



Értelmi fogyatékoság és párkapcsolat, szexualitás és nőiség a lakóotthonokban

FOF2022

FOGALOMTÁR

Könnyen érthető fogalom meghatározások párkapcsolat és szexualitás témakörben

ABÚZUS	Más néven bántalmazás, több fajtája van. Ha valaki szándékosan bánt téged. Például megüt, beléd rúg, kiabál veled, vagy sokszor csúnyákat mond rólad mások előtt, vagy kihasznál.
BARÁTSÁG	Emberek közötti, szereteten alapuló bizalmi kapcsolat. Ilyenkor a másiknak kitüntetett figyelmet adunk, elmondhatjuk neki a titkainkat, kölcönösen támogatjuk egymást.
BELEEGYEZÉS	Beleegyezés az, ha te is akarod, és a partnered is akarja azt, ami köztetek történik. Ezt szóban vagy testi jelzéssel jelezhetjük a másik számára.
CSALÁD	Közeli és szoros kapcsolat családtagok között. A családtagok között rokoni kapcsolat van. Például az anya, apa, gyerekek a család tagjai.
CSÓKOLÓZÁS	A szerelmesek csinálják, nem a barátok. Olyan, mint egy hosszú szájra puszi, csak összeér a nyelvetek és mozgatjátok a nyelveteket.

FELNŐTTKOR	<p>18 éves kor után felnőttnek számítunk.</p> <p>Ilyenkor a testünk megváltozik, például magasabbak leszünk.</p> <p>Nagyobb felelősséget kell vállalnunk magunkért és másokért, viszont több önálló döntést is hozhatunk.</p>
FÉRFI	<p>Biológiai értelemben a férfiaknak van pénisze és heréi.</p> <p>Jellegzetes testi arányok jellemzik még, például keskeny csípő, széles váll.</p> <p>Lélektanilag férfi az, aki férfinak érzi magát.</p>
GYERMEKVÁLLALÁS	<p>Amikor a pároddal közös gyereketek lesz, akiről nektek kell gondoskodni.</p> <p>Felelősségteljes döntés.</p>
HÁZASSÁG	<p>Házasságkötés után a párkapcsolat hivatalos, törvényes formája.</p> <p>Házastársak alkotják, akik általában együtt élnek.</p> <p>A házasság a család része.</p>
IDEGENEK	<p>Olyan emberek, akikkel még nem találkoztunk, nem beszéltünk.</p> <p>Például a tömegközlekedésben, az utcán sok idegennel találkozunk.</p> <p>Velük általában nem szoktunk beszélni.</p>
ISMERKEDÉS	<p>Ez egy folyamat két ember között. Célja a kapcsolat kialakítása.</p> <p>Ilyenkor egyre több információt osztunk meg egymással magunkról.</p>

JÁRNI VALAKIVEL	<p>Két ember, aki szerelmes egymásba, párt alkot.</p> <p>Sok időt vannak kettesben, randevúkra járnak, ölelkeznek, megfogják egymás kezét, csókolóznak.</p>
KÜLSŐ / BELSŐ TULAJDONSÁG	<p>Külső tulajdonság az, amit a másikon szemmel látunk.</p> <p>Például a testalkat, a bőrszín, hajsزín.</p> <p>Belső tulajdonság az, ami nem látható szemmel, de érezzük a másikról.</p> <p>Például a szorgalom, barátságosság, segítőkészség.</p> <p>A tulajdonságaink csak ránk jellemzők, és megkülönböztetnek másoktól.</p>
MÁSODLAGOS NEMI JELLEG	<p>Hormonok hatására az életkor előrehaladtával kialakuló változások.</p> <p>Például szőrnövekedés a hónaljon, a nemi szerveken, mellek növekedése.</p>
MELEG	<p>Mindenkinek van szerelme.</p> <p>Melegnek nevezük azt, aki saját neméhez vonzódik.</p> <p>Ha 2 fiú, vagy 2 lány lesz szerelmes egymásba.</p>
NEMI EGYENJOGÚSÁG	<p>Nem számít, hogy férfi vagy nő vagy, ugyanazok a jogok illetnek meg.</p>
NŐ	<p>Biológiai értelemben a nőknek van méhe, hülye és melle.</p> <p>Jellegzetes testi arányok jellemzik még, például széles csípő, keskeny váll.</p> <p>Lélektanilag nő az, aki nőnek érzi magát.</p>

ÖNÉRVÉNYESÍTÉS	<p>Elmondjuk a saját véleményünket akkor is, ha az nem egyezik a másikkal. Kiállunk a saját igényünk és véleményünk mellett. Például nemet mondunk akkor, ha valamit nem akarunk. Ezt kedvesen tesszük.</p>
ÖNKIELÉGÍTÉS	<p>Szexuális örömszerzés saját magadnak a saját nemi szerveddel simogatásával, ingerlésével. Ilyenkor izgalomba kerülsz, és nagyon kellemes érzés fut rajtad végig.</p>
PÁRKAPCSOLAT	<p>Két egymásba szerelmes ember közötti szoros kapcsolat. A párkapcsolat alatt sok időt töltenek együtt, megosztják egymással a titkaikat, gondoskodnak egymásról, támogatják egymást.</p>
PORNÓ	<p>Olyan felnőtteknek szóló film, amiben színészek szexuális tevékenységeket játszanak el. Ez nem igazi szeretkezés, mert a pár igazából nem szereti egymást. A pornó a nézőben szexuális izgalmat kelt.</p>
SERDÜLŐKOR	<p>A felnőtté válás időszaka, átmenet a gyermekkor és a felnőttkor között. Kb. 10 és 18 éves korunk között van. Ilyenkor sok minden változik a testen. Elkezdünk szőrösödni, a fiúk péniszük és a lányok mellei elkezd nőni. A lányok menstruálni kezdenek. A változást hormonok okozzák.</p>

SZADO-MAZO	Amikor a szexuális együttlét során a fájdalom örömet okoz és ebbe a résztvevők kölcsönösen beleegyeznek.
SZAKÍTÁS	Amikor már nem vagyunk szerelmesek, vagy nem szeretjük egymást, szakítunk vagy elválunk. A párkapcsolat véget ér. Ezt megbeszéljük.
SZERELEM	Két ember közötti erős romantikus vonzódás. Ez egy boldog érzés. Öröm fog el minket, ha a másikat látjuk. Mindig keressük a társaságát. Vágyat érzünk, hogy közel legyünk hozzá.
SZEX	Szerelmeskedés vagy szeretkezés. A párok megbeszélik egymással, hogymi okoz számukra testi örömet, és azt megadják a másinak, ha mindketten beleegyeznek. Szex a csókolózás, a másik nemi szervének a simogatása, szájjal történő izgatása, és a másikkal való közönség. Ez azt jelenti, hogy a férfi a nő vaginájába helyezi a péniszét, és ritmikusan mozognak.

SZEXUÁLIS ABÚZUS	<p>Szexuális bántalmazás.</p> <p>Bármi olyan szexhez kapcsolódó tevékenység, amibe nem egyeztél bele, nem akartad, a másik erőltette.</p> <p>Például amikor valaki megfogja a melled, a nemi szerveidet vagy a fenekedet, vagy közösül veled, és ezt te nem akarod.</p> <p>Ezt jelezni kell egy hozzád közel állónak.</p>
SZEXUÁLIS VÉDEKEZÉS	<p>Amikor nem akarunk gyereket, vagy meg akarjuk óvni magunkat a nemi úton terjedő betegségektől, akkor védekezünk szeretkezés közben.</p> <p>Védekezési eszköz például az óvszer, a fogamzásgátló tabletták, a spirál, a fogamzásgátló injekció.</p>
VÁLÁS	<p>A házasság vége.</p> <p>Amikor egy párnál elmúlik a szeretet vagy a szerelem, már nem akarnak együtt élni, akkor elválnak egymástól.</p> <p>Ezt azt jelenti, hogy külön folytatják életüket.</p> <p>A válás után azért a barátság megmaradhat.</p>
VONZALOM	<p>Az ismerkedés során,</p> <p>amikor nagyon tetszik nekünk valaki, sokat gondolunk rá és szeretnénk mindig vele lenni.</p>

A FOGALOMTÁR a Tematikus workshop szakemberek részére: *Értelmi fogyatékosok és párkapcsolat, szexualitás és nőiség a lakóotthonokban* című műhelyeken való közös munkán alapul. A workshopok 2023. május 24-én és 31-én kerültek megvalósításra a Down Alapítvány szervezésében.