

Molnár Kinga<sup>1</sup>, Tóth Erika<sup>1</sup>, Varró Petra<sup>1</sup>, Koronczai Beatrix<sup>2</sup>, Zsákai Annamária<sup>1</sup> –  
MTA-ELTE EGyK Kutatócsoport

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, TTK, Biológiai Intézet

<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet



## *Szexuális nevelés elektronikus tananyag ([tuti.elte.hu](http://tuti.elte.hu)) – tanári segédlet 7.*

A kutatást a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

Az elektronikus tananyagot tartalmazó weboldalt a [MedInnoScan Kutatás-fejlesztési Kft.](#) készítette és üzemelteti.

---

### *Segítség, serdülök!*

#### **Tartalom**

A nemi jellegek fejlettségi stádiumai	2
A szexualitás	4
A szexuális egészség és a szexuális jogok	5

Ebben a fejezetben a **másodlagos nemi jellegek** alakulását nézzük át veled. Serdülőkorban a tested nagyon intenzíven kezd el, vagy már el is kezdett változni. Az addig gyermeki tested már nem csak egyre nagyobb és nagyobb lesz, de változik arányaiban, testösszetevőinek mennyiségében is, hiszen ez az az életkor, amikor a nőkre és férfiakra jellemző testalkat kezd kialakulni. Emellett nagy tempóban fejlődnek az nemiszerveid (amit ebből látsz, tapasztalsz: fiúknál a herék és a hímvessző növekedése, a herezacskó színének sötétedése, a pénisz egyre gyakoribb merevedése, akár szexuális gondolatok, ingerek nélkül is, magömlés megjelenése; lányoknál: fehér hüvelyi folyás jelenik meg még az első menstruációt megelőzően, megkezdődik a menstruáció). A másodlagos nemi jellegek is formálódnak (fiúknál: szemérem- és hónalj szőrzet fejlődése, végtagok és törzs szőrösödése, lányoknál: mellek, szemérem- és hónalj szőrzet fejlődése, végtagok szőrösödése, csipő, derék, combok területein zsírfelhalmozás – „kigömbölyödés”).

Röviden bemutatjuk, hogy ezek a nemi éréshez kapcsolódó folyamatok mikor mondhatók megfelelő életkorban lejátszódóknak, és az orvostudomány mikortól tekinti már ezeket a túl korai vagy túl késői nemi érési folyamat részének. Nem csak benned, mindenki felmerül az a kérdés, hogy vajon azok az intenzív folyamatok, amelyek a nemi érést kísérik, normálisnak-e, korodnak megfelelőnek tekinthetők-e. Reméljük, ha ezeken az oldalakon végig haladsz, sok kérdésre megkapsod a választ!

**A nemi érés kezdetét** nem csak biológiai adottságok, hanem gazdasági és társadalmi tényezők is befolyásolják. Elég, ha csak arra gondolsz, a szüleid milyen anyagi helyzetben voltak vagy vannak, neked kisgyermek korodtól kezdve mit tudtak és most mit tudnak biztosítani étkezésben, egészségügyi ellátásban, és milyenek a téged körülvevő társadalmi szokások és elvárások. Alább hazai adatokat gyűjtöttünk össze, amiktől más országok, földrészek adatai eltérhetnek. Témánkhoz visszatérve, a nemi érés **első látható jele** a lányoknál a mellek, a fiúknál pedig a herék megnagyobbodása. Ezt követi a szeméremszőrzet megjelenése. Az azonos korú lányok és fiúk nemi fejlettségét összehasonlítva megállapítható, hogy a lányoknál a nemi érés általában 2 évvel korábban kezdődik, mint a fiúknál. Az első menstruáció átlagosan 12,5 éves kor körül, míg

az első magömlés 13,5-14 éves kor között következik be. A nemi érettség eléréséhez szükséges idő hosszában viszont nincs különbség a fiúk és a lányok között, ez mindkét nemben 3-4 év.

([http://antropologia.elte.hu/a\\_nemi\\_rs\\_mintzata\\_s\\_a\\_mintzat\\_szekulis\\_vltozsa.html](http://antropologia.elte.hu/a_nemi_rs_mintzata_s_a_mintzat_szekulis_vltozsa.html))

**A nemi jellegek fejlettségi stádiumai** (<https://ttk.elte.hu/dstore/document/845/book.pdf>)

Az egyes nemi jellegek, illetve a fiúknál a külső nemi szervek esetében a fejlettségi stádiumok kialakulásának átlagos életkorai (a stádiumok leírásával együtt) a következők:

**A fiúk külső nemi szerveinek (hímvesző és a herezacskó) fejlettségi fokozatai:**

**1. stádium:** Gyermeki állapot, amely a születéstől a serdülőkor kezdetéig fennmarad. A herék térfogata 1–3 cm<sup>3</sup>.

