

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 észrevenné, 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. | | |