



A könyv megjelenését a NORL támogatta

A mű eredeti címe: *Jenteboka – Ellen og Ninas guide til puberteten*

Text © Nina Brochmann, Ellen Støkken Dahl

Illustrations © Magnhild Winsnes

First published by H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS, 2019

Published in agreement with Oslo Literary Agency

All rights reserved

Fordította: Patat Bence

Hungarian translation © Patat Bence, 2023

Hungarian edition © Scholar Kiadó, 2023

Minden jog fenntartva. A mű egyetlen részlete sem használható fel, nem tárolható és nem sokszorosítható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

# LÁNYKÖNYV

*Kalauz a serdülőkorhoz*

*Illusztrálta:  
Magnhild Winsnes*

*Fordította: Patat Bence*

SCOLAR

## TARTALOM

SZIA!	7	INTERSZEXUALITÁS	147
PUBERTÁS – ITT AZ IDŐ!	9	MINDEN LÁNY LÁNYTESTBEN ÉL?	153
ALACSONY VAGY MAGAS LESZEL?	15	ÉRTELEM ÉS ÉRZELEM	161
A MELL	21	AZ AGYAD MÉG NINCS KÉSZEN	165
CSÍPŐ, FENÉK ÉS COMB	31	MIK AZOK AZ ÉRZELMEK?	173
CSÍRÁZIK ÉS NÖVEKSZIK	37	NEGATÍV ÉRZELMEK ÉS PSZICHÉS EGÉSZSÉG	183
PATTANÁSOK	45	A TELJESÍTMÉNY GENERÁCIÓJA	193
IZZADÁS	53	KÖZELSÉG	199
A SZEMÉREMTEST	61	EZ SZERELEM?	201
ODABENT	67	CSÓKOLÓZÁS ÉS NYELVES CSÓK	213
FOLYÁS	77	BIZSEREĞ AZ ALTESTED	219
MENSTRUÁCIÓ	83	A KÖZELSÉGLÉTRA	227
MIÉRT MENSTRUÁLUNK?	89	SZEXUÁLIS BÁNTALMAZÁS	239
MENSTRUÁCIÓS BAJOK: FÁJDALMAK, GÖRCSÖK ÉS HASMENÉS	99	AKTKÉPEK	245
BETÉT, TAMPON ÉS MENSTRUÁCIÓS KEHELY	105	HATÁROK	249
MENSTRUÁCIÓS SZEGÉNYSÉG	123	KEDVES OLVASÓ!	253
A MENSTRUÁCIÓT BEFOLYÁSOLÓ BETEGSÉGEK	129	ITT KÉRHETSZ SEGÍTSÉGET	254
A CSIKLÓ	135	KÖSZÖNJÜK!	257
HÜVELYKOSZORÚ	139	FORRÁSOK	258

## Ha a borotválkozás mellett döntesz:

A szőrtelenítéshez sok technikát alkalmazhatsz. Kezdetben a legegyszerűbb és legszokványosabb a borotva használata. Sajnos ez pörsenésekkel és sérülésekkel, gyulladásokkal és benőtt szőrszálakkal járhat. Ha ilyesmit tapasztalsz, borotválkozási tanácsaink talán segíthetnek. A borotván kívül természetesen sok más módszer is létezik, például a szőrtelenítő krém és a villanyborotva.



- Kérj kölcsön valamelyik szülődtől egy borotvát, új pengével.

- Légy óvatos, nehogy megvágd magad! Először célszerű könnyen hozzáférhető helyen, például a lábcsárad közepén gyakorolni.



- Nézd meg alaposan a szőrszálaidat. Milyen irányban nőnek? Szőrmentén, azaz a szőr növési irányában haladva borotválkozz. Ha a szőr növési irányával szemben haladsz, simább lesz az eredmény, de amikor a szőrszálak újranőnek, hajlamosabbak vörös pörsenésekre, benőtt szőrszálakra és viszketésre jelentkezni.



- Először zuhanyozz le. Mosd meg a leborotválni kívánt területet. Amikor a borotvával elvágod a szőrszálakat, közben a bőrön is apró sérüléseket okozol. Ha nem mosod le a bőrbaktériumokat, gyulladást okozhatnak a sebeknél.

- A borotválkozáshoz használj bőségesen meleg vizet, illetve borotvahabot vagy szappant. Így felpuhíthatod a szőrszálakat, és könnyebb lesz levágni őket.



