minden ember teste változik meg úgy, ahogyan azt elváránk. Van, akinél ez csak későbben zajlik le, másoknál pedig egyáltalán nem – vagy éppenséggel másképpen, mint ahogyan az ember elvárná. Minden test teljesen egyedi, és ez a serdülőkor folyamán végbemenő változásokra is érvényes.

## Miért élnek a felnőttek nemi életet?

A felnőttek vagy az idősebb fiatalok nemi életet élnek, mert jól érzik magukat tőle, és mert a partnerükhöz közel érzik magukat, kötődnek hozzá. A közösülés vagy szex viszont azt is eredményezheti, hogy az ember teherbe esik és gyereke lesz.



## Mi a pornográfia?



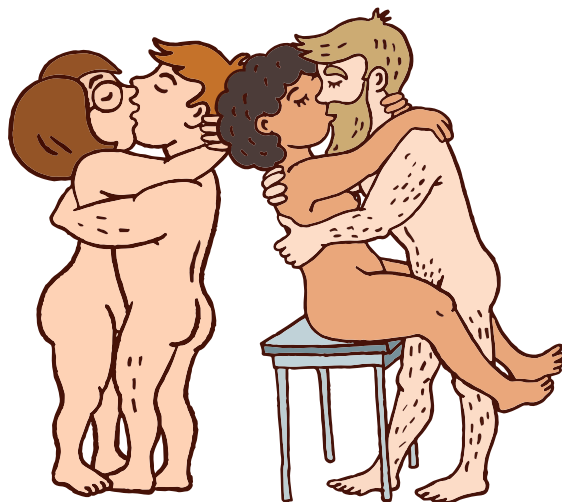
Sok ember azért néz pornót, mert felizgatja, azaz kedvet csinál neki a szexhez.



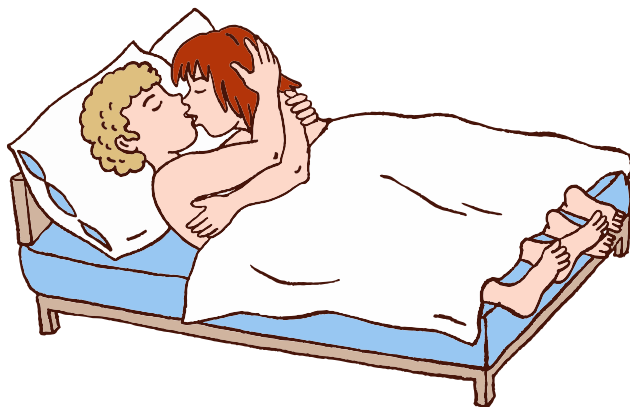
A pornográfia, vagy röviden pornó, olyan filmeket vagy képeket jelent, amelyeket felnőttek készítettek felnőttek számára, és amelyeken nemi életet élnek, tehát a szexet ábrázolják. Ezek jól láthatóan mutatják a nemi szerveket (szeméremtestet, hímvesszőt, melleket, pospít), mialatt az emberek közöszülnek.



Azonban más filmekhez hasonlóan, a pornófelvételek és -képek sem valós helyzeteket ábrázolnak, hanem előre megbeszélt jeleneteket.



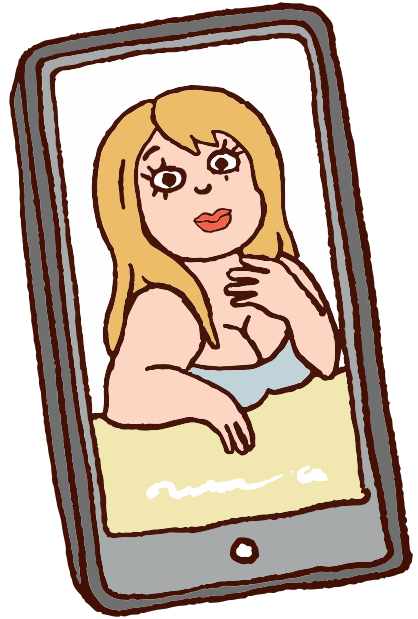
A pornó nem az igazi szex dokumentálása, és nem a pornókból kellene megtanulni, hogy hogyan is működik a nemi élet. A pornósínészek általában azt játsszák el, ami a forgatókönyvben van, és nem azt, amihez kedvet éreznek.



