
A Zöld ötven árnyalata

Fenntarthatósági Füzetek 14.



Innovációval
a Fenntartható
Fejlődésért
Egyesület



**Kiadványunkat kizárólag nagykorú
olvasóink figyelmébe ajánljuk!**

Az adatgyűjtésben és feldolgozásban közreműködött:

Homor Nikolett, Horváth Babett

Szerkesztette: Dr. Szigeti Cecília

www.iffegyesulet.hu

ISSN 2061-6007

A kiadványt a Széchenyi István Egyetem hallgatói számára oktatási segédletként készítettük. A kiadvány piaci forgalomba nem kerül, jövedelemszerző célt nem szolgál, tartalma az Innovációval a Fenntartható Fejlődésért Egyesület véleményét tükrözi és nem tekinthető az érintett szervezetek hivatalos állásfoglalásának.

Előszó

Az Innovációval a Fenntartható Fejlődéséért Egyesület 2013 szeptemberében vette át a CG & Partners Kutató és Tanácsadó Kft. nonprofit tevékenységeként a Fenntarthatósági Füzetek szerkesztését. Egyesületünk hű kíván maradni a CG & Partners Kft. által lefektetett tartalmi, szerkesztési elvekhez és irányokhoz, ugyanakkor a kiadvány megjelenését, ha nagyban nem is, de saját arculatunkra formáltuk. Reméljük, hogy az új megjelenés mind a rendszeres, mind pedig a kiadvánnyal először találkozóak tetszését is elnyeri.

Egyesület fő profilja szintén a fenntarthatóság különböző dimenzióinak kutatása, partnerként közreműködtünk számos ökológiai lábnyommal, megtérülő környezetvédelmi beruházásokkal, fenntarthatósági jelentésekkel kapcsolatos kutatásban. Küldetésünként ismereteinket megosztjuk a felsőoktatás hallgatóival is, bevonva őket kutatási munkánkba. Célunk, hogy a hallgatók és más érdeklődő olvasók a fenntarthatóság kutatásának fontosabb eredményeit megismerhessék, hivatkozások alapján hozzáférhessenek az eredeti anyagokhoz, saját kutatásaikhoz, szakedolgozatukhoz jó kiindulópontot találjanak, olyan megközelítésekkel találkozzanak, amelyek gondolkodásra ösztönöznek.

A Fenntarthatósági Füzetek című sorozat tizennegyedik számában felnőtt Olvasóinknak számára készítettünk egy összefoglalást, hogy miként zöldíthetik szerelmi életüket. A kiadvány érdekessége, hogy mindezt a jelenleg legismertebb erotikus regény elemeit felhasználásával tettük meg.

Kérjük, ha kinyomtatja a kiadványt, azt a lehető legkisebb környezetterheléssel tegye, ezért javasoljuk az újrahasznosított papír használatát, valamint a kétoldalas nyomtatást. Ha már nincs szüksége kiadványunkra, adja tovább barátainak.

A környezetvédelem újszerű alternatívája

Klímaváltozás, ökológiai krízis, fajok kihalása, elsivatagosodás....korunk globális problémái közül ez csak néhány „ízeltőül.”

Ne szemeteljünk, éljünk környezettudatosan! - hangzik a sajtóban.

Mindezt hogyan és miként lehetne megvalósítani? A kérdésre sokan többféle úton és módon keresik a választ. Léteznek különféle „irányvonalak,” amelyeknek képviselői felveszik a harcot és megkísérik az egyesek által lehetetlen megvalósítását azaz, megpróbálják megmenteni a Földet. Ennek eredményeként számtalan hasznos tanácsot hallgattunk és olvashattunk már a környezetvédelem, a fenntartható fejlődés kapcsán.

Tanulmányomban a környezetvédelem újszerű szegmensét tárom fel. Betekintés adok abba, hogy milyen mértékben káros egy átlagos ember szerelmi élete a bolygóra nézve.

Tehát a vizsgált kérdéskör a szexuális szokásaink által indukált környezetszennyezés. Emellett pedig a „zöld” szeretővé válás receptjének hozzávalóira is fény derül, amelyen keresztül megvalósíthatóvá válik a környezeti értelemben vett fenntartható szerelmi élet.

Bevezetés

Make your love life sustainable.

A dolgozat témájának alapötletét egy interneten megjelent cikk adta, amely a környezetvédelemnek egy sajátos kis szegletét ismertette meg velem. Ezen kiadvány kapcsán támadt az a gondolatom, hogy ha körbe szeretném járni ezt a témát, akkor egy szemléletes, sokak által ismert példát kell segítségül hívnom. Így eset a választás a nemrégiben oly nagy port kavart „A szürke ötven árnyalata” c. könyvre. A mű tanulmányomban - a kutatási témám szemszögéből nézve - egyfajta negatív példa szerepét tölti be. A történet segítségével arra mutatok rá, hogy mennyi olyan tevékenységet folytatunk napi szinten, amely súlyos környezeti károkat eredményez.

Tulajdonképpen, ha megvizsgáljuk a könyv címét, felfedezhetjük benne a szürke kifejezést, amely szín közeli „rokonságot” mutat a feketével, ami egyértelműen negatív jelentést tartalmat hordoz különösen a környezetvédelmet jelképező zölddel szemben. Tehát ha ebből a szemszögből tanulmányozzuk, akkor észrevehetjük, hogy indirekt módon, de némi negatív tartalmat sugall.

Kutatásom célkitűzése, hogy felhívjam a figyelmet arra, hogy a környezetünk megóvásáért jóval többet tehetünk, mint azt mi gondolnánk. Mivel feltételezéseim szerint a környezetvédelemnek ezen „szegmensét” homályos folt fedi. Így tanulmányomban célul tűzöm ki eme sötét folt „kifehérítését” vagy legalább valamilyen szintű halványítását. Azzal talán mindenki tisztában van:

- ha szelektíven gyűjtjük a szemetet
- ha nem pazaroljuk az elektromos energiát,
- ha újrahasznosított papírt használunk
- ha nem vásárolunk feleslegesen termékeket, stb. akkor egyéni szinten felelősséget vállalunk Földünk természeti minőségéért és az emberiség jövőjéért, támogatva ezáltal a fenntartható fejlődést.

A fenntartható fejlődés fogalmát tekintve többféle értelmezési változatot is ismerünk. Felfoghatjuk emelt szintű környezetvédelemnek, funkcionálhat igazságossági segédelvként, definiálható utópiaként, de tekinthetünk rá gyakorlatias integrációs eszközként is. Beszélhetünk a fenntartható fejlődésről úgy is, mint erőforrás-gazdálkodás vagy akár kapitalizmuskritika.¹ A fogalom lényege azonban a következőképp írható le: használjuk úgy bolygónk rendelkezésre álló erőforrásait, hogy a jelenlegi használat révén ne veszélyeztessük a jövőbeli nemzedékek pl. unokáink létfeltételeit.

A fogalom önmagában nem az átlagos értelemben vett fejlődést tükrözi, hanem túlmutat azon. A növekedés tartalmának megváltoztatására irányul. Célja az anyag, - illetve energiaigény átalakítása oly módon, hogy ezen szükségletek által generált hatások az igazságosabb megvalósulás útján érvényesüljenek.²

A fenntartható fejlődés három pillérré épülő interaktív meghatározás, amely egyidejűleg jelenti a gazdaság, a társadalom és az környezet fenntarthatóságát is.³

Napjainkban mindinkább kezd előtérbe kerülni a környezettudatosság ennek köszönhetően pedig egyre közzismertek a különböző környezetvédelmi lehetőségek, amelyekkel egyénileg vagy akár csoportos formában is élhetünk.

Életünknek azonban van egy olyan „része”, ahol talán nem is gondolnánk, hogy valójában mekkora környezeti károkat okozunk. Ez a szegmens, amely egyúttal kutatási témám is nem más, mint a szexuális szokásaink által indukált környezetszennyezés.

Felmerülhet az olvasóban a kérdés: van-e ténylegesen létjogosultsága a vizsgált kérdéskörnek? Ahhoz, hogy igazolni tudjam a környezetszennyezés

¹ Bartus Gábor (2013): A fenntartható fejlődés fogalom értelmezésének hatása az indikátorok kiválasztására. *Statisztikai Szemle*, 91. évf. 8-9. sz. 842-869. old.

² Gyulai Iván (2013): Fenntartható fejlődés és fenntartható növekedés. *Statisztikai Szemle*, 91. évf. 8-9. sz. 797-822. old.

³ Hardi Tamás-Szőrényiné Kukorelli Irén (2006): *A gazdaság és a társadalom földrajza*. Széchenyi István Egyetem. Győr.

ezen szegmensének káros hatását ezzel a bizonyos „területtel” kapcsolatban mérvadó fontosságúak az alábbi kérdések:

- Vajon tudják az emberek, hogy szexuális szokásaikkal is jelentős mértékű negatív hatást gyakorolnak a természetre?
- Mekkora az okozott kár?
- Miért okoz ez akkora problémát?
- Mit tehetünk a mérséklés érdekében?

Tanulmányomban ezen kérdésekre keresem a választ és statisztikai adatok segítségével bizonyítom is a szóban forgó kérdéskör súlyát.

Helyzetfelmérés

Mint ahogy azt már korábban is említettem, a környezetszennyezés elleni küzdelem fontos napirendi ponttá vált világszerte. A nemzeti kormányok egyénileg és a közösségi államok egységen is tettek lépéseket a fennálló helyzet orvoslása érdekében.

A kegyetlen igazság azonban a következő:⁴

Hiába gyűjtjük szelektíven a szemetet és törekszünk arra, hogy ne pazaroljuk a rendelkezésünkre álló erőforrásainkat, ha nem eszközöltünk még semmilyen nemű változtatást nemi életünk zöldítése érdekében, akkor tulajdonképpen „két lábon járó ökológiai katasztrófaként” tekinthetünk magunkra. Tehát ha jó szexre vágyunk - a szó minden értelmében - akkor itt a legfőbb ideje, hogy a fenntarthatóvá tegyük szerelemi életünket.

Felmerülhet az olvasóban a kérdés: hogy ugyan már, mégis mi olyan környezetkárosító a nemi életünket tekintve?

Nos, vegyük elsőként például a kondomokat, amely használat után gyakran a toalettben végzik. Vagy a férfiak által oly előszeretettel ajándékozott hosszú szárú vörös rózsákat, amelyekkel rendszerint Valentin nap, évfordulók vagy születésnap alkalmával lepik meg kedvesüket. Ezek a

^{4,5,6} Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley.

virágok hemzsegnék a rákkeltő rovarirtó szerektől.⁵ Ezek előállításuk és - használhatatlanná válásuk következtében - a nem megfelelő utókezelésük miatt súlyos terhet rónak környezetünkre.

