

MJÖG PERSÓNULEGT BLAÐ

KYNNLÍF

SANNAR
PÍKU SÖGUR

20
TYPPAMYNDIR

SJÁLFSFRÓUN
Fyrir heilsuna,
hamingjuna
og egóíð

ÞAÐ ER FJÖR Í
tilfinningarússíbananum

Fantasía
og svitalykt
eykur
KYNHVÖTINA

KYNÞROSKINN ... SPENNANDI, ÖGRANDI, GEFANDI
„Hvað er svona merkilegt við fullnægingu?“

Kynlíf – Stelpur

Efnisyfirlit

- 3** Kynþroskinn
- 12** Stelpur
- 24** Strákar
- 32** Kynin
- 34** Sjálfsmyndin
- 40** Samskipti
- 46** Kynlíf
- 58** Getnaðarvarnir
- 59** Er ég ólétt?
- 62** Hjálp
- 63** Mynda- og atriðisorðaskrá

Kynlíf

Kynfræðsla fyrir ungt fólk

ISBN 978-9979-0-1462

© 2006 Ásdís Olsen

© 2006 Teikningar: Halldór Baldursson

1. útgáfa 2006

2. útgáfa 2010

Námshagstofnun

Kópavogi

Öll réttindi áskilin

Ritstjórar: Aldís Yngvadóttir og Hafdis Finnbogadóttir

Ljósmyndir: Ýmsir – sjá myndaskrá aftast

Yfirllestur: Anna Björg Aradóttir, Gígja Jónsdóttir, Huguína

Jónsdóttir, Margrét Júlía Rafnsdóttir,

Ósk Ingvardsdóttir, Salbjörg Bjarnadóttir og

Sigurlaug Hauksdóttir

Prófarkalestur: Þórdís Guðjónsdóttir

Hönnun og umbrot: Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir

Þórhildur Sværisdóttir

Prentun: Litróf ehf.

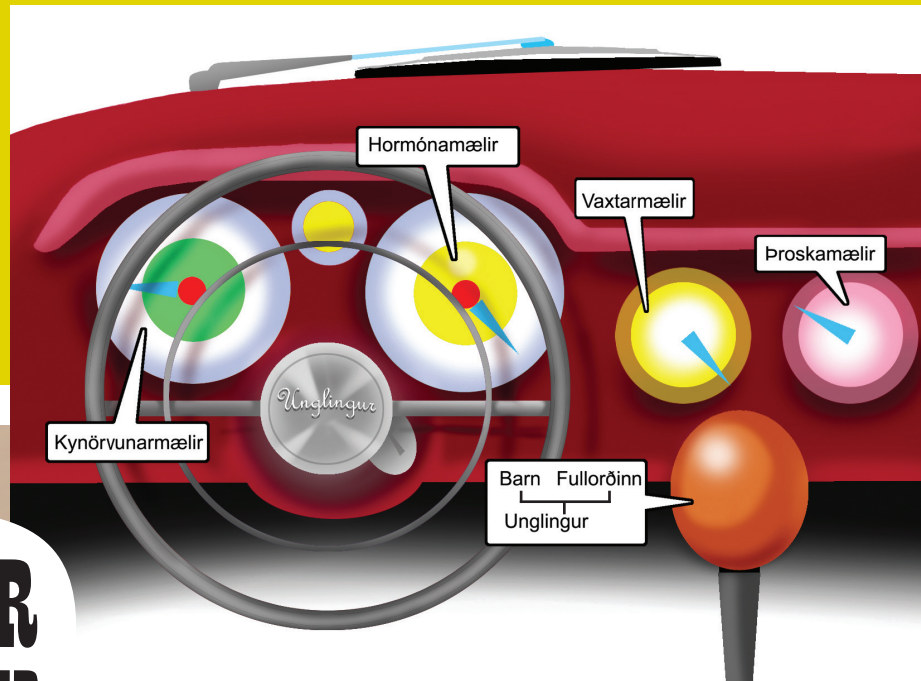
Blaðið má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósritun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis útgefanda.

Kynþroskinn

er merkilegt fyrirbæri

Pú ert að ganga í gegnum rosalegt breytingatímabil þar sem þú breytist úr barni í ungling.

Fyrr en varir ertu í fullorðinslíkama ... með nýja hugsun, nýjar hvatir, nýtt útlit ... blæðingar, standpínu, brjóst og hár. Hormónin flæða og tilfinningarnar sveiflast. Það er eins og þú hafir allt í einu verið sett undir stýri á splunkunýjum bíl án þess að vera með bílpróf og nú er ætlast til að þú akir eins og þálfanur bílstóri. Eða hvað? Nei, líklega ætlast enginn til þess. Við þurfum öll tíma til að aðlagast, læra af reynslunni og ná tökum á akstrinum smátt og smátt.



„að vera sáttur við sjálfan sig og líkama sinn“

Hvernig spurningar?

Alls konar spurningar um líkamann, kynlífið, hitt kynið, já bara fullt af spurningum sem maður var kannski hræddur við. Margir unglingar eru að drepa úr hræðslu. Ert þú ekki hrædd við sumt sem þú hugsar eða gerir?

Ha, ég?

Það er ómurlengt að vera hræddur. Við erum líka oft hrædd við að gera okkur að fíflum. Allir kannast við það. Líður þér betur ef þú veist að við erum öll að kljást við svipaðar tilfinningar?

Við hvern ertu að tala?

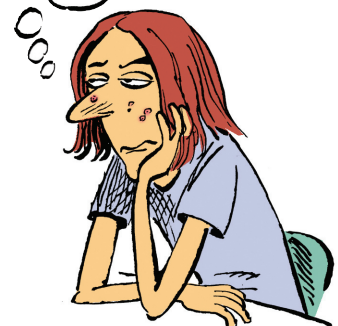
Þá eða þann sem er að lesa þetta viðtal. Ég geri ráð fyrir að hann eða hún hlakki til að eiga frábær unglingsár. Og það er full ástæða til að hlakka til. Þú getur hlakkað til að kynnst sjálfri þér betur og þú átt líka eftir að sjá að öðrum líður svipað og þér.

Eitthvað að lokum?

Auðvitað. Við skulum ekki skemma unglingsárin með ótta og sjálfsgagnrýni.

Þetta tímabil í lífinu býður upp á endalaus möguleika til að láta sér líða vel, upplífa, njóta og leika sér, já og vera ánægð með sig. Við getum ráðið miklu um það hvort þetta verði leiðinlegt og erfitt eða auðvelt og skemmtilegt.

Af hverju er aldrei til neitt almennilegt að éta á þessu heimili?



Hvernig var að vera unglingur?

Þetta var ótrúlega spennandi tímabil. Maður vaknaði á hverjum morgni svolítið öðruvísi en maður var kvöldið áður. Ég man að maður uppgötvaði kannski nýjar hugsanir, varð allt í einu mjög gagnrýnn og fór að sjá nýjar hliðar á málunum.

Var þetta þá ekkert erfitt?

Ja, ég skal alveg viðurkenna að þetta tímabil reyndi aðeins á taugarnar. Það er erfitt að vita ekki alveg hver maður er og hvað maður vill. Svo er þetta líka spurning um hvernig hinum líkar við mann og allt í kringum það. En að langflestu leyti var þetta

allra besta mál og ég held það sé það hjá flestum ef þeir ná að vera sáttir við sjálfan sig og líkama sinn, farartækið sitt.

Hvað finnst þér jákvæðast við unglingsárin?

Líklega að fá þetta tækifæri til að kynnst sjálfum mér alveg upp á nýtt, þeirri manneskju sem ég var að verða, því á þessum tíma er maður að stíga mörg og stór þroskaskref, bæði líkamleg, félagsleg, tilfinningaleg og vitsmunaleg. Þarna er tækifærið til að skoða tilfinningar sínar, hugmyndir og skoðanir. Og það vöknudú auðvitað milljón spurningar sem maður hefði þurft að fá svör við.

LÍKAMILEGAR BREYTINGAR HVENÆR GERAST TÍDINDIN?

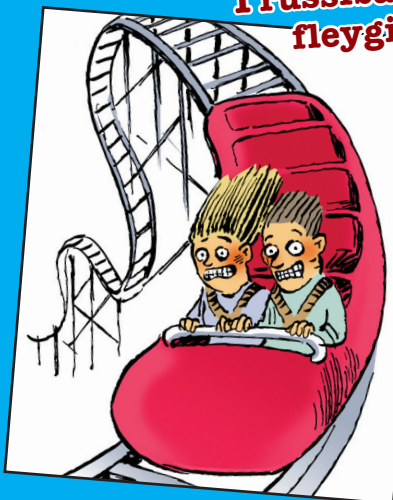
HVAÐ ER
GULLI
AÐ PÆLA?



Ég er að pæla í þessu. Þegar ég byrjaði á gelgjunni var eins og ég hefði vaknað upp í rússíbana á fleygiferð og lengi vel vissi ég ekki hvort ég var að koma eða fara. Það teygðist svo á mér í dýfunum að buxurnar sprungu utan af mér. Ég kom ekki upp orði án þess að raddböndin færu í kross. Typpið tók völdin af viljanum og fór að stjórna draumum og nánast öllu sem ég gerði. Það var eins og hausinn hefði orðið fyrir eldingu og mér fannst eldglæringarnar standa út úr eyrunum þegar ég hugsaði um ruglið í liðinu.

Hvað var í gangi? **Var þetta skemmtilegt eða leiðinlegt, leið mér vel eða illa, var ég á uppleið eða niðurleið, fór mér aftur eða fram? Ég var eiginlega ekki alveg viss, en þetta leiddi mig út í endalausar pælingar.**

Í rússíbana á fleygiferð



Kynþroskinn kemur ekki allur í einu. Sem betur fer. Kynþroskaaldurinn er nokkurra ára tímabil og breytingarnar sem hann hefur í för með sér verða ekki allar á sama tíma. Þær gerast heldur ekki í sömu röð hjá öllum, en það sem gerist er yfirleitt þetta:

... hjá stelpum

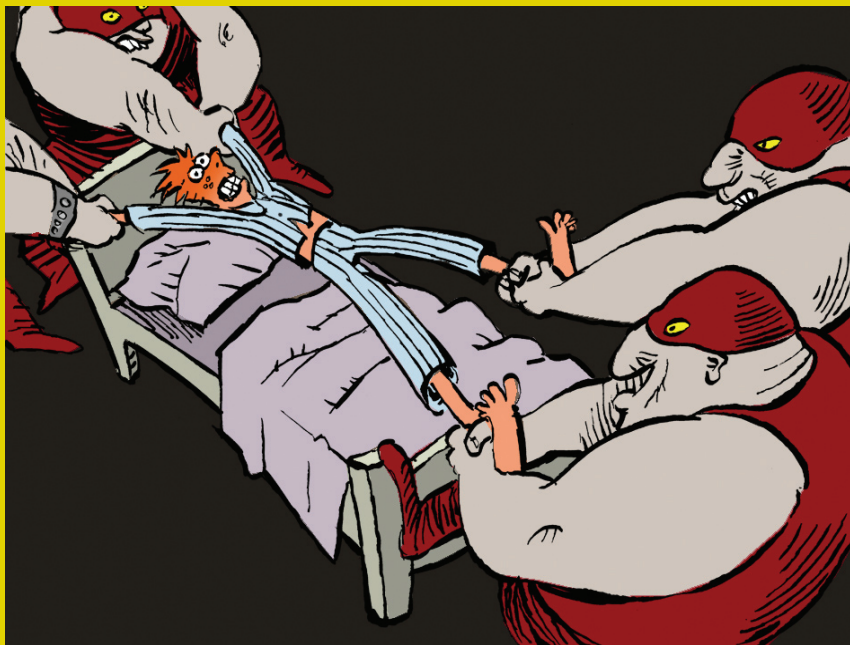
- brjóstin byrja að stækka
- hárvöxtur við kynfærin
- feitari húð
- fyrstu blæðingar
- líkaminn breytir um lögun
- vaxtarverkir
- mjórri mitti
- hár undir höndum
- næmur snípur
- vaxtarkippir
- breytt andlitsfall

... hjá strákum

- nefið stækkar
- hár í kringum kynfærin
- typpið stækkar
- feitari húð
- vaxtarverkir
- röddin breytist (mútur)
- líkaminn breytir um lögun
- breiðari axlir
- hár undir höndum
- ósjálfrátt sáðlát
- skeggvöxtur
- vaxtarkippir
- breytt andlitsfall

Hvort sem þessar breytingar byrja seint eða snemma hjá þér, gerast hægt eða hratt, verða miklar eða litlar, þá er eitt alveg öruggt: Þær gerast á þeim tíma sem hentar þér og líkama þínum best. Mundu að þú ert einstök og þetta ævintýri gerist eins og það á að gerast í þínu tilfalli.

BREYTINGIN MIKLA



Þú hefur eflaust greint heilmiklar breytingar á líkama þínum. Þessar breytingar verða m.a. vegna hormóna sem senda boð til ýmissa hluta líkamans um hvernig þeir eigi að vaxa. Athugaðu að breytingarnar á unglingsárunum eru ekki alltaf í rökréttu samhengi. Vöxtur einstakra líkamshluta getur verið mishraður og vaxtarlagið því orðið renglulegt eða allt á þverveginn. Fólk á þínum aldri óskar þess stundum að vera „venjulegt“. En málið er bara að það er ekkert „venjulegt“ til í þessu sambandi.

AF HVERJU
ER ÉG SVONA AUM
Í SKROKKNUM?