A valós életben sok olyan dolog, ami a pornókban előfordul, a másik embernek fájdalmat okozna, esetleg megfélemlítené, vagy megalázná. Ha párok ilyen filmet néznek, beszélgetniük kellene arról, hogy mi tetszik nekik és mi nem.

## Küldhetek magamról meztelen fotókat?

Bizonyos emberek meztelen képeket vagy filmeket küldenek másoknak, sőt, még gyerekeknek is. Ezt szextingnek hívjuk.



Ha ilyesmit kapsz a mobiltelefonodra, el kell mondanod egy olyan embernek, akiben megbízol. A pornográf képek és videók gyermekeknek és fiataloknak való elküldése ugyanis nem megengedett, sőt, büntetendő.

A gyerekek ilyenkor gyakran láthatnak olyan dolgokat, amiktől undorodnak, vagy amik félelmet keltenek bennük, és amiket egyáltalán nem szeretnék látni. Ezért tilos az ilyen képek továbbítása.

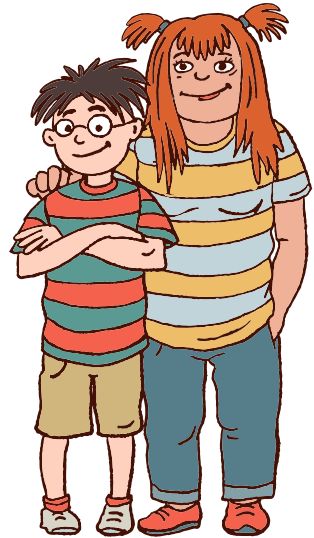


Ugyancsak tilos az, hogy a gyerekek a saját meztelen képeiket küldjék el, és ezt nem is szabad soha megtenned, akkor sem, ha valaki ezt kéri tőled, vagy fenyegetőzik. Ilyen esetekben feltétlenül segítséget kell kérned.

## Miért van az, hogy néhány gyerek közönséges velem szemben?

Minden gyerek olyan barátokat keres ebben az időszakban, akikkel együtt játszhatnak, beszélgethetnek, közösen tölthetik az idejüket. Olyan időszak ez ugyanis, amikor a barátok talán ugyanolyan fontosakká válnak, mint a család.

Gyakran előfordul, hogy az új barátságok keresése közben más gyerekeket kizárnak. Ezt szavakkal is meg lehet tenni vagy testileg, mint pl. lökdöséssel. Ezek közül egyik sem megengedett.



Különböző okai lehetnek annak, hogy bizonyos gyerekek miért csinálnak ilyent. Talán ettől fontosabbnak érzik magukat, mert egyébként nagyon elbizonytalanodtak, vagy másoknak akarnak imponálni, és nem gondolnak bele abba, hogy így megsérthetnek valakit.

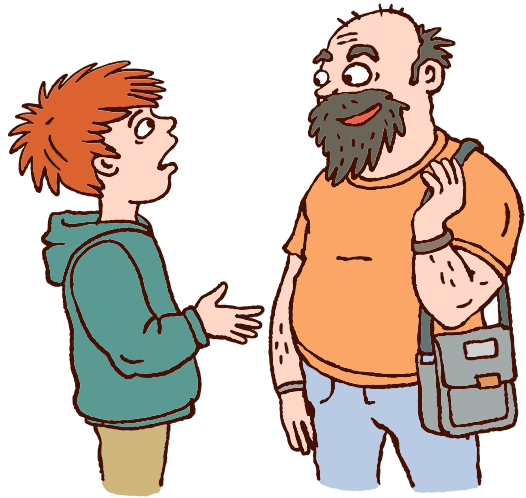


Ha ilyesmi történik, az lehet, hogy fájdalmat okoz neked, vagy szomorú leszel. Talán nincs kedved többé iskolába menni, vagy félsz is tőle. Mindenesetre segítséget kérhetsz egy felnőtt személytől, talán egy tanártól vagy a szüleidtől. Hiszen egyetlen gyereket sem szabad kiközösíteni, még akkor sem, ha más, mint a legtöbb gyerek. A lelkisegély hívószámán is kérhetsz segítséget.