## BETÉT, TAMPON ÉS MENSTRUÁCIÓS KEHELY

Intimbetét, tampon vagy menstruációs kehely? Néha nehéz választani. Ezért készítettünk egy áttekintést a menstruáció során használható termékekről, előnyeikről és hátrányaikról. A menstruálók többsége intimbetéttel kezd, majd idővel áttér a tamponra és a kifinomultabb eszközökre.

Az intimbetét és a tampon sokba kerül. Nem ciki segítséget kérni, ha a családotod nincs jó anyagi helyzetben. Ez esetben érdemes beszélned egy védőnővel. Náluk a rendelőben sokszor van tampon és intimbetét, és abban is tanácsot tudnak adni, hogy honnan szerezhetsz ingyen menstruációs termékeket.

### INTIMBETÉT

Az intimbetét egy hosszúkás betét, amelyet a bugyidhoz lehet ragasztani. A szeméremtestedhez illeszkedve beszívja a hüvelyedből kifolyó vért. Az alján lévő műanyag réteg biztosítja, hogy ne ázzon át. A tisztasági betét pedig egy nagyon vékony, csekély nedvszívó képességű betét. Ezt elsősorban a folyásra szánták, de ha keveset vérzel, akkor a menstruáció alatt is bátran használhatod. Az intimbetét és a tisztasági betét használat után eldobható, és úgy alakították ki, hogy a ruhán át ne látsszon.





4. Az egyes menstruációk között főzd ki a kelyhet, hogy biztosan teljesen tiszta legyen. A kehely kivétele és felhelyezése előtt mindig moss kezet.

Nyugodtan vécézhetsz anélkül, hogy kivennéd a menstruációs kelyhet a hüvelyedből. Ez a tamponra is igaz!

#### A menstruációs kehely előnyei:

- Környezetbarát és hosszú távon olcsó.
- Se érezni, se látni nem lehet, hogy ott van.
- Tovább lehet bent hagyni, mint a tampont.
- Lehet vele úszni.
- A lábad között kevésbé izzadsz, és egyszerű a napközbeni higiénia.
- Akik a menstruáció alatt gyakran viszketést és gombát tapasztalnak, a kehellyel javulást érhetnek el.



#### A menstruációs kehely hátrányai:

- Valamivel többbe kerül.
- Nem minden nyilvános vécében van külön mosdó a fürdőben, így a kelyhet nem lehet mindig nyugodt körülmények között megtisztítani.
- A cseréje során több vért lehet szétkenni, mint a tampon és az intimbetét esetében.

#### Mit tegyek, ha átvérem a nadrágomat?

- Köss a derekadra egy pulóvert vagy kabátot. Ha nincs nálad, kérj kölcsön egy barátodtól.
- Ha nincs nálad tampon vagy betét, papírtörölközőt hajtogass a bugyid köré, mintha szárnyas betét lenne. Ha lehet, vécépapírból gyárts kis „dugót” is a hüvelyed nyílásához.
- Ha ruhából kell kivenni a vérfoltot, a legjobb a jéghideg víz és a szappan. A vért az oldja fel a legjobban.
- A tanárodnak vagy a védőnődnek mindig kell tudnia betétet és tampont szerezni.
- Könnyű azt gondolni, hogy mások szerint ez gusztustalan, de ne feledd, hogy ez minden lánnyal megtörténhet!
- Ha te veszed észre, hogy egy másik lánynak véres a nadrágja, ajánld fel a kabátodat, és úgy szólj neki, hogy más ne lássa és ne hallja. Légy tapintatos! Legközelebb talán veled történik ugyanez.



## A TELJESÍTMÉNY GENERÁCIÓJA

Úgy tűnhet, mintha a ma felnövő gyerekekre és fiatalokra – veled együtt – nagyobb nyomás nehezedne, mint amelyet mi vagy a szüleink gyerekként megtapasztaltunk. A korodbeliek közül sokan keményen dolgoznak, foglalkoztatja őket a jövő, és minden téren igyekeznek jól teljesíteni: az iskolában, a szabadidős tevékenységekben, az edzésen és a közösségi médiában is. Hasznos dolog előre gondolkodni, de ha túlzásba vesszük, az rettentően fárasztó lehet. Különösen akkor, ha az, ami jó, nem elég jó. Ha mindennek *tökéletesnek* kell lennie. A teljesítménykényszer fokozott stresszt és pszichés problémákat okozhat.