Mondhatnák, hogy ez így már nem is annyira „szexi” nem de?

Pedig még csak a felsorolás elején tartok! Ugyanis a standard szexjátékok mérgező karcinogéneket (rákkeltő anyagok) tartalmaznak. A vibrátorokban



1. ábra: Maslow piramisa

használt nem újratölthető elemek pedig a szemétlerakókban végzik, ahelyett, hogy a megfelelő módon kerülnének ártalmatlanításra. A síkosítók többsége pedig kőolajalapú. Tehát ezek a termékek a legtöbb esetben petróleum származékokat tartalmaznak.⁶

S mivel szexuális szükségletei mindenkinek vannak, hiszen ezek biológiai eredetűek a tisztánlátás eme kérdéskör tekintetében alapvető fontosságú. Nézzük meg honnan erednek ilyen irányú szükségleteink! A választ Abraham Maslow emberi szükségletek hierarchia modelljében (1. ábra) kell keresni.

Forrás: Józsa László (2003): Marketing, reklám, piackutatás. Göttinger Kiadó, Veszprém. 74. old. alapján saját szerkesztés

Maslow a szükségletek két típusát különbözteti meg egymástól és ezen a két osztályon belül is további kategóriákat különít el. A piramis alsó szintjein elhelyezkedő szükségletek hatása erőteljesebben és ismétlődő jelleggel érvényesül. ⁷ A dolgozatban vizsgált kérdéskörhöz kapcsolódó motivációnk a fiziológiai szükségletek között jelenik meg, amelyeket gyakran alapszükségleteknek is hívunk. A nevében is benne van, hogy alapszükséglet, ami azt jelenti, hogy életünk során elsődlegesen ezen szükségletek kielégítésére törekszünk, csak ezek után következhet a többi szinthez kapcsolódó motiváció által keletkezett igény teljesítésére irányuló megvalósítás. Többek között az evés, az ivás és az alvás iránti szükségletek tartoznak még az ún. standard szükségletek közé.

Kiindulópont

Most, hogy tisztáztuk a kérdéskör fontosságát vegyük sorra szexuális szokásaink zöldítéséhez vezető út megvalósításának fontos tudnivalóit.

Elöljáróban szeretném bemutatni Stefanie Iris Weiss írónőt, aki segítségemre lesz az eco-sex (vagy magyarul öko-szex), mint a környezetvédelem elleni harc egyfajta új eszközének ismertetésében. Amit tudni érdemes a hölgyről: elkötelezett oltalmazója a környezetnek. Eddig összesen kilenc könyve jelent meg, mind a természet védelmének szolgálatában.⁸ Fontos megemlíteni még Bob Doppel-t, aki azt javasolja, ha tenni szeretnénk valamit a környezetért, akkor merüljünk el a holisztikus gondolkodás rejtelseiben. Tehát az egész eco-sex mozgalom alapja, a „power of sustainable thinking, azaz a fenntartható gondolkodás ereje.”⁹ Avagy, a sokak által is ismert gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan vezérelv a követendő.

⁷ Józsa László (2003): Marketing, reklám, piackutatás. Göttinger Kiadó, Veszprém.

⁸ stefanieirisweiss.com/

⁹ Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley.

Az eco-sex a 2. ábrán is látható három területre tagolható. A későbbiekben ezek részletes ismertetésére kerül sor.

2. ábra: Az eco-sex „területei”



Forrás: Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable

Csábítás, mint az eco-sex alapvető területe

A csábítás kulcsfontosságú szerepet játszik a partnerválasztás során. A csábítási „folyamat” lényegi eleme az első benyomás, ami alapján szinte néhány másodperc alatt elvállik az, hogy valaki megfelel-e ízlésünknek vagy sem. Nem történt ez másként a példaként hozott könyvben sem.

Mikor első alkalommal találkozik a két főszereplő, Ana teljesen beleborzong a férfi látványába. Lenyűgözi Christian és elegáns megjelenése - amelyet az öltöny, fehér ing, fekete nyakkendő, szürke szemek és bronzszínű haj kölcsönöz neki - magával ragadja Anastasiát. A későbbiekben majd arra is fény derül, hogy az érzés kölcsönös.¹⁰

A csábítás menete azonban az általunk megszokott „hagyományos mód” helyett környezetbarát úton is kivitelezhető, ez a fejezet ezt hivatott ismertetni.

¹⁰ E. L. James (2012): {fordította: Tótiusz András}: *A szürke ötven árnyalata*. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

DIY beauty, avagy „csináld magad szépség”!

A figyelemfelkeltés vagy meggyőzés elsődleges eszközeként a kedvező benyomás kialakítása érdekében különféle „trükkökkel” igyekszünk a legjobb színben feltüntetni magunkat. A kozmetikai ipar hiúságunknak köszönhetően virágzik.

Azonban felmerülhet a kérdés: vajon, tényleg azt kapjuk a kozmetikai, szépség-és testápolási termékektől amit szeretnénk?

Sajnos azt kell, hogy mondjam nem egészen. Mert lehet, hogy az a méregdrága szemkörnyék ápoló krém kisimítja ráncainkat. Mi ennek nyilvánvalóan örülünk is, hiszen ezért vásároltuk meg csak az a baj, hogy nem számolunk a járulékos hatásokkal. A kozmetikai ipar a különféle termékei előállításánál számtalan vegyi anyagot összekeverve hozza létre készítményeit. Nekünk pedig fogalmunk sincs arról, hogy valójában testünkben milyen hatásokat vált ki az, ha kölcsönhatásba lép szervezetünk ezekkel a vegyi anyag „csomagokkal.” Mindennapi életünk során számtalan alkalommal érintkezünk ilyen vegyületekkel.

A 3. ábra szemlélteti, mely termékek formájában leselkedhetnek ránk ezek a káros anyagok lehetséges hatásaikkal.

3. ábra: Hétköznapi mérgeink



Forrás: Hajtman Ágnes, Markovics Vera, Pál János, Simon Gergely, Ujhelyi Kata, Vizi Orsolya (2009): Hétköznapi mérgeink. Levegő Munkacsoport, Budapest

A kozmetikai termékekben fellelhető vegyi anyagok a környezetbe kerülve nemcsak az ökoszisztéma funkcióját és összetételét, hanem rajta keresztül az embereket is veszélyeztetni. Tehát globális problémák kialakulásához vezetnek ezek az anyagok. Sajátos tulajdonságuk, hogy nem mutatható ki teljes mértékben sem az ökoszisztémára sem az emberre gyakorolt hatásuk. Tehát az, hogy mi és pontosan mennyire káros azt nehéz meghatározni. Így azt sem tudják megállapítani, hogy mekkora az az anyagkoncentráció, amely még nem ártalmas az emberre. Az azonban biztos, hogy az anyagok megszokottól eltérő aránya is súlyos terhelést jelent a környezet számára. A vegyi anyagok veszélyessége kémiai összetételükből ered, a kockázatuk azonban tényleges csak akkor nyilvánul meg amikor interakcióba lépnek a

környezettel. Az anyagok veszélyességének mértékét a környezet és az élőlények jellegzetességei határozzák meg.¹¹

Ha meg akarjuk akadályozni bolygónk vegyi anyagok általi károsítását, akkor kerüljük el saját testük különféle vegyi anyagokkal történő mérgezését!¹² Ez persze nem azt jelenti, hogy soha többé ne mossunk haját, vagy hogy ne tisztálkodjunk. Léteznek környezetkímélő szépítkezési és tisztálkodási eszközök is, amelyek megvásárolhatóak elsősorban kifejezetten erre szakosodott „zöld” boltokban vagy akár mi magunk is elkészíthetjük őket. Mint például az oldalsávban ismertetett arcmaszkot, amely minden bőrtípusra bármely évszakban alkalmazható.

ARCMASZK¹

Összetevők:

- *½ pohár tejföl vagy natúr joghurt*
- *1 teáskanál méz*
- *zsiros arcbőr esetén: 1 tojásfehérje ¼ csészényi frissen reszelt alma*
- *száraz arcbőr esetén: 1 tojássárgája és ½ érett banán pürésítve*
- *aknéra hajlamos bőr esetén: ½ csésze friss eper pürésítve*

Elkészítés:

Keverjük össze az összetevőket egyenletes krémmé, majd vigyük fel az arca. 15 perc eltelte után mossuk le meleg vízzel és töröljük szárazra arcunk.

„Zöld” gardrób

Ne gondoljuk azonban, hogy itt véget is érnek teendőink. Ugyanis a környezetterhelés szempontjából megközelítve az sem mindegy, hogy milyen alapanyagú ruhákat viselünk.

Mivel a nemzetközi ruhacégek által gyártott termékek többségében ún. nonilfenol-etoxilát található, amely a mosás követeztében bekerül a

¹¹ Gruiz Katalin-Horváth Beáta-Molnár Mónika (2001): *Környezettoxikológia*. Műegyetem Kiadó. Budapest.

¹² Weiss Iris Stefanie (2010): *Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable*. Ten Speed Press, Berkeley

tavakba, tengerekbe károsítva azok élőflóráját.¹³ A 4. ábrán található textíliák segítségével azonban könnyen „zölddé” varázsolhatjuk ruhásszekrényünket. A következő ruhavásárlás alkalmával tehát például az ár helyett fókuszáljunk arra, hogy ilyen alapanyagokat tartalmazzanak legújabb ruhadarabjaink.

4. ábra: Ökobarát textíliák



Forrás: Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley 38. oldal és

www.popolini.hu/index.php?id=25&L=4

alapján saját szerkesztés

Szerencsére már vannak ruhatervezők például a H&M-nél, akik felismerték a fenntarthatóság fontosságát és környezetbarát illetve újrahasznosított anyagokból is készítettek már kollekciókat.¹⁴ (További segítség az öko-barát ruhatár összeállításához: gyártók és termékcsoporthoz szerinti bontás alapján az *1. mellékletben* található.)

A könyvben a flanel a vászon és a farmer jelenik meg legtöbbször ruhaanyagként.¹⁵ A flanel és a denim (farmeranyag) a pamutszövetek jellemző típusai. A vászon pedig a lenszövetek közé tartozik.¹⁶ A 4. ábra alapján megállapítható, hogy ezek a textíliák mind rostanyagok, azonban

¹³ Greenpeace International (2011): Dirty Laundry: Folytatjuk - Hogyan válnak szennyezővé a nagy divatmárkák vásárlói. Ottho Heldringstraat, Amsterdam.

¹⁴ glamouronline.hu/divathirek/itt-a-kornyezetbarat-hm-kollekcio-3775

¹⁵ E. L. James (2012): {fordította: Tótiusz András}: *A szürke ötven árnyalata*. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

¹⁶ Jancsó Ágnes(2010): *Textilipari nyersanyagok viselkedési és feldolgozási tulajdonságai*. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. Budapest.

mivel nem áll rendelkezésre pontos információ a ruhák összetételét illetően nem jelenthetjük ki teljes bizonyossággal, hogy ezek mindegyikre organikus.