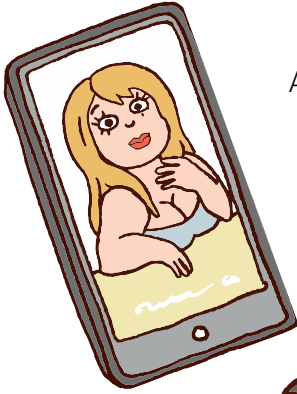


## Az interneten ismerkedtem meg egy barátommal/barátnőmmel. Eljöhet hozzám látogatóba?

Az interneten gyorsan lehet új emberekkel ismeretséget kötni. Néhányan egész kedvesek, mások viszont lehet, hogy furcsa dolgokat is írnak. Előfordulhat viszont, hogy ezek a személyek a valóságban egyáltalán nem azok, mint akiknek online kiadják magukat.



Az is lehet, hogy valaki azt mondja, hogy annyi idős, mint te, pedig a valóságban egy felnőtt személyről van szó. Talán hamis profilképet is tesz fel, amin valaki más van. Vannak felnőttek vagy fiatalok, akik így próbálnak meg a gyerekek bizalmába férkőzni.



Amint ez a személy fotókat kér rólad, megkérdezi, mi a címed vagy találkozni szeretne veled, óvatosnak kell lenned, és meg kell ezt beszélned valakivel.



Ha találkozni akarsz valakivel, akit az internetről ismersz, vidd mindig magaddal valamelyik barátodat vagy barátnődet, és meséld el a szüleidnek, illetve oszd meg a tartózkodási helyedet az okostelefonod segítségével az egyik barátoddal.

## Miért lesznek a szülők egyre stresszesebbek?



Sokáig a család volt számodra valószínűleg a legfontosabb. A serdülőkorban új prioritások kerülnek előtérbe – barátok és barátnők, sport, vagy talán valami egészen más. Ehhez még a szüleidnek is hozzá kell előbb szokniuk.



Előfordulhat, hogy az az érzésed, hogy nem értenek meg téged, vagy akár még az is, hogy saját magadat sem érted. A serdülőkorban a legtöbb gyerek így van ezzel. Nagyon stresszes lehet, hiszen többet veszelsz a szüleiddel és a testvéreiddel, vagy egyedül érzed magad.

Tudnod kell, hogy az agyadban nagyon sok minden megy éppen végbe. Úgy néz ki ott fönt egy kicsit a dolog, mint egy építkezés, ahol sok minden változik egyik napról a másikra, Ezt a szülők sem tudják mindig követni. De valószínűleg ők is, mint ahogyan te magad is, mindent beleadnak. Ha ebben az időszakban egyáltalán nem értitek meg egymást a szüleiddel, jó, ha van egy másik olyan ember, akiben megbízol.



## Miért veszekszem a barátaimmal vagy barátnőimmel?

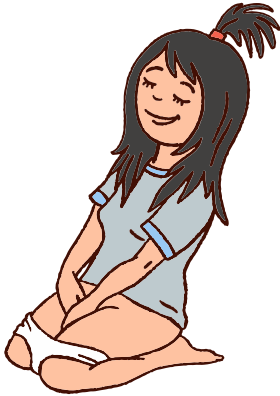


Az érzelmek és a kapcsolatok a serdülőkor idején gyakran gyorsan változnak. Így előfordulhat, hogy az egyik napon még sugárod az örömtől, a másikon pedig tisztára szomorú leszel. Ez vonatkozhat egy bizonyos szituációra, vagy történhet akár egy bizonyos személlyel szemben is.

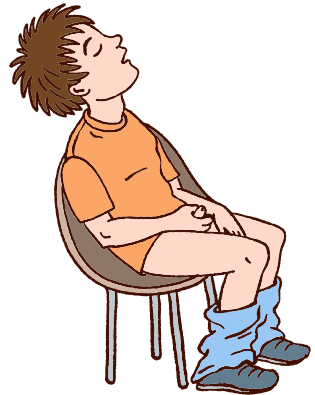
Ugyanez történik más, korodbeli személyek esetében is. Ez fájhat, és olyan érzésed lehet, mintha örökre így is maradna. De ezek a negatív érzések gyakran gyorsan elmúlnak. A barátok kibékülnek, vagy új barátságok is szülehetnek. Semmi gond, a legtöbb emberrel előfordul néha, és te éppen úgy vagy jó, amilyen vagy.