DÍSA
DJÚPVITRA

Líkaminn breytist rosalega mikið á stuttum tíma. Þú getur t.d. lengst um nokkra millimetra á einni nóttu. Stundum er engu líkara en hópur af strekkjurum mæti á næturnar og teygji og togi unglingsana sundur og saman. Kannastu við að vera aum og stíð á morgnana? Þá veistu hvað hefur gerst.

Líkaminn er líka allur að breytast – einn daginn áttarðu þig á að þú ert komin með breiðari mjaðmir eða breiðari herðar ... Þá veistu hvort þú ert stelpa eða strákur. Varstu ekki annars í vafa um það? Nei, ég segi svona.

Ýmsir líkamshlutar verða nú sérstaklega næmir ... það er meðal annars verið að búa þig betur undir kynlíf. Og þessi nýja næmni getur endalaust komið manni á óvart. Allt í einu tengjast kannski eyrun kynhvötinni – hverjum hefði dottið það í hug? ... eða geirvörtunarbregðast æstar við gælum og þú veist ekki hvaðan á þig stendur veðrið.

Svo verða kynfærin loðin og lifandi – og þau þurfa sína athygli þó það geti auðvitað verið nokkuð mismunandi frá einum einstaklingi til annars.

Hvenær

er maður hvað?

Merktu við þann aldur sem tilheyrir unglingsárunum að þínu mati.

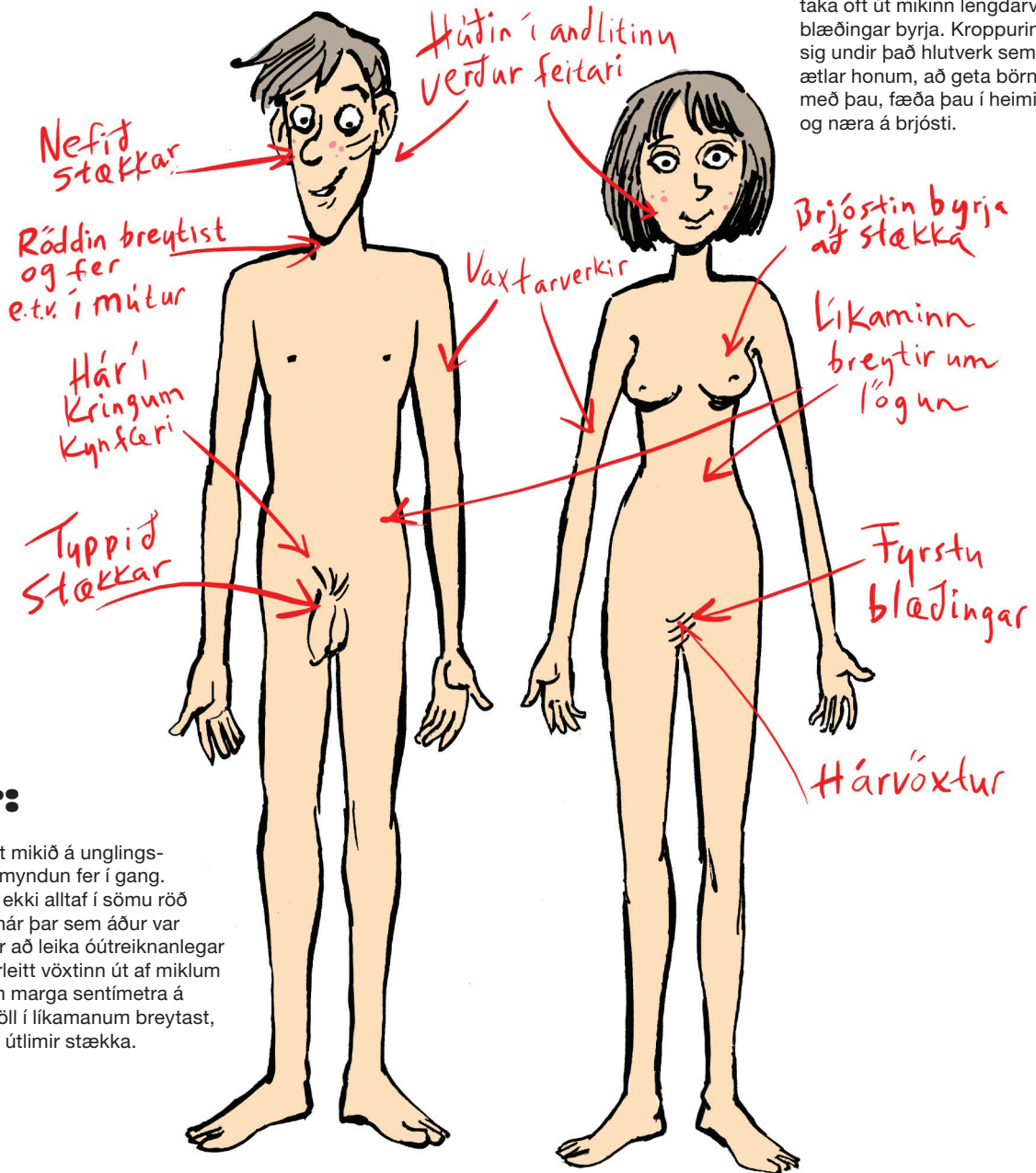


Orðið unglingur merkir í raun það sama og enska orðið teenager ... en enska orðið er dregið af ... thirteen, fourteen, fifteen o.s.frv.

LÍKAMINN

Stelpur:

Það má segja að líkami stúlkna blómstri þegar þær taka út kynþroskann. Hormónamyndun fer í gang, brjóstin stækka, mjóðmirnar breikka og stelpur taka oft út mikinn lengdarvöxt áður en blæðingar byrja. Kroppurinn er að búa sig undir það hlutverk sem náttúran ætlar honum, að geta börn, ganga með þau, fæða þau í heiminn og næra á brjósti.

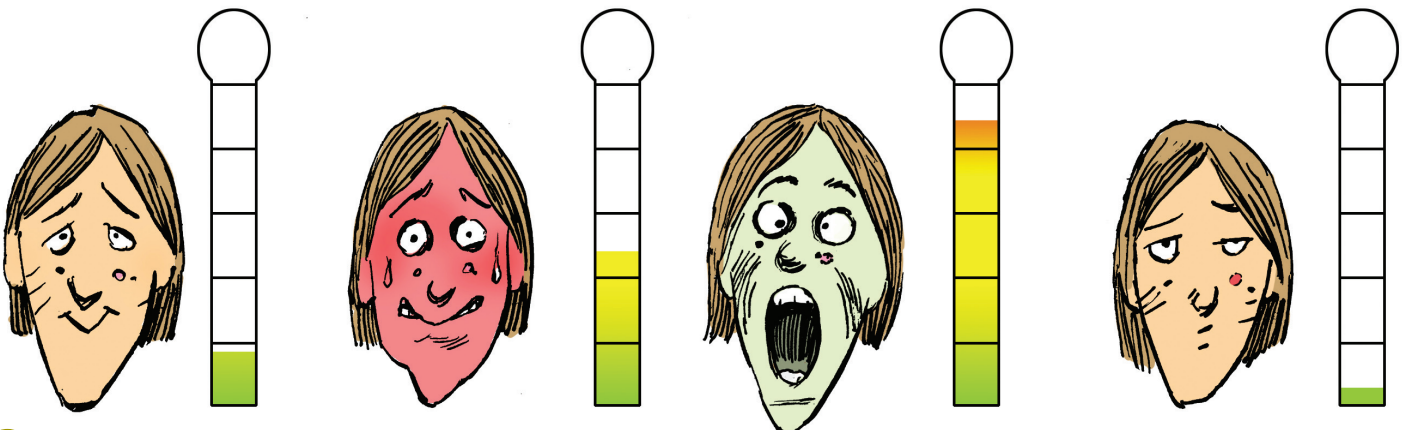


Strákar:

Líkami stráka breytist mikið á unglingsárunum því hormónamyndun fer í gang. Breytingarnar gerast ekki alltaf í sömu röð en það fara að vaxa hár þar sem áður var hárlaust og röddin fer að leika óútreknanlegar listir. Strákar taka yfirleitt vöxtinn út af miklum krafti – geta vaxið um marga sentímetra á fáum vikum. Öll hlutföll í líkamanum breytast, herðarnar breikka og útlímir stækka.

Tilfinningaskalinn:

Hvernig líður



ER SVITALYKT SEXÝ?

– það er full ástæða til að svitna

Auðvitað þælir maður í því sem er að gerast í kroppnum á manni því það er ekkert smávegis sem gengur á. Hvort sem þú ert strákur eða stelpa breytast hlutföllin í skrokknunum, útlimirnir lengjast miðað við búkinn, svitastarfsemin rýkur upp úr öllu valdi og þú getur fengið bólur í andlitið og reyndar miklu víðar. En þetta eru allt þroskamerki. Málið er bara að líkaminn er farinn að framleiða kynhormón eins og honum væri borgað fyrir það. Og þetta gerist allt til þess að maður verði aðlaðandi og hæfur til að geta af sér afkvæmi – ja, nema kannski bólurnar. Þær eru bara til að tékka á því hvort maður hafi húmor eða ekki. Það getur ekki verið nein önnur skýring á því.

SALTUR SVITI

Það eru til tvenns konar svitakirtlar. Önnur gerðin er um allan líkamann og þeir kirtlar starfa í okkur frá vöggju til grafar. Þeir gefa frá sér saltan vökva sem hefur það hlutverk að kæla húðina þegar okkur verður of heitt. Svittinn í handarkrikunum er aðallega saltur sviti.

eyru, geirvörtur, handarkrika og við kynfærin. Starfsemi þessara svitakirtla tengist kynörvun, eins og geta má nærri af staðsetningu þeirra. Þessi sviti er þykkari en sá salti og límkenndari.

KYNÖRVUNARSVITI

Hinir svitakirtlarnir taka til starfa þegar við verðum kynþroska. Þeir finnast í þyrpingu í kringum

Þessi sviti er bara til yndisauka og skemmtunar á meðan á kynlífi stendur. Óþægileg svitalykt getur svo komið í kjölfarið þegar svittinn setur sig í samband við önnur efni í umhverfinu, eins og bakteríur á húðinni, en einn og sér er hann hreinn og tær og lyktarlaus.



HVERNIG GET ÉG RÁÐIÐ VIÐ ÞESSAR OFBÓÐSLEGU TILFINNINGASVEIFLUR?

DÍSA DJÚPVITRA

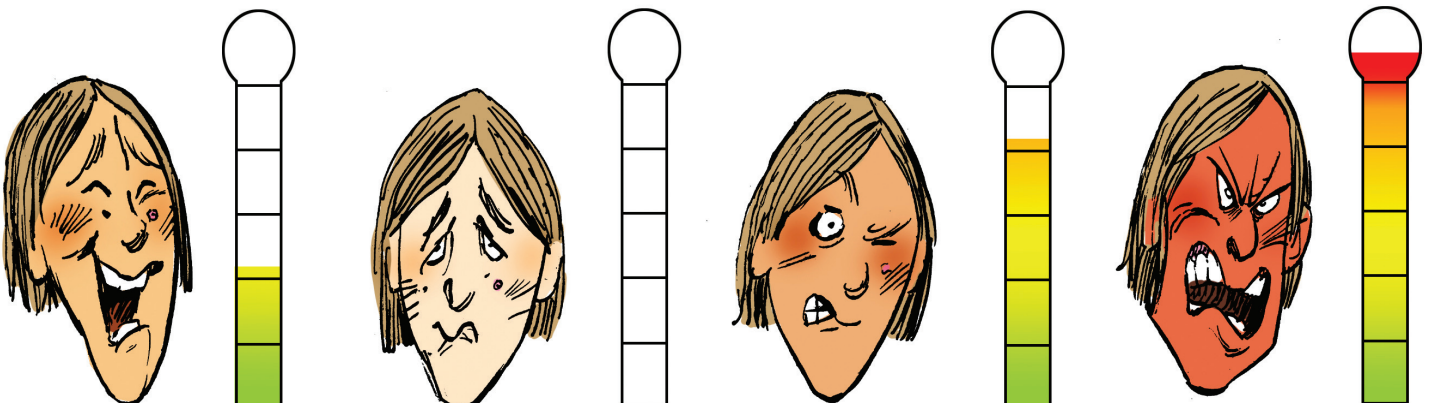
Tilfinningarnar eru rosalega stór partur af tilverunni og þær segja þér hvernig þér líður. Þú getur valið að berjast við þær ... eða að slaka á og hlusta á hvað þær segja þér.

Auðvitað geta tilfinningarnar verið erfiðar – en erfiðustu sveiflurnar líða yfirleitt fljótt hjá. Mundu það næst þegar þér finnst allt vonlaust, litli bróðir þinn er skrímsli og þú ert í bekk með eintómum heilalausum einfrumungum, að þér á eftir að líða betur eftir svona einn til tvo tíma.

Það besta sem þú getur gert er bara að skoða tilfinningarnar og reyna að skilja hvað þær vilja þér.

Ef ekki væri fyrir tilfinningarnar værum við skynlausar skepnur. Væri það ekki óspennandi ef allir höguðu sér eins og forrituð vélmenni. Má ég heldur biðja um sorg og gleði, reiði og fögnuð, vonbrigði og hrifningu. Og sveiflan þarf að fara í báðar áttir – upp og niður – eins og Einar Áskell lærði ungur „ef það er leiðinlegt núna, þá gerist bráðum eitthvað skemmtilegt“.

þér núna?



Tívolur Tívolur

Tilfinningalífið er í mikilli sveiflu

HVAÐ ER
SOLLA
AÐ PÆLA?