Ha a korábbiakban ismertetett anyagból készült ruhák színét túlságosan természetesnek találjuk vagy egyszerűen csak szeretünk színesen öltözni akkor erre is találhatunk megoldást. Kemendi Ágnes: *Festés növényekkel - fonalak, textíliák* című könyvét áttanulmányozva és megismerve a növények festőképességét a sárgától a piroson és lilán keresztül a szürkéig szinte bármely szín előállítható.¹⁷

A jövő textíliái az ún. biopolimerek, fontos tulajdonságuk, hogy megújuló nyersanyagokból állítják elő őket és komposztálhatóak. Természetes anyagokból ún. mikrobiológiai eljárás útján hozzák létre őket, tehát nem szennyezik a környezetet.¹⁸ Ha a jelenlegi nem környezetbarát textíliák mindegyikét sikeresen felváltanák a bio-műanyagok, akkor éves szinten 250 millió tonnányi káros műanyagtól szabadulhatnánk meg. Arról nem is beszélve, hogy a hagyományos műanyagok előállítása kőolajat igényel, amelyből köztudottan rohamosan fogy a rendelkezésre álló mennyiség.¹⁹

„Zöld” koszt

Nemcsak hordott, hanem elfogyasztott javaink révén is károsítjuk a környezetet. Hogy összefogyasztásunk (élelmiszer, lakhatás, energiafelhasználás stb.) révén mekkora kárt okozunk arra a választ az ún. ökológiai lábnyom kiszámításával (2. melléklet) tudjuk megadni.

Az ökológiai lábnyom a társadalom környezetre gyakorolt hatásának az egzakt módon történő mérését teszi lehetővé. Egy fenntarthatósági mutató,

¹⁷ zoldbolt.hu/zold-konyvtar/kornyezetbarat-haztartas/kemendi-agnes-festes-novenyekkel-fonalak-textiliak.html

¹⁸ Kokasné Palicska Livia (2010): A jövő textíliái. *Magyar Textiltechnika: textilipar, ruhaipar, textiltisztítás*. 63. évf. 3. sz. 105-112. old.

¹⁹ Csaba László (2011): Reflektorfényben a bio-műanyagok. *Magyar grafika*. 55. évf. 1. sz. 62-65. old.

amely meghatározza, hogy a természet mekkora részét „használjuk”.²⁰
Mértékegysége: globális hektár (gha).

Nyilvánvaló, hogy fogyasztási szokásainkat számos demográfiai tényező együttesen határozza meg, mint például kor, jövedelem, iskolai végzettség vagy életstílus.

Az élelmiszer-fogyasztás a leginkább környezetszennyező tevékenységek közé sorolható.²¹ Hazánk lakosságának élelmiszer-fogyasztásból származó ökológiai lábnyoma 0,51 globális hektár, európai relációban ez egy kedvező érték.²² A háztartások közlekedés és lakásfenntartását jelölő számított környezeti hatásértéknek 70%-át az élelmiszer-fogyasztás eredményezi.²³ Az élelmiszer-előállítás tekintetében a leginkább környezetszennyező a mezőgazdasági termelés részét képező állattenyésztés, - a takarmánytermesztés és a legeltetés kedvezőtlen hatásai miatt. A hús illetve hús alapanyagú élelmiszerek és tejtermékek egységnyi környezetterhelése a legnagyobb mértékű.²⁴ Ennek oka, hogy a hús, illetve tejtermékek előállítása jóval nagyobb „helyigényű”.

Miként értelmezhető ez?

Másfél hektárnyi földterületen összesen egyetlen egy húsfogyasztó húsigénye elégíthető ki. Ugyanekkora nagyságú szántóterületen azonban hat laktovegetáriusnak (tejet és tejterméket is fogyasztanak) elegendő

²⁰ Tenk Antal (2010): Természeti erőforrás és környezetgazdálkodás 6. - A környezetgazdálkodás gazdasági és jogi eszközei. Nyugat-magyarországi Egyetem Geoinformatikai Kar, Székesfehérvár.

²¹ Carlsson-Kanyama A., Ekström M. P., Shanahan H. (2003): Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency. *Ecological Economics*. 44. évf. 293-307. old.

²² Vetőné Mózner Zsófia (2013): Úton a fenntartható élelmiszer-fogyasztás felé? A magyar lakosság élelmiszer-fogyasztásának ökológiai lábnyoma. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest. PhD értekezés

²³ Tukker A., Jansen B. (2006): Environment impacts of products-a detailed review of studies. *Journal of Industrial Ecology*. 10. évf. 3. sz. 159-182. old.

²⁴ Vetőné Mózner Zsófia (2012): Fenntartható életmódok felé: lehet-e az élelmiszerfogyasztás fenntartható? In: Fenntartható fogyasztás? Trendek és lehetőségek Magyarországon. Aula Kiadó. Budapest. 111-139. old.

élelmiszer állítható elő. Tehát ebből értelemszerűen levonható a következtetés: az állattenyésztés nagyobb környezeti károkat okoz, mint a növénytermesztés. A hústermékek esetében sem azonos a környezeti terhelés mértéke. A vörös húsok előállítása több helyet igényel, mint a szárnyasoké, több kalória szükséges a táplálásukhoz és ne feledkezzünk meg az állatok kérődzése közben felszabaduló mentán gázzal sem, amely a széndioxidot is meghaladó mértékű éghajlatváltozást képes előidézni.²⁵

A példaként szolgáló könyvben elfogyasztott ételek között a legtöbbször zöldségek (spárga, paprika, mogyoróhagyma, sárgarépa, paszternák és zöldbab) jelentek meg, illetve a tengeri herkentyűk (osztriga, tőkehal, fésűkagyló) de állati eredetű ételekkel (sonka, marhahús, tojás) is találkozhatunk a mű olvasása közben.²⁶ Tehát változtatás étrendet érhetünk tetten, amely a környezeti terhelés tekintetében kevésbé kedvező.

A könyvben az ételek vonatkozásában egy utalást is találhatunk az afrodisziákumokra. Az egyik közös étkezés alkalmával osztrigát fogyasztanak, Ana azt feltételezi, hogy ezt kizárólag a kagyló vágyfokozó hatása miatt teszik, de szó sincs erről.²⁷ Ez az étel nem tartozik a környezetbarát kategóriába bár köztudott, hogy számos jótékony hatást eredményeznek a tengeri herkenyűk, azonban higanytartalmuk miatt veszélyesek az immunrendszerre és különösen károsak a várandósok számára.²⁸ Jó hír, hogy az öko-barát afrodisziákumok tekintetében rendkívül széles a választék.

²⁵ greenpeace.blog.hu/2010/03/02/hus_nelkul

²⁶ E. L. James (2012): {fordította: Tóti András}: A szürke ötven árnyalata. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

²⁷ E. L. James (2012): {fordította: Tóti András}: A szürke ötven árnyalata. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

²⁸ Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley

Nemtől függően elsősorban az 1. táblázatban feltüntetett termények (gyümölcsök, zöldségek) és egyéb termékek fogyasztása javasolt.

1. táblázat: Természetes afrodiziákumok

NŐNEK	MINDKÉT NEM	FÉRFIAKNAK
mandula		babérlevél
avokádó	kardamom	vanília
angyalgyökér		zeller
articsóka		fahéj
csokoládé	bazsalikom	édeskömény
édesgyökér		füge
papaya		ginkgo
sáfrány	gyömbér	ginzeng
szója		szőlő
		kendermag
		levendula
		mangó
		szerecsendió
		őszibarack
		ananasz
		sütőtök
		tengeri uborka
		görögdinnye

Forrás: Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley 49-50.old. alapján saját szerkesztés

A fentiek alapján ételmezési szokásaink tekintetében az alábbi irányelvek követése javallott:

- Fogyasszunk idényzöldségeket támogatva, ezáltal a hazai termelőket!
- Termeljük meg saját zöldségszükségletünket vagy legalább annak egy részét!
- Vásároljunk fair trade termékek - azaz a méltányos kereskedelem mellett tegyük le a voksunk!
- Részesítsük előnyben a hazai termékek és ne importált árukkal tömjük tele fogyasztói kosarainkat! Ez az ún. fogyasztói etnocentrizmus vagy CE (consumer ethnocentric).

Ajándékok

Jól bevált szokásaink közé tartozik szeretteink megajándékozása. A példaként hozott könyvben sincs ez másként. Ana is számtalan ajándékot kap a dúsgazdag Christiantól. Első alkalommal egy könyvtrilógia eredeti kiadásával lepi meg a lányt, majd később egy MacBook Pro laptop, egy BlackBerry és végül egy Audi kerül a lány birtokába ajándékozás útján.²⁹

Nézzük meg ezen ajándékok környezeti hatásait!

²⁹ E. L. James (2012): {fordította: Tóti András}: A szürke ötven árnyalata. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

A meglepetések közül kettő elektronikai eszköz. Az elektronikai ipar modern technikáinak nélkülözhetetlen eleme a lítium. A rendkívül keresett fémlevegő lehetővé teszi az energia tárolását elsősorban mobiltelefonokban, energiatároló eszközökben (akkumulátor) vagy hibrid gépjárművekben alkalmazni.³⁰ A lítium bányászata azonban rendkívül veszélyes, mert szennyezi és csökkenti a rendelkezésre álló vízkészletek mennyiségét, sőt a kitermelés során mérgező vegyszereket is használnak, amelyek szivárgásuk, párolgásuk következtében a levegőbe vagy a talajba kerülve károsítják a termőföldeket és növelik a légszennyezés mértékét.³¹ Ezt tetézi, hogy számszerűsítve európai uniós viszonylatban évente átlagosan 24 kg az egy főre jutó elektronikai hulladék mennyisége.³²

Az ajándékok között szerepelt egy kétajtós vörös Audi A3-as is. A választás környezetvédelmi szempontból jó, mivel az Audi a társadalomért felelős vállalatok közé tartozik. Az A3-as típusok gyártása a győri telephelyen történik, ahol a többihez hasonlóan fontos szerepet kap a környezetmenedzsment. A magyarországi vállalat 2013-ban többek között energiahatékonysági díjat is nyert.³³

A gépjármű pontos műszaki paraméterei nem ismertek, azonban az Audi A3 minden típusának környezetvédelmi besorolása az Euro5 kategóriába tartozik.³⁴ Ez a besorolás a kipufogógázokra vonatkozó szabvány, amely 2009-ben került bevezetésre. Az Euro1-es (legelső) normához képest a dízelmotor esetén ötödére, benzinüzemű gépjármű esetén pedig harmadára csökkent a megengedett szénmonoxid-kibocsátás. Ennél azonban létezik kedvezőbb besorolás is (2014. szeptember óta) az ún. Euro6. A könyv

³⁰ marketwired.com/press-release/market-research-forecasts-the-lithium-ion-batteries-market-at-43-billion-by-2020-1634190.htm

³¹ Rebecca Hollender-Jim Shultz (2010): Bolivia and its Lithium: Can the 'Gold of the 21st Century' Help Lift a Nation out of Poverty? Democracy Center. Cochabamba

³² European Commission (2011): Analysis associates with the Roadmap to a Resource Efficient Europe Part II.

³³ Torma András (2014): Egyszerűsített Környezetvédelmi Nyilatkozat. Audi Hungaria Kft. Győr.

³⁴ audi.hu/files/hu/element/file_download/uj_audi_a3_katalogus.pdf

megjelenési évét (2012) tekintve azonban az Audi A3 környezetvédelmi szempontból optimális választás volt.

A könyvtrilógia tekintetében annyi biztosan az ajándék mellett szól, hogy a papír természetes anyag és relatív rövid idő alatt lebomlik. A „gond” a papír előállítása során merül fel. Egyrészt a fakitermelés növeli a széndioxid-kibocsátást és elpusztítja az állatok természetes élőhelyét kivéve, ha mindez fenntartható módon kezelt erdőben zajlik. Fontos és ugyanakkor mindenképpen szem előtt tartandó tulajdonsága a papírnak az újrahasznosíthatóság. A papír újrafeldolgozása ugyanis 70%-kal kevesebb energiát igényel, mintha újonnan kerülne előállításra. Bár azt is fontos kiemelni, hogy a könyvgyártás a bolygó papírfelhasználásának mindössze 2%-át jelenti.³⁵ Azonban ennek tudatában is érdemes átgondolni, hogy mindenképpen szükségünk van-e papír alapú könyvre.

Egy ajándékozással kapcsolatban végzett fogyasztói kutatás szerint a meglepetések 1%-át használják a célszemélyek az ajándékozás után fél évvel. Gondoljunk csak bele, hogy a fennmaradó 99%-nyi termék előállítása, szállítása, tárolása és hulladékként való kezelése mennyi energiát emészt fel és ezzel mekkora terhet ró Földünkre.³⁶ Tehát gondoljuk át jól, hogy mit ajándékozunk! Ha lehet, akkor készítsünk saját kezűleg ajándékot és a csomagolásakor is vegyük figyelembe a környezetvédelmi szempontokat.

³⁵ Európai Bizottság (2014): Fogyasztói kézikönyv.

³⁶ azoldszine.hu/tag/kornyeztudatos-fogyasztas/

Szex és szexuális egészség

Érdekességek

Nyilvánvaló, hogy a szex során gyakran „anyagi eszközök” használatára kerül sor. Némelyikről úgy gondoljuk talán mindenképpen szükségszerű, mert fogamzásgátlási célt szolgálnak, „nemcsak” örömszerzési funkciót töltenek be, mint a szexuális segédeszközök. De vajon ez tényleg annyira szükséges, hogy lehetetlen a környezetbarát alternatívákra való áttérés?

Fogamzásgátlás

Először nézzük meg mi a helyzet a fogamzásgátlás tekintetében!

MUTATÓSZÁM	ÉRTÉK
Előjáték átlagos hossza (perc)	20
Férfiak aránya, akiknek mindig van orgazmusa	75%
Nők aránya, akiknek mindig van orgazmusa	29%
Szexpartnerek száma összesen (nők)	4
Szexpartnerek száma összesen (férfiak)	7
Nők aránya, akik színleltek már legalább egyszer orgazmust	48%
Elégetett kalória 30 perces aktus alatt	200
Szexuális élettél való elégedettség	48%
Aktus átlagos hossza (perc)	7.3
Forrás: www.statisticbrain.com/sex-statistics/	

A példaként hozott történetben az első néhány alkalommal óvszert használnak, majd később áttérnek a fogamzásgátló tabletták használatára.³⁷ Ebben a fejezetben a fentiekben említett ún. barrier módszerek környezetre gyakorolt hatását ismertetem. Ezen fogamzásgátló módszerek különböző mértékben és módon ugyan, de hatást gyakorol bolygónk természeti állapotára.

³⁷ E. L. James (2012): {fordította: Tóti András}: A szürke ötven árnyalata. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

Nézzük meg, miért és mekkora veszélyt jelentenek ezek az anyagok a környezetre!

A National Center for Health Statistics adatai alapján egy átlagember évente 127 alkalommal létesít szexuális kapcsolatot.³⁸ Párkapcsolati státusz tekintetében a klasszikus vagy hagyományos párkapcsolatban élők a legaktívabbak. (2. táblázat)

2. táblázat: Szexuális aktivitás átlagértékei éves szinten

PÁRKAPCSOLATI STÁTUSZ	EGYÜTTLÉTEK SZÁMA (db)
Egyedülálló	49
Párkapcsolatban élők	146
Házasságban élők	98

Forrás: www.statisticbrain.com/sex-statistics/

A kondomok értékesítése terén legnagyobb piacot Európa jelenti, a világpiac összforgalmának 25%-a köthető a kontinenshez. Volumen tekintetében azonban a Távol-Kelet dominál a magas népességszámnak és a társadalmi tudatosságnak köszönhetően.³⁹ Egy nemrég végzett felmérés szerint az Egyesült Államokban éves szinten 450 millió kondom kerül értékesítésre.⁴⁰ Előzetes számítások szerint a globális óvszer piac 2015-ben eléri a 6 milliárd US \$ értékét mennyiségben pedig 27 milliárd darabot. (A növekedést a népesség kontrollálásának és a családtervezés iránti igény mértékének emelkedésével magyarázzák.)⁴¹ Így az egyre növekvő számban használt fogamzásgátló eszköz környezeti hatása is emelkedni fog.

Az óvszerek környezetre gyakorolt hatása tekintetében az anyag a meghatározó. A poliuretánból előállított termékek nem bomlanak le, míg a növényi alapanyagból készült - tejfehérjét is tartalmazó - latex kondomok

³⁸ www.statisticbrain.com/condom-use-statistics/

³⁹ Alex De Angelis (2013): Global Condom Industry.
<http://www.companiesandmarkets.com/MarketInsight/Consumer-Goods/Global-Condom-Industry/NI8052>

⁴⁰ <http://www.statisticbrain.com/condom-use-statistics>

⁴¹ <http://www.companiesandmarkets.com/Market/All-Sectors/All?Keywords=condom&SearchType=Phrase&AZKTCCode=AZ1005&AZKCode=AZ21521>

lebomlanak (bizonyos idő eltelte után). Megválaszolatlan kérdés azonban, hogy mennyire tökéletes a lebomlásuk és a hozzájuk adott anyagok (síkosítók) mennyire vannak hatással a lebomlás folyamatára.

Léteznek báránybőrből készült óvszerek is, amelyek teljes mértékben lebomlanak ugyan, de ez egyáltalán nem minősül állatbarát megoldásnak. Sőt a nemi betegségek ellen nem nyújtanak védelmet. A vegánok

„kedvence” a Glyde kondom, amely nem tartalmaz kazeint. Létezik az ún. yulex latexből készült óvszer is, amely a latexra érzékenyek számára nyújt megoldást. Amellett, hogy lebomlik az anyag megújuló energiaforrásként is funkcionál.⁴² És igen, létezik a biokondom is, mely az interneten könnyedén felelhető pl. a „Dr. Müller” fantázianév alatt.⁴³

Figyelembe kell még venni a csomagolást is. Ha tehetjük, inkább a nagyobb kiszereletet válasszuk. Használat után pedig újrahasznosított zsebendő csomagolva a szemetesbe dobjuk, ne a szennyvízcsatornába tüntessük el az felhasznált óvszert.

Ami az óvszerek „recycling-ját” illeti, Kínában már kísérleteztek használt óvszerek újrahasznosításával. Hajgumit állítottak elő belőle, azonban nem igazán ajánlják senkinek sem ezek használatát, mert bár igaz, hogy fertőtlenítés történik az újrafeldolgozás előtt a baktériumokat és vírusokat azonban nem tudják teljes mértékben elpusztítani a tisztítás során.⁴⁴

Elszakíthatatlan óvszer

A graftén az anyagok „szupermenje”.

A grafit rétegeinek lebontásával juthatunk hozzá.

Tulajdonságai:

200-szor erősebb, mint az acél.

Keménysege ellenére rendkívül jól hajlítható.

Átlátszó és mindemellett még öntisztító is.

A graftén tulajdonságiból kiindulva született meg az elszakíthatatlan óvszer kifejlesztésének ötlete, amely jelenleg kísérleti fázisban van.

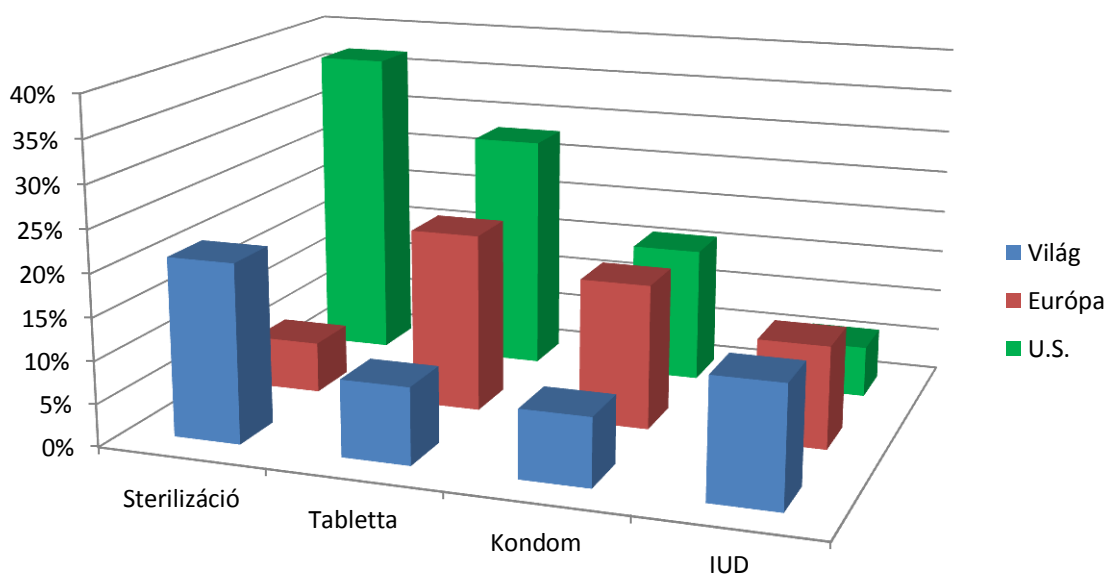
⁴² Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley

⁴³ <http://bionom.hu/biobolt/intim-szfera/biokondom>

⁴⁴ www.origo.hu/archivum/20071204-ovszerujrahasznositas.html

A statisztikák azonban azt mutatják, hogy a „fogamzásgátlás piacán” nem az óvszer részesedése a legnagyobb, hanem a sterilizáció után - ami egyébként egy rendkívül környezetbarát megoldás - az ún. orális azaz a hormonális fogamzásgátlás a legterjedtebb.