## Szabad simogatnom a szeméremtestemet vagy a hímvesszőmet?

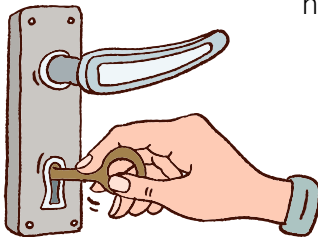


A tested a tiéd. Amennyiben a szeméremtest vagy a hímvessző érintése vagy simogatása kellemes számodra, szabad ilyen csinálnod. Ezt önkielégítésnek is hívjuk.

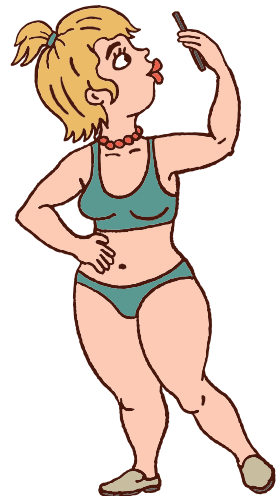


A legjobb, ha ehhez egy nyugodt, zavartalan helyet keresel. Például a szobádat. Vagy a fürdőszobába mész, ahol magadra tudod

zárni az ajtót. Fontos, hogy jól érezd magad, ha kellemes érzéseket keltesz magadban.



Így a testedet is megismerheted, ezért ez mindenképpen jó dolog. Hiszen fontos, ha az ember jól ismeri a saját testét; jobban is érzi magát benne, és el tudja mondani másoknak is, hogy mit szeret, vagy éppen mit nem.



## Rendben van az, hogy egyedül szeretnék lenni a fürdőszobában?

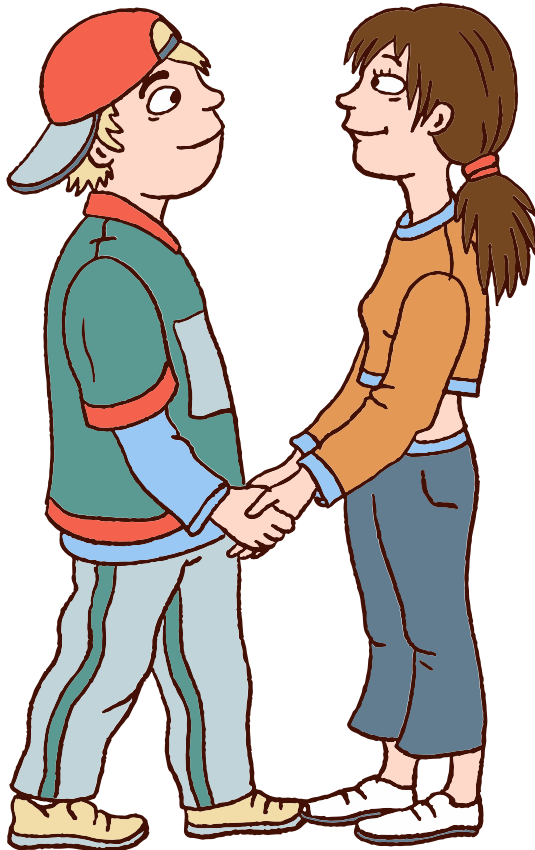
Te most olyan életkorban vagy, hogy az teljesen rendben van, hogy egyedül szeretnél lenni a fürdőben. A családnak talán ehhez még hozzá kell szoknia, de a gyerekeknek és a fiataloknak is joguk van a magánszférájukhoz.



Beszélg a kishúgoddal, és magyarázd el a szüleidnek is, hogy néha, vagy akár mindig is, egyedül szeretnél lenni a fürdőben. Esetleg tudtok együtt még egy olyan táblát is készíteni, amely megmutatja, hogy másnak be szabad-e jönni a fürdőbe vagy nem.