### „BÁRMIT” ELÉRHETSZ?

Talán azt hallottad a szüleidtől vagy más felnőttektől, hogy bármi lehet belőled, és bármit elérhetsz, amiről álmodsz, ha elég keményen dolgozol. Az álmok valóban ösztönözhetnek arra, hogy keményen dolgozz a kitűzött célokért. De akármilyen keményen dolgozol is, és akármennyit álmodozol is, minden vágyadat nem teljesítheted be. Ezt nehéz lehet elfogadni, de igaz, és nem azt jelenti, hogy kudarcot vallasz.

## A szerelemnek az alábbi testi jeleit tapasztalhatod

Amikor szerelmes vagy, a tested úgy viselkedik, mintha stresszes lennél vagy félnél:

- A kiválasztott közelében a szíved szaporán ver.
- Elpirulsz.
- Elfelejtet, mit akartál mondani.
- Remegni kezd a kezed és a lábad.
- Izzad a tenyered.
- Kiszárad a szád.
- Remeg a gyomrod.

Ne felejtse, hogy a belső felfordulás kívülről nem mindig látszik.



## SZERELMI ÖRÜLET

Régi közhely, hogy valakit megőrjíti a szerelem, de igazából nem is butaság. A fiatalkori szerelem a *mániára* emlékeztet, arra, amit a bipoláris zavarban szenvedők élnek át. A bipoláris zavar pszichés betegség, amelyben az érintettek bizonyos ideig depressziósak, más időszakokban pedig pörgősek és energikusak, vagyis mániásak. A szerelem olyan, mint egy enyhe mánia. Szokatlannul vidámmá válunk, és túlteng bennünk az energia. Mások álmodozónak és révetegnek találhatnak bennünket. Gyakori, hogy kevesebbet alszunk, mert a fejünkben fantáziák kavarganak, amelyek ébren tartanak bennünket. Ennek ellenére a többség másnap kipihentnek érzi magát.

Gyakoriak a hangulatingadozások, és az is, hogy a szülőkkel és barátokkal szemben ingerlékenyebbé válunk, mert úgy érezzük, a körülöttünk lévők nem értnek bennünket. Esetleg a szüleid nem értnek egyet azzal, hogy a szerelmed focimeccse fontosabb, mint a házi feladatod. Lehet, hogy egy barátod nem élvezi annyira, hogy három órán át elemezgeted a szerelmed fényképeit az Instagramon. Útjában állnak a célod elérésének, te pedig nem érzed magadat elég tudatosan ahhoz, hogy belásd a megszállottságodat.

Szerelmesek között meglepően általános az is, hogy úgy érzik, készek mindent feláldozni a másikért, és hogy nélküle meghalnak. Ez a kívülállók számára abszurdnak tűnhet, de a szerelem ennyire megváltoztat bennünket.

## KIBE SZERETÜNK BELE?

Senki sem döntheti el, kibe szeret bele. Lehet az illető egy régi jó barát, olyasvalaki, akinek éppen csak köszönni szoktál, vagy akár egy celeb, akit soha nem láttál, és akivel soha nem is fogsz találkozni. Nem is mindig értjük, miért éppen abba az emberbe szerettünk bele.



## LESZ-E A SZERELMEDBŐL A PÁROD?

Előbb vagy utóbb el kell döntened, mit akarsz. Hagyod, hogy elmúljon a szerelem, vagy próbálsz tenni egy lépést, és talán össze is jöttök? Ha szeretnél összejönni valakivel, fel kell készülnöd arra is, hogy elutasítanak. Ez a szerelem nagy dilem-

A serdülőkorba jutó fiúknak az orgazmussal egyidejűleg magömlésük is van. Ez azt jelenti, hogy ondó távozik a hímveszszőjükből. És mint tudjuk, az ondó ondósejteket tartalmaz, és azoknak köszönhető, hogy a férfiaknak gyerekek lehet. Orgazmuskor egyes lányok és nők szeméremtestéből is távozhat folyadék, mintha pisilnének. Az orgazmus fantasztikus érzés, de a nőknél nincs köze a gyermekvállaláshoz.

## NINCS MIT SZÉGYELLNI!

Amikor mi jártunk a pubertásban, a lányok maszturbálásáról nem volt szokás beszélni. A fiúk maszturbálásáról tanultunk egy keveset biológiaórán, és hallottuk, amikor a fiúk hengegve meséltek róla egymásnak. Rejszolásnak nevezték. De a felnőttek soha nem említették, hogy a lányok is maszturbálnak.