5. ábra: A születésszabályozás leggyakrabban alkalmazott módszerei⁴⁵



Forrás: www.statisticbrain.com/birth-control-statistics/,

www.un.org/esa/population/publications/contraceptive2011/wallchart_front.pdf

Az 5. ábra alapján megállapítható, hogy előszeretettel alkalmazott fogamzásgátlási módszer a sterilizáció, Európában ez kevésbé jellemző (Ugyan az ábra ezt nem mutatja, de ezt leginkább a nők körében alkalmazzák.) A második leggyakrabban alkalmazott védekezési alternatíva a tabletták, majd ezt követi a kondom.

A fogamzásgátló tabletták alkalmazása nemcsak egészségügyi, hanem környezeti problémák okozója is. Az EPA (Environmental Protection Agency) kutatásai során azt tapasztalta, hogy a fogamzásgátló tabletták emberi szervezetből történő kiürülése során vizeink kerülve a halak DNS-ére kedvezőtlen hatást gyakorol. Tulajdonképpen a halakat „transzszexuálissá”

⁴⁵ IUD - méhen belül elhelyezett fogamzásgátló eszköz, pl. spirál

változtatja.⁴⁶ Gondolom, nem kell részleteznem, hogy ez nem kis mértékben természetellenes.

Ne felejtsük el az sem, hogy vannak olyan hölgyek/lányok, akik nem fogamzásgátlási céllal szednek tablettát, hanem pattanásos arcbőrük miatt írja fel nekik a bőrgyógyász. Ebben az esetben szintúgy fennáll a „hal mutáció” veszélye.

Mielőtt azonban „kétségbeesnénk”, hogy nem létezik öko barát fogamzásgátlási megoldás, fussuk át a következő sorokat!

- Sterilizáció, vazektómia. Hátránya, hogy nagyon alacsony az esély arra, hogy a helyreállítás sikeres legyen. Inkább végleges megoldásként tekintetnek rá.
- IUD azaz méhen belüli eszköz alkalmazása. Ezt azonban inkább csak azoknak ajánlják, aki már szültek.
- Öko barát megoldásnak minősül az ún. „coitus inter ruptus” azaz a megszakításos módszer. Mivel semmilyen káros hatása nincs, feltéve hogy tényleg megfelelő volt az időzítés és nem csúszott hiba az amúgy is kissé bizonytalan számításokra.
- Szintén környezetbarát kategóriába tartozik a naptár módszer alkalmazása, amelynek lényege, hogy a termékenység ideje alatt önmegtartóztatást folytatnak. Hatékonysága szintén a megfelelő időzítés függvénye.
- Jónás-féle vagy inkább amolyan ezoterikus módszer meglátásom szerint. Ennek lényege, hogy a hölgy születési idejét alapul véelve megállapítható a termékenység ideje.⁴⁷ Nem tudom ennek mekkora a hatékonysága, csak tippelni tudok...mondjuk 50%. ☺

⁴⁶ Weiss Iris Stefanie (2010): Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable. Ten Speed Press, Berkeley

⁴⁷ teherbeeses.hu/segitseg-teherbeesesez/jonas-modszer-hasznalata/

- Az ún. Avia-torna segítségével testünk hormonháztartását tudjuk szabályozni. Így a megfelelő gyakorlatok, meghatározott mennyiségben történő elvégzésével természetes fogamzásgátlást tudunk előidézni. Vigyázat! A torna alkalmazható a teherbeesés esélyének növelése céljából is.⁴⁸
- *Hillebrandt módszer*: A test hőmérséklete alapján megállapíthatóak a termékeny napok.⁴⁹
- *Vadmurok* (sárgarépa rokona) fogyasztása 2000 évvel ezelőtt fogamzásgátlásra használták. A magok fogyasztása akkor javallott az ovuláció ideje alatt, ha valamely barrier módszer „csődöt mondott”.⁵⁰

Mint látható, jó néhány környezetbarát fogamzásgátlási megoldás létezik, kellő körültekintéssel, pontossággal a módszereket kombinálva hatékonyságuk növelhető. Mérlegeljünk a választás során hiszen, ha nem válnak be a fentebb említett módszerek, akkor egy újabb „ökológiai katasztrófa van készülőfélben” egy újabb kis „földpusztító” személyében.

Szóval vigyázat, mert a potenciális veszély már alapjaiban véve is óriási. A fejlődő országokban kb. 222 millió azon nők száma, akinek nincs biztosítva a hozzáférése vagy nem alkalmaz modern fogamzásgátlási megoldást.⁵¹

„Zöld” gyermeknevelés

Mi történik akkor, ha kilenc hónap múlva egy új jövevény érkezik a világra, avagy hogy lehet környezetbarát a gyermeknevelés?

Egy gyermek 2 és fél éves koráig tartó pelenkás korszaka során kb. 4 ezer pelenkát használ el. Ez kb. 500-800 kg veszélyes hulladék.⁵² Hazánkban éves szinten 100 ezer tonna pelenka kerül háztartási hulladék formájában a

⁴⁸ www.bboom.hu/szuloszoba/hir?id=337

⁴⁹ drimmun.com/fogamzasgatlas/homeros-modszer.html

⁵⁰ Weiss Iris Stefanie (2010): *Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable*. Ten Speed Press, Berkeley

⁵¹ www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA%20CHOICES%20NOT%20CHANCE_final.pdf

⁵² tudatosvasarlo.hu/moshato-pelenkak

szemétkerakókba. Léteznek azonban lebomló és mosható pelenkák is. Az útibbival 40%-os mértékben csökkenthető a környezetszennyezés. Ez az érték egy személyautó széndioxid-kibocsátásának felel meg 1100 kilométeres távolságon.⁵³

A környezetbarát babaszoba kialakításakor pedig az alábbiakat kell figyelembe venni:⁵⁴

- A falfesték legyen illékony szerves vegyületektől mentes.
- Ha ragaszkodunk a szőnyeghez az természetes szálakat tartalmazzon és legyen vegyi anyagoktól mentes.
- Bababútorok kiválasztása esetén mérvadó szempont az, hogy milyen szerekkel kezelték.
- Ne feledkezzünk meg az öko-barát ágyneműről sem!

„Zöld” kalandok

A választott könyv tökéletesen példázza a szexuális segédeszközök tárházát, hiszen a szóban forgó szerződésben jó néhány alternatíva (vibrátor, műpénisz, fenékdugasz, anális- és hüvelyi játékszerek) fellelhető.⁵⁵

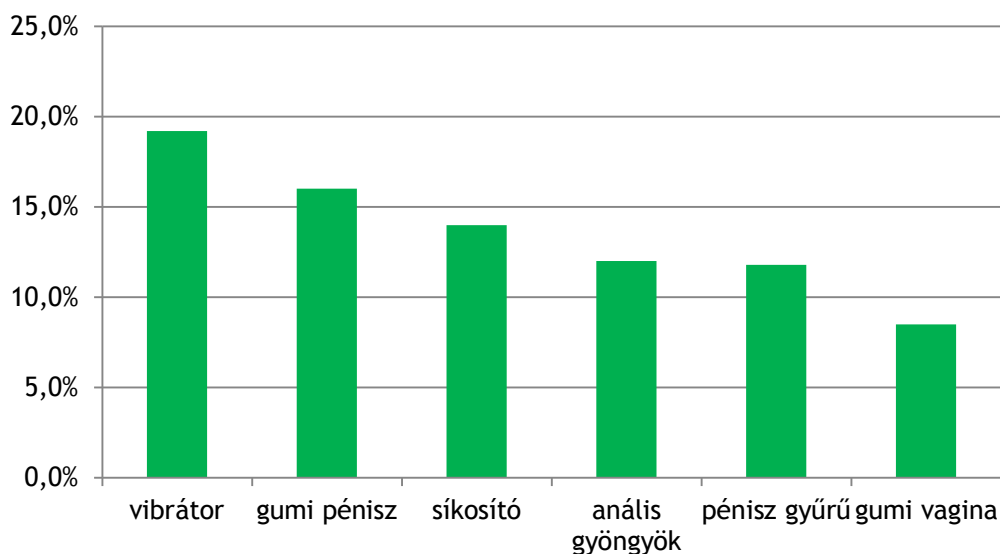
⁵³ tudatosvasarlo.hu/cikk/moshato-pelenka-40-kal-csokkenti-kornyezetterhelest

⁵⁴ divany.hu/poronty/2014/09/07/ilyen_a_kornyezetbarat_babaszoba

⁵⁵ E. L. James (2012): {fordította: Tótiusz András}: *A szürke ötven árnyalata*. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

Egy amerikai kutatás szerint a leggyakrabban alkalmazott segédeszközöket a 6. ábra részletezi.

6. ábra: A leggyakrabban alkalmazott szexuális segédeszközök



Forrás: <http://www.statisticbrain.com/sex-toy-statistics/>

Az a baj ezekkel a „játékszerekkel”, hogy többségük műanyagot tartalmaz. A műanyagipar pedig az anyagok rugalmasságának elérése, növelése érdekében ún. ftalátokat alkalmaznak. Ez a lágyítószer súlyos egészségkárosodást (károsítja az immun- és idegrendszert, rákos sejtképződést indíthat meg, befolyásolhatja a nemzőképeséget) idézhet elő. Ennek felmérése érdekében már folytattak le vizsgálatokat, amelyből fény derült arra, hogy a műanyag vibrátorok több mint fele tartalmazza a ftalát lágyítószer, amelyeknek használatát egyébként az Európai Unió már betiltotta a gyermekjátékok esetén. Tehát teljesen ésszerű lenne a lágyítószeres korlátozásának a kiterjesztése a szexuális segédeszközök körére is.⁵⁶ Ha ilyen termékek megvásárlása mellett döntünk mérvadó fontosságú szempont a szexuális segédeszköz anyagösszetétele.

Milyen egy környezetbarát szexuális segédeszköz?

Talán a legegyszerűbb, ha egy példát mutatok: létezik ugyanis olyan, hogy „ökoorgazmust” nyújtó vibrátor. Hollandok fejlesztették ki porcelánból, amelyet egy tradicionális holland minta - tejhordó lány - díszít. Teljes

⁵⁶ tudatosvasarolo.hu/cikk/kenyes-es-merges-%E2%80%93-problemas-vibratorok

mértékben környezetbarát, mert csak természetes alapanyagot tartalmaz és működtetéséhez nincs szükség elemre.⁵⁷

7. ábra: Ökovibrátor



Forrás: <http://kartonjatek.blog.hu/2010/04/14/okooorgazmus#more1920642>

A fenti mellett még öko barát megoldás a napelemmel működő segédeszköz. Létezik egy gumyszerű műanyag (angolul elastomer), amely latex és ftalátmentes. Az üveg, a fém illetve fa játékszerek egyaránt kemikáliáktól mentesek valamint a 100%-ban szilikonból készült gyönyörkeltők szintén megfelelnek a „zöld” szexjátékok követelményeinek. Ha pedig ragaszkodunk az ostor és társai használatához, akkor ügyeljünk arra, hogy ezek újrahasznosítható anyagokból készüljenek.⁵⁸

Mindemellett zuhanyozzunk együtt párunkkal, törekedjünk a természetes alapanyagú síkosítók és masszázsolajok használatára és viseljünk „zöld” ruházatot (bővebben: „Zöld gardrób” fejezet) a környezet védelme érdekében. Amit még ajánlanak az a tantra, mondván, hogy teljes mértékben környezetbarát, mert nem szükségeltetik semmilyen erőforrás a kivitelezéséhez. A tantrikus szex lényege, hogy aktív fizikai kontaktus nélkül is lehet örömet kapni és adni is.⁵⁹

⁵⁷ kartonjatek.blog.hu/2010/04/14/okooorgazmus#more1920642

⁵⁸ inhabitat.com/how-to-green-up-your-sex-life/

⁵⁹ Weiss Iris Stefanie (2010): *Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable*. Ten Speed Press, Berkeley

Empirikus kutatás

Tapasztalati információgyűjtés céljából empirikus kutatás végeztem, hogy megtudjam mennyire „zöld” a fiatal (18-30) korosztály. A felmérés nem reprezentatív kutatás, így a megfogalmazott következtetések ennek tükrében értelmezendők; a teljes sokaságra csak feltételezhetőek.

Kutatási minta bemutatása

A kutatási minta nemek szerinti eloszlása nem egyenletes. A női nem (67%) tekintetében felülreprezentált a minta. A megkérdezettek létszáma 106 fő. A többség érettségivel vagy alapszakos diplomával rendelkezik. A városi jogállású településen lakók dominanciája figyelhető meg a kutatási mintában. (3. táblázat) Az ökohelyzet feltérképezésre irányuló kutatás tekintetében talán az említett dominancia nem annyira meghatározó fontosságú. Nem tekintetében viszont egészen biztosan torzít valamelyest a női többség.

3. táblázat: A kutatási minta iskolai végzettség és lakhely szerinti megoszlása

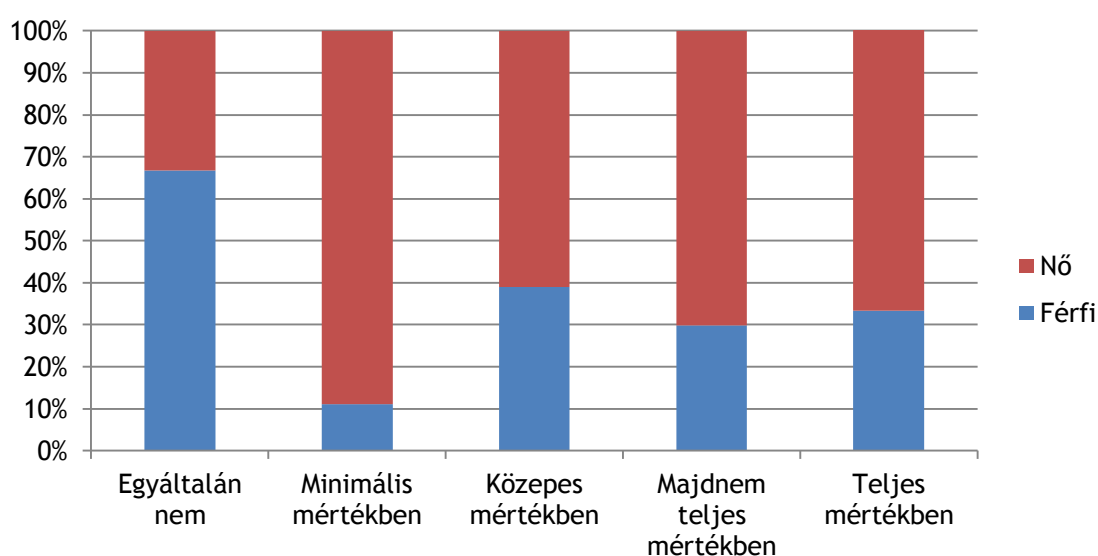
Ismérvek	Lakhely				Összesen
	Falu	Főváros	Megyeszékhely	Város	
8 általános	1	0	0	0	1
BA/BSC diploma	9	7	8	8	32
érettségi	11	5	18	18	52
Felsőfokú szakképzés	0	0	1	0	1
MA/MSc diploma	0	2	0	1	3
Szaktudás iskolai végzettség	0	0	0	1	1
Technikus/OKJ-s végzettség	5	1	5	5	16
Összesen	26	15	32	33	106

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív alapján

Eredmények ismertetése

A kitöltők környezettudatosságának saját bevallás alapján történő értékelése során a „majdnem teljes mértékben” válaszlehetőség volt a leggyakrabban (44,3%) előforduló érték. A megkérdezettek 38,7%-a közepes mértékben tartja magát környezettudatosnak. A válaszadóknak ezen két csoportja a kutatási minta 83%-át teszi ki. A válaszlehetőségek nemek szerinti megoszlását a 8. ábra mutatja. A megkérdezettek 50%-a gondolja úgy, hogy az átlagnál környezettudatosabban él.

8. ábra: A környezettudatosság mértékének nemek szerinti megoszlása



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív alapján

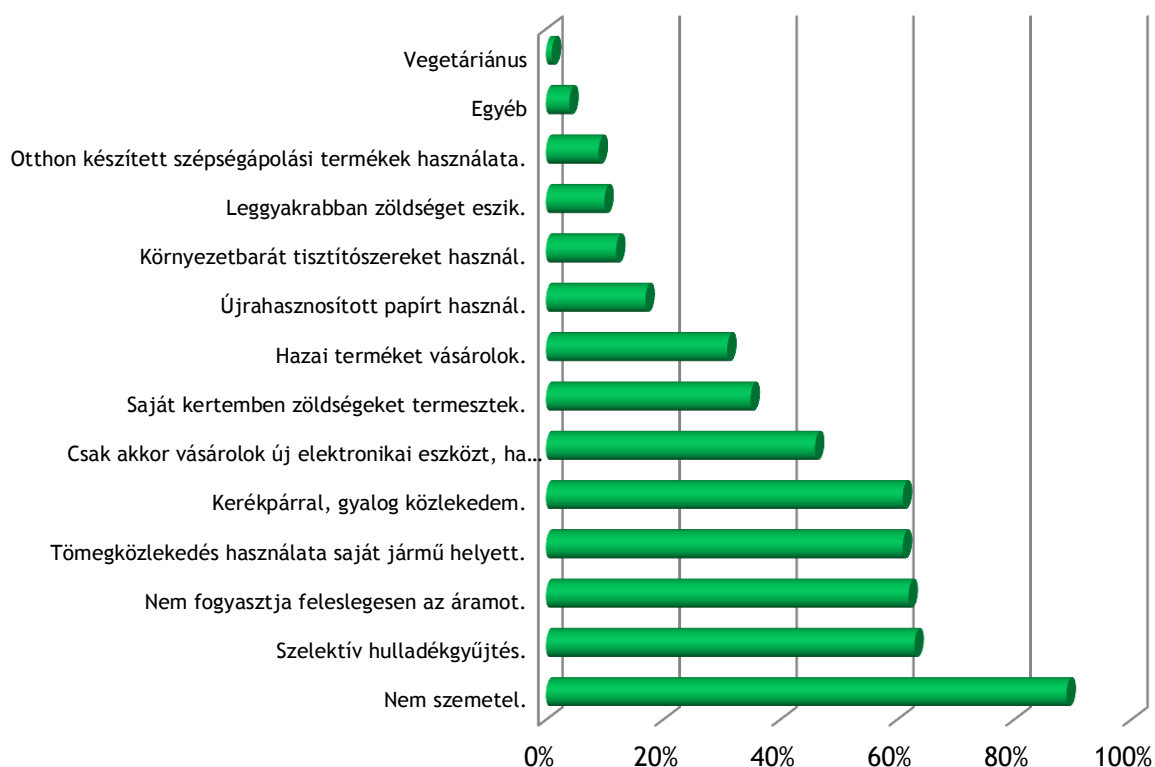
Környezetvédelmi tevékenységek

A kérdőív során azt is vizsgáltam, hogy mit jelent a kitöltőknek a környezettudatosság. Ezzel kapcsolatosan próbáltam összegyűjteni, hogy mik azok a tevékenységek, amelyeket a válaszadók a környezet védelme érdekében tesznek.

Mint az köztudott a környezettudatosságnak számtalan megnyilvánulási formája létezik, ezt a kérdőívre adott válaszok is visszaigazolták. Az esetek többségében a környezettudatosság egyfajta megjelentéseként tükrözött vissza, az hogy nem szemetelnek a megkérdezettek, szelektíven gyűjtik a hulladékot. Törekednek arra, hogy ne fogyasszák feleslegesen az áramot. A széndioxid-kibocsátás csökkentésének érdekében nem saját járművel,

hanem tömegközlekedéssel vagy az esetek valamivel kisebb részében kerékpárral vagy gyalog közlekednek. Mindössze 2 kitöltő volt, aki azt nyilatkozta, hogy nem tesz semmit sem a környezet védelme érdekében. Egyéb válaszlehetőségek között még megjelent a takarékos vízhasználat és a környezettudatos vásárlói magatartás is a vászon bevásárlótáska említése révén. (9. ábra)

9. ábra: A környezet védelmében folytatott tevékenységek



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív alapján

A kutatási minta a környezetvédelem érdekében folytatható tevékenységek széles skáláját megjelenítette. Ami azt jelzi, hogy a környezetvédelem életünk szinte minden kis szegmensét átjárja

Környezettudatosság mérése

Kutatásom során állítások feltevésével próbáltam visszaigazolni azt, hogy milyen mértékben fedik a valóságot a kitöltők alapján a környezettudatosság tekintetében adott válaszok. Az igaz-hamis állításoknál átlagosan a kitöltők 58,1%-a jelölte meg a helyes választ. Ezt az értéket nagyjából helytállónak tekinthetjük, mivel a megkérdezett 50%-a ítéli magát átlagon felüli mértékben környezettudatosnak.