## Muszáj megpusztilnom a barátomat/ barátnőmet?

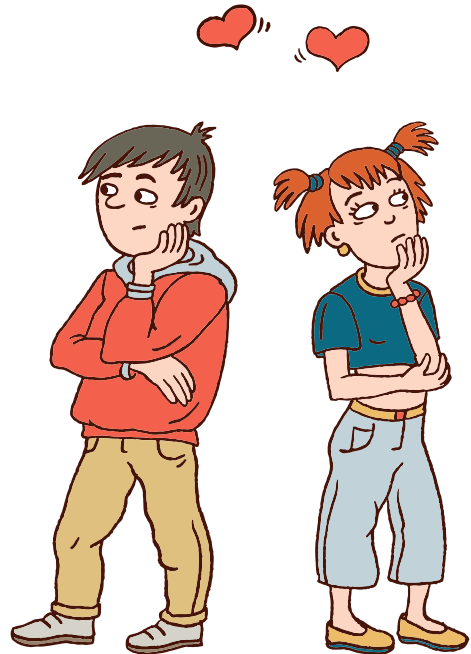
Nem, semmit sem muszáj. Te magad döntöd el, mit szeretnél. És ez másokra nézve is érvényes. Fontos tehát, hogy tiszteletben tartsd a barátod/barátnőd kívánságait, és ne mérgeledj, ha ő nem szeretne valamit. Esetleg találhattok más megoldást is, és puszkodás helyett addig is foghatjátok egymás kezét.



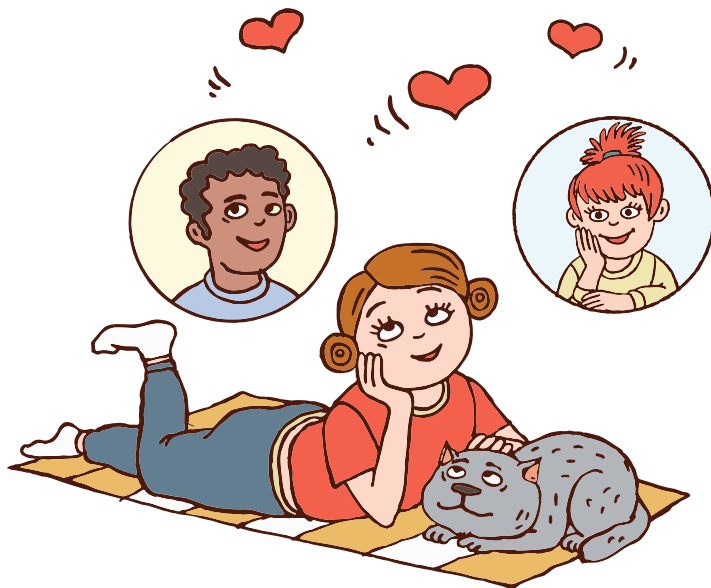


## Miért bizsereg a hasam, ha egy bizonyos személyre gondolok?

Az érzelmek a serdülőkor idején különösen erőteljesek, és gyakran eléggé gyorsan változnak. Ez azzal függ össze, hogy a testedben nagyon sok hormon (hírvivő) áramlik szét. Ezek a hormonok fontos szerepet játszanak a "szerelmesnek lenni" érzésben, ezért előfordulhat, hogy egyszer csak teljesen beleszeretsz valakibe, amitől magad is meglepődsz.



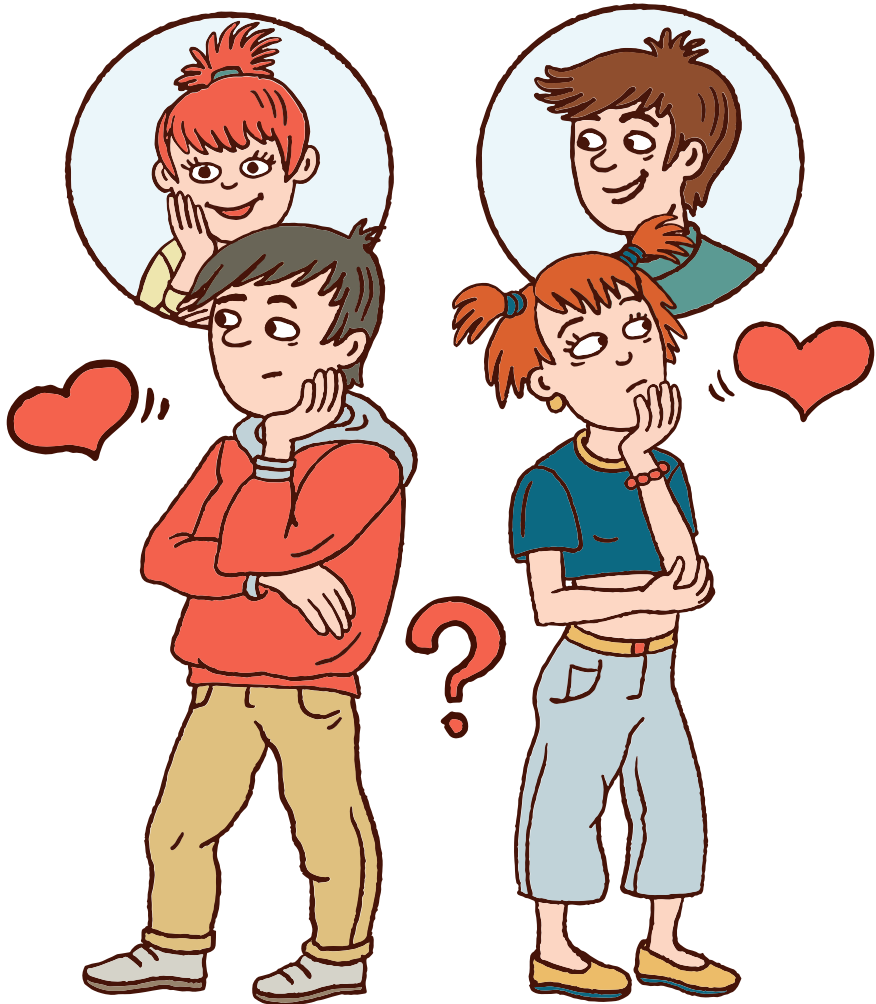
Azt is lehet, hogy hirtelen kedvelni kezdesz valakit, akit azelőtt nem bírtál. Talán szerelmes is vagy ebbe a személybe. Esetleg észreveszed, hogy egyszerre több személybe is beleszerettél. Az is előfordulhat, hogy lányok lányokba szeretnek, és fiúk fiúkba lesznek szerelmesek.