Ezért sok lány szégyellte magát a maszturbálás miatt.

Reméljük, hogy téged és a barátnőidet jobban kioktatnak majd a maszturbálásról, mint minket. És reméljük, támogatjátok és bátorítjátok egymást, hogy szeressétek a testeteket. Nem biztos, hogy számodra már ma vagy holnap elérkezik a maszturbálás ideje, de azt szeretnénk, ha ezt te dönthetné el.

## Tüsszentés és orgazmus

A tüsszentés a legközelebbi élmény, amivel az orgazmust össze lehet hasonlítani. Orgazmus előtt feszültség alakul ki az egész testben, amely egyre erősödik. Érzed, hogy közeledik valami, de nem tudod pontosan, mit várhatsz, sem azt, hogy mikor érkezik. A szíved szaporábban és erősebben ver, a lélegzeted is megváltozik.

Aztán a feszültség eléri a tetőpontját. Hirtelen megszűnik a nyomás, mint amikor elengedik egy felajzott íj húrját. Bekövetkezik az orgazmus. Olyan, mint egy robbanás, mint egy erőteljes tüsszentés. Ilyenkor részben elveszítjük a kontrollt a testünk és a gondolataink felett. Olyan érzés, mintha egy csiklandozó, bizsergető hullám söpörne végig a szeméremtestünktől az ujjaink végéig. A gyönyörtől a lábujjainkat is begömbölyíthetjük. A többség azt érzi, hogy a szeméremteste izmai ütemesen összehúzódnak. Ez néhány másodperctől fél percig tarthat. Az átlag 17 másodperc. Ezzel az orgazmus véget ér. Utána rendszerint boldognak és ellazultnak érezzük magunkat.



## A PORNÓ, ILLETVE AZ IGAZI SZEK

A pornó meztelen, szexelő vagy maszturbáló emberek ábrázolása fényképen vagy filmen. Célja, hogy izgalomba hozzon bennünket, és sokan izgalmasnak is találják, például amikor maszturbálni akarnak. Tudjuk, hogy a gyerekek és a fiatalok már nagyon korán néznek pornót. Sokan a szexszel kapcsolatos ismereteik nagy részét innen szerzik.

A pornóval az a gond, hogy nem igazi szex, hanem színjáték. Egy átlagos pornófilmben igazából kevés olyasmit találni, ami hasonlít a felnőtt emberek közötti szexre.

Először is a pornóban a férfiaknak gyakran nagyon hosszú a hímvesszőjük. Emellett sokszor gyógyszereket szednek, hogy parancsra merevedésük legyen. Sok átlagos férfi tapasztalja, hogy amikor szexre kerülne sor, nem lesz merevedésük, mert idegesek, és tartanak a kudarctól. Mindenkinek biztonságra és ellazult légkörre van szüksége ahhoz, hogy felizguljon. Ezenkívül a pornófilmekben gyakran mesterséges ondót használnak, amely például porcukorból készül. Ezért sokszor úgy tűnik, hogy a hímvesszőből rengeteg ondó távozik, a valóságban azonban csak egy kiskanálnyi.

A pornón emellett gyakran rengeteg haladó pózban folyik a szex: fejjel lefelé, felemelt lábbal, spárgában. Az átlagemberek rendszerint nem csinálnak ilyesmit. A pornón a szex nagyon sokáig elhúzódik, holott egy közösülés a valóságban ritkán tart két percnél tovább. Két perc alatt nincs idő sok tornázásra! Ráadásul e furcsa pózok gyakran fárasztóak és kényelmetlenek.

Leginkább azért használják őket, mert jól mutatnak a filmen, nem azért, mert jólesnek.

További fontos különbség, hogy a pornófilmekben a nők nagyon könnyen eljutnak az orgazmusig, gyakran egymás után többször is, és eközben rengeteget nyögnek. A valóságban egy átlagos közösülés során csak minden negyedik nő jut el az orgazmusig.

Ugyanakkor a pornón a legeslegfontosabb sikkad el: a szerelem és a közelség. A szex sokkal több pózoknál és orgazmusnál. A szex kényeztetés, simogatás, cirógatás, csókolózás és ölelkezés. Tapogatózás, sutaság és bizonytalanság. Melegség és szerelem. Persze olyan is lehet, mint a pornón, de ez leginkább csak kivétel. A szex arról szól, hogy közel kerülj ahhoz, akit nagyon szeretsz. Hagyjatok magatoknak időt, és fedezzétek fel, mi esik jól mindkettőtöknek.