Az *élelmiszerek* tekintetében a válaszadók valamivel több, mint a fele (54,7%) jelölte meg a helyes alternatívát. Azonban egy másik kérdésre adott válaszból kiderült, hogy a kitöltők 59,4%-a még sosem hallotta a fair trade kifejezést. A *ruházattal* kapcsolatos kijelentések esetében volt a helyes válaszok száma a legmagasabb, átlagosan 72,3%. A *tisztálkodó szerekhez* kötődő állításokra alig több mint a megkérdezettek fele (51,9%) adott helyes választ. Míg a *szexuális életünkkel* összefüggésben megfogalmazott kijelentések tekintetében a helyes alternatívák gyakorisága 52,1% volt. (4. táblázat)

4. táblázat: Környezettudatosság mértékének mérése igaz-hamis állítások relációjában

ÁLLÍTÁSOK	HELYES VÁLASZOK (%)
A hús és hústermékek előállítása a környezetvédelem szempontjából jóval károsabb, mint a növénytermesztés.	50,9
A vörös hús előállítása ugyanolyan káros a környezet szempontjából, mint a szárnyasok tartása.	58,5
A növények segítségével lehet fonalat vagy textíliát festeni.	96,2
Egy pamut póló előállításához több mint 2000 liternyi víz szükséges.	55,7
Létezik olyan, hogy bio-műanyag.	65,1
A hagyományos samponok tüdőkárosító származékokat tartalmaznak.	47,2
A hajfestékek, hajápoló szerek növelik a születési rendetlenességek kockázatát.	56,6
A szexjátékok károsak az egészségre, mert mérgező anyagokat tartalmaznak.	33
A síkosítók teljesen ártalmatlan anyagokat tartalmaznak.	57,5
A fogamzásgátló tabletta környezetbarát megoldás.	68,9
A tantra a szerelmesek játéka.	49,1
A helyes válaszok előfordulásának átlaga	58,1

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív alapján

Tehát a tisztálkodó szerek és a nemi életünk által okozott környezetszennyezés tekintetében vagyunk a legkevésbé képben. Az élelmezéssel összefüggő természetkárosítással már több kitöltő tisztában van, míg a ruházattal kapcsolatos környezeti terheléssel kapcsolatban a leginkább tájékozott a kutatási minta. Összességében tehát minden téren szükséges a meglévő ismeretek további bővítése.

Környezetbarát ajándék

A megkérdezés során felmértem azt is, hogy mit gondolnak a kitöltők milyen egy környezetbarát ajándék.

A három legtöbbször említett ökobarát ajándék a cserepes növény (illetve, zöldség/gyümölcs mag és palánta, facsemete), a kerékpár valamint holtversenyben a szelektív hulladékgyűjtő szemetes, a kézzel készített szappanok és a saját készítésű ajándéktárgyak jelentek meg. (10. ábra)

10. ábra: Környezetbarát ajándékok



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív alapján

További környezetbarát ajándékötletek:

- fényképalbum
- újrahasznosított papírból füzet, notesz
- újrahasznosított csomagolásban víztisztító
- fa játékok
- buszbérlet
- kertészeti könyv
- ajándékutalvány zöldségre
- természetes anyagokat tartalmazó kozmetikum
- secondhand ruha
- szélerőmű
- saját készítésű vacsora, sütemény
- bioélelmiszer
- túra a Bakonyban
- vadvirág csokor
- napkollektor
- fonott kosár, gyékénytáska
- napelemes telefontöltő
- lekvár, savanyúság
- mosható pelenka

„Zöld” szex

A felmérés során megkérdeztem a kitöltőket arról is, hogy mit gondoltak mitől lehet „zöld” avagy környezetbarát a szex.

A 11. ábrán összegezve láthatóak a válaszok. Az esetek többségében a környezetbarát szexet a fogamzásgátlás elhagyásával azonosították. A kitöltők többsége úgy gondolja az ökoszex attól környezetbarát, hogy nem használnak semmilyen segédeszközt az együttlétek során. Többször megjelent a természetben (erdőben), fűvön, illetve a sötétben való szeretkezés ötlete, valamint a káros anyagtól mentes segédeszközök alkalmazása is. Említették még az újrahasznosított vagy többször használható termékek használatát is. Voltak olyanok is, akik úgy gondolják a szex biztosan nem környezetkárosító tevékenység.

11. ábra: Ökoszex szavakkal jellemezve



*Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív alapján
<http://www.tagxedo.com/app.html> segítségével*

További gondolattársítások a környezetbarát szexszel összefüggésben:

- zuhanyzós szex közben nem folytatjuk a vizet
- kevesebb zsebkeendő használata
- intim szőrzet meghagyása
- újrahasznosított barát/nő
- környezetbarát fogamzásgátlás alkalmazása
- napelemmel tölthető eszközök
- nem zuhanyozunk le se előtte se utána; a beszennyeződött ágyneműt minimális vízfogyasztással, környezetbarát módon mossák ki.

Fogamzásgátlás „zöld” módja

A kitöltőknek a kérdőív során arra is választ kellett adniuk, hogy miként vélekednek arról, hogyan védekeznek a környezetbarát szex pártolói.

A környezetbarát fogamzásgátlási módszerekkel kapcsolatban adott válaszok nagyjából lefedik a fogamzásgátlás fejezetben említett alternatívákat (megszakítás, önmegtartóztatás, naptármódszer stb.). Azonban itt is megjelentek azok a válaszok, amelyek szerint az ökoszex egyet jelent azzal, hogy nem védekezünk.

„Zöld” előjáték

A megkérdezettek arról is véleményt nyilvánítottak, hogy milyenek képzelik a környezetbarát előjátékot. Akik, úgy vélték van különbség a hagyományos és a „zöld” előjáték között az alábbi válaszokat adták:

- Valamiféle növényi olajjal masszírozzák, kenegetik egymást, és közben bálnák párzásáról néznek természet filmet.
- Egy fűszállal kényeztetik egymást.
- Együtt zuhanyzás a partnerrel.
- Növényi olajokkal kenik és simogatják egymást, az aromáknak fontos szerepe lehet az érzékeknél.
- Újrahasznosított anyagból készült kendővel finoman cirógatják egymás testét a biopamut ágytakarón.
- Csak természetes szexjátékokat használnak.

- Káposzta rágcsálása erotikusan.
- 100%-ig uszadékfából készült ágyon történik, vastagon terített rózsaszirmok között, egymás karjaiban. Smink és flaneling kizárva.
- Kimegyek a kertbe, megöntözöm a liliomokat és ott vár az asszony ruha nélkül.
- Ámis termékek használatával.

Az ökoszex iránti érdeklődés mértéke

A felmérés során vizsgáltam azt is, hogy a megkérdezettek körét miként érinti a kérdőív utolsó részében fejtegetett „zöld” szex téma.

A kitöltők 43,4%-ának az érdeklődését nem keltette fel a vizsgált kérdéskör. Összesítve azonban azok arányát, akik nyitottak a dologra (ők voltak többen) és akik hajlandóak lennének alkalmazni is mindennapjaikban az ökoszex elveit a kitöltők 48,1%-át teszik ki. Tehát körükben szívélyes fogadtatásra talált a téma. A fennmaradó 9% pedig nem nyilvánított véleményt, mondván nem tudják pontosan mit is jelent a szeretkezés ezen „típusa”, illetve olyan is volt, aki nem tartja biztonságos fogamzásgátló módszernek a környezetbarát szexet. Elsődlegesen nem is ez a célja, úgyhogy itt megjelenik a hozzá nem értés avagy tájékozatlanság problémája is. Olyan is volt, aki úgy vélekedett, hogy marad a jól bevált „hagyományos” szexnél.

Abból a feltételezésből kiindulva, hogy vannak, akik nem ismerik, s mint ahogy kiderült egyesek képtelen elképzelni is azt, hogy milyen lehet a szexuális együttlét környezetbarát módon fontosnak tartottam felmérni azt is, kik azok akik szívesen tájékozódna a lehetőségről, ha alkalmuk adódna rá. A kérdésre adott válaszok alapján a kitöltők 67%-a szívesen olvasna egy tájékoztatót a „zöld” szex nyújtotta környezetkímélő alternatívákról, ezért is készült el a nyilvánosság számára ez a kiadvány.

Összefoglalás

A tanulmányban a mindennapi szexuális életünkkel összefüggésbe hozható környezetkárosító „elemeket” vettem sorra és azt ismertettem, hogy miért károsak a legtöbbször által alkalmazott megoldások a természetre, sőt gyakran az emberekre is.

Az érintett témakörök a kozmetikumok, a ruházat, az ajándékvásárlás, az élelmiszerek. A legnagyobb vizsgált kérdéskör pedig a nemi étellel kapcsolatosan részletezi a hagyományos módszerek környezeti veszélyeit és a környezetbarát alternatívákat. A témakörön belül megjelenik a fogamzásgátlás és a szexuális segédeszközök elemzése is, de szó esik a „zöld” gyermeknevelésről is.

A kutatásban sokaknak talán egy teljesen új fogalommal is találkozhatunk. Ez nem más mit az ökoszex, ami természetesen nem azt jelenti, hogy fűvel, fával...

Mi a legfontosabb érv, ami az ökoszex mellett szól?

A már korábban is idézett író az alábbiak szerint érvel: ha nem akarjuk, hogy néhány évtized múlva ne legyen időnk szeretkezni, mert túlságosan lefoglal majd minket az élelem utáni kutatás vagy a tengerparti áradás, a hurrikán, szárazság vagy az általános mótely elő való menekülés akkor legfőbb ideje, hogy cselekedjünk.

Az ökoszex lényege abban rejlik, törekszünk, hogy ne használjunk, ne viseljünk és ne együnk vagy szedjünk be semmi olyat, ami nem természetes eredetű. A leghatásosabb módja ugyanis a környezet megóvásának az, ha saját magunkat óvjuk meg a káros anyagoktól, megvédve ez által magunkat azok alkalmazása révén felmerülő esetlegesen az idő múlásával akkumulálódó veszélyek sokaságától. Tehát gondolkodjunk globálisan és cselekedjünk lokálisan, azaz helyi szinten. Vagyis kezdjük saját házunk tájékának zöldítésével! A kutatás abban nyújt elsősorban segítséget, hogy felvázolja miként tudunk greenlover”-é ha tetszik „zöld” szeretővé válni.

A kérdőíves felmérésben azt vizsgáltam, hogy mennyire környezettudatosak a kitöltők, milyen tevékenységeket folytatnak a környezet védelme

érdekében. Valamint arról is beszámolok, hogy miként vélekednek a környezetbarát szexszel kapcsolatban. A felmérésből kiderült: hogy kisebb képzavar él az emberek fejében a „zöld” szexet illetően. Sokan tévesen azt gondolják, hogy attól környezetbarát a szex, hogy nem védekezünk pedig valójában épp a fogamzásgátlás a leginkább súlyponti kérdés. Mivel, ha nincs fogamzásgátlás, akkor bolygónkra nézve egy újabb „ökológiai katasztrófa” készül napvilágot látni egy kisgyermek személyében. S miután a természet egyetlen ellensége az ember talán nem is kell részleteznem, hogy ez miért akkora probléma.

