



A SZEXRŐL



INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION

BBC WORLD SERVICE

Tartalom

Mielőtt a lényegre térnénk	2
Eseménynaptár	3
Nemi érés	3
Menstruáció	3
Milyen változásokon esnek át a fiúk és a lányok a nemi érés során?	5
Milyen változások érintik csak a lányokat?	6
Milyen változások érintik csak a fiúkat?	6
Alapvető tudnivalók	7
Mire lesz szükséged?	8
Férfi fogamzásgátlók	8
Női fogamzásgátlók	9
Természetes módszerek	10
Rendkívüli esetekben alkalmazott fogamzásgátló módszerek	11
Sterilizáció	12
Milyen utat válasszunk?	12
Útitársak	13
Hol érdemes kezdeni a tapasztalatszerzést	15
Hüvelyi szeretkezés	16
Bajba is juthatunk	18
Gondold meg: mennyit ér számodra a biztonság?	19
Az utazás kockázatai	20
HIV/AIDS	22
Gyakran felmerülő kérdések	24
Összefoglaló lista	25
A női test	25
A férfitest	26
Szüzesség	27
Terhesség	28
Abortusz	29
Fontos útravalók	30
Kulcsszavak és kifejezések	31
Köszönetnyilvánítás	31
Fontos szervezetek	32

Bevezetés

Miért érdemes elolvasni ezt az útmutatót?

Mert:

- alapvető tudnivalókat tartalmaz az egészséges szexualitásról
- segít saját tapasztalataid megértésében
- tanácsokat ad arról, hogyan alakítsd ki a nemiséggel kapcsolatos önbizalmat
- és megmutatja, milyen lehetőségeid vannak

Útikönyv formájában írtuk le, mit kell tudni a szexről. A szexuális közérzetedről szól, hogyan készülj a nagy kalandra, más szóval hogyan lehet bölcsen élni a nemi életet. Ez segít abban, hogy a lehetőségeidet megismerve tudj dönteni.

A végén összefoglaltuk a legfontosabb tudnivalókat, és azok listáját is megtalálod, akikhez további információkért fordulhatsz.

Mielőtt a lényegre térnénk...

A nemiség fontossága többször is változni fog életed során, és nem biztos, hogy mindig szexuálisan aktív leszel, vagy aktív szeretnél lenni. Ez az útmutató mindenkire külön-külön szól. Lehet, hogy állandó partnered, férjed, feleséged, gyereked van; az is lehet, hogy egyedül vagy. De bármilyen helyzetben vagy is, a tapasztalataid egyéniek, és mindenképpen van már valamennyi tapasztalatod. Lehet, hogy nem tudod, milyen utat jársz majd be, de ennek megismerése örömet okozhat. Az érzések és érzelmek, a szerelem és a bizonytalanság egyaránt közrejátsszik a tapasztalatszerzésben. Érzelmi reakcióink eltérőek, és a testi és érzelmi érettség is különböző életkorban alakul ki. A külső hatások is fontos szerepet játszhatnak a nemiségedben, ami hatással lehet az önbizalmadra is.

Eseménynaptár

Nemi érés

Nyolc és tizennyolc éves kor között előbb vagy utóbb minden fiú és lány nemileg éretté válik. A nemi érés az az átmenet, amikor a lányból nő, a fiúból férfi lesz; amikor megnőnek és kifejlődnek a nemi szervek, és a test felkészül és alkalmassá válik az utódnemzésre.

Serdülőkorban a test gyorsan változik; ez lehet zavaró, de lehet izgalmas is. Lehet, hogy büszke vagy a változásokra, és örülsz nekik, de lehet, hogy megzavarnak, vagy zavarba hoznak; még az is előfordulhat, hogy ez mind egyszerre jelentkezik. A médiák, a reklámok, a barátaid, ismerőseid vagy családtagjaid mind befolyásolni akarják a megjelenésedet, a viselkedésedet, sőt azt is, hogy kiket, milyen embereket találsz vonzóknak. Ám ezekről neked kell döntened, és a döntéshez többféle út vezet.

Menstruáció

A lányoknak születésüktől fogva több ezer petesejt van a petefészkekben (lásd az összefoglaló listát). A nemi érés után minden hónapban leválik egy petesejt. Ezt nevezzük peteérésnek, és ez nagyjából 14 nappal a menstruáció előtt történik. Ha a petesejtet nem termékenyíti meg ondósejt (lásd az összefoglaló listát), akkor elpusztul.

A méh minden hónapban felkészül a terhességre: belső rétege megvastagszik és megpuhul. Amikor nem jött létre terhesség, a méh belső borítása a petesejttel együtt a hüvelyen át mint menstruáció távozik. A petesejtet szabad szemmel nem lehet látni, mert túl kicsi.

A menstruációs ciklus a menstruáció első napjától a következő menstruáció előtti utolsó napig tart. A ciklus hossza változó: előfordul, hogy csak 21 napos, de akár 40 napos is lehet. A menstruáció alatt egészségügyi betéttel, vattával vagy tamponnal lehet felfogni a vért - erről ki-ki maga dönt. A következő menstruáció idejét naptárral is ki lehet számítani, de nem minden nőnek jelentkezik szabályos időközönként a vérzése.