Pirringislosun: Taktíkin hennar **MÖMMU** – hvernig má losna við pirring?

1. Andaðu öllu lofti frá þér.
2. Andaðu hægt að þér og fylltu magann og brjóstkassann af lofti.
3. Andaðu frá þér og og hristu pirringinn út úr þér með loftinu.
– Sjáðu fyrir þér hvernig pirringurinn losnar úr maganum og svifur út úr þér með loftinu og burt frá þér.

Endurtaktu þrisvar sinnum eða oftar eftir því hve pirringurinn er mikill. Prófaðu að finna loftið fara inn um nefbroddinn, hvernig það er kalt og þurr eða hvernig nasavængirnir þenjast út.

Ég hlýtt að vera svona rússíbana-týpa. Ég var að springa úr pirringi í morgun – það var allt í messi heima – ekkert tannkrem til, öll handklæðin skitug og bróðir minn kláraði mjólkina áður en ég gat fengið mér Cheerios. Ohhhh ... hvað gerir maður á svona stundum??? Mann langar að berja bróður sinn – en það má helst ekki ... eða öskra og stappa – en það myndi ekki gleðja fólkið á neðri hæðinni. En pirringurinn er fastur inni manni – eins og harður köggull ...ótrúlega óþægilegt. Svo ég ákvað að reyna taktíkina hennar mömmu – ég blés öllu lofti frá mér, andaði djúpt og hægt niður í maga og hristi svo pirringinn af mér þegar ég andaði út. Ég þurfti reyndar að gera þetta þrisvar sinnum og þá var eiginlega rokið úr mér ... allavega langaði mig ekki lengur að lemja Elías. Og þegar hann sagði mér að hann fengi að vita í dag hvort hann fengi að fara á skiðalandsmótið og ég fann hvað hann var spenntur þá vildi ég allt fyrir hann gera.

Síðan greip ég epli og labbaði brosandí af stað í skólann. Ég kom við hjá Herðísi vinkonu en hún var ekki tilbúin og við alveg að verða of seinar ... svo ég ákvað að vera hreinskilin frekar en pirruð og sagðist labba áfram – hún gæti náð mér ef hún drifi sig.

Herdís kom aðeins of seint og var rosalega pirruð ... svo fór hún að böggast í mér – svo ég spurði hvað ég hefði gert henni ... og þá spurði hún: „Af hverju fórstu á undan mér?“ „Af því þú varst ekki tilbúin og ég ætlaði ekki að verða of sein í skólann,“ sagði ég. „Já en ég gat ekkert að því gert – pabbi gleymdi að vekja mig,“ sagði Herdís og var enn mjög pirruð og tilbúin að kenna öðrum um allt. „Já en átti ég að vera sein út af því?“ spurði ég þá. „Ohhhh ... hvað ég er pirruð – ég er örugglega komin niður í 7 í mætingu,“ sagði Herdís og mér sýndist slakna aðeins á henni. „Þú ert s.s. fúl úti mætinguna en ekki mig,“ sagði ég og hljóp á undan henni.

Tilfinningalífið verður að rússíbana á unglingsárunum. Sumum finnst það gaman en aðrir hefðu frekar valið hringekjuna. Það er miklu öruggara og tekur minna á taugarnar að lulla bara hring eftir hring heldur en að þeytast þetta upp og niður með magann ýmist uppi í koki eða niðri í klofi. Það finnst sumum. Hvort finnst þér skemmtilegra í rússíbananum eða hringekjunni? Kannski finnst þér ekkert gaman í tívoli og vilt bara hafa fast land undir fótum.

Þú finnur meiri tilfinningasveiflur en áður og það getur orðið stutt milli hláturs og gráts. En það er bara liður í að þroskast tífinningalega að taka dýfur af og til. Þannig nærðu líka að finna magnaða sælu þegar það er gaman að lifa.

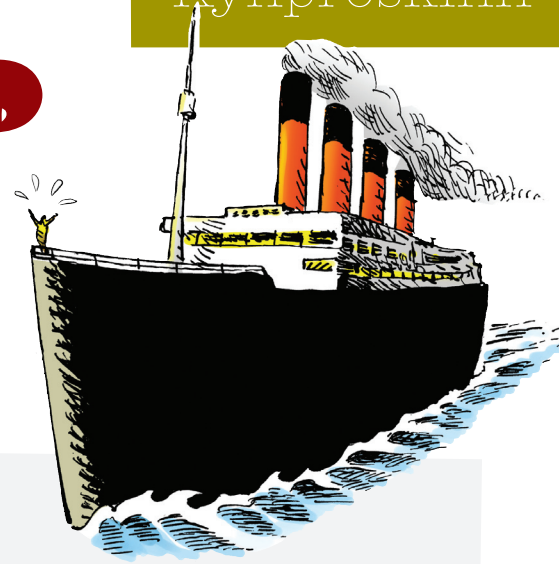
Ekki er allt sem sýnist!



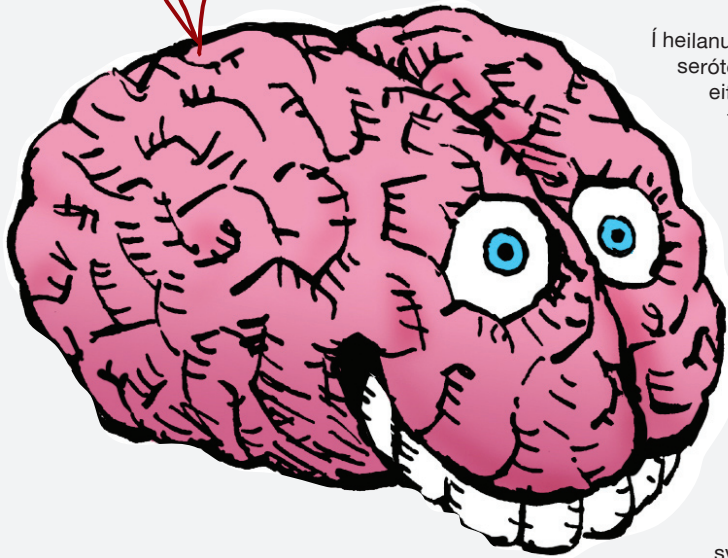
Vitsmunalífið þroskast líka hratt á unglingsárunum. Þú gætir orðið mjög gagnrýnin á allt og alla og farið að pirra þig yfir öllu ruglinu í kringum þig. Þú lærir líka smátt og smátt að þú hefur ekki endilega rétt fyrir þér um allt – ekkert frekar en þú hefur rangt fyrir þér um allt. Aðrir sjá hlutina í allt öðru ljósi og – já, það er ekki allt sem sýnist. Það er líka spennandi pæling.

TILFINNINGALÍFIÐ

Litum nú aðeins á það sem gerist í tilfinningalífinu á kynþroskaskeiðinu. Þú kannast eflaust við skapsveiflurnar. Eina stundina stendurðu í stafni á stærsta farþegaskipi heims og öskrar út yfir hafið: Ég er konungur heimsins. Hálf tíma seinna er skipið sokkið og þú svamlandi í ísköldum sjónum og átt ekki nema örfáar mínútur eftir. Og allt er þetta kannski einni bólu að kenna sem skaut upp kollinum á nefinu á þér og breyttist á nokkrum mínútum í risavaxinn ísjaka sem sökkta skipinu. En finnst þér það samt ekki æðislegt þegar hjartað bráðnar við að sjá eða heyra eitthvað sem höfðar til þín? Og kannastu ekki við hlátursköstin sem vekja **sæluþefnin í heilanum?**



sæluþefnin í heilanum



Í heilanum er uppspretta boðfna sem valda vellíðan (endorfín, serótínin o.fl.) og þau losna úr læðingi þegar við upplifum eitthvað einstakt, dásamlegt og frábært. Þegar við hlæjum finnum við fyrir svoleiðis vellíðan, þegar við hleypum ást og væntumþykju að hjartanu okkar, þegar við finnum líkamlega nautn, þegar við hlustum á góða tónlist, þegar við sjáum eitthvað sem okkur þykir ofboðslega fallegt eða stórbrotið og svo framvegis.

Við getum haft áhrif á líðan okkar með því að virkja vel sæluþefntuna okkar. Ágætt ráð er að muna eftir að opna hjartað sitt. Svo er gott að hlæja og hreyfa sig.

Eiturlyf geta skemmt þessa sæluþefntu okkar. Eiturlyf í líkama manns leysa þessi boðfni af hólm og um leið missir heilinn hæfileikann til að framleiða þau. Þar með stendur ekkert eftir nema depurð og þunglyndi. Þetta er ein af ástæðum þess að ungmenni sem neyta eiturlyfja vilja oft taka líf sitt – þau sjá bara svartnætti framundan.



Ég er ógeðslega pirruð og reið.

Ég er svo hallærisleg og ég þoli ekki hvernig ég roðna niður í rassgat ef einhver bara lítur á mig liggur við. Í gær var Sævar rosa næs og kom og spurði út í íslenskuprófið og ég var bara eins og skítur og bullaði eitthvað um að ég kynni ekkert í þessu!

Hvað er í gangi? Ohhhh. Ég þoli mig ekki. Hann heldur pottþétt að ég sé algert fifl og talar örugglega aldrei við mig aftur.



**HVAÐ ER
SOLLA
AÐ PELA?**

**Hormónin eru að
trufla mig**

Kynhvötin

er skemmtilegt fyrirbæri. Hún stýrir því hvað höfðar til þín kynferðislega. Á unglingsárunum verður kynhvötin stundum villt og frek. En það er eins með kynhvötina og tilfinningarnar ... það þýðir ekkert að loka hana inni og reyna að taka ekki eftir henni. Þú ættir frekar að fagna henni og reyna að kynna henni vel og skoða svo hvert hún vill leiða þig.

Hvað er eðlilegt og hvað er óeðlilegt?

Við veltum því öll fyrir okkur hvort við séum eðlileg og flest efumst við einhvern tíma um að svo sé. Það er nú líka svolítið erfitt að vera eðlilegur þegar maður þekkir ekki alveg reglurnar og veit ekki hvaðan þær koma. En þó að hugtakið vísi til eðlis mannsins þá eru reglurnar um hvað sé eðlilegt manna verk mjög mismunandi eftir því hvar á hnettinum maður á heima. Það sem þykir fullkomlega eðlilegt í Næróbi er fráleitt eðlilegt í Færeyjum.

Mörkin í kynlífinu

Þegar kemur að kynlífinu er þó mikilvægt að skoða hvað er eðlilegt og hvar mörkin liggja gagnvart manni sjálfum og öðrum og að maður geri bara það sem manni finnst eðlilegt og finnur að líkamann langar til ... **en ... maður framkvæmir aldrei það sem getur verið hættulegt eða meiðandi gagnvart öðrum.** Þar liggja mörkin.

Munurinn á þeim sem eru eðlilegir annars vegar og dónar eða kynferðisafbrotamenn hins vegar liggur í því að vita hvar mörkin liggja og virða þau. Samfélagið setur líka mörk til að vernda fólk gagnvart þeim sem fara ekki eftir reglunum og t.d. tæla, virða ekki aldursmörk, þvinga eða beita hvers kyns ofbeldi. Ofbeldi er aldrei leyfilegt. Hver og einn ræður yfir sínum líkama.

Kynferðisleg viðbrögð

Það er ekki mikill munur á kynferðislegum viðbrögðum kynjanna ... en líkamar þeirra eru ólíkir. Við kynferðislega örvun eykst blóðflæðið til kynfæranna. Það er sýnilegra þegar strákar verða graðir því þeir fá standþínu en þegar stelpur verða graðar blotna kynfærin.

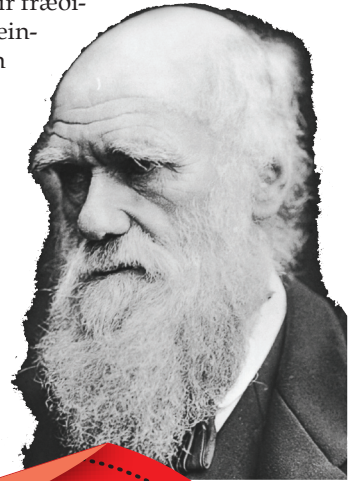
Kynferðisleg viðbrögð stelpna

... geirvörturarnar harðna, píkan lifnar við – þær finna fyrir hita og slætti þegar blóðið streymir til barmanna og snipurinn kallar á snertingu.

Hvað er þessi kynhvöt sem er alltaf verið að tala um?

Hvað myndi Darwin segja?

Kynhvötin er svona grundvallar afl eins og hungur og þorsti. Kynhvötin **stjórnar áhuga okkar í kynlífinu og hvert sá áhugi** beinist. Kynhvötin er fyrst og fremst kynlífssmekkur þinn og ákveður hvað þér finnst spennandi, æsandi og ánægjulegt. Frá náttúrunnar hendi sér kynhvötin til þess að tegundin fjölgi sér. Flestar tegundir aðrar en maðurinn eiga sér sérstakan fengitíma, en það er tíminn þegar kven-dýrin eru frjó og bjóða því upp á samfarir svo að nýir einstaklingar verði til. Þá er það kynhvötin sem tryggir að sem flest afkvæmi verði getin um fengitímamann. Hjá okkur mannfólki er **kynhvötin mun flóknari. Okkur langar til að stunda kynlíf þó að við séum alls ekkert að plana það að eignast afkvæmi.** Reyndar held ég að fæstir stundi kynlíf eingöngu í þeim tilgangi. Sumir fræðimenn hafa haldið því fram að einhvern tíma fyrir tugþúsundum ára hafi mannkynið verið í útrýmingarhættu og náttúran hafi brugðist við með því að **gera okkur bæði gröð og frjó allt árið** í stað þess að við ættum okkur sérstakan fengitíma. En hvað um það, **kynhvöt okkar** og kynlíf er **margbrotnara en hjá öðrum tegundum.** Það er tilfinninga-lífið sem veldur því.



Hafið þið heyrt um Sigmund Freud?

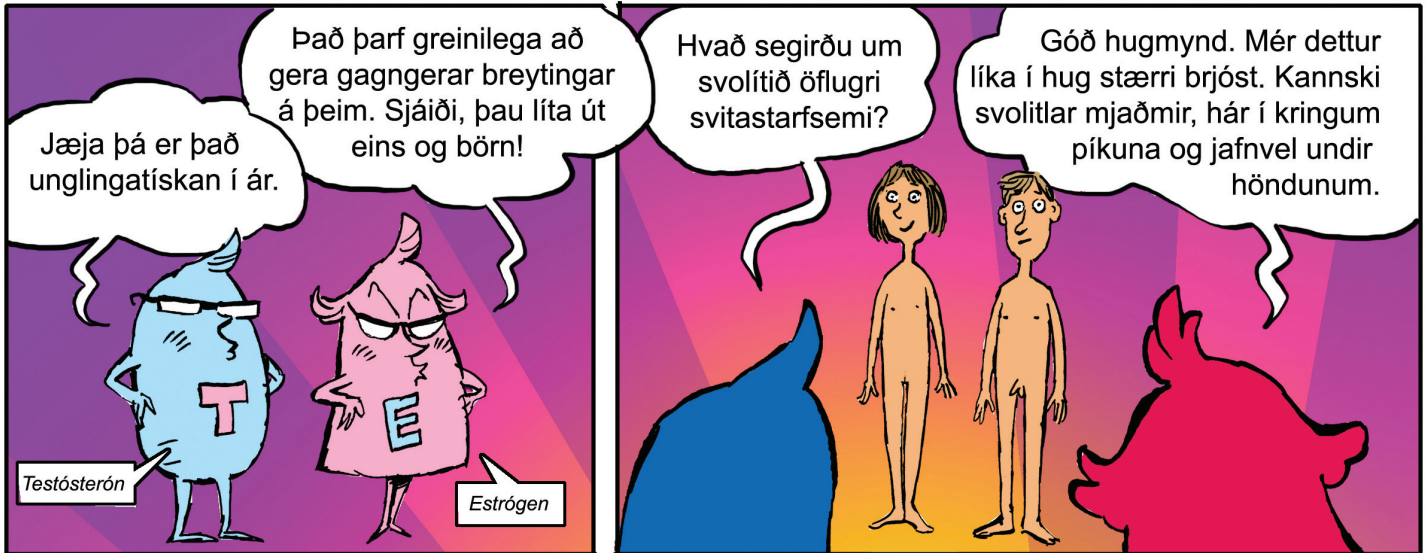
Hann var fyrstur til að pæla í undirmeðvitundinni og setti fram alls kyns skemmtilegar kenningar um kynhvötina og kynlífið. Hann á hugmyndina um reðuröfund kvenna, þ.e. að konur öfundi karla af typpinu, og Ödipusarkomplexinum sem gengur út á gjmnd drengja til móður sinnar. Freud hélt því fram að kynhvötin væri sterkasta aflið í lífinu ... En það eru ekki allir sammála honum. Kynhvötin er að minnsta kosti mikilvægt afl ... hún er auðvitað mismikil hjá einstaklingum en taktu mark á henni og njóttu ævintýrana sem hún býður upp á.

Kynferðisleg viðbrögð stráka

... typpið lifnar við og þeir fá standþínu þegar blóð þrýst inn í svampkenndan vef í limnum – typpið kallar á frekari örvun og snertingu.

TÍSKUHÖNNUÐIR LÍKAMANS

KYNHORMÓN



Stelpur verða KONUR

Stelpur verða kynþroska á aldursbilinu 9 til 18 ára. Það er mjög einstaklingsbundið hve snemma og hve hratt þessar þroska-breytingar verða.

PÍKAN ... til ánægju og yndisauka

PÍKAN er ótrúlega magnað og spennandi fyrirbæri. Hún getur verið eiganda sínum til mikillar gleði og ánægju. Það borgar sig að vingast við hana og kynnast henni vel. Afstaða þín til þikunnar þinnar skiptir miklu máli fyrir sjálfsmynd þína, kynþokka og ástarlíf.

Það er ómögulegt að segja til um hvenær búast má við fyrstu vísbendingum um kynþroskann – en oft virðist vera samræmi á milli systra og mæðgna í því sambandi. Það getur líka verið misjafnt hvernig kynþroskinn sýnir sig fyrst. Oft má fyrst sjá breytingar á brjóstunum, sumar stúlkur taka mikinn vaxtarkipp eða fá hár við kynfæri eða undir hendurnar. Aðrar finna fyrst fyrir skapsveiflum og meiri

viðkvæmni eða byrja bara á túr einn góðan veðurdag. Það er líka mjög einstaklingsbundið í hvaða röð atburðir gerast eða hve hratt breytingarnar verða. Vaxtarverkir geta gert vart við sig og verið óþægilegir en það þýðir ekkert annað en að taka þeim með opnum huga. Sama má segja um aukna svitamyndun með tilheyrandi lykt sem getur oft verið ansi pirrandi en gengur yfir.

Hér getur þú fylgst með kynþroska þínum

Aldur í árum	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
hár á kynfæri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
brjóst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hár undir höndum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mjaðmir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skapsveiflur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vaxtarkippir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
breytt vaxtarlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bólur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stærri brjóst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stærri snípur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
blæðingar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bættu við eftir því sem við á í þínu tilfelli.

MOLI

Áður en mannkynið tók að stórum hluta upp eingyðistrú, þ.e. fór að trú á einn guð eins og tíðkast hjá kristnum mönnum, múslimum, gyðingum og fleirum, var frjóssemisdýrkun mjög útbreidd. Fólk gerði sér þá svokölluð reðurtákn, einhvers konar eftirmynd af typpi, sem gegndu oft mikilvægu hlutverki við trúarathafnir. Frjóssemisdýrkendur í Ástralíu tilbáðu hins vegar kvenleg tákn, þ.e. eftirmyndir af kynfærum kvenna. Tákn móðurgyðjunnar Kunapipi var til dæmis móðurlíf og blótstaður hennar, þar sem athafnirnar fóru fram, var í laginu eins og leg.

Píkan og næsta nágrenni

Skapabarmar

Skapabarmarnir mynda eins konar hlíf fyrir viðkvæmari svæði píkunnar. Í þeim leynist fjöldi taugaenda, sem gerir þá nokkuð næma fyrir kynörvun. Þar eru líka kirtlar sem gefa smurningu og kynæsandi lykt.

Þvagrás

Mjó göng sem þvagið fer eftir frá þvagblöðru og út úr líkamanum.

Leggangaop

Opið á leggöngunum. Leggöngin eru yfir 10 cm löng og hafa hæfileika til að lengjast og víkka t.d. við fæðingu. Efst í leggöngum er leghálsinn.

Spöng

Svæðið milli leggangaops og endaparms.

Eggjastokkur

Geymir egg og framleiðir kynhormón.

Eggjaleiðari

Grönn pípa með bifhárurum sem flytur egg frá eggjastokk til legsins.

Þvagblaðra

Sekkur þar sem þvagsafnast fyrir á milli þvagláta.

Þvagrás

Lífbein

Eitt af beinum mjaðma-grindarinnar. Það liggur undir munaðarhól.

Meyjarhaft

Þunn himna rétt innan við leggangaop sem stundum lokar leggöngum að hluta. Rofnar við fyrstu samfarir en getur einnig rofnað af öðrum sökum.

Munaðarhól

Svæðið ofan á lífbeini sem er þakið skaphárum.

Snípsforhúð

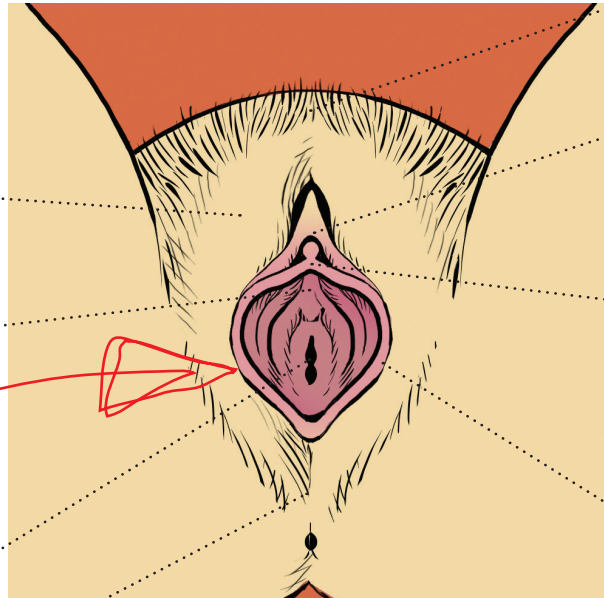
Hún hylur snípinn.

Snípur

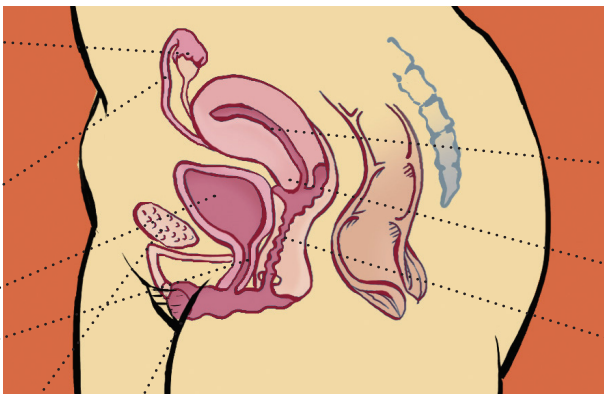
Liggur ofan við þvagrásaropið. Hann er mjög næmur og við örvun eykst blóðflæði til hans og hann þrútnar.

Innri skapabarmar

Innri skapabarmar eru mjúkar, teygjanlegar húðfellingar innan við ytri barmana og verja og hylja leggangaopið. Þeir eru breytilegir útlits og geta verið misstórir og oft stærri en þeir ytri.



Kynfæri kvenna – ytri



Kynfæri kvenna – innri

Leg

Legið líkist peru í laginu og er neðsti og mjósti hlutinn kallaður legháls. Efri hlutinn er úr vöðva sem dregst saman þegar blæðingar eru en teygist þegar kona er þunguð og fóstrið stækkar.

Legháls

Neðsti og mjósti hluti legsins.

Leggöng

EIGA ÞESSAR SETNINGAR VIÐ UM PÍKUNA ÞÍNA?

- Píkan mín er mjúk.
- Píkan mín er næm.
- Píkan mín er loðin.
- Píkan mín er bleik.
- Píkan mín er rauð.
- Píkan mín er brún.
- Píkan mín er þykk.
- Píkan mín er nett.

Sjálfsskoðun

Þó að þú þekkir þíkuna þína eflaust nokkuð vel væri ekki úr vegi að kynnast henni betur. Skoðaðu þig. Þú þarft spegil og gott næði. Það er mikilvægt að þú sért örugg, róleg og afslöppuð.

Þú getur lagst á hnén og haft spegil á milli hnjóanna

eða

legið á bakinu með þúða undir höfðinu og stillt spegli upp við vegg

- Þú skalt byrja á að skoða þíkuna þegar fæturnir eru saman. Hvernig bregst hún svo við þegar þú glennir fæturna í sundur. Sjáðu hvernig hún opnast og hreyfist.
- Þú skalt opna ytri skapabarmana og sjá hvernig húðin sem snýr inn er glansandi og fínleg.
- Leggangaopið blasir nú við þér og þú getur prófað að spenna grindarbotnsvöðvana og sjá hreyfinguna. Þú finnur eflaust hvernig blóðflæðið eykst þegar þú spennir vöðvana. Þú getur örvast kynferðislega við þetta.
- Næst skaltu gefa snípnum athygli. Snípurinn er magnað fyrirbæri – eini líkamshlutinn sem er bara til að veita unað. Þú getur strokið húðina yfir hnúðnum og fundið taugaendana bregðast við. Þú getur nuddað snípinn aðeins og athugað hvað þér finnst gott.
- Opnaðu nú fyrir næmasta svæðið sem kemur í ljós ef þú lyftir húðinni aðeins ofan af snípnum. Þarna liggja þúsundir taugaenda sem eru tengdir út um allan kropp.
- Spáðu í hvernig þig langar að snerta þig og hvað þér finnst.



„Mér finnst brjóstin á mér hafa stækkað svo lítið þó að ég sé orðin kynproska. Gætu þau átt eftir að stækka meira?“
Hulda

Já, Hulda, það gæti alveg gerst. Brjóst eru auðvitað gríðarlega mismunandi, flöt, hnöttótt, stinn, mjúk og svo framvegis og þau stækka líka mishratt. Þau geta haldið áfram að stækka þar til þú ert orðin 21 árs og jafnvel lengur.
Kári kynfræðingur

„Ég hef aldrei sofið hjá en ég held samt að meyarhaftið sé farið. Telst ég þá ekki hrein mey?“

Dagný

Jú jú, Dagný, auðvitað ertu hrein mey. Meyjarhaftið er örþunn himna framarlega í leggöngunum og það rofnar mjög auðveldlega. Sumar stelpur finna til sársauka þegar það gerist og það getur blætt þínulítið. Það getur ýmislegt orðið til þess að haftið rofni, til dæmis getur það gerst á hestbaki, á reiðhjólum o.s.frv. En þú ert hrein mey þangað til þú hefur samfarir í fyrsta sinn.