Meglátásom szerint a környezetbarát szex egy újabb szegmens, ahol kis odafigyeléssel, a társadalom széleskörű tájékoztatását követően egy újabb lépést tehetünk glóbuszunk megóvásáért. Hiba lenne elutasítani a környezetvédelemnek ezt a szeletét, amikor a jövő a „low carbon economy” irányába mutat. Amelynek az a célja, hogy a lehető legkisebbre csökkentsük ökológiai lábnyomunkat. Ha már ez a cél, akkor miért ne helyezhetnénk ezt előtérbe a szex terén is? Talán kicsit újszerű, egyesek számára hajmeresztő lehet, hogy a környezetvédelem gyakorlatilag már az ágyunkba is befészkelte magát, de ennek voltaképpen talán örülhetnénk is, hiszen egyre színesedik azon területek sokasága ahol tudunk tenni a környezet védelme érdekében.

S ha már szeretkezhetünk anélkül, hogy hosszú távon ugyan, de kis lépésekben „leharcolnánk” a Földet miért ne tennénk?! Főleg, ha az a veszély fenyeget a jövőben, hogy nem áll majd rendelkezésre elég élelem vagy majd leköt minket a környezeti katasztrófák elleni védekezés és nem hogy kedvünk, időnk sem lesz kedvenc időtöltésünkre. Tehát ha kis lépésekben is, de „zöld” szexre fel!

Irodalomjegyzék

Könyvek, tanulmányok

Alex De Angelis (2013): Global Condom Industry.

Bartus Gábor (2013): A fenntartható fejlődés fogalom értelmezésének hatása az indikátorok kiválasztására. *Statisztikai Szemle*, 91. évf. 8-9. sz. 842-869. old.

Carlsson-Kanyama A., Ekström M. P., Shanahan H. (2003): Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency. *Ecological Economics*. 44. évf. 293-307. old.

Csaba László (2011): Reflektorfényben a bio-műanyagok. *Magyar grafika*. 55. évf. 1. sz. 62-65. old.

E. L. James (2012): {fordította: Tótiusz András}: *A szürke ötven árnyalata*. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest.

Európai Bizottság (2014): *Fogyasztói kézikönyv*.

European Commission (2011): *Analysis associates with the Roadmap to a Resource Efficient Europe Part II*. Brussels.

Greenpeace International (2011): *Dirty Laundry: Folytatjuk - Hogyan válnak szennyezővé a nagy divatmárkák vásárlói*. Ottho Heldringstraat, Amsterdam.

Gruiz Katalin - Horváth Beáta - Molnár Mónika (2001): *Környezettoxikológia: Vegyi anyagok az ökoszisztémában*. Műegyetemi Kiadó, Budapest

Gyulai Iván (2013): Fenntartható fejlődés és fenntartható növekedés. *Statisztikai Szemle*, 91. évf. 8-9. sz. 797-822. old.

Hajtman Ágnes, Markovics Vera, Pál János, Simon Gergely, Ujhelyi Kata, Vizi Orsolya (2009): *Hétköznapi mérgeink*. Levegő Munkacsoport, Budapest

Hardi Tamás-Szörényiné Kukorelli Irén (2006): *A gazdaság és a társadalom földrajza*. Széchenyi István Egyetem. Győr.

Jancsó Ágnes (2010): *Textilipari nyersanyagok viselkedési és feldolgozási tulajdonságai*. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. Budapest.

Józsa László (2003): *Marketing, reklám, piackutatás*. Göttinger Kiadó, Veszprém.

Kokasné Palicska Livia (2010): A jövő textiliái. *Magyar Textiltechnika: textilipar, ruhaipar, textiltisztítás*. 63. évf. 3. sz. 105-112. old.

Rebecca Hollender-Jim Shultz (2010): *Bolivia and its Lithium: Can the 'Gold of the 21st Century' Help Lift a Nation out of Poverty?* Democracy Center. Cochabamba

<http://democracyctr.org/pdf/DClithiumfullreportenglish.pdf>

Tenk Antal (2010): Természeti erőforrás és környezetgazdálkodás 6. - *A környezetgazdálkodás gazdasági és jogi eszközei*. Nyugat-magyarországi Egyetem Geoinformatikai Kar, Székesfehérvár.

Torma András (2014): *Egyszerűsített Környezetvédelmi Nyilatkozat*. Audi Hungaria Kft. Győr.

Tukker A., Jansen B. (2006): Environment impacts of products-a detailed review of studies. *Journal of Industrial Ecology*. 10. évf. 3. sz. 159-182. old.

Vetőné Mózner Zsófia (2012): *Fenntartható életmódok felé: lehet-e az élelmiszerfogyasztás fenntartható?* In: *Fenntartható fogyasztás? Trendek és lehetőségek Magyarországon*. Aula Kiadó. Budapest. 111-139. old.

Vetőné Mózner Zsófia (2013): *Úton a fenntartható élelmiszer-fogyasztás felé? A magyar lakosság élelmiszer-fogyasztásának ökológiai lábnyoma*. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest. PhD értekezés

Weiss Iris Stefanie (2010): *Eco-Sex: Go Green Between the Sheets and Make Your Love Life Sustainable*. Ten Speed Press, Berkeley.

Internetes források

audi.hu/files/hu/element/file_download/uj_audi_a3_katalogus.pdf Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

azoldszine.hu/tag/kornyeztudatos-fogyasztas/ Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

bionom.hu/biobolt/intim-szfera/biokondom Letöltés dátuma: 2015. 04. 20.

divany.hu/poronty/2014/09/07/ilyen_a_kornyezetbarat_babaszoba Letöltés dátuma: 2015. 03. 20.

drimmun.com/fogamzasgatlas/homeros-modszer.html Letöltés dátuma: 2015. 04. 20.

glamouronline.hu/divathirek/itt-a-kornyezetbarat-hm-kollekcio-3775
Letöltés dátuma: 2015. 03. 20.

greenpeace.blog.hu/2010/03/02/hus_nelkul Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

http://ec.europa.eu/environment/generationawake/pdf/generationawake-consumption-guide_hu.pdf

http://ec.europa.eu/environment/resource_efficiency/pdf/working_paper_part2.pdf

inhabitat.com/how-to-green-up-your-sex-life/ 2015. 04. 20.

kartonjatek.blog.hu/2010/04/14/okooorgazmus#more1920642 2015. 04. 20.

marketwired.com/press-release/market-research-forecasts-the-lithium-ion-batteries-market-at-43-billion-by-2020-1634190.htm Letöltés dátuma: 2015. 04. 05.

popolini.hu/index.php?id=25&L=4 Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

smart.blog.hu/2014/06/04/egy_anyag_ami_megvaltoztat_mindent Letöltés dátuma: 2015. 04. 15.

statisticbrain.com/sex-statistics/ Letöltés dátuma: 2014. 04.10.

stefanieirisweiss.com/ Letöltés dátuma: 2015. 03. 20.

teherbeeses.hu/segitseg-teherbeesesez/jonas-modszer-hasznalata/ Letöltés dátuma: 2015. 04. 20.

tudatosvasarlo.hu/cikk/kenyes-es-merges-%E2%80%93-problemas-vibratorok
2015. 03. 20.

tudatosvasarlo.hu/cikk/moshato-pelenka-40-kal-csokkenti-kornyezetterhelest Letöltés dátuma: 2015. 03. 20.

tudatosvasarlo.hu/moshato-pelenkak Letöltés dátuma: 2015. 03. 20.

tudatosvasarlo.hu/ruhazat-textilia-kornyezetbarat-szocialis 2015. 04. 13.

vezess.hu/techabc/euro5/43347/ Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

www.bboom.hu/szuloszoba/hir?id=337 Letöltés dátuma: 2015. 04. 20.

www.companiesandmarkets.com/Market/All-Sectors/All?Keywords=condom&SearchType=Phrase&AZKTCCode=AZ1005&AZKCode=AZ21521 Letöltés dátuma: 2015. 04. 14.

www.companiesandmarkets.com/MarketInsight/Consumer-Goods/Global-Condom-Industry/NI8052

www.origo.hu/archivum/20071204-ovszerujrahasznositas.html Letöltés dátuma: 2015. 04. 10.

www.statisticbrain.com/birth-control-statistics/ Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

www.statisticbrain.com/condom-use-statistics/ Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

www.statisticbrain.com/sex-toy-statistics/ Letöltés dátuma: 2015. 03. 20.

www.un.org/esa/population/publications/contraceptive2011/wallchart_frontend.pdf Letöltés dátuma: 2015. 04. 04.

www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA%20CHOICES%20NOT%20CHANCE_final.pdf Letöltés dátuma: 2015. 04. 20.

zoldbolt.hu/zold-konyvtar/kornyezetbarat-haztartas/kemendi-agnes-festes-novenyekkel-fonalak-textiliak.html Letöltés dátuma: 2015. 04. 13.

Melléklet

1. melléklet: Az öko-barát ruhatár összeállításához: gyártók és termékcsoporthoz szerinti bontás

Termékcsoporthoz	Gyártó/forgalmazó	Gyártás helye Magyarország	Környezetbarát alapanyag
<i>Női, férfi ruhatár</i>	Bejuska	✓	
	C&A		✓
	Eclectick	✓	
	Molly's		✓
	PAMPRESS Kft.	✓	✓
	Printa	✓	✓
	Romani Desing	✓	
UMATO Kft.	✓	✓	
<i>Babaruhatár</i>	Molly's		✓
	Canboli		✓
	Green Baby		✓
	Greengooroo		✓
	PAMPRESS Kft.	✓	✓
	UMATO Kft.	✓	✓

Forrás: tudatosvasarlo.hu/ruhatar-textilia-kornyeztbarat-szocialis alapjan saját szerkesztés

2. melléklet: Ökológiai lábnyom-kalkulátorok

Magyar nyelvű kalkulátorok	Angol nyelvű kalkulátorok
http://www.fna.hu/mittehetsz/okolabnyom	http://www.earthday.org/splash_page.php
http://www.lepjezoldet.hu/okolabnyom-szamitas	http://footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/calculators/
http://www.glia.hu/okolabnyom/	http://footprint.wwf.org.uk/
http://www.kothalo.hu/labnyom/	http://www.earthday.org/footprint-calculator
http://tavoktatas.kovet.hu/okolabnyom.html	http://www.epa.vic.gov.au/ecologicalfootprint/calculators/personal/introduction.asp

Forrás: Google kereső segítségével saját szerkesztés