A pornófilm olyan, mint a többi film: tele van trükkökkel.

## A BÁNTALMAZÁS SOHA NEM A TE HIBÁD

A bántalmazás áldozatai gyakran sokáig nem beszélnek az élményeikről másoknak, mert szégyellik magukat, és büntudatot éreznek. Úgy gondolják, hogy tenniük kellett volna valamit, szólniuk vagy kiabálniuk kellett volna, máshogyan kellett volna viselkedniük, kevesebbet kellett volna flörtölniük. Bármit tettél vagy mondtál is, nem a te hibád. A tested és a szexualitásod a tiéd. A beleegyezésed nélkül senki sem tarthat rá igényt. Akkor sem, ha házások vagy szerelmesek vagytok.

## BÁNTALMAZÁS AZ INTERNETEN

Sokan az interneten válnak bántalmazás áldozatává. A bántalmazók a gyerekek behálózására a *grooming* (becserkészés) technikáját alkalmazzák. Jóval fiatalabbnak adják ki magukat a tényleges koruknál. Annyira jó színészek, hogy lehetetlen megállapítani, hogy 13 vagy 50 évesek. Rendkívül könnyű bedőlni nekik.

A bántalmazók lassanként kapcsolatot építenek ki a gyerekekkel. Kedvesek, pozitív visszajelzéseket adnak neki, és úgy tesznek, mintha beleszeretnének. Idővel aztán magánjellegű információkat kérnek. Később ezeket zsarolásra használhatják fel nem kívánt dolgok elérésére. Szexuális bántalmazásnak minősül, ha egy gyereket rávesznek arra, hogy aktképet küldjön magáról.

## Internetelési szabályok

- Ne feledd, hogy soha nem tudhatod, kivel csetelsz.
- Az interneten könnyű hazudni. Ne higgy el mindent, amit mások írnak neked.
- A Snapchaten, az Instagramon, a Facebookon és egyéb közösségi médián használj zárt profilt, hogy legyen rálátásod, kik követnek.
- Telefonszámodat, címedet és személyes adataidat ne oszd meg ismeretlenekkel.
- Ha valami kellemetlent tapasztalsz, beszélj róla egy felnőttel. A felnőttek gyakran jobban megértnek, mint gondolnád.
- Ne küldj magadról képeket és videókat, és ne kapcsolod be a webkamerát, ha ismeretlenekkel beszélsz.
- Légy résen, ha valaki arra kér, hogy tartsd titokban a veled való kapcsolatot.
- Soha ne vegyél részt olyan webkamerás csetben, amikor a másik azt mondja, hogy „elromlott a webkamerája”.
- Soha ne menj el találkozni ismeretlenekkel. Szeretnél találkozni valakivel, akit az interneten ismertél meg? Vigyél magaddal egy felnőttet.
- Ha az interneten zsarolás vagy szexuális visszaélés áldozatává váltál, a rendőrség segít.

NHI (2016): Psykologisk stress og sykdom. Elérhető: [nhi.no/psykisk-helse/psykiske-lidelser/stress-og-sykdom/](http://nhi.no/psykisk-helse/psykiske-lidelser/stress-og-sykdom/). Elérés: 2019. május.

Skre, Ingunn B. (2017): Angst. *Store medisinske leksikon*. Elérhető: [sml.snl.no/angst](http://sml.snl.no/angst). Elérés: 2019. május.

Malt, Ulrik & Frode Svartdal (2018): Stress. *Store norske leksikon*. Elérhető: [snl.no/stress](http://snl.no/stress). Elérés: 2019. május 14.

Lyness, Jeffrey (2016): Unipolar depression in adults: Assessment and diagnosis. Waltham, MA, UpToDate Inc. Elérhető: [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com). Frissítés: 2016. szeptember. Elérés: 2019. május.

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. Hva er selvsikading? Elérhető: [www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selv-mord-selvsikading/selvsikading/](http://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selv-mord-selvsikading/selvsikading/). Elérés: 2019.03.15.

Torgersen, Leila (2009): Fakta om spiseforstyrrelser – anoreksi, bulimi og overspisingslidelse. Folkehelseinstituttet. Elérhető: [www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/spiseforstyrrelser2/](http://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/spiseforstyrrelser2/). Frissítés: 2016. január 25. Elérés: 2019. március 15.