**2. stádium:** A herék és a herezacskó megnagyobbodott, a hímvesző mérete még nem változott jelentősen, a herezacskó bőre kissé rózsaszínűbb. A herék térfogata 4–6 cm<sup>3</sup> (11,6 év).

**3. stádium:** A herék és a herezacskó további megnövekedése mellett a hímvesző hosszirányú megnyúlása és átmérő-növekedése is jellemző (12,8 év).

**4. stádium:** A hímvesző hossza és szélessége tovább nőtt, a herezacskó színe sötétebbé vált. Kialakul a hímvesző makk alakú vége (13,8 év).

**5. stádium:** A külső nemi szervek felnőttkori méretűek és alakúak (15,5 év).

**A mellék fejlettségi fokozatai lányokban:**

**1. stádium:** Gyermeki forma, amely a pubertás kezdetéig van jelen. A mellkas bőréből csak az emlőbimbó emelkedik ki.

**2. stádium:** Az emlőbimbó és az emlő kis dombként előemelkedik a mellkasbőr síkjából. Az emlőbimbó-udvar átmérője növekszik (9,5 év).

**3. stádium:** Az emlőbimbó udvara és az emlő is tovább nő, de az emlő kontúrja még nem válik el határozottan a mellkas bőretől (10,9 év).

**4. stádium:** Az emlőbimbó udvara és az emlőbimbó tovább nagyobbodik, elkülönül az emlő felszíne által alkotott ívtől. Az emlőbimbó udvara az emlőből kiemelkedve egy második félgömb vagy kúp alakú domborulatot alkot (12,6 év).

**5. stádium:** Az emlőbimbó udvara ismét beolvad az emlő kontúrájába. A tipikus felnőtt állapotban az emlő sima kerek kontúrájából csak az emlőbimbó emelkedik ki (13,7 év).

**A szeméremszőrzet fejlettségi fokozatai:**

**1. stádium:** Gyermeki állapot. Nincs még igazi szeméremszőrzet, a szeméremdomb környékén lévő szőrzet a hasbőr pehelyszőrzetével megegyező.

**2. stádium:** Ritkás, vékony, egyenes szőrszálak, általában a hímvesző tövén, illetve a nagyajkak felszínén (fiúk: 12,2 év, lányok: 10,7 év).

**3. stádium:** A szeméremdombra is kiterjedő, jelentősen sötétebb, durvább és göndör szőrzet (fiúk: 13,2 év, lányok: 12,0 év).

**4. stádium:** A szőrzet szerkezete, színe már a felnőttekének megfelelő, de jelentősen kisebb területet borít, mint később, a comb belső oldalára még nem terjed rá (fiúk: 14,1 év, lányok: 13,0 év).

**5. stádium:** A durva, göndör, erősen színezett szőrzet ráterjedt a combok belső felszínére is. A szőrzet a férfiakon is a nőkéhez hasonló, csúcsával lefelé mutató háromszögben oszlik meg, de nem található a hason az e feletti területen (fiúk: 14,9 év, lányok: 13,6 év). Férfiaknál kialakulhat a 6. stádium is, amikor már a hasfalra is felhúzódik a szőrzet).

#### **A hónaljszőrzet fejlettségi fokozatai:**

- 1. stádium:** Gyermeki fokozat. Nincs szőrzet a hónaljban.
- 2. stádium:** Nagyon gyér szőrmező, magányos, halvány és sima szőrszálak a hónaljárokban (fiúk: 12,7 év, lányok: 11,0 év).
- 3. stádium:** Gyér szőrmező, de már göndör és pigmentált szőrök (fiúk: 13,9 év, lányok: 12,4 év).
- 4. stádium:** Sűrű szőrmező, erősen göndör, pigmentált szőrök. A hónaljárok bőre az elülső hónaljredő felőli oldalán enyhén besötétedik (fiúk: 14,8 év, lányok: 13,5 év).

A másodlagos nemi jellegek és a fiúk külső ivarszerveinek fejlettségi fokozatainál zárójelben megadott átlagos életkoroktól legalább 2 évnyi eltérés már korai vagy késői nemi érésre utal. Ha magadon ilyen eltérésre figyelsz fel, kérd szüleid segítségét, hogy gyermekorvoshoz forduljatok, neki megmutathasd, hogy majd ő eldöntse, valóban az átlagostól eltérő nemi érés esete-e a tiéd.

#### **TUDOD-E?**

- **Mikortól kórosan korai vagy késői egy serdülő nemi érése?** Ha a nemi érés bármilyen jele egy lánynál 7 éves kor előtt, illetve egy fiúnál 9 éves kor előtt jelentkezik, akkor az kórosan korai. Ha a nemi érésnek semmilyen látható jele nincs lányoknál 14 éves kor előtt, fiúknál 15 éves kor előtt, akkor ezt kórosan késői nemi érésnek tekintik. A rendellenes nemi érés okának azonosításához mindkét esetben szakorvosi vizsgálatra van szükség.
- **Tudtad, hogy 100 évvel ezelőtt a serdülők nemi érése lényegesen idősebb életkorban játszódott le?** Valóban így van, például a lányoknál az első menstruáció az 1880-as évek végén a mai Magyarország területén 15,5 éves kor körül következett be. Azóta egyre korábbra tolódott, de úgy tűnik, hogy a mainál már nem tolódik még fiatalabb életkorra. Az egyre korábbi nemi érés okai között az egyik legfontosabb, hogy az elmúlt évszázad során a gyermekek testi fejlődéséhez szükséges feltételek egyre inkább közelítették az optimális értékeket, így a testi fejlődés egyre inkább megközelíthette a genetikai állományunkban kódolt fejlődési mintát.
- **Mikortól lesz rendszeres egy serdülő lány menstruációja?** Itt nagyon nagy egyéni különbségek vannak, van, akinél már egy év múlva rendszeressé válnak a menstruációs ciklusok, ám van, akinél ehhez akár 4-5 év is kell. Az első menstruáció után általában 2-3 év alatt válik rendszeressé a lányok ciklusa.
- **Előfordulhat, hogy a nemi jellegek nem a bemutatott sorrendben fejlődnek?** Igen, előfordulhat, erre példa, ha a szeméremszőrzet korábban kezd el fejlődni, mint a lányok mellei, vagy a fiúk heréi. Ha az adott életkori átlagtól legalább 2 évvel tér el egy fejlettségi fokozat kialakulása, akkor viszont érdemes szakorvoshoz menni és neki ezt megmutatni. Természetesen egy jelleg fejlettségének stádiumai nem tudnak más sorrendben bekövetkezni, így például a mellek fejlettségi fokozatai mindig az 1-2-3-4-5 sorrendben játszódnak le.

- **Mindenkinél kialakulnak a bemutatott jellegek, felnőttekre jellemző, kifejlett fokozatai?** Az esetek nagy többségében igen, de néha előfordul, hogy nőknél a mellék fejlettsége megáll a 4. fokozatnál, és az 5. fokozatot esetleg csak az első szoptatási időszakban éri el.
- **Fiúknál is megfigyelhető a mellék pubertáskori fejlődése?** Igen, viszonylag gyakran fiúknál is megfigyelhető, hogy a bemutatott 2. fokozatot is eléri a mellék fejlettsége. Sőt, a mellék serdülő lányoknál tapasztalt érzékenysége is kialakulhat, ám ez a folyamat rövid időn belül visszafordul. Ha azonban egy fiúnál tovább fejlődik a 3. fokozat felé, vagy nem tűnik el a 2. fejlettségi fokozat, akkor viszont fontos, hogy ezzel szakorvoshoz forduljatok.
- **A nemi érettségi állapot, a nemi érés tempója összefügg azzal, hogy ki milyen magasra nő majd?** Bizonyos szempontból igen. A testmagasság növekedésének nagyon intenzív szakasza lányoknál az első menstruáció bekövetkezése előtt, a fiúknál azonban csak az első magömlés után következik be. Tehát a nemi érettségi állapot segíthet tájékozódni abban, hogy vajon milyen mértékű testmagasságnövekedés várható egy serdülőnél. Általában az is igaz, hogy a korán érő típusú serdülők (akiknél a nemi érés korábban kezdődik) alacsonyabbak lesznek felnőtt korukra, mint a későn érők, de természetesen itt is nagy egyedi különbségekkel lehet találkozni.
- **Lehetséges, hogy az egyik hónaljjam szőrösebb lesz, mint a másik / egyik mellem nagyobb lesz, mint a másik / egyik herém nagyobb lesz, mint a másik?** Felnőttkorra ezek a különbségek fokozatosan csökkenni szoktak, de az is viszonylag gyakran előfordul, hogy a nemi jellegek két oldal közötti különbsége(i) felnőtt korra is megmarad(nak). Ha megnézed magad, észre veheted, hogy például a két kezéd vagy lábfejed és a két szemed mérete sem egyforma. Nagy különbség esetén azonban feltétlenül forduljatok orvoshoz, hogy ő mondja ki, nincs semmi komoly oka az eltérésnek.
- **Az intelligencia és a nemi érési típus (korán versus későn érők) között van összefüggés?** Nincs, ahogy az alacsony és magas emberek intelligenciája sem különbözik.
- **Ha egy fiúnál a nemi érés korábban játszódik le, mint osztálytársainál, lehet, hogy izmosabb, erősebb lesz, mint a többiek?** Egy rövid időre, 1-2 évig általában a korán érő fiúk jobban teljesítenek a tornaórai teszteken, valóban erőteljesebb már az izomzatuk, mint osztálytársaiknak, de ahogy az átlagos tempóban fejlődő, illetve később érő kortársaik testi fejlődésükben utolérik őket, ez a különbség eltűnik.

## A szexualitás

Az ember születésénél fogva nemi lény, a szexuális érdeklődés az emberi faj természetes életjelensége. Az ember esetében a nemi élet, a szexuális együttlét elsődleges funkciói a fajfenntartás, az örömszerzés és a párkapcsolat összetartása, **kötődés kialakítása és fenntartása**. Fontos, hogy az együttlétek mindkét fél részére örömet nyújtsanak. Teljesen normális, hogy serdülőkorral a szexualitás iránti érdeklődésed ugrásszerűen növekszik.

A szexuális egészség és a szexuális jogok

A **szexuális egészség** a szexualitáshoz kapcsolódóan a testi, lelki, mentális és szociális jóllét állapotát jelenti. Magában foglalja sajátmagunk és mások tiszteletét, a biztonságot, valamint a diszkriminációtól és erőszaktól való mentességet a szexualitás, a nemiség kapcsán. Mindenkinek joga van szexualitásának megélésére, az élvezetes és biztonságos szexuális élmények átélésére kényszertől, megkülönböztetéstől (diszkriminációtól) és erőszaktól mentesen. Minden egyén szexuális jogait tisztelni, védeni és biztosítani kell. Fontos, hogy a tiédet is tisztelje mindenki más, és te is tiszteld másokét. Ehhez alapvetően az kell, hogy ismerjed a szexuális jogaidat.

**Szexuális jogok:** mindenkinek joga van

- kényszertől, diszkriminációtól és erőszaktól mentesen a szexuális egészség lehető legmagasabb szintjéhez,
- arra, hogy szexuális nevelésben részesüljön,
- szexualitással kapcsolatos tárgyilagos információkat kapjon,
- testi sérthetlenségét tiszteletben tartsák mások,
- szabad partnerválasztásra,
- arra, hogy a szexuális aktivitásáról szabadon döntsön (18 évesnél fiatalabbaknál ez törvényileg szabályozott és családi, kulturális és vallási hagyományok is alakítják),
- minden résztvevő által elfogadott szexuális kapcsolatokat létesítsen,
- közösen elfogadott házasságot köthessen,
- eldönthesse, hogy vállal-e gyermeket, és mikor,
- kielégítő, biztonságos és élvezetes nemi életre.

A szexuális együttlétkor figyeljete oda arra, hogy az életkori, testfejlétségbeli, érzelmi, fizikai (intim környezet, intim higiénia) feltételek teljesüljenek. Mik is ezek a feltételek?

Először is legyetek tisztában a beleegyezés hazai korhatárával. Mindenkinek jogában áll, hogy szabad döntés alapján létesíthessen szexuális kapcsolatot másokkal, azonban, ha valaki *14 évesnél fiatalabb gyermekkel létesít szexuális kapcsolatot - akár a gyermek beleegyezésével vagy annak beleegyezése nélkül -, bűncselekményt követ el.* Tehát **ittthon 14 éves kor a beleegyezési korhatár.** Ez a szabályozás annak érdekében vált a jogrendszer részévé, hogy megvédje a gyermekeket a nemi erőszak minden formájától. Attól függően, hogy hány éves létesít nemi kapcsolatot egy 14 évestől fiatalabb gyerekekkel, a büntetés mértéke más és más. Sőt, ha 14-18 éves kor közötti egy 12-14 éves kor közötti gyermekkel létesít nemi kapcsolatot, ezért jogszabály szerint ő nem büntethető, ha a 12-14 éves kor között lévő gyermek ebbe a kapcsolatba beleegyezett.

A testi fejlettséget tekintve természetesen fontos a nemi szervek fejlettsége. Ahhoz, hogy a szexuális együttléte mindketten élvezhessétek, hogy az mindkettőtöknek örömet szerezhessen, több feltételnek kell teljesülnie: például a fiúnak eléggé érettnek kell már lenni ahhoz, hogy nála a merevedés megfelelő módon kialakulhasson és megfelelő ideig fenn is maradjon. Ugyanígy, a lányok hüvelyének megfelelő fejlettsége is fontos, és ez nem csak a méretére vonatkozik: ahhoz, hogy a hüvely az együttléte során nedvesedhessen, a hüvelybemenet körüli mirigyek megfelelő fejlettsége kell (ha a hüvely száraz marad, a hímvesző behatolása és mozgatása fájdalmat okoz). Honnan derülhet ki számotokra, hogy elég fejlettek vagytok-e már? Ennek jeleit Ti is észrevehettek saját magatokon, de fontos, hogy a szüleitekkel is beszélgessetek erről.

A nemi érettség azonban korántsem elegendő feltétele egy szexuális kapcsolat létesítésének, ehhez az idegrendszer fejlettségének is megfelelőnek kell lennie, hiszen a nemi étellel járó tapasztalatokat, élményeket, lelki folyamatokat megfelelően kell tudni feldolgozni. Fontos, hogy a kapcsolatban kialakuljon az egymás iránti bizalom, fontos az egymás megismerése, és nagyon fontos, hogy az intimitásnak ezt a formáját mindketten megélhessétek. És ne felejtsük el, mint minden más viselkedésünket, így a nemi élethez kapcsolódó viselkedési formák jelentős részét is tanuljuk. Ebben segíthetnek az oktatófilmek, a szüleitek, a pszichológusok, a média (de azért ne higgyetek el mindent, amit a filmekben láttok, fontos tudni, hogy a pornó filmek nem a valóságot mutatják be!).

Az egészséges nemi élet kialakításában az érzelmeiteknek, a társas kapcsolataitoknak, a szüleitektől tanult nemi élethez kapcsolódó mintáknak, az énképeteknek és a testképeteknek is fontos szerepe van. A pszichés fejlettségetek legalább ilyen fontos, hiszen felelősen kell kezelni kapcsolataitokat, végig kell gondolni a következményeket, a megoldásokat, mérlegelni a teherbe esés elleni védekezési módokat, és megérteni, alkalmazni, hogy a beleegyezés, illetve a nemet mondás egyaránt lehetséges választás az együttlétet megelőzően.

A nemi élet megkezdésének időszakában a fogamzásgátlás nektek ajánlott módszereit is ismernetek kell. Nem lehet bármelyik módszert, bármilyen életkorban, bármilyen testi fejlettség mellett használni. Ráadásul a fogamzásgátlási eszközök drágák, számotokra gyakran nehezebben hozzáférhetőek; a beszerzésben is segítséget kell kérnetek a felnőttektől, szüleitektől, szakorvosoktól. És ne feledkezzetek el soha az óvszerhasználatról, a nemi úton terjedő betegségek ellenei védekezéséről!

**A túl korai nemi élet** testi és pszichés zavarokat is okoz, a védekezés hiányában kialakuló tinédzserkori terhességen, illetve megszerzett nemi betegségeken kívül számos következménye van:

- az intimitásra való képesség elvesztése,
- szexuális funkciózavarok kialakulása: a nemi szervek vérbőségének hiánya, orgazmus elmaradása, a merevedés elérésének nehézsége vagy túl korai magömlés,
- a lelki sérülések következtében a szexuális együttlétek nem okoznak örömet,
- agresszivitás, antiszociális viselkedés, depresszió, érzelmi kiégés, alacsony önértékelés, bűntudat, szégyen, szerhasználat megnövekedett esélye,
- nagyobb valószínűséggel alakul ki felelőtlen szexuális viselkedés,
- felnőttkorban párkapcsolati nehézségek.

### **Röviden a tinédzserek alkalmi szexuális kapcsolatairól**

Amikor csak a futó kalandot keresed, nem akarsz a másiktól hosszú távon semmit, de eljuttok a testi kapcsolatig, akkor éppen alkalmi szexuális kapcsolatot létesítettél. Alkalmi kapcsolatok gyakran buliban, alkoholos vagy egyéb befolyásoltság alatt történnek, és emiatt nagyobb az esélye annak, hogy a kapcsolat létesítéséről ösztönösen, hirtelen és meggondolatlanul dönts, valamint annak, hogy az együttlét kockázata nagyobb, mintha mindketten készültetek volna rá.

Fontos, hogy ennek lehetséges káros hatásaival is tisztában legyél, hogy milyen érzések, későbbi problémák kísérhetnek egy-egy alkalmi kapcsolatot. Néhány példa:

- szégyen, mert, hagytad magadat rábeszélni,
- szorongás, mert nem tudod, milyen lesz az élmény,

- undor, ha nagyon rossz volt neked az egyébként ismeretlen volt partner,
- félelem, ha nem hajlandó óvszert húzni, vagy nem engedi, hogy óvszert használj, ha visszaél hatalmával,
- nyugtalanság, ha a rövid együttlét után eltűnik az illető és nem tudod felmérni a lehetséges következményeket,
- harag magad és a partnered iránt is, ha szembesülsz a következményekkel,
- bűntudat vagy megbánás, ha később rájössz, hogy csak a pillanat hevében döntöttél, de már nem tudod az eseményt meg nem törtéنتté tenni.

## TUDOD-E?

**Honnan tudom, hogy szerelmes vagyok?** Amilyen nehéz ezt meghatározni, olyan gyorsan fogsz rájönni, hogy éppen szerelmes vagy. Néhány jele annak, hogy szerelmes vagy:

- Imádsz vele lenni.
- Ha nincs veled, mindig hiányzik a szerelmed.
- Szerelmedre gondolsz akkor is, amikor nincs melletted, döntéseid előtt arra gondolsz, vajon azok milyen hatással lesznek a kapcsolatotokra, ő mit tanácsolna.
- Mindenről ő jut rögtön az eszedbe.
- Érdekel, hogy gondolkodik, mit érez a párod.
- Úgy érzed, más ember lettél a kapcsolattól, nem a gondolatait veszed át a szerelmednek, de többnek érzed magad azoktól a gondolatoktól, amiket vele a kapcsolatotokban megismertél.
- Szeretnéd, ha a környezeted, a számodra fontos emberek elfogadnák a párodát, a kapcsolatotokat.
- Felismered szerelmed hibáit, elfogadod azokat, tudtok ezekről beszélni.
- Ha a jövődön jár az eszed, ő is szerepel benne.
- Beszélgetéseid során valahogy mindig szóba hozod őt is.

**Természetes dolog az első randin csókolózni?** Igen, ha az érzések mindkettőtökben megvannak hozzá. Mik futhatnak át ilyenkor a fejedben? Kedvelem őt? Ő is kedvel engem? Megbízom benne eléggé? Készen állok csókolózni vele? Ismerem ehhez igazán? Mindegy, hányadik randin csókolóztok először, a lényeg, hogy mindketten akarjátok, mindkettőtöknek jól eszen.

**Fogszabályozóm van, mire figyeljek csókolózáskor?** Semmi extra, ahhoz képest, ha nem lenne fogszabályzód. Mondd el neki, hogy fogszabályzód van, és talán megsérülhet, ha túl hevesen csókolóztok.

**Mi az a libidó?** Szexuális hajtóerő, a szexuális tevékenység iránti vágyunk. Természetes hajtóerő, nagy egyedi különbségek lehetnek abban, hogy kiben mennyire erős. A libidónk életünk során folyamatosan változik. Befolyásolhatja korunk mellett az életmódunk számos tényezője, az általunk átélt stressz szintje, az érzelmi állapotunk, a fáradtság, kimerültség, szorongás, egy testképzavar, fontos életesemények, az időjárás tényezői, különböző betegségek, gyógyszerek.

Fontos, hogy partner nélkül is jelen van, a szexuális érdeklődésünk, vágyaink énünk részét képezik.

**Mi az az önkielégítés?** A nemi szervek izgatásával járó örömszerzés, amikor simogatod, izgatod magad. Ne aggódj, más is felfedezi az örömszerzésnek ezt a módját gyermekkorában, aztán serdülőkorban általában gyakrabban fordul hozzá. Ne higgy a babonáknak, az önkielégítés egy természetes dolog, nem leszel tőle beteg. Ami fontos, hogy az önkielégítést egyedül, diszkréten végezd és az ne zavarja a mindennapi tevékenységeidet.

**Önkéntelen merevedéseim vannak, mit tegyek?** Serdülő fiúknál a hímvessző váratlanul és spontán módon megmerevedhet, mindenféle szexuális gondolat nélkül is. Ez a jelenség teljesen normális, nem tudsz ellene tenni semmit, minden fiúnál előfordulnak ilyen váratlan merevedések. Idővel egyre ritkábbá válnak.

**Mi az az éjszakai magömlés?** Amikor reggel a pizsamanadrágodon egy nedves foltot találsz, azt mutatja, hogy elkezdődött a szervezetedben a hímivarsejtek termelése. Semmi köze az ágyba pisiléshez. Az éjszakai magömlés előbb vagy utóbb minden serdülőnél előfordul. Ez a jelenség is teljesen normális, nem tudsz ellene tenni semmit.

**Furcsának tartják azt, hogy 16 évesen még szűz vagyok, miért, velem van a baj?** Ne zavarjon, ne foglalkozz velük! Nincs semmi gond veled, majd akkor veszítsd el a szüzességed, amikor benned (és a partneredben) is megfogalmazódik az erre való vágy, amikor úgy érzed, te is nagyon akarod (nemcsak a környezeted kedvéért).

**Mi a baj a pornóval?** Semmi, ha nem túl korán találkozol vele először, nem tini korodban szoksz rá a nézésére, és felnőttkorodban sem viszed túlzásba az ilyen tartalmak nézését. Először mi is az a pornó? Minden olyan kép, videó, szöveges tartalom, ami szexuális vágy felkeltésére szolgál. A pornófilmek, fotók, szöveges tartalmak 18 éven felüliek számára készülnek, de ettől még már te is találkozhattál pornóval. Számos tévhit kialakulhat benned, ha ezeket a tartalmakat tartod a legfontosabb felvilágosító információforrásoknak, ugyanis ez a forrás minden útmutatás nélkül tanít. Hamis képet közvetít például a szőrösség, a normál méretek és formák és az óvszerhasználat tekintetében is. A pornó nézése vizuális úton való ingerlést okoz, és erre a fiúk idegrendszere általában érzékenyebb, mint a lányoké – úgy is lehet fogalmazni, hogy úgymond ráhangolódásként, szívesebben néznek ilyen tartalmakat, mint a lányok. Ha ez téged zavar, mert te inkább vele együtt, simogatásokkal szeretnél az együttlétre ráhangolódni, beszéljétek ezt meg és keressetek mindkettőtök számára elfogadható megoldást.

**Milyen hatással lehet rád a pornográf tartalmak túl korai és túl gyakori nézése?** Számos komoly hatása lehet, például torzulhat a szexuális viselkedésed, önbizalomhiányos tinik a pornószínészek teljesítményeit látva a saját testükkel kapcsolatban még bizonytalanabbá válhatnak. Ráadásul a pornó általában hibás képet alakít ki a nemi szerepekről (például arról, hogy hogyan kell viselkednie egy férfinak és egy nőnek szex közben), ne ezeket tanuld meg! Nem fogod esetleg azonnal megérteni, hogy sokszor a pornóképek, -videók, -magazinok és virtuális játékok mikor mutatnak be szexuális erőszakot, mikor aláznak meg bennük embereket. Sokszor



ezek a források azt az üzenetet közvetítik, hogy a szexnek nincs köze az érzelmekhez, párkapcsolathoz, a felelősségvállaláshoz és az intimitáshoz. Ha pornóoldalakra találtál a neten, vagy csak megnyíltak neked is, beszélj erről szüleiddel! Mi lehet az oka, hogy ezek az oldalak megnyílnak? Mit láttál rajtuk, mi jutott róla eszedbe, okozott-e neked gondot valami az oldalakon, amit meg tudnál velük beszélni.

**Pornófüggőség tényleg kialakulhat?** Igen, a pornó tartalmak nézése függőséget is okozhat. Nagyobb az esélye olyan tinik körében, akiknek alacsony az önértékelése, sokszor érzik magukat egyedül, nehezen tudnak megbízni másokban. Ez egy olyan káros hatású szórakozás lehet, ami bármikor rendelkezésre áll. A pornó sosem a valóságot mutatja, nem a valós méreteket, nem a valós érzelmeket, nem a valós pózokat. A pornó túl erős ingereket ad, ami kamasz fiúknál merevedési zavart is okozhat. Ha egy kamasz hozzászokik a pornó extra erős ingereihez, előfordulhat, hogy partnerével az erős ingerek hiányában nem tud orgazmusig eljutni.

**Mi az a szexting?** A szexting (szex – texting) szexuális tartalmú, erotikus, meztelen vagy félig meztelen képek és videók közzététele mobilon, email-en, netes felületen. Mik a veszélyei? A szexuális tartalmú képedet az az ember, akinek elküldted, a tudtod nélkül továbbíthatja ismerőseinek, vagy azt zsarolásra is felhasználhatja (ez egyébként internetes zaklatás, cyberbullying). Semmi garancia nincs arra, hogy a képed nem kerül illetéktelen kezekbe. Ne küldj magadról semmilyen szexuális tartalmú dolgot senkinek, ne ezzel legyél menő, ne ezzel hívd fel magadra barátaid figyelmét! Pillanatokon belül viszontláthatod magad nyilvános felületeken, vagy kaphatsz megjegyzéseket, zsarolásokat – ami pedig már szexuális zaklatásnak, gyermekpornográfiának minősül. Szólj rögtön szüleidnek, ha ez mégis megtörtént veled!

**Ha már elkezdtek, lehet még közben nemet mondani?** Persze! A szexuális együttlét bármilyen szakaszában merj nemet mondani, ha valami olyan történik, ami neked nem jó, kellemetlen! Partnered hasonló kéréseit is tartsd mindig tiszteletben! Az együttlétekben is fontos az önbecsülés-önrendelkezés-együttérzés hármásának teljesülése (azaz képes vagy az együttlétek során személyes meggyőződésből, saját értékeidbe vetett hittel, a másik helyzetét elképzelve, átérezve és ennek tükrében reagálva dönteni, cselekedni).

**Mikor kezdjem, kezdek a szexuális életet?** Hát ezt itt nem tudjuk neked megmondani. Erről beszélj meg szüleiddel! Annyi minden befolyásolja, hogy egy társadalomban, egy családban mit tekintenek túl korainak. A vallási, kulturális, családi normák, szokások, az életmód, életszemlélet mind alakítja, hogy mi az az életkor, amit a nemi élet kezdetére a közösség elfogadhatónak tart. Itthon a felmérések alapján a serdülők általában 15-18 éves koruk között esnek át az első szexuális együttléten.

**Féltékeny típus vagyok, mit tegyek?** A féltékenység is természetes adottságunk. Fontos, hogy tudd uralni a féltékenységedet, ne forduljon át agresszív viselkedésbe, ne zavarj ezzel szerelmedet! Beszéljétek meg, mitől vagy ennyire féltékeny, miért vagy vele bizalmatlan, mi zavar a viselkedésében, és őt mi zavarja a te féltékenységedben. Ne legyen a féltékenységed korlátozó, ne akadályozd a másikat szociális életében, cselekedeteiben, ne telepedj rá minden pillanatára -

de ez igaz rád is, ne hagyd, hogy más így viselkedjen veled a féltékenysége miatt! Ha nem tudsz megbirkózni a helyzettel, a túlzott féltékenységeddel, fordulj szakemberhez, pszichológushoz!

### **Mi az a 'hook up' kapcsolati kultúra?**

A hook up-osok az alkalmi szexuális kapcsolatokat (futó kalandokat) részesítik előnyben, nincs állandó szexuális partnerük, társkereső oldalakon kötött és személyes ismeretségeknek köszönhetően lefeksznek olyanokkal, akiket nem ismernek, nem táplálnak irántuk romantikus érzelmeket. Az eredeti angol szó (hook-up) kapcsolatlétesítést jelent, az interneten terjedő értelmében az érzelemmentes testi kapcsolat „kultúrája”. Válaszd inkább a szerelmet!