Hogy szerelmes vagy-e valakibe, és hogy kibe vagy szerelmes, senkinek nem muszáj elmondanod, ez maradhat a te titkod. De ha beszélni akarsz róla valakivel, fordulj olyasvalakihez, akivel jól érzed magad.



## Mi az a Coming Out?



Általában nem mi magunk választjuk meg, hogy kibe szeretünk bele. Egyszerűen csak megtörténik, és egyszer csak szerelmesek vagyunk.



A legtöbb ember a másik nem képviselői közül szeret bele valakibe, de néhányan a velük azonos neműek közül valakibe. Azt a pillanatot, amikor valaki rájön, hogy egy vele azonos nemű ember iránt érez vonzalmat, Coming In-nek, vagy belső Coming Out-nak is nevezzük.

Azok az emberek, akik rájönnek, hogy a másik nemhez vonzódnak, általában nem kell, hogy különösképpen megmagyarázzák ezt. Azok azonban, akik nem illenek bele az általános, férfi-nő (heteroszexuális) szerelemről szóló képbe, szükségét érzik, hogy ezt a családjukkal és a barátaikkal közöljék. Ilyenkor beszélünk Coming Out-ról.



## Mit jelent az a szó, hogy queer?



A queer kifejezést olyan emberek esetében használjuk, akik másképp éreznek, vagy másképp szeretnek, mint ahogyan az jellemző szokott lenni. Ide sorolhatók a homo-, transz-, interszexuális emberek, és még sok mindenki más. Olyan embereket is értünk ez alatt, akik kinézetükkel és/vagy viselkedésükkel nem felelnek meg az általános nemi szerepekről alkotott képnek.



A queer szót leginkább úgy lehetne lefordítani, mint „keresztbe”, vagy mint „ferde, átlós”. A szó angol eredetű. Aki queer, az nem igazán illik bele a társadalom egyenes vonalú képébe.



Queer emberek mindig is léteztek. Minden társadalomban, minden történelmi korban megtalálhatóak voltak, és minden bizonnyal a közeledben is találsz ilyeneket. Híres queer emberek például Frida Kahlo képzőművész, a sok mindenben tehetséges Leonardo da Vinci, a festő és költő Michelangelo, Martina Navratilova teniszező, Tim Cook vállalkozó, Virginia Woolf író, Pjotr Csajkovszkij zeneszerző, David Bowie rock sztár, vagy Kristen Stewart színésznő.



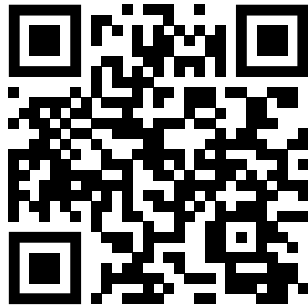


## Applikáció gyermekek számára

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](http://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](https://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.