### A teljesítmény generációja

Madsen, Ole Jacob (2018): *Generasjon prestasjon – hva er det som feiler oss?* Oslo, Universitetsforlaget.

Tjernshaugen, Andreas (2018): Egenverdi. *Store norske leksikon*. Elérhető: [snl.no/egenverdi](http://snl.no/egenverdi). Elérés: 2019. május 12.

### Ez szerelem?

Harvard Women's Health Watch (2010): Takotsubo cardiomyopathy (broken-heart syndrome). *Harvard Health Publishing*. Elérhető: [www.health.harvard.edu/heart-health/takotsubo-cardiomyopathy-broken-heart-syndrome](http://www.health.harvard.edu/heart-health/takotsubo-cardiomyopathy-broken-heart-syndrome). Frissítés: 2018. április 2. Elérés: 2019. március 20.

Burner, Tony & Aksel Tjora (2018): Sosial kontroll. *Store norske leksikon*. Elérhető: [snl.no/sosial\\_kontroll](http://snl.no/sosial_kontroll). Elérés: 2019. május 12.

### A közelséglétra

Lovdata (2019): Lov om straff (straffeloven). Annen del – de straffbare handlingene. Kapittel 26: Seksuallovbrudd. Elérhető: [lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL\\_2-11](http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL_2-11).

Lindberg, Laura D et al. (2012): Consequences of Sex Education on Teen and Young Adult Sexual Behaviors and Outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 51(4):332–338.

Breuner, Cora C. & Geri Mattson (2016): Sexuality Education for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(2).

### Atképek

Medietilsynet (2018): Barn og medier-undersøkelsen. Elérhető: [www.medietilsynet.no/barn-og-medier/barn-og-medier-undersokelsen/](http://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/barn-og-medier-undersokelsen/).

### Határok

Politiet: Slik kan du beskytte deg. Barn og unges nettbruk. Elérhető: [www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/barn-og-unges-nettbruk/](http://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/barn-og-unges-nettbruk/). Elérés: 2019. május.

Redd Barna: Nettvettregler. Elérhető: [www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/materiell-og-aktiviteter/aktiviteter/nettvettregler](http://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/materiell-og-aktiviteter/aktiviteter/nettvettregler). Elérés: 2019. május.

### A szerzőkről:

Nina Brochmann (szül. 1987) és Ellen Støkken Dahl (szül. 1991) orvosok és írók. Fiatal orvostanhallgatókként ismerkedtek meg a szexuális oktatás iránti közös érdeklődésük révén. Azóta a szexualitással és a testtel kapcsolatos ismereteket terjesztenek együtt különböző életkorú nők számára. 2017-ben jelent meg első könyvük, *A csoda odalent*, amely 300 000 példányban kelt el, és 36 nyelvre fordították le. A könyvet jelölték mind a Brage-díjra, mind a Nyelvi díjra. Nina az Akershusi Egyetemi Kórházban orvos. Ellen hosszú évek óta gyűjti a tapasztalatokat a SUSS-segélyvonalon és a Sex og samfunn szervezetenél, ahol orvosként dolgozik.

### Az illusztrátorról:

Magnhild Winsnes (szül. 1980) illusztrátor és animátor. 2017-ben a *Hysj* című képregénnyel debütált, amelyért egy sor elismerésben részesült, elnyerte többek között a Kritikusok díját, a Trollkrittet-díjat és a Visuelt aranydíját. A könyvet több nyelvre lefordították, és számos országban megjelent.

Köszönjük, hogy a Scholar Kiadó könyvét választotta.  
Iratkozzon fel hírlevelünkre a [www.scolar.hu](http://www.scolar.hu) honlapon,  
vagy keressen minket a [facebook.com/scolarklub](https://facebook.com/scolarklub) oldalon!

Scolar Kiadó, 2023  
1016 Budapest, Piroska u. 13.  
Telefon: +36 1 466 7648  
[scolar@scolar.hu](mailto:scolar@scolar.hu); [www.scolar.hu](http://www.scolar.hu)

Felelős kiadó: Érsek Nándor  
Felelős szerkesztő: Illés Andrea  
Szerkesztő: Molnár Eszter  
Tördelés: Kósa Csilla  
Korrektor: Török Mária

ISBN 978-963-509-666-4

Nyomta és kötötte: Central Dabasi Nyomda Zrt.  
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató