



## 1. TÉMAKÖR

### A NŐ ÉS A FÉRFI Feladatlap

1. A szexualitással kapcsolatban gyakran nem könnyű kommunikálni. Szerintetek kivel és miről lehet beszélni „A nő és férfi” témakörben? Töltsétek ki a táblázat hiányzó részeit!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN		
	KIVEL?	MIRŐL?
1.		A kamaszkorban megélt testi és lelki változásokról
2.	Szüleimmel	
3.		Milyen nő / férfi szeretnék lenni
4.		Hogyan lehetek nőként / férfiként önmagam
5.	Önmagammal	
6.		

2. Ti mit mondanátok a következő szituációkban? Fejezzétek be a megkezdett mondatokat!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN HOGYAN?		
	A MEGKEZDETT MONDAT ÉS A FOLYTATÁSA	A KONTEXTUS, AMELYBEN A MONDAT ELHANGZIK
1.	„Jól esne, ha észrevennéd, hogy...”	Párommal való beszélgetéskor
2.	„Arra vágyom melletted, hogy...”	Párommal való beszélgetéskor
3.	„Ez az elvárásod úgy hat rám, hogy...”	Párommal való beszélgetéskor
4.	„Nehéz elmondanom, észrevettem magamon, hogy...”	Baráti beszélgetés közben
5.	„Jól esne, ha elfogadnátok bennem azt, hogy...”	Szülőkkel való beszélgetéskor
6.		



## 2. TÉMAKÖR

### A PÁRKAPCSOLAT Feladatlap

1. A szexualitással kapcsolatban gyakran nem könnyű kommunikálni. Szerintetek kivel és miről lehet beszélni „A párkapcsolat” témakörben? Töltsétek ki a táblázat hiányzó részeit!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN		
	KIVEL?	MIRŐL?
1.		Hogyan fejezzem ki a vonzalmam annak, aki tetszik nekem
2.	Szüleimmel	
3.		Milyen saját igényeim, vágyaim vannak a párkapcsolatban
4.		A szakítás után megélt érzéseimről
5.	Önmagammal	
6.		

2. Ti mit mondanátok a következő szituációkban? Fejezzétek be a megkezdett mondatokat!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN HOGYAN?		
	A MEGKEZDETT MONDAT ÉS A FOLYTATÁSA	A KONTEXTUS, AMELYBEN A MONDAT ELHANGZIK
1.	„Köszönöm, hogy ezt megosztottad velem, nagyon jól esik, de én most úgy érzem, hogy ...”	Beszélgetés közben azzal, aki kifejezte, hogy tetszem neki, de ez a vonzalom nem kölcsönös
2.	„Nekem fontos és örömet okozna, hogy ...”	Páromnak saját igényeim kifejezésekor
3.	„Tisztelem benned, hogy...”	Páromnak
4.	„Nem esett jól, amikor azt mondtad / csináltad, hogy...”	Páromnak egy konfliktushelyzetben
5.	„, Én ezt a kapcsolatot szeretném befejezni, mert úgy érzem, hogy...”	Szakításkor a páromnak
6.		



### 3. TÉMAKÖR

#### A SZEXUÁLIS ÉLET Feladatlap

1. A szexualitással kapcsolatban gyakran nem könnyű kommunikálni. Szerintetek kivel és miről lehet beszélni „A szexuális élet” témakörben? Töltsétek ki a táblázat hiányzó részeit!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN		
	KIVEL?	MIRŐL?
1.		Hogyan képzelem el az első szexuális együttlétet
2.	Szüleimmel	
3.		Azt érzem, hogy a párom már szeretné az első együttlétet velem, de én még nem állok rá készen
4.		Szex közben megélt nehézségekről (pl. merevedési nehézség, orgazmus hiánya)
5.	Önmagammal	
6.		

2. Ti mit mondanátok a következő szituációkban? Fejezzétek be a megkezdett mondatokat!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN HOGYAN?		
	A MEGKEZDETT MONDAT ÉS A FOLYTATÁSA	A KONTEXTUS, AMELYBEN A MONDAT ELHANGZIK
1.	„Amikor majd először szeretkezünk, nekem fontos, hogy ...”	Az első szexuális együttlét előtt a páromnak
2.	„Én most nem szeretném folytatni, mert úgy érzem, hogy ...”	Petting közben a páromnak
3.	„Szeretnék örömet okozni neked, és ehhez fontos tudnom, hogy...”	Az első szexuális együttlét közben a páromnak
4.	„Úgy érzem, hogy az csak rám és a páromra tartozik, hogy...”	Haverokkal való beszélgetés közben
5.	„Köszönöm, hogy érdeklődtök, nehéz nekem erről a témáról beszélnem veletek, de azt szívesen megkérdezném, hogy...”	A szülők felvetik a szexualitás témáját
6.		



#### 4. TÉMAKÖR

### A MEGELŐZÉS Feladatlap

1. A szexualitással kapcsolatban gyakran nem könnyű kommunikálni. Szerintetek kivel és miről lehet beszélni „A megelőzés” témakörben? Töltsétek ki a táblázat hiányzó részeit!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN		
	KIVEL?	MIRŐL?
1.		Óvszervásárlással kapcsolatos kérdéseimről, aggályaimról
2.	Nőgyógyással / urológussal	
3.		Melyik védekezési módot válasszam
4.		Mit tegyek, ha a párom nem szeretne védekezni
5.	Önmagammal	
6.		

2. Ti mit mondanátok a következő szituációkban? Fejezzétek be a megkezdett mondatokat!

KOMMUNIKÁLNI A TÉMÁBAN HOGYAN?		
	A MEGKEZDETT MONDAT ÉS A FOLYTATÁSA	A KONTEXTUS, AMELYBEN A MONDAT ELHANGZIK
1.	„Ha majd együtt leszünk, nekem fontos, hogy védekezzünk, mert ...”	Az első szexuális együttlét előtt a páromnak
2.	„Van nálam óvszer, mert szerintem ...”	Páromnak, aki meglátta a randi alatt a zsebemben / táskámban az óvszert
3.	„Arra kérek, hogy menjünk el együtt az orvoshoz, mert ...”	Páromnak, miután az együttlét során megsérült az óvszer
4.	„Megijedtem, mert észrevettem, hogy...”	Páromnak
5.	„Köszönöm, hogy érdeklődtök, nehéz nekem erről a témáról beszélnem veletek, de azt szívesen megkérdezném, hogy...”	A szülők felvetik a szexualitás témáját
6.		