A hormonszintek változásai a hangulatot is befolyásolhatják. Lehet, hogy a peteérés idején energikusnak és vonzónak érzed magad, a menstruáció kezdete előtt pedig megváltozik a hangulatod, elsírod magad, vagy könnyen feldühödsz. Az is lehet, hogy megfájdul vagy kissé megduzzad a melled, és pattanások jelennek meg arcodon. A petesejtek termelése egészen a változás koráig, az úgynevezett klimaxig tart. Erre általában a nők negyvenes éveinek végén vagy ötvenes éveikben kerül sor. Ezután nem menstruálnak többé, és nem eshetnek teherbe. Ha a menstruáció erős fájdalommal jár, vagy bármely más problémád van ezzel kapcsolatban, kérd ki egy orvos vagy a Családtervezési Szövetség tanácsát.

Milyen változásokon esnek át a fiúk és a lányok a nemi érés során?

- magasabb és súlyosabb lesz, izmaid kifejlődnek
- nemi szerveid megnőnek
- termékenyvé válsz
- mélyül a hangod
- a bőrben lévő mirigyeid aktívabbá válnak és lehet, hogy pattanások jelennek meg a bőrödön
- fejlődnek a verejték-mirigyeid
- kialakul a hónaljszőrzet, és megjelenik a fanszőrzet a szeméremdombon/lágyékon
- gyors hangulat-változásokat tapasztalhatsz
- vonzalmat érezhetsz a másik nem tagjai, vagy a saját nemed tagjai iránt



Milyen változások érintik csak a lányokat?

- kifejlődnek melleid, ami fájdalommal is járhat
- mellbimbóid kidudorodnak
- kikerekedik a csípőd
- nemi szerveid fejlődésnek indulnak, a petefészkek megkezdik a petesejt-termelést
- a serdülőkor későbbi szakaszában megindul a menstruációs vérzés

Milyen változások érintik csak a fiúkat?

- mellkasod és vállaid kifejlődnek
- szőrzet jelenik meg az arcodon és esetleg a mellkasodon is
- megnő a hímvessződ és a két heréd
- a herék mélyen leereszkednek a herezacskóba, és megkezdik az ondósejtek termelését
- minden előzetes figyelmeztetés nélkül megmerevedhet a hímvessződ; ez az erekció
- átesel az első magömlésen: a hímvessződből ondónak nevezett folyadék jön ki, esetleg álmodban

Alapvető tudnivalók

Hazai feltételek:

Az útmutatóban felsorolt fogamzásgátlók zöme Magyarországon is kapható, illetve orvosi közreműködéssel hozzáférhető.

A terhesség-megszakítást a törvény a terhesség első 12 hetében engedélyezi. Különleges körülmények között ez után is lehetővé teszi. Fiatalkorúak esetében szülői hozzájárulásra van szükség. Minden abortuszra készülők nőnek részt kell vennie abortusz-tanácsadáson. Az 1992-ben elfogadott, a magzati élet védelméről szóló törvény azonban a fogantatástól kezdve előírja a magzati élet tiszteletben tartását és védelmét.

Magyarországon a nők körében magas az alkoholizmus és az öngyilkosság aránya. A magyar nők öngyilkossági aránya megközelítőleg kétszerese az európai átlagnak.

Mire lesz szükséged?

Kellő ismeretek birtokában több lehetőség közül választhatsz, élvezet vár, és szabadabb leszel. Ha szexuálisan aktív akarsz lenni, a szexnek élvezetesnek kell lennie, de komolyan meg is kell gondolni. Ha a terhességet és a nemi betegségeket el akarod kerülni, kondomot vagy más fogamzásgátló módszert kell használnod. A következő lista azokat a mesterséges módszereket sorolja fel, amelyek meggátolják a terhesség kialakulását. A felsorolt módszerek egy része a nemi betegségektől is megvéd. Ha kérdésed vagy gondod van, fordulj a Családtervezési Szövetséghez vagy orvoshoz.

Férfi fogamzásgátlók

óvszer (kondom): vékony gumiból készül, melyet

általában hímvarsejt-ölő kenőccsel vonnak be

alkalmazása: szeretkezés előtt a merev hímvesszőre kell húzni

előnyei: általában könnyen beszerezhető; nincsenek fizikai mellékhatásai; véd a nemi betegségektől és a HIV-től (lásd HIV)

hátrányai: nem teljesen megbízható fogamzásgátló módszer; megzavarhatja a nemi aktust



Női fogamzásgátlók

fogamzásgátló tabletta: a hormont tartalmazó tablettá megakadályozza, hogy a petefészekből havonta kilökődjön egy petesejt

alkalmazása: általában 21 napon át kell szedni, amit hét napos szünet követ

előnyei: könnyű használni; csökkentheti a menstruációs fájdalmat; esetenként véd a méhnyakrák egyes formáitól

hátrányai: naponta kell szedni; nem véd a nemi betegségektől és a HIV-től; a fogamzásgátló tablettát szedő, dohányzó nők esetében magasabb a trombózis (vérrög) és a szívbetegségek kialakulásának veszélye

spirál (IUD): kis műanyagbetét, amit rézdrót fon körbe

alkalmazása: nőgyógyász helyezi be a méhbe

előnyei: hosszú távú védelmet nyújt

hátrányai: növelheti a kismencedei gyulladós betegségek veszélyét; nem nyújt védelmet a nemi betegségek és a HIV ellen; nem javasolt azoknak, akik még nem szültek

pesszárium: lágy gumisapka, ami befedi a méhnyakat, és megakadályozza, hogy az ondó a méhbe jusson

alkalmazása: szeretkezés előtt a hüvelybe kell helyezni, és utána több órán át ott kell hagyni

előnyei: nincsenek mellékhatásai a nő esetében; védelmet nyújthat a méhnyakrák és bizonyos nemibetegségek ellen; ha a helyén van, nem zavarja a szeretkezést

hátrányai: előre el kell tervezni a használatát; spermicid kenőccsel kell kiegészíteni; használatát meg kell tanulni;

előzetesen nőgyógyásznak kell behelyeznie; használat során megsérülhet; rendszeresen ellenőrizni kell, hogy megfelelően fedje-e a méhnyakat

női óvszer (női kondom): kenőccsel bevont, egyik végén lezárt műanyag cső, amely teljesen kibéleli a hüvelyt
alkalmazása: szeretkezés előtt a hüvelybe kell helyezni a zárt végén lévő gyűrű segítségével

előnyei: védelmet nyújt egyes nemi betegségekkel/HIV-vel szemben

hátrányai: megzavarhatja a nemi aktust; meg kell tanulni használatát

injekció: éppúgy hormont tartalmaz, mint a fogamzásgátló tablettá

alkalmazása: egy-, két- vagy háromhavonként egy injekció, amely megakadályozza a peteérést

előnyei: az injekció beadása után semmit sem kell tenni a következő injekcióig

hátrányai: nőgyógyász szakembernek kell beadnia; a menstruáció rendszertelenné válhat vagy megszűnhet; nem véd a nemi betegségekkel és a HIV-vel szemben

Természetes módszerek

időszakos önmegtartóztatás:

alkalmazása: a pár akkor érintkezik szexuálisan, amikor a nő valószínűleg nem eshet teherbe, vagyis közvetlenül a menstruáció előtt vagy után

előnyei: nincsenek fizikai mellékhatásai

hátrányai: a menstruáció és a peteérés idejét nehéz előre

megállapítani, különösen fiatal korban, illetve szabálytalan ciklus esetén; a nemi aktus a ciklus jelentős részében tiltott; nem véd a nemi betegségek és a HIV ellen

megszakított közösülés:

alkalmazása: a férfi a magömlés előtt kihúzza hímvesszőjét partnere hüvelyéből

előnyei: nincsenek fizikai mellékhatásai

hátrányai: nem biztonságos, megszakítja a nemi aktust; nem hatékony, mivel már a magömlést megelőző elővadásban is lehetnek ondósejtek; nem véd a nemi betegségekkel és a HIV-vel szemben

Rendkívüli esetekben alkalmazott fogamzásgátló módszerek

Ha a nő fogamzásgátló használata nélkül vett részt a nemi aktusban, vagy használat közben elszakadt a gumióvszer, két lehetőség van. A védekezés nélküli nemi aktust követő 72 órán belül orvos vagy a Családtervezési Szövetség fogamzásgátló tablettát adhat a vészhelyzet megoldására. A másik módszer a spirál behelyezése, a védekezés nélküli nemi aktust követő 5 napon belül.

Sterilizáció

A férfiaknál a vasectomia, illetve a nőknél a sterilizáció olyan orvosi beavatkozást jelent, amit egészségi okból,

vagy tartós fogamzásgátlás céljából végeznek. Azok, akik ezt fogamzásgátlási módszerként választják, általában 35 éves kor felett döntenek így, amikor már teljesen biztosak abban, hogy nem akarnak (több) gyereket. A vasectomia és a női sterilizáció végleges következményekkel járó műtéti beavatkozást jelent. Ne dönts erről a lehetőségéről megbízható orvos vagy a Családtervezési Szövetség tanácsa nélkül.

Nem biztos, hogy az összes itt felsorolt fogamzásgátlót meg lehet szerezni ott, ahol élsz. Orvos, vagy a Családtervezési Szövetség tud felvilágosítással szolgálni.

Milyen utat válasszunk?

Senki sem tudja előre megmondani, hogy mennyire lesznek kellemesek az élményeink, és hogy ezek hová vezetnek. Ez nemcsak az általános élményekre, hanem a szexre, a partnerekre és a szexuális örömeire is igaz. A tapasztalatszerzéshez felfedezésekre van szükség, és ehhez meg kell értened saját, és mások testét is.

Az aktív korszak kezdetén jó módszert jelent saját tested felfedezése; ezáltal megnövelheted az önbizalmadat, mert megérted, hogyan néz ki, hogyan reagál a tested, és milyen érzés megérinteni. Az önkielégítés része ennek a felfedezésnek. Az önkielégítés vagy maszturbáció játék saját nemi szerveiddel, ezek masszírozása,



dörzsölése. Ez a szexuális kifejeződés egyik formája, ami felszabadíthatja a szexuális feszültséget. Egyes kultúrákban azt tanítják, hogy a maszturbáció ártalmas, de ezt semmilyen orvosi bizonyíték nem támasztja alá. Tehát bármit is mondanak mások, semmi bajod nem származhat belőle. De persze nem kell maszturbálnod, ha nem akarsz.

Útitársak

A férfiak és nők közötti szexuális kapcsolatot heteroszexuális kapcsolatnak hívják. Az azonos nemű partnerek közötti szexuális kapcsolatot homoszexuális vagy "meleg" kapcsolatnak nevezik. A homoszexuális vagy "meleg" férfiak szexuálisan férfiakhoz vonzódnak. A leszbikus vagy "meleg" nők szexuálisan nőkhöz vonzódnak. Vannak, akik egész kis koruktól tudják magukról, hogy melegek, és ez a tudat nem okoz nekik gondot. Mások nem tudják, és vannak, akik leplezik érzéseiket, mert félnek, vagy mert szégyellik, hogy másfélék. Noha ma már sokan úgy vélik, hogy a szexuális beállítottság magánügy, a homoszexuálisok sokszor igen nehéz helyzetben vannak, mert sokakban előítéletek élnek a homoszexualitással szemben. Egyes országokban a homoszexualitás törvénybe ütközik. A homoszexuálisok, mint mindenki más, olyan szexuális gyakorlatot folytatnak, ami nekik a legjobban megfelel. Ez egyénről egyénre, kapcsolatról kapcsolatra változik. Lehet, hogy a

te szexuális beállítottságod is változni fog. Vannak olyan emberek, akik nőkkel és férfiakkal is folytatnak szexuális kapcsolatot. Ez a jelenség a biszexualitás.

A legtöbb szexuális kapcsolatban, függetlenül attól, hogy azonos vagy ellentétes nemű partnerek között zajlik-e, általában szerepet játszik az érzéki érintés, az izgatás és a gyengédség. A szexualitás sokszor legalább annyira érzelmeket jelent, mint szexuális cselekedetet. A partnerek közötti pozitív kapcsolat sokszor közvetlenül kihat a szexuális kapcsolatra és a partnerek közötti bensőséges viszonyra. Vannak, akik úgy vélik, hogy a szexuális kapcsolat szóba sem jöhet szerelmi kapcsolaton kívül. A szex és a szerelem nem azonos. Ugyanakkor sokak szerint a szerelem és a szex összetartozik.

A médiák a szexet hol izgalmas, kockázatmentes, természetes dolognak, hol ártalmas, abnormális és veszélyes kalandnak mutatják. A szexuális kapcsolat megkezdéséről hozott döntés komoly döntés, és különösen fontos, hogy megértsd döntésed következményeit. A szexuális kapcsolat csodálatos lehet, viszont ha utólag úgy érzed, hogy nem jól döntöttél, vagy még nem voltál felkészülve rá, akkor büntudatot és csalódást ébreszthet benned. Vannak, akik kíváncsiságból döntenek úgy, hogy szexuálisan aktívvá válnak; mások azért, mert úgy érzik, partnerük nyomást gyakorol rájuk, vagy mert a kedvében akarnak járni, vagy mert a barátaik is ezt csinálják. Vannak, akik az esküvőig várnak, vagy legalább addig, amíg jól megismerik a partnerüket. Lehet, hogy a pillanat heve elragad, és gyorsan döntesz, de a döntés nem mindig könnyű. Ne felejtse el: nem is

mondhatsz. És akár igent mondasz, akár nemet, gondolj a következményekre is, ne csak az örömökre.

Hol érdemes kezdeni a tapasztalatszerzést

A kiindulópont te magad vagy, amikor szabad utat engedsz saját szexuális érzéseid felfedezésének és élvezetének. A célpontot a legkielégítőbb módon jó kommunikációval lehet elérni. Vágyaid kifejezése sokat segíthet. Például:

- Olyasmit szeretnél, amit a partnered még sosem próbált.
- Ritkábban vagy gyakrabban akarsz szeretkezni, mint a partnered.
- Lehet, hogy gyereket akarsz.
- Vagy éppen nem akarsz gyereket.
- Talán többet/kevesebbet tudsz a biztonságosabb szexről, mint a partnered.
- Lehet, hogy több/kevesebb tapasztalatod van, mint a partnerednek.
- Esetleg akarod valósítani a vágyálmaidat a partnereddel.

Ezeket a különbségeket úgy lehet áthidalni, ha megbeszélitek kölcsönös igényeiteket és vágyaitokat a partnereddel. Ez eleinte nehéz lehet. A szeretkezésnek nincs helyes és helytelen módja. Egymás iránti érzéseiteket rengeteg módon ki lehet fejezni, és a tested majd jelzi, hogy mit szeretsz. Van, hogy a csókolózás is elég.

A szexuális vágyak között szerepelhet a behatolás nélküli szex, a kölcsönös maszturbáció, az orális szex (vagyis a partner nemi szerveinek ajakkal és nyelvvel való simogatása), a heveség vagy a gyengédség, a behatolásos szex (hüvelybe vagy végbélbe). A lehetőségek éppúgy végtelenek, mint a fantáziád.



Hüvelyi szeretkezés

Valószínűleg ez a heteroszexuális párok közti nemi aktus leggyakoribb fajtája. Ez a **behatolásos szex** azon fajtája, amikor a hímvessző behatol a hüvelybe, és amit szeretkezésnek vagy **nemi közösülésnek** is neveznek, s amely egyben az utódnemzés legfőbb formája. Amikor a hímvessző bejutott a hüvelybe, a pár egyik vagy mindkét tagja mozgatni kezdi a medencéjét, hogy a hímvessző előre-hátra mozogjon. **Ez lehet, hogy néhány percig tart, és az is lehet, hogy egy óránál is tovább, ritmusváltásokkal.** Általában a szexuális izgalom tetőzésével ér véget, amit orgazmusnak neveznek.

A szeretkezés nehéz is lehet, különösen első alkalommal, vagy ha ideges vagy. A csókolózás, simogatás és ölekezés – vagyis az **előjáték** – mind a férfit, mind a nőt felizgatja. A férfiak zömének gyorsan erekciója lesz, és ezzel készen áll a szeretkezésre.

A nőknek előjátékra van szükségük, hogy kellően izgatottak legyenek; ekkor a hüvely ellazul, hogy könnyedén és fájdalommentesen be tudja fogadni a hímvesszőt. Amikor egy nő szexuálisan izgatott, teste természetes váladékot választ ki, ami megkönnyíti a behatolást. A behatolásos szeretkezésnek számtalan formája van, tehát készülj fel arra, hogy sokféle felfedezést teszel eddig ismeretlen területeken, és majd kitapasztalod, mi a legjobb neked és partnerednek.

A szex lényege a felizgulás, ami elvezethet az **orgazmushoz**. Ez igen kellemes élmény mind a férfiak, mind a nők számára. Ahhoz, hogy partnerreddel eljussatok az orgazmusig, gyakorlatra és jó párbeszédre lehet szükség. Fontos, hogy tudd: nem vallottál kudarcot, ha partnered nem jutott el ugyanakkor az orgazmusig, amikor te, vagy ha neked nem volt orgazmusod.

Ha a **hímvesszőt** és a **csiklót** kellő inger éri, bekövetkezik az orgazmus. Az orgazmus a nemi szervek izmainak rövid ideig tartó ismételt összehúzódása. Ezt lüktetésnek vagy dobogásnak érezzük, ami az egész testre kiterjed, és intenzív örömezzést okoz, amit elernyedés követ. A férfi izgalmának tetőfokán ondó áramlik ki a hímvesszőből (bár a férfiak orgazmusa magömlés nélkül is bekövetkezhet). **A nők legnagyobb része pusztán a csikló izgatásától eljuthat az**

orgazmusig. Viszont nagyon kevesen jutnak el oda a csikló izgatása nélkül. A nők a hüvely izgatásával is eljuthatnak az orgazmusig. Lehet, hogy a pár egyik tagja hamarabb eljut az orgazmusig, mint a másik, és az is meglehet, hogy **nem minden szeretkezésnél fogsz eljutni a tetőpontra.** Az agyunk ugyanolyan fontos szerepet játszik szexuális életünkben, mint a testünk. Ez megmagyarázza, hogyan kelhetnek bennünk óriási izgalmat és akár hogyan vezethetnek el az orgazmusig gondolataink és érzéseink, fantázia-álmaink és vágyaink, anélkül, hogy hozzáérnénk bárkihez, vagy saját testünkhöz.

Bajba is juthatunk

Időnként mindnyájan bajba kerülhetünk – azért, mert hibáztunk, vagy azért, mert a dolgok nem úgy alakultak, ahogy terveztük, esetleg mert az elején nem tudtuk biztosan, mit is akarunk. Ilyen helyzet alakul ki akkor, ha

- oda érsz, ahová nem akartál eljutni,
- nincs egyetértés,
- nem a megfelelő társat választottad,
- nem biztonságos vizeken utazol, és a dolgok kicsúsznak irányításod alól.

Gondold meg: mennyit ér számodra a biztonság?

A biztonság unalmasnak tűnhet, de így elkerülheted a terhességet, vagy azt, hogy teherbe ejts valakit. Megvédhet a betegségektől is, és segíthet abban, hogy olyan barátságokat és kapcsolatokat alakíts ki, amilyenekre vágtyál. Jó dolog, ha az ember biztonságban érzi magát, különösen, ha olyan helyzetbe kerül, amiben még nem volt része.

Előfordulhat, hogy azt kérik vagy azt várják tőled, hogy olyan valakivel lépj szexuális kapcsolatba, akivel nem akarsz lefeküdni. Az illető túl követelőző, sőt erőszakos is lehet. Esetleg nem ismered. Vagy nagyon is jól ismered, sőt akár a rokonod is lehet. Gyakran előfordul, hogy az ilyen emberek hatalmi pozícióban vannak veled szemben, esetleg csúfolódással, zsarolással vagy megvesztegetéssel akarnak belevinni a szexuális kapcsolatba. Ezt hívják erőszaknak. Olyasmit művelnek veled, ami törvénybe ütközik, sőt veszélyes is lehet. Ha bármiféle veszély fenyeget, kérd ki egy olyan személy tanácsát, akiben teljesen megbízol, és akinek számíthatsz a támogatására. Az illető lehet családtag, de lehet kívülálló is.

Ne felejtse el: nem te vagy a hibás. A szexuális élvezet nem erőszakot és nem kikényszerített ellenszolgáltatást tételez fel, hanem bizalmat és örömet. Ha valaki **igent** mond, az lehet, hogy tényleg **igent** is

jelent, de ha **nemet** mond, **az mindig nemet jelent.**

Az utazás kockázatai

A nemkívánt terhesség, illetve a nemi betegségek – köztük a HIV – elkerülésének két módja van: a szextől való tartózkodás, vagy a *biztonságosabb* szex. Teljesen *biztonságos* szex nem létezik. De *biztonságosabbá* teheted a szexet, ha óvszert használsz.

A nemi betegség olyan betegség, amit szexuális érintkezés során kaphatsz. A leggyakoribb nemi betegségek: nemi szerveken megjelenő szemölcsök, hüvelygomba (candida), Chlamydia, szifilisz, kankó, trichomonas, HIV.

Minden nő forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja:

- szokatlan színű, szagú vagy mennyiségű hüvelyváladék
- fájdalommal vagy égő érzéssel járó vizelet
- hüvely környéki fájdalom vagy viszketés
- fájdalmas szeretkezés
- hüvely környéki sérülések vagy hólyagok

Minden férfi forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja:

- szokatlan színű, szagú vagy mennyiségű váladék a hímvesszőből
- vizeléssel járó vagy közvetlen azután jelentkező égő érzés a hímvesszőben
- sérülések, szemölcsök vagy hólyagok a hímvesszőn vagy környékén
- kiütések vagy dudorok a nemi szervek környékén vagy a test más részén

Mi történik, ha nem kéred ki az orvos tanácsát:

- lehet, hogy nagyon beteg leszel, vagy terméketlenné válsz

A legtöbb nemi betegség gyógyítható. A családvédelmi szolgálat vagy nőgyógyász, urológus, bőr- és nemibeteg-gondozó felvilágosít a szükséges vizsgálatokról.

Előfordulhat, hogy nem jelentkeznek tünetek, pl. a Chlamydia esetében, ezért mindig célszerű védekezni, és persze partneredet is védeni kondom használatával.

HIV/AIDS

A HIV (humán immun-hiány vírus) olyan vírus, amely legyengíti az immunrendszert. Az AIDS (szerzett immunhiány szindróma) akkor alakul ki, amikor a szervezetet megfertőzte a HIV, és a szervezet nem tudja legyőzni a rátámadó fertőzéseket és betegségeket.

A HIV **nem tud** áthatolni a sértetlen bőrön, sem pedig **rugalmas műanyagból készült védőrétegen**, pl. gumióvszeren, és **az emberi testen kívül nem él sokáig**. A vírus nem terjed olyan **felszíni érintkezés során**, mint a **csókolózás, maszturbáció, kézfogás, azonos evőeszköz vagy vécéülés használata. Rovarcsípés** sem terjeszti.

A HIV terjedésének két fő módja van. Az egyiknél a fertőzött fél ondója vagy hüvelyváladéka behatolásos (hüvelyi vagy anális) szex során bejut a másik fél szervezetébe. A másik a vérből vérbe átjutó fertőzés, azaz amikor a fertőzött vér másik személy szervezetébe jut. Ezért a kábítószer-fogyasztók, akik közösen használnak fertőzött injekcióstűt, valamint azok, akik nem teljesen sterilizált eszközökön át kapnak vérátömlesztést, kockázatnak vannak kitéve. A fertőzött nők terhesség, szülés és szoptatás alatt is átadhatják a HIV-et gyermeküknek.

Ha a vírus behatolt a testbe, a fertőzött személyt HIV-pozitívnek nevezünk. Ha a HIV-pozitív személy még nem tudja, hogy fertőzött, akkor tudtán kívül is továbbadhatja a vírust. A HIV/AIDS lehetséges jelei és tünetei: több mint 10 százalékos testsúly-vesztés, egy hónapnál tovább tartó láz, fáradtság, éjszakai izzadás. Előfordul, hogy a HIV-pozitív személyben csak évek múltán alakul ki az AIDS. A HIV-nek nincsenek előítéletei, nem válogatós, nem választ ki semmilyen embercsoportot. Egyszerűen csak egy betegség a sok közül, ami **kockázatos magatartással** terjed. Bármelyikünk elkaphatja, de megelőzhető.

Ha valami nyugtalanít, és további információkra van szükség, fordulj a felsorolt segítőközpontok egyikéhez.

Gyakran felmerülő kérdések

Teherbe eshet-e az, aki először szeretkezik?

Igen, ha mindkét fél termékeny, és nem használ fogamzásgátló módszert

Teherbe eshet-e az, aki menstruáció alatt szeretkezik?

Igen, valamint az is, aki állva szeretkezik, aki utána megfürdik, és az is, aki utána nem fürdik meg

Akkor is elkaphatok valamilyen betegséget, ha nem csinálom végig a dolgot?

Igen

Az anális szex csak a meleg férfiak körében fordul elő?

Nem, sok heteroszexuális pár is élvezettel gyakorolja, de egyes országokban illegális

Hogyan szeretkeznek a leszbikusok hímvesztő nélkül?

A testük többi részét használják

Elfogyhat-e egy férfi spermiuma?

Nem. Mindkét here körülbelül 200 millió hímivarsejtet termel naponta.

Összefoglaló lista

Fontos, hogy tisztában légy a nemi és nemzőszervekkkel, hogy ismerd különböző részeik nevét és működését. Következzen hát egy rövid ismertető a test ezen részéről.

A női test

Petefészek: A nőknek két petefészkük van, mindkettő körülbelül akkora, mint egy mandula, és petesejtet termel.

Méh: Egy fejjel lefelé fordított körtére hasonlít formájában és méretében. Izomból áll, és amikor magzat fejlődik benne, kitágul.

Méhkürt (tuba, petevezeték): Két vezeték, amely egy-egy petefészekből a méhbe vezet.

Vízhólyag: Izomszövetből és rostos szövetből álló zacskó, amely a vizeletet gyűjti össze.

Húgycső: Az a cső, amely a vizeletet kivezeti a vízhólyagból.

Hüvely: Kb. 8 cm hosszú cső. A méhnyaktól a külső szeméremajkákig ér, és a lábak között van a nyílása. A hüvely igen rugalmas, tehát könnyen kitágul a férfi hímveszőjének befogadására, vagy szülés alatt a gyermek áthaladásakor.

Végbélnyílás (anus): A végbél alsó nyílása, amit két izom tart zárva.

Méhnyak: A méh elkeskenyedő része, ami általában

csaknem zárt; csak kis nyílás van rajta, ezen át távozik havonta a vér a menstruáció alatt.

Csikló: A női nemi szerv felső részénél található érzékeny szerv, amelynek csak a teteje látható. A szexuális izgalom alatt a csikló megduzzad és megkeményedik; lehet, hogy ez játssza a legfontosabb szerepet az orgazmusnál (lásd orgazmus).

A férfitest

Hímvesztő: Szivacsos szövetből álló testrészt, amely izgalom esetén megtelik vérrel, így megmerevedik és megkeményedik. A hímvessző átlagos hossza merev állapotban 12-19 cm.

Húgycső: A hólyagból a hímvesszőn át vizeletet és ondót (hímivarsejtekkel együtt) elvezető cső.

Makk: A hímvessző sisak-formájú vége.

Fityma (előbőr): A makkot körülvevő bőr, amit a fertőzések elkerülése végett mosdásnál hátra kell húzni.

Körülmetelés: a fityma eltávolítása, amit csecsemőkön vagy kisfiúkon végeznek el, kulturális hagyomány vagy vallási gyakorlat részeként, illetve egészségi okokból.

Hímivarsejt (spermium): Apró, ebihal-formájú sejt, amely a női petesejttel egyesülve azt megtermékenyíti és új sejtet: magzatot hoz létre.

Ondó: Az a folyadék, amelyben a hímivarsejtek (spermiumok) úsznak. Ahhoz, hogy a női petesejt megtermékenyüljön és így magzat jöjjön létre,

spermiumra van szükség. A spermium a húgycsőben található az ondófolyadékkal. A húgycső ugyan általában a vizelet elvezetésére szolgál, de magömléskor nem tud vizelet keveredni az ondóhoz. Egy kávéskanálnyi ondóban átlagosan akár 300 millió spermium is lehet.

Herezacskó: A heréket tartalmazó zacskó.

Herék: Lágy, kerek szervek, amelyek a spermiumokat termelik.

Szüzesség

Szűz az a nő vagy lány vagy férfi, aki még nem szeretkezett. A nők hüvelynyílását egy szűzhártya nevű membrán veszi körül. A szűzhártya testedzés, sport, vagy tamponhasználat során elszakadhat. A szűzhártya megléte **nem a szüzesség jele**. Egyesek úgy vélik, hogy a szüzesség egyetlen bizonyítéka a szűzhártya. Ez a meggyőződés nagy szomorúságot és nyugtalanságot okozhat azoknak a fiatal nőknek, akiknek nincs szűzhártyájuk, de szüzek.

Az első behatolásos szeretkezés ijesztő élmény lehet. Ha az egyik fél, vagy mindkét fél szűz, nagy gyengédség és megértés szükséges. A szűzhártya nem fal, amit le kell rombolni. Az sem igaz, hogy a szüzesség elvesztésénél mindenképpen vérnek kell jelentkeznie. Az első behatolásos szeretkezés fájdalmas lehet úgy a nők, mint a férfiak számára. **A legelső szeretkezés alkalmával is teherbe eshetsz.**

Terhesség

Ahhoz, hogy a petesejt megtermékenyüljön, kapcsolatba kell kerülnie a spermiumokkal. A férfi orgazmusának pillanatában a spermiumok a heréből a hímvesszőbe áramlanak, majd innen kilövellve felhatolnak a nő hüvelyébe. A spermium általában a méh felé haladva, a kürtben találkozik a petesejttel. Ha a spermium egyesül a petesejttel, a nő teherbe esik. A petesejt beágyazódik a méhfalba és növekedésnek indul, majd 9 hónap múlva megszületik a gyermek.

A terhesség első jelei: a menstruáció elmaradása; a mell növekedése és érzékenyvé válása; hányinger és hányás; fémes íz a szájbán; fáradékonyság és szédülés. A terhességről egyszerű vizeletvizsgálattal lehet meggyőződni. A terhességi vizsgálatot általában a nőgyógyász, ritkábban a családi orvos rendeli el, de a gyógyszertárakban kapható terhességi tesztekkel házilág is elvégezhető.

Abortusz

A terhesség nem mindig jó hír. Egy váratlan, nemkívánt terhesség nagyon megrázó lehet egy nő számára. Az abortusz nem fogamzásgátló módszer, hanem a már meglévő nemkívánt terhesség megszakítására végzett műtét. Ennek során kiürítik a méh tartalmát, vagy ritkábban a nő vetélést megindító gyógyszert kap.

Vannak, akik hisznek a szóbeszédnek, miszerint nagy mennyiségű alkohol fogyasztása vagy forró fürdő vétele spontán abortuszhoz, vagyis vetüléshez vezet. Ezek a módszerek nem alkalmasak a terhesség megszakítására; csak egészségkárosodáshoz vezetnek. Saját érdekedben fontos, hogy gyorsan dönts az abortuszt illetően. Ez egyéni döntés, de kikérheted a hozzád közel állók, vagy a szakértők véleményét. Bárhogy döntesz is, kérd ki orvos vagy a családvédelmi szolgálat véleményét is. Ha úgy gondolod, szóba jön az abortusz, mint lehetőség, ne késlekedj, mert az előkészületek sok időt vesznek igénybe, kicsúszhatsz az időből, és előrehaladottabb terhesség esetén aránytalanul nagyobb a műtéti kockázat. A lehető legnagyobb biztonságra kell törekedned. Az abortuszt megbízható kórházban vagy rendelőben kell elvégezni. Bármit is mondanak, hogy az ellenkezőjéről meggyőzzenek: a titkos, engedély nélküli helyen végrehajtott abortusz semmilyen szempontból sem biztonságos; ezzel kockáztatod az egészségedet, és megszeged a törvényt. Vannak olyan országok, ahol az abortuszt törvény tiltja.

Fontos útravalók

- naptár a menstruáció illetve a fogamzásgátló tabletták szedésének jelzésére
- átvérzés elleni védekezés (tampon, betét)
- óvszer és spermicid
- más fogamzásgátlók
- címek, akiktől tanácsot kérhetsz
- fontos szolgáltatások listája
- papírzsebkendő
- síkosító olaj
- illatos gyertyák
- valami finom innivaló
- valami finom ennivaló
- valami jó olvasmány

Kulcsszavak és kifejezések

- Igen és nem
- Ne most/talán később/talán majd máskor
- Hol lehet óvszert kapni?
- Megbízható orvosra van szükségem
- Biztonságos ez?
- Ugyanazokat a dolgokat szeretjük/Nem ugyanazokat a dolgokat szeretjük
- Túl gyorsan haladsz
- Én a fiúkat/lányokat szeretem
- Még várni akarok egy kicsit
- Most mennem kell
- Maradni szeretnék
- Ez jó/nem jó
- Ezt szeretem/nem szeretem
- Hagyd abba!
- Ne hagyd abba!
- Folytasd!

Köszönetnyilvánítás:

A **BBC Világszolgálatának Oktatási Osztálya** és a **Nemzetközi Családtervezési Szövetség** köszönetet mond a Packard Foundation-nak és a DFID-nek anyagi támogatásáért

A szexről szóló útmutatót Karen Merkel és Rupert Walder írta

Az útmutató elkészítésében **közreműködött:** Doortje Braeken

Fordította: Ertsey Krisztina

Köszönetet mondunk a Magyar Családért Alapítványnak
Köszönetet mondunk továbbá az Egyesült Királyság Szexuális Felvilágosító Fórumának

Tervezte: Henry Iles

Korrektúra és szedés: Accent on type Ltd.

Fontos szervezetek

A Magyar Családért Alapítvány, 1024. Budapest, Budai László u. 2. III/1, **Tel/Fax:** (1) 316 5517

Magyar AIDS Alapítvány, Budapest Pf 121. 1501. Budapest, Arany J. u. 31.

Anonym AIDS segély: (1) 466 9283

AIDS Inform: (1) 338 2419, (1) 338 4555

Ez az útmutató a BBC Világszolgálat Oktatási Osztályának szexuális felvilágosító akciója kapcsán készült,

és készítésében közreműködött a BBC Világszolgálatának Albán, Bolgár, Görög, Közép-Ázsiai, Lengyel, Magyar, Orosz, Román és Török Osztálya, valamint a Nemzetközi Családtervezési Szövetség (IPPF), és annak albániai, bulgáriai, ciprusi, görögországi, kazahsztáni, lengyelországi, magyarországi, oroszországi, romániai, törökországi és üzbegisztáni tagjai, illetve képviselői. Az akció a Packard Alapítványtól és a DFID-től kapott anyagi támogatást, amelyet az útmutató nyomtatási és terjesztési költségeinek fedezésére fordítottunk.

A BBC Világszolgálat Oktatási Osztályának erről és további akcióiról való **felvilágosítás** az alábbi címen szerezhető: Commissioning Editor, Education, BBC World Service, Bush House, PO Box 76, Strand, London, WC2B 4PH, Nagy-Britannia
Tel: 00 44 171 557 2295 **Fax:** 00 44 171 240 3141
E-mail: wsedu@bbc.co.uk

Az IPPF-nek erről és egyéb akcióiról további **felvilágosítás** az alábbi címen szerezhető: IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, Nagy-Britannia **Tel:** 00 44 171 487 7900
Fax: 00 44 171 487 7950 **E-mail:** info@ippf.org

Erről az akcióról további **felvilágosítás** szerezhető az alábbi címen: A Magyar Családért Alapítvány, 1024. Budapest, Budai László u. 2. III/1 **Tel/Fax:** (1) 316 5517

Szerzői jog: BBC World Service (1999)



A SZEXRŐL

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for
International
Development

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>