Kári kynfræðingur

„Hvað er útferð?“

Lára

Útferð er þetta gulhvíta límkenna sem þú finnur oft í nærbuxunum þínum eftir að gelgjuskeiðið hefst. Þetta er bara aðferð líkamans við að halda þíkunni rakri og heilbrigðri. Útferðin breytist þegar líður á tíðahringinn. Fjórum – fimm dögum eftir að blæðingum lýkur verður hún glær og teygjanleg. Hún getur líka orðið svolítið lyktarsterk, en það er alveg eðlilegt. Ef þú hefur haft samfarir án þess að nota smokk og útferðin skiptir um lit eða lykt skaltu spjalla við lækni eða hjúkrunarfræðing, því þú gætir hafa smitast af kynsjúkdómi.
Kári kynfræðingur

SJÁLFSFRÓUN fyrir heilsuna, hamingjuna og egóið

Snípurinn leikur yfirleitt stórt hlutverk hjá stelpum þegar kemur að sjálfsfróun. Hann er ótrúlega næmur. Ein leið til að fróa sér er að nudda snípinn og eru ýmsar leiðir færar í því og mjög einstaklingsbundnið hvað virkar fyrir hverja og eina. Grindarbotnsvöðvarnir geta líka vakið unað – en með því að spenna og slaka á grindarbotnsvöðvunum eykst blóðflæðið og kynfærin örvast. Sumum finnst líka gott að nudda legopið eða fara með fingur inn í leggöngin. Einnig geta brjóstin verið mjög næm og þá sérstaklega geirvörturnar. Og ekki er allt upp talið – því sumar stelpur örvast við gælur á hálsi eða maga á meðan aðrar geta fengið fullnægingu við það eitt að hugsa um eitthvað kynæsandi. Það er engin uppskrift til. Þú bara prófar þig áfram til að læra á líkama þinn og sjálfa þig sem kynveru. Svo er heldur ekkert að því að fróa sér ekki, þörfin og áhuginn fyrir sjálfsfróun er mjög einstaklingsbundin.

PÍKA
ORDAFORÐI

ORÐIÐ PÍKA er í daglegu tali orð yfir kynfæri konunnar. Þegar við tölum um þíku erum við að vísa til ytri og innri skapabarma, sníps og legganga. Einnig gæti þvagrásaropið talist til þíkunnar – vegna staðsetningar sinnar – mitt á milli sníps og leggops. Eins og um margt annað í lífinu hafa þíkunni verið gefin fjölmörg nöfn í gegnum tíðina. Sum eru talin klúr, en önnur eru hversdagslegri, sum fræðileg og enn önnur skáldleg eða forn. Hvaða orð finnst þér þægilegt að nota? Hver þeirra finnst þér ljót, óþægileg, dónaleg eða hallærisleg?

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> píka | <input type="checkbox"/> skeið |
| <input type="checkbox"/> pussa | <input type="checkbox"/> pjalla |
| <input type="checkbox"/> tussa | <input type="checkbox"/> pjása |
| <input type="checkbox"/> kunta | <input type="checkbox"/> ögn |
| <input type="checkbox"/> rífa | <input type="checkbox"/> völva |
| <input type="checkbox"/> sköp | |

Þekkir þú fleiri orð sem ekki eru á listanum? Hvar hefurðu heyrt þau? Finnst þér þau falleg eða ljót? _____

PÍKUR ERU JAFN FJÖLBREYTTAR Í ÚTLITI OG KVENANDLITIN Í HEIMINUM

Píkur eru margs konar og ótrúlega mismunandi að gerð, lit og lögun. Eins og andlitin, eru píkur mismunandi eftir aldri og kynþætti. Þær eru mismunandi á litinn, þær eru framarlega eða aftarlega, þær eru þykkar eða þunnar, langar eða breiðar, útlægar eða inndregnar, barmamiklar eða litlar, loðnar eða hárlitlar og framvegis. Ekkert af þessu skiptir máli varðandi unaðinn af kynlífinu. Það eina sem raunverulega skiptir máli er að þú sért ánægð með þína píku.

Sænska listakonan Ylva Maria Thompson hefur í listsköpun sinni gert gífsafsteypur af píkum. Þar kemur mjög vel fram hve ólíkar þær eru. Til að ná sem skýrustum formum var nauðsynlegt að eyða öllum hárum.



Píkusögur

Í leikritinu Píkusögur eru sagðar sögur af konum úr öllum áttum, sem hafa mismunandi reynslu af píkunum sínum. Sumar konurnar segja frá ánægjulegu sambandi við þær, aðrar hafa alist upp við skömm á kynfærum sínum. Hér eru nokkrar tilvitnanir í konurnar í leikritinu.

Kona 2

„Ein konan, 72 ára gömul, hafði aldrei séð píkuna á sér. Hún hafði meira að segja aldrei snert á sér píkuna nema þegar hún var að þvo sér í sturtunni, og aldrei bara til að snerta hana. Hún hafði aldrei fengið fullnægingu. Þegar hún var 72 ára fór hún í þerapíu og einn daginn þegar hún kom heim af námskeiðinu kveikti hún á kertum, fór í bað, spilaði róandi tónlist og uppgötvaði á sér píkuna. Hún sagði að það hefði tekið hana meira en klukkutíma vegna þess að hún var komin með liðagigt, en þegar hún loksins fann á sér snípinn sagðist hún hafa farið að gráta af gleði.“

Kona 1

Píkan mín er skel, ávöl bleik mjúk skel sem opnast og lokast, lokast og opnast. Píkan mín er blómstur, sérkennilegur túlípani, ofurnæmur innst og djúpur, með ljúfsæta angan. Blómbloðin eru mjúk en þykk.

Kona 3

Snípurinn, köllun hans er aðeins ein. Hann er eina líffæri líkamans sem er þarna eingöngu ánægjunnar vegna. Snípurinn er ekkert annað en taugabúnt: 8000 taugaendar, sé nákvæmni gætt. Það eru fleiri taugaendar en á nokkrum öðrum einum stað í líkamanum, fleiri en í fingurgómum, vörum og tungu og það er tvisvar, tvisvar, tvisvar sinnum fleiri en í typpinu. Hver vill nota teygjubyssu ef maður hefur góðan ríffil?

(Úr Píkusögum eftir Eve Ensler)

BLÆÐINGAR

AÐ BYRJA Á TÚR ...

DÍSA
DJÚPVITRA



Það gerist bara allt í einu ... þú finnur kannski fyrir blæðingunni ... eins og smá útferð eða þú sérð bara smá blóð eða brúnan blett í nærbuxunum eða á klósettpappírnum þegar þú ferð á klósettið.

Það er gott ráð að vera búin að fara með mömmu eða öðrum traustum aðila í innkaupaferð og fjárfesta í bindum sem þér líst vel á.

Þetta er yfirleitt ósköp lítil blæðing til að byrja með ... meira eins og ljósrauð eða brúnleit útferð. Á öðrum degi getur blæðingin aukist og hjá sumum er um verulega blæðingu að ræða. Þú getur þurft að skipta um bindi á eins til fjögurra klst. fresti á meðan blæðingin er sem mest. Svo fjarar þetta yfirleitt út á næstu tveimur sólarhringum.

Túrverkir

Þú getur fengið túrverki á meðan á blæðingum stendur en það er mjög einstakingsbundið. Verkirnir eru vegna kröftugra samdráttá í leginu. Samdrættirnir eru missterkir og m.a. þess vegna finna sumar stelpur bara fyrir litlum seyðingi en aðrar fyrir sárum verkjum.

Ráð undir rífi hverju

Það eru til ýmis ráð til að létta á verkjunum ef þeir eru bagalegir. Öll hreyfing er til bóta. Hitapoki eða heitt bað eða sturta geta hjálpað þér að slaka á. Óhætt er að taka væg verkjalyf.

Spyrðu kynsysturnar

Spyrðu mömmu, systur, frænkur og vinkonur hvernig þeim líði á meðan á blæðingum stendur? Hvað finna þær? Hvaða dagar eru erfiðastir? Hvenær blæðir mest? Hve lengi? Hvað gera þær til að létta sér lífið? Notaðu þær bindi, tappa eða álfabíkar?

Að byrja á túr

Stelpur geta byrjað á blæðingum allt frá níu ára aldri, sem er mjög snemma, en þær sem byrja seint geta verið orðnar 18. Flestar stúlkur byrja á blæðingum í kringum 13 til 14 ára aldurinn.

HVAÐ ER
SOLLA
AÐ PÆLA?



Tilbúin – ekki tilbúin

Ég er mikið að pæla í kynþroskanum. Af hverju verðum við kynþroska svona snemma? Við byrjum á túr og líkaminn er oft tilbúinn til að byrja að ganga með börn, en að öðru leyti erum við alls ekki tilbúin til að verða foreldrar. Af hverju er líkaminn stundum langt á undan vitinu og tilfinningunum í þroska? Er það ekki soldið fríkað? Hvað er náttúran að pæla?

Pældu í því ...

VIÐ PROSKUMST HRAÐAR OG HRAÐAR OG HRAÐAR ...

- Árið 1840 byrjuðu stúlkur að meðaltali **16,5** ára á blæðingum
- Árið 1990 byrjuðu stúlkur að meðaltali **12,8** ára á blæðingum
- Hvenær er líklegt að dætur ykkar byrji á túr?

Egg,
egg, egg

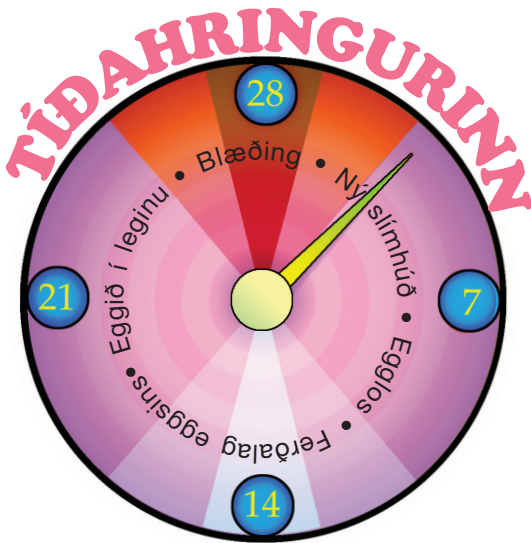
Þegar kynþroskinn hefst ertu með mikinn fjölda af eggjum sem þú fæddist með, en þau eiga eftir að þroskast og búa sig undir hlutverk sitt, sem er að hitta sæðisfrumu, frjóvgast og verða að nýjum einstaklingi.

En það liggur ekki fyrir nema örfáum af öllum eggjunum að verða börn. Það er líka eins gott því upphaflega eru eggin í eggjastokkunum um það bil 400.000. Þar af ná hugsanlega 4–500 egg að þroskast og komast inn í legið.

FÖRUNEYTI hringsins

TÍÐAHRINGURINN

Í hverjum mánuði losnar egg úr eggjastokk konunnar. Í hverjum mánuði myndar legið blóðríka slímhúð til að taka við egginu. Í hverjum mánuði hreinsast slímhúðin út úr líkamanum, nema eggjð hafi frjóvgast. Þessa hringrás í líkama kvenna köllum við tíðahring.



Við miðum við að tíðahringurinn sé **28 dagar**, talið frá fyrsta degi blæðinga að næstu blæðingum.

Blæðingar verða vegna þess að legið býr sig undir þungun í hverjum tíðahring ... en ef eggjð frjóvgast ekki, þá losnar slímhúðin af innri vegg legsins og hreinsast út um leggöngin.

Blæðingar standa **yfir í 2 til 7 daga** eða jafnvel lengur.

Blæðingin getur verið mismikil og það getur jafnvel blætt mikið og lítið til skiptis.

Þegar blæðingin hættir færðu kannski brúnleita útfærð á meðan síðustu blóðdreggjarnar hreinsast út.

Blæðirit

Hér geturðu fylgst með tíðahringnum þínum.

Fylltu inn á blæðiritið í 3 mánuði og þá kynnistu vel þinni eigin líkamsstarfsemi.

dagur 1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

dagur 1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

dagur 1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

🔴 litlar blæðingar

🔴 meðal blæðingar

🔴 miklar blæðingar

○ egglos

⚡ verkir



Ef kynþroskinn væri brúðuleikhús, þá væri heiladingullinn örugglega leikhússtjórinn. Hann er oft kallaður yfirkirtill og það eru skípanir frá honum, öðru nafni hormón, sem stjórna þroska eggjanna í eggjastokkunum og segja líkamanum hvenær eggjð eigi að leggja af stað inn í legið. Eiginlega gegnir heiladingullinn lykilhlutverki í öllum þeim breytingum sem verða á okkur á kynþroskaskieðinu, hvort sem við erum strákar eða stelpur. Við eigum honum mikið að þakka.



Til hamingju með túrinn

Víða um heim er fyrstu blæðingum hverrar stúlku fagnað af samfélaginu því blæðingar eru tákni um kvenlegan mikilleik – frjósemi, fæðingar og fjölgun.

- 1 Stúlka sem byrjar á túr í fyrsta sinn í vissum hlutum Afríku fær frí í skólanum, en eyðir deginum með móður sinni, systur og frænkum, sem fræða hana um tíðahringinn. Síðan heldur fjölskyldan stóra veislu henni til heiðurs.
- 2 Sums staðar í Asíu er líka haldin veisla henni til heiðurs og stúlkan fær ný fót í tilefni dagsins.
- 3 Frumbyggjar Ameríku líta svo á að kona á túr sé kraftmikil og skapandi og því eigi hún að verja blæðingatímanum í sköpun og djúpar hugsanir.
- 4 Frumbyggjar Ástralíu bera svo mikla virðingu fyrir tíðahringnum að karlar skera litla skinnsprettu í typpið á sér til að líkja eftir blæðingum kvenna.
- 5 Í fornöld var oft talið að konur öðluðust aukið innsæi, spádómsgáfu og berdreygni þegar þær voru á blæðingum.

Finndu leið til að fagna blæðingunum

- fá að vera í næði með mömmu heilan dag
- fá veislu mér til heiðurs eins og stelpurnar í Asíu og Afríku
- halda náttfatapartí með vinkonum mínum
- fá næði til að skapa og hugsa eins og tíðkast hjá indjáním
- fara út að borða með fjölskyldunni
- fá frí í skólanum eins og stelpurnar í Afríku
- fá virðingu og viðurkenningu fyrir kvenlegt innsæi og spádómsgáfu
- fá ný fót í tilefni dagsins eins og stelpurnar í Asíu
- _____
- _____

SPURNING DAGSINS:

Hvar og hvenær byrjaðir þú á túr?

**Nína**

Það var í sumarbústaðarferð með frænku minni, sem er fjórum árum eldri en ég. Ég var 15 ára. Jú, mér brá soldið, en frænka mín vissi allt um þetta og hjálpaði mér.

**Hafdís**

Sem betur fer var mamma búin að undirbúa mig vel, svo þegar ég vaknaði einn morguninn með rauðan blett í náttkjólnum mínum vissi ég nákvæmlega hvað var að gerast. Ég var 13 ára.

**Linda**

Ég var ekki nema 11 ára og þetta gerðist í frímínútum í skólanum. Ég hljóp ein inn á klósett og tókst svo að kalla á vinkonu mína, sem sótti kennarann. Kennarinn róaði mig og þetta varð ekkert stórmál.

**Jónína**

Ég var sú síðasta í klíkunni til að byrja. Ég var orðin 16 og þetta gerðist í bíó með vinkonum mínum. Ég var svo heppin að ein af þeim var með bindi í töskunni sinni, svo ég gat horft á afganginn af myndinni.

BLÆÐINGAR

– framhaldssaga í mörgum bindum

Hvaða bindi er best að nota?
Eru túrtappar betri kostur?
Er til eitthvað annað en bindi og tappar?
Hvað er álfabíkar?

Dömubindi



Dömubindi hafa lengst af verið þarfasti þjónn konunnar á meðan á blæðingum stendur. Þau eru til í margs konar útfærslum bæði að gerð, lögun, þykkt og efni.

Þú getur verið viðkvæm fyrir sumum efnum sem eru í dömubindum, fundist önnur óþægileg eða óhentug.

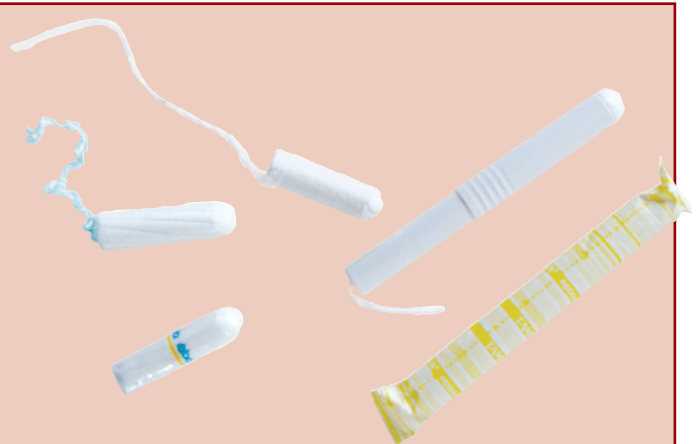
Framleiðendur nota stundum klórhreinsuð efni í dömubindin eða plastefni sem eru óþægileg við húðina. Sum bindi eru óþarflega rakadræg en það getur valdið þurrki og sýkingum. Flestar stelpur þreifa sig áfram til að finna hvaða bindi þeim finnst best að nota.



Móðir, kona, meyja
... þegar bláðið flæðir
Hver kona fer að meðaltali 500 sinnum á tíu á ævinni. Ýmsar vörur geta komið að góðu gagni þig ekki blóðið flæðir og þú kærir þig ekki um að opinbera gang lífsins og þína kvenlegu náttúru. Við kynnum gúmbíkar, bréfbíndi, taubíndi og túrtappa.

Náttúrleg og umhverfisvæn bindi og tappar

Tappar og bindi búin til úr fyrsta flokks náttúruæfnum njóta nú vaxandi vinsælda meðal kvenna. Þau má þvo og sjóða í þvottavél og þau eru til í mörgum stærðum og gerðum með vængjum eða g-streng, svo eitthvað sé nefnt.



Tappar

Túrtappar eru einn af valkostunum sem standa stelpum til boða þegar á blæðingum stendur. Þeir eru, eins og bindin, til í margs konar útfærslum. Ekkert er að því að nota tappa áður en byrjað er að sofa hjá. Sumum stelpum finnst ekkert mál að stunda sund eða líkamsrækt ef þær nota tappa en öðrum ekki. Þetta er alltaf þitt val.

Það er sama hvort þú velur að nota tappa eða bindi, mikilvægast er að skipta reglulega um.

Í túrtöppunum eru stundum efni sem geta valdið ofnæmi og óþægindum ýmiss konar, eins og klór, ilmefni, trefjar eða annað.

Hvernig ber maður sig að?

Sumar tegundir eru í hólki sem þú stingur inn í leggöngin og ýtir inn með öðrum minni hólki. Annars er tappinn bara í plasti ofan í kassanum. Þú tekur þá plastið burt, stingur tapanum inn í leggöngin og potar honum upp með fingri – eins langt og þú getur. Það er engin hættu á að þú týnir tapanum því leghálsinn lokar hinum enda ganganna.



Álfabikarinn

Þetta er mjúkur margnota gúmmibikar sem er settur neðarlega inn í leggöng meðan blæðingar standa yfir og er notaður í stað binda og/eða túrtappa. Hann tekur allt að 30 ml af tíðablóði. Bikarinn þarf að tæma á fjögurra til tólf tíma fresti.

Bikarinn er unninn úr náttúrulegu gúmmíi en er einnig til úr sílikóni fyrir þær sem hafa ofnæmi fyrir gúmmíi.

TÍÐABLÓÐ

Tíðablóð er blanda af rauðum blóðkornum, legslími, frumum og efnahvötum.

Tíðablóð getur verið þunnt og tært eða þykkt og kekkjótt. Liturinn getur verið allt frá brúnum eða dökkrauðum yfir í bleikan eða gulglæran.

Hve mikið magn missum við af tíðablóði við hverjar blæðingar?

Það er mjög mismunandi – allt frá því að geta fyllt einn bolla upp í heilan lítra.



„Get ég vitað hvenær ég er að nálgast egglos“

Já, það geturðu hæglega. Það er algengt að það komi smá útferð sem er þykkari en þú átt að venjast. Ef þú ert næm á líkama þinn getur þú fundið fyrir egglosinu. Sumar konur tala um seyðing neðarlega í hryggnum eða væga túrverki. Svo getur líka verið gagn að því að fylgjast með tíðahringnum. Þú þarft ekki annað en dagatal og rauðan blýant eða lit. Fyrsta daginn sem þú ert á túr seturðu einfaldlega rauðan punkt á dagatalið og bætir einum punkti við fyrir hvern dag þar til blæðingin hættir. Þetta snýst ekki bara um að vita hvenær egglos verður, heldur almennt um að þekkja líkama sinn og starfsemi hans.

Kári kynfræðingur

PÆLDU Í ÞVÍ

Öryggisauglýsingar

Hafið þið tekið eftir orðalaginu í dömubindauglýsingunum? Þú ert öruggari með ... Óöryggið er úr sögunni með ... Alveg ný öryggiskenn

- Af hverju ættum við að vera svona óöryggar þótt við séum á túr?
- Má enginn vita af því?
- Eigum við að vera hræddar um að það komist upp um okkur?
- Hvað erum við að gera af okkur?
- Eigum við að skammast okkar?
- Af hverju er verið að koma inn hjá okkur hugmyndum um óöryggi og skömm?
- Af hverju er blóðið blátt í dömubindauglýsingunum?
- Pældu aðeins í því ...

Hve lengi vara blæðingarnar?

Flestar stúlkur eru aðeins þrjá til fjóra daga á blæðingum en sumar eru í sjö til átta daga og sumar styttra en þrjá daga.

Hlutfallsskipting

- hundrað stelpur:
- 48 stelpur eru í þrjá til fjóra daga
- 35 stelpur eru í 5 til 6 daga
- 13 stelpur eru í 7 daga eða meira



ÓREGLULEGAR BLÆÐINGAR

Það kemur fyrir að blæðingar séu óreglulegar. Þá líður oft langt á milli og blæðingarnar geta orðið frekar miklar en ef stutt er á milli verður blæðingin þeim mun minni. Ástæðan er sú að starfsemi eggjastokkana er ekki orðin stöðug.

Brandari af tíðasafni

Hvað er með vængi,
leynist í myrkrinu
og sýgur blóð?

Maxi bindi.

Tíðasafnið

Þó að blæðingar séu feimnismál víða á Vesturlöndum hefur mörgum þótt ástæða til að blása á allt pukrið og pískrið í kringum þær. Eitt dæmi um það er Tíðasafnið sem starfrækt er í Washington D.C. Á Tíðasafninu er hægt að skoða nánast allt sem snertir tíðahringinn, þar eru til sýnis margs konar gerðir af dömubindum frá ýmsum tímum, þar má finna nákvæmar upplýsingar um allt sem snertir blæðingar og sögur og brandara sem tengjast þeim, en einna merkilegastur er þó eflaust fjöldi listaverka unninn úr tíðablóði. Safnið segir okkur svo ekki verður um villst: Það er engin ástæða til að fela blæðingar kvenna, þvert á móti ber okkur að hafa þær í hávegum og hylla sköpunarkraftinn sem þær bera vitni um.

Rauði liturinn

Í þjóðsögum og ævintýrum eru oft alls konar tákni sem erfitt er að skilja mörg hundruð árum eftir að sögurnar urðu til. Rauður litur táknar til dæmis oft tíðablóð í gömlum sögum, eða kannski er réttara að segja að hann táknar kvenlegan styrkleika. Rauðklæddar konur í ævintýrum eru oft gæddar gífurlegum krafti og gáfum. Til dæmis er talið að sagan um Rauðhettu hafi þróast út frá annarri og miklu eldri sögu um rauðklædda konu sem át úlfinn og giftist síðar veiðimanninum – eða var það öfugt? Át hún veiðimanninn og giftist úlfinum? Að minnsta kosti var hún sterk, gáfuð og frjósöm.

**HVAÐ ER
SOLLA
AÐ ÞELA?**

Mér finnst brjóst ekkert stórmál. Sumir gera allt of mikið úr þessu með brjóstastærð og svoleiðis. Ég er a.m.k. ánægð með mín þó þau séu frekar lítil. Mér finnst brjóstin á mér bara flott og þykir vænt um þau og vil hafa þau eins og þau eru.



KVENMANNNSBRJÓST

Brjóst eru til af öllum stærðum og gerðum. Yfirleitt samsvarar stærð brjóstanna holdafari stúlkunnar ... enda eru brjóst að megninu til fituvefur sem þýðir lítil fita, lítil brjóst – mikil fita, mikil brjóst.

En brjóst þjóna nokkrum mikilvægum hlutverkum í lífi kvenna ... þau eru auðvitað fyrst og fremst forðabúr og lífsbjörg afkvæmanna. Síðan geta þau verið mikilvæg í kynlífi okkar þar sem þau eru næm og búa oft yfir örvunarvirkni. Þetta er eins og margt annað mjög einstaklingsbundið.

Það er eins með brjóstin og önnur kynfæri – þau eru best eins og þau eru. Láttu engan telja þér trú um að þau séu ekki af réttari stærð eða gerð. Þetta eru þín brjóst og það felst í því persónulegt niðurbrot að hlusta á gagnrýni um brjóstin á sér.

Grindarbotnsvöðvarnir

Grindarbotnsvöðvar eru í hverjum einasta mannslíkama stelpum, strákum, ungum og öldnum. Þú finnur vöðvana þegar þú pissar – þá slakarðu á þeim. Ef þú stoppar bununa ertu að spennu grindarbotnsvöðvana. Grindarbotnsvöðvar styðja undir og halda uppi legi, þvagblöðru og endaparmi.

Góð þjálfun á grindarbotnsvöðvum er:

- ★ til að halda góðu blóðflæði í kynfærunum
- ★ til að auka unaðinn í kynlífinu
- ★ til að halda grindarbotni í góðu ástandi fram eftir aldri
- ★ til að koma í vega fyrir þvagleka og önnur hrörnunarvandamál seinna á ævinni

Ein góð grindarbotnsæfing

- spennu grindarbotninn
- halda spennu – telja upp að 10 – slaka
- endurtaka nokkrum sinnum

Hreinlæti

Ytri kynfæri þín hreinsa sig að mestu leyti sjálf. Það er í lagi að skola skapabarmana að innan og nota milda sápu.

Eðlileg útferð er sérhönnuð efnablanda með rétta samsetningu af góðum bakteríum og öðrum æskilegum efnum sem varna því að sýkingar komist inn í líkamann eftir leggöngunum. Útferðin sér sem sagt um að hreinsa og verja kynfærin ... og allt er þetta sjálfvirk frá náttúrunnar hendi.

SKÖLLÓTT KYNFÆRI

Ef þú ert að velta því fyrir þér hvort þú eigir að losa þig við hár af líkamanum skaltu skoða hug þinn vel og spyrja ... AF HVERJU?

Af hverju ætti ég að losa mig við þessi hár?
Fyrir hvern er ég að losa mig við hárin?
Er þetta það sem ég vil gera?

Ýmsar aðferðir eru notaðar til að fjarlægja hár t.d. af kynfærunum. Algengast er að raka hárin burt, nota háreyðingarkrem eða fara í vaxmeðferð.

Ef þú tekur þá ákvörðun að láta hárin fjúka þá er betra að þú þekkir afleiðingarnar.

- hárin koma aftur
- þú færð brodda
- háreyðing er ertandi fyrir húðina
- þú færð líklega óþægindi og kláða
- eftir rakstur er hætta á inngrónum hárum og sýkingu í húðinni

Rakstur

Ef þú byrjar að raka þig er hætt við að þú fái grófara hár og sterkari rót. Það koma broddar eftir nokkra daga og þú lendir í því að þurfa að raka þig reglulega á nokkurra daga fresti.

Háreyðingarkrem

Efnin sem notuð eru til að eyða hárum eru mjög sterk og varasöm á svona viðkvæma staði. Það er vissara að kynna sér efnin sem í boði eru og fá leiðsögn hjá hjúkrunarfræðingi eða foreldrum.

Klippa

Það má klippa til hárin á kynfærunum en þau verða stíf og leiðinleg við það.

Í klámbransanum er algengt að konur séu hárlausar á þikunni. Ýmsar ógeðfelldar skýringar eru til á því. **1.** Verið er að höfða til annarlegra hvata þar sem vakín er girnd til ófullburða stúlkna – sem eru jú hárlausar á þikunni. **2.** Það hylst heldur ekkert þegar kynfærin eru hárlaus, allt sést betur og auðveldara er að mynda það.

Vax

Þú getur farið á snyrtistofu og látið fjarlægja hárin með vaxi. Þá er hárið rífið upp með rötum – áááá! Svöltið er sárt! Hárið vex aftur á 2 til 3 vikum.

Leysigeislameðferð

er ein aðferðin enn til að losa sig við hár, en þá er hársekkurinn eyðilagður svo hárið kemur ekki aftur.

STRÁKAR VERÐA

Fyrsta vísbending um kynþroskann hjá strákum er gjarnan hárvöxtur eða stækkun á eistum. Sáðlát í svefni getur verið vísbending um kynþroskann en það getur líka átt sér stað löngu fyrr. Þegar hormónaframleiðslan er komin á fullt mæta yfirleitt skapsveiflurnar til leiks. Einnig má gera ráð

fyrir að húðin fitni og bólur skjóti upp kollinum. Vaxtarverkir gera stundum vart við sig og geta verið skrambi óþægilegir. Þá er gott að skilja þau miklu átök sem eiga sér stað í skrokknum og hugsa með hlýhug til hormónanna.



TYPPI

... til gagns og gamans



Typpið er ótrúlega magnað líffæri. Það veitir eiganda sínum gjarnan mikla gleði og sælu. Það kemur líka oft að góðum notum í ástarlífinu og er þá til ánægju og yndisauka ef svo ber undir.

Typpið er þakið stórrí húð sem krumpast saman og myndar fellingar fremst á limnum. Það er eins og húðin sé laus utan á limnum og hana er heilmikið hægt að hreyfa og teygja.

Forhúðin – sem er krumpaða húðin – nær yfir fremsta hluta limsins sem kallast kóngur. **Kóngurinn** er líkastur kylfuhús, en í hvíld lætur hann fara lítið fyrir sér í felum undir forhúðinni.

Inni í typpinu eru hólf með svampkenndum vef og þangað streymir blóðið við örvun, það veldur **stinningu**, eða standþínu eins og margir segja. Stinning merkir að limurinn þenst út, lengist og stækkar. Yfirleitt vísar hann þá upp á við.

Í typpinu eru líka rásir fyrir þvag og sæði og fremst á limnum er að sjálfsögðu **þvagrásarop** sem þjónar þvaglátum og sæðislosun.

BREYTINGAR Á LEIÐinni

Pungurinn ... byrjar að þroskast og stækka á undan typpinu. Pungurinn dökknar þegar eistun þroskast og húðin krumpast.

Blautir draumar ... eru þroskamerki ... þá er sæðisframleiðslan komin í fullan gang ... blautir draumar tengjast ekkert endilega kynferðislegum draumförum.

Eistun ... þú ert með 2 eistu í pungnum ... þar myndast sæðisfrumurnar ... eistun eru mjög viðkvæm ... þau eru oft misstór ... eistun geta færst til og skipt um stað í pungnum.

Typpið ... tekur við sér á eftir pungnum ... lengist yfirleitt fyrst og þykkar svo.



EIGA ÞESSAR SETNINGAR VIÐ UM TYPPIÐ ÞITT?

- Typpið mitt er með glansandi kóng
- Typpið mitt er langt og mjótt
- Typpið mitt er svert og stutt
- Typpið mitt sveigist til hægri
- Typpið mitt sveigist til vinstri
- Typpið mitt er umskorið
- Typpið mitt er með stóra forhúð
- Typpið mitt er með þrönga forhúð
- Typpið mitt er bogið
- Typpið mitt er beint

Mútur ... til að dýpka röddina ... en til þess þurfa raddböndin að lengjast og þykkna ... það getur tekið raddböndin svolíttinn tíma að stilla sig inn á réttu hljóðin og á meðan getur röddin sveiflast svolítið upp og niður eða brostið með tilheyrandi fölskum nótum ... barkakýlið stækkar um leið og raddböndin þroskast ...

Sviti ... guði sé lof fyrir svitaframleiðsluna ... svitinn er til að kæla þig niður félagi – bæði vegna líkamlegrar og andlegrar áreynslu, því annars yrðirðu bara rauður og heitur og legðist í rúmið með hita ... á unglingsárunum er svolítil ofkeyrsla á svitastarfseminni – það er verið að stilla kerfið af og prufukeyra það ...

KARLAR

Strákar verða kynþroska einhvern tíma á aldrinum 11 til 18 ára. Sumir þroskast fljótt og hratt, aðrir hægt og seint.

Hér getur þú fylgst með kynþroska þínum

Aldur í árum	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>hár á líffbeini</i>										
<i>hár á bringu</i>										
<i>aukin svítaframleiðsla</i>										
<i>mútur – röddin sveiflast</i>										
<i>barkakýlið stækkar</i>										
<i>typpið lengist</i>										
<i>pungurinn dökknar</i>										
<i>standpína oftast en áður</i>										
<i>skapsveiflur</i>										
<i>sáðlát í svefni</i>										
<i>vaxtarkippir</i>										
<i>breytt vaxtarlag</i>										

Bættu við eftir því sem við á í þínu tilfalli.

Typpið og næsta nágrenni

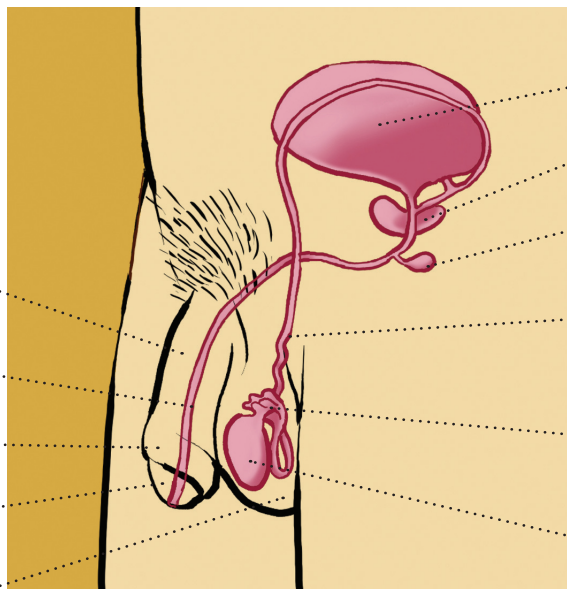
Limur
Það sem við köllum oftast typpi.

Þvagrás
Leiðslan sem þvagið rennur eftir út úr typpinu.

Forhúð
Húðin utan um kónginn.

Kóngur
Fremsti hluti typpis.

Pungur
Pokinn utan um eistun.



Þvagblaðra

Þar sem þvagið safnast saman áður en líkaminn losar sig við það.

Blöðruhálskirtill

Þar sem stór hluti af sæðisvökvanum verður til.

Sáðblaðra

Þar sem hluti af sæðisvökvanum verður til.

Sáðrás

Leiðslan sem sæðið rennur eftir úr pungnum yfir í typpið.

Eistnalypa

Þar sem sáðfrumur þroskast og geymast.

Eista

Þar sem sæðisfrumur verða til, en líka karlhormónið testósterón.

Kynfæri karla – ytri og innri

ORÐAFORÐI

TYPPI

Fólk notar ótrúlegan fjölda orða yfir typpi. Hvernig ætli standi á því? Sum eru klúr, önnur bara hversdagsleg, sum fræðileg og enn önnur jafnvel skáldleg eða forn. Sumir velja sér eða búa jafnvel til ný orð. Hvaða orð þekkir þú? Kannstu fleiri? Hvaða orð notar þú?

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tittlingur | <input type="checkbox"/> limur |
| <input type="checkbox"/> tilli | <input type="checkbox"/> völsi |
| <input type="checkbox"/> böllur | <input type="checkbox"/> reður |
| <input type="checkbox"/> skaufi | <input type="checkbox"/> ponni |
| <input type="checkbox"/> sköndull | <input type="checkbox"/> lilli |
| <input type="checkbox"/> skökull | <input type="checkbox"/> kvikindi |
| <input type="checkbox"/> besefi | <input type="checkbox"/> auli |
| <input type="checkbox"/> getnaðarlimur | <input type="checkbox"/> bibbi |

Þekkir þú fleiri orð sem ekki eru á listanum? Hvar hefurðu heyrt þau? Finnst þér þau falleg eða ljót?



**HVAÐ ER
GULLI
AÐ PÆLA?**

TYPPI EIGA ALLT GOTT SKILÐ

Mér finnst typpið á mér æðislegt. Ég hef gaman af að skoða það og snerta það. Það eru alls konar góðar tilfinningar sem tengjast því, það er mjög næmt fyrir snertingu og örvast mjög auðveldlega – stundum er hreinlega eins og það sé sjálfstæður eintaklingur. Þegar það örvast stífnar það og verður jafnvel ennþá næmara fyrir snertingu og þá getur það veitt mér mikla vellíðan. Ég veit að þetta typpi er kannski ekkert einstakt, en það þarf heldur ekkert að vera það og ég þori alveg að viðurkenna það – já, mér finnst typpið á mér flott og mér þykir bara ofsalega vænt um það. Það er partur af mér og það á eftir að fylgja mér alla ævi. Þess vegna er líka eins gott að við séum í góðu sambandi, ég og typpið.

Gulli



„Annað eistað á mér hangir neðar en hitt. Þarf ég að hafa áhyggjur af því?“

Frissi

Alls ekki, Frissi. Það er algengt að annar fóturinn á fólki sé aðeins lengri en hinn og það er jafnvel algengara að annað eistað á karlmönnum sé stærra en hitt, og þar af leiðandi þyngra og sígi því neðar en hitt. Þetta á aldrei eftir að há þér á nokkurn hátt.

Kári kynfræðingur

„Ég er að spá í hvort maður geti haft einhver áhrif á stærðina – þú veist. Mér sýnist typpið stækka svoldið við nudd og svoleiðis. Getur maður kannski haft einhver áhrif þegar vöxturinn er enn í gangi?“

Rúnar

Athyglisverð pæling hjá þér félagi og ekki óeðlileg miðað við það hvað við karlmenn erum oft grátlega uppteknir af typpastærð. Þú hefur eflaust séð auglýst einhvers konar stækkunartæki á Netinu, en þau eiga það öll sameiginlegt að þau virka ekki og geta jafnvel verið skaðleg. Þarna er fólk sem sagt bara að reyna að gera óöryggi annarra að féþúfu. Ég mæli þess vegna ekki með neinni tilraunastarfsemi í þessa átt, allra síst á meðan þú ert enn að vaxa. Hins vegar skaltu óhikað veita vininum alla þá athygli sem þér sýnist, hlúa að honum og gæla við hann að vild, ef þér finnst það gott og skemmtilegt, enda hefur stærðin engin áhrif á ánægjuna sem hann getur veitt þér.

Kári kynfræðingur

„Typpið á mér er ekki nema 12 cm á lengd í fullri reisn. Er það ekki alltof lítið?“

Nonni

Nei. Typpi eru af öllum stærðum og gerðum, lítil, stór, sver, mjó, bogin, bein, frammjó og afturmjó og engin ein gerð eða stærð er betri eða verri en önnur. Samkvæmt amerískri könnun eru typpi á karlmönnum frá 6 cm upp í 17 cm. Það er töluvert breitt stærðarbil.

Kári kynfræðingur

SPURNING DAGSINS:**Hefurðu fengið standpínu á neyðarlegum stað?****Halli**

Já, það gerðist einu sinni í strætó. Ég var ekki að hugsa neitt sérstakt, það bara gerðist allt í einu. Kannski var það hreyfingin á strætó sem gerði þetta.

**Bjössi**

Já, blessaður vertu, það kemur fyrir alla. Jú jú, ég fékk einu sinni rosa standara þegar við strákarnir vorum að horfa á vídeó saman. Já, það var eitthvað æsandi að gerast í myndinni. Við hlógum að þessu og ég vissi líka að ég var ekkert sá eini sem lenti í þessu.

**Vidði**

Já, ég lenti einu sinni í því í sundi. Ég var eitthvað að fylgjast með stelpunum og réði ekkert við þetta.

**Gauí**

Já, það hefur gerst nokkrum sinnum, en ég held að það hafi aldrei neinn tekið eftir því.

SKIPTIR STÆRÐIN MÁLI?

Þetta er klassískt áhyggjuefni, ekki bara stráka á gelgjuskeiðinu, heldur karla út um allt á öllum aldri. Samt er alltaf verið að segja okkur að stærðin skipti engu máli. Hvers vegna viljum við ekki trúa því?



PÆLDU Í ÞVÍ



SPURT OG SVARAÐ

– Grímur sundkennari situr fyrir svörum

Kynlíf fór á stúfana og tók Grím sundkennara tali á skólaganginum. Það kemur enginn að tónum kofanum hjá Grími, eins og sést á þessu viðtali.

Blaðamaður: Sæll Grímur, við erum frá tímaritinu Kynlíf. Megum við spyrja þig nokkurra spurninga?

Grímur: Alveg endilega. Spyrjið um hvað sem ykkur dettur í hug.

Blaðamaður: Af hverju minnkar typpið á manni svona þegar manni verður kalt?

Grímur: Hvað áttu við?

Blaðamaður: Þú hlýtur að fatta hvað ég er að meina. Maður er kannski í sundi og það er kalt úti og maður hleypur inn til að pissa og þá er lilli bara – vá – fjórum fimm sinnum minni en maður hélt að hann væri.

Grímur: Já, þú meinar það.

Blaðamaður: Finnst þér þetta ekki furðulegt? Ekki minnkar hausinn á manni eða lappirnar þó að manni verði kalt.

Grímur: Nei, en typpið er beinlaust og getur minnkað og stækkað.

Blaðamaður: Já, og pungurinn dregst líka saman og verður harður eins og sveskja.

Grímur: Einmitt. Veistu til hvers það er?

Blaðamaður: Nei.

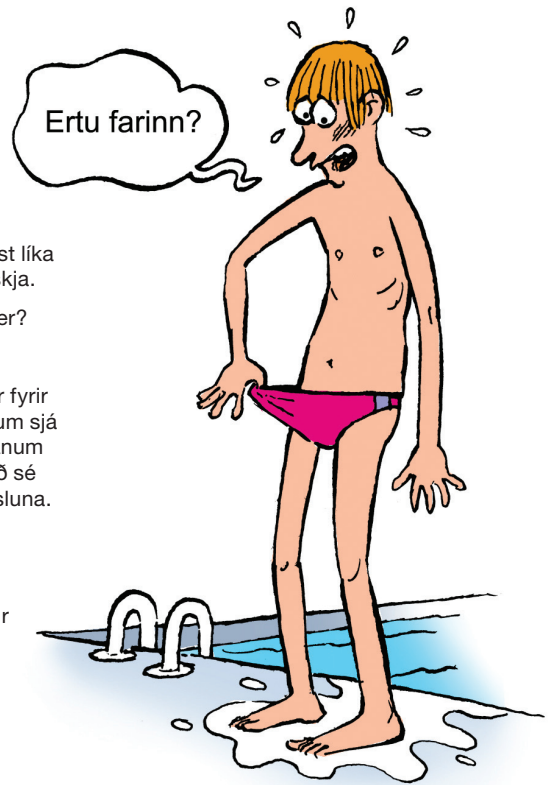
Grímur: Sæðisfrumur eru viðkvæmar fyrir hitabreytingum og vöðvarnir í pungnum sjá um að draga eistun að heitum líkamanum eða slaka þeim niður svo að hitastigið sé nákvæmlega rétt fyrir sæðisframleiðsluna.

Blaðamaður: Vá. Flott kerfi.

Grímur: Pottþétt.

Blaðamaður: Þakka þér kærlega fyrir spjallið, Grímur.

Grímur: Guðvelkomið.



Skiptir stærðin máli?

- Hvaðan koma skilaboð um að typpi eigi að vera stærri en þau eru?
- Eru það typpastækkararnir sem verið er að selja á Netinu?
- Eru það strákararnir í sturtunni?
- Eru það karlar í nærbuxnauglýsingum sem eru gjarnan með upprúllaðan sokk í brókinni?
- Eru smokkarnir of stórir?
- Eru stelpur að leita eftir stórum typpum?
- Hver hefur komið þessum efasemdum inn hjá karlkyninu?

Sæðissund

Í sæðisvökvænum er hellingur af næringu og mikið af sykri og orku fyrir sæðisfrumurnar. Þeim veitir heldur ekki af, því þær þurfa að synda langa vegalengd þegar þær reyna að frjóvga egg og vera snöggar að því, því það er bara sú hraðskreiðasta sem fær inngöngu og sleppur inn í eggid. Miðað við stærð sæðisfrumunnar jafngildir þetta kappsundi því að þú þyrftir að synda tæpa fimm kílómetra. Það er engin smá orka sem fer í það.

ÓSJÁLFRÁTT
SÁÐLÁTKÁRI
KYNFRÆÐINGUR

„Þegar ég vaknaði í morgun var eins og ég hefði pissað í rúmið. Það var einhver bleyta í náttbuxunum mínum og á sænginni. En þetta var ekki mjög mikið og þetta hefur aldrei áður komið fyrir mig. Er eitthvað að mér?“
Smári

Nei, Smári, það er sko ekkert að þér. Þarna hefur bara verið blautur draumur á ferðinni. Langflestir strákar upplifa blauta drauma einhvern tíma í kringum gelgjuskeiðið. Stundum er þetta draumur í bókstaflegri merkingu, það er að segja mann dreymir eitthvað kynörvandi og fær einhvers konar fullnægingu eða sáðlát. Stundum fær maður bara úr honum án þess að hafa dreymt neitt sérstakt. Þetta er sem sagt ekkert til að hafa áhyggjur af og eiginlega bara skemmtilegt þegar maður veit hvað er á ferðinni.

Kári

TYPPI ERU ALLS KONAR
Typpi eru mjög mismunandi
– misstór, missver,
misbogin, misbein, mislöng
og svo framvegis. Það
er ekkert eitt sem er
betra en annað.

Typpaskoðun

MOLAR

Kapphlaupið mikla

Í einu sáðláti eru allt að 600 milljón sæðisfrumur. Sem þýðir hvað? Jú – þú ert ein af 600 milljónum – ef einhver af hinum 599.999.999 sæðisfrumunum hefði komist á leiðarenda værir þú ekki hér – þú ert einstök, gerðu sem mest úr lífi þínu. Og mundu að það eru mun meiri líkur á að vinna í Vínalóttóinu en að fæðast – heppin ertu!

Kóngur klár

776 f.Kr. í Grikklandi hinu forna voru íþróttir í hávegum hafðar og á 8. öld f.Kr. er talið að Grikkir hafi byrjað að keppa sín á milli á Ólympíuleikum. Þá kepptu aðeins karlmenn og allir keppendur voru allsberir. Hins vegar litu Grikkir svo á að kóngurinn fremst á typpinu væri heilagur og því var hann það eina af líkamanum sem áhorfendur máttu ekki sjá. Þess vegna drógu íþróttakapparnir forhúðina fram fyrir kónginn og bundu fyrir með bandspotta. Þessi spotti var sem sagt fyrsti íþróttagallinn.

Þú ert svo heppinn að eiga flott typpi. Þess vegna er mikilvægt að þú berir ábyrgð á því og reyndar líkama þínum öllum. Þú skalt fylgjast vel með typpinu og eistunum, því af og til koma upp typpavandamál sem rétt er að gera eitthvað í. Flest eru samt saklaus og leysast af sjálfu sér.

– Ef typpið verður rautt og amtt, forhúðin eða kóngurinn, er það líklega út af núningi við buxurnar. Þú gætir líka haft ofnæmi fyrir efninu í nærbuxunum. Prófaðu að skipta um föt og sjáðu hvort þetta lagast ekki á stuttum tíma.

– Það er eðlilegt að fá bólur á typpið og punginn eins og annars staðar á líkamann. Jú jú, það getur verið frekar óþægilegt, en það er ekkert athugavert við það.

– Ef það kemur sterk lykt af typpinu er það yfirleitt merki um að það sé kominn tími til að fara í bað. Undir forhúðinni verður til smurning sem smyr kónginn og gerir það að verkum

að hægt er að draga forhúðina aftur. Þessi smurning er bráðnauðsynleg og við lítum alls ekki á hana sem óhreinindi, en með tímanum getur hún farið að lykta meira en okkur þykir þægilegt. Þá er bara að skella sér í sturtu og skola undan forhúðinni áður en nágrannarnir fara að kvarta. Ef þú notar sápu skaltu hafa hana milda.

– Ef þú þreifir á eistunum, til dæmis í heitu baði, og finnur einhverjar ójöfnur, skaltu láta vita af því. Talaðu við pabba þinn eða mömmu, eldra systkini eða hjúkrunarfræðinginn í skólanum. Það gæti verið ástæða til að láta lækni líta á þetta.

FRÓUN MANNINS

– hollt og gott kynlíf með sjálfum sér



Með kynproskanum vaknar forvitnin um eigin líkama og tilfinningar. Strákarnir fara að upplifa nýja hluti sem geta orðið þeim hrein opinberun og fært þeim mikinn unað og vellíðan. Nú er um að gera að leyfa sér að njóta þess sem aukinn þroski færir okkur, kanna með eigin höndum hvaða tilfinningar þessi ný líkami býður okkur upp á og leyfa okkur að hafa nautn og gaman af því.

– Hjá strákum er sjálfsfróun oftast fólgin í einhvers konar núningi eða nuddi á typpinu og endar með fullnægingu eða sáðláti, en

við skulum ekki vanrækja aðra líkamshluta. Geirvörtunar á sumum eru nærmar fyrir örvun og nuddi og sömuleiðis maginn, lærin, pungurinn og svæðið í kringum hann, já og auðvitað margt fleira. Mundu að þetta er þinn líkami og þú hefur fullt leyfi til að snerta hann eins og þér sýnist og kanna og rannsaka hvað þér þykir gott. Taktu þér allan þann tíma sem þú þarft.

– En svo er líka alveg eðlilegt að fróa sér ekki og bara ekkert að því. Það er auðvitað mjög einstaklingsbundið hversu mikla þörf og mikinn áhuga hver og einn hefur á því að fróa sér.

SJÁLFSFRÓUN

Eins og þú veist er typpið mjög næmt fyrir snertingu og byrjar yfirleitt fljótt að stífna við þess konar örvun. Þegar þér stendur er gott að taka um typpið með hendinni og færa síðan hendina fram og til baka. Þetta er kallað að fróa sér, eða runka sér. Þú ert fljótur að finna hvað þér þykir gott, hvort þú vilt fara hratt eða hægt, blíðlega eða harkalega. Sumum finnst gott að láta forhúðina nudda kónginn, öðrum finnst gott að nudda hann beint með hendinni, sumir vilja halda framarlega um typpið, aðrir aftarlega o.s.frv. Láttu bara líkamann leiða þig áfram og mundu að sjálfsfróun er eðlilegasti hlutur í heimi og getur aldrei gert þér annað en gott.

Ábyrgðarskírteini

Það vottast hér með að Guðmundur Jónsson hefur fengið typpi til varðveislu ásamt öllum þeim skyldum sem því fylgja. Með undirskrift sinni tekur handhafi þessa skírteinis að sér umönnun og alla umhirdu umrædds typpis, þar með talið

- almennt hreinlæti og þrif
- almenna vellíðan
- almennt heilbrigði, þar með talið lækнесеftirlit

Jafnframt skal undirritaður ábyrgjast framgöngu og framkomu typpisins gagnvart þriðja aðila og skal kappkosta að það valdi engum skaða eða sárindum. Enn fremur ber handhafi typpisins fulla ábyrgð á allri hegðun typpisins á almannaþæri.

Útgefið í Reykjavík 22. nóvember 2005

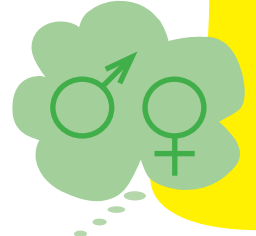
F.h. Typpvinafélags Íslands

Undirskrift handhafa

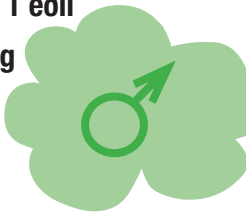
Tilli gefur góð ráð



KYNI

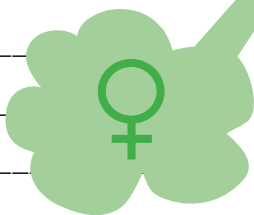


Það eru til óhemju margar kenningar um það hver sé munurinn á körlum og konum – fyrir utan þennan líffræðilega mun sem ætti nú að liggja í augum uppi. Fólk þreytist aldrei á að skilgreina hvers vegna konur hagi sér öðruvísi en karlar, hvað sé öðruvísi í fari karla en kvenna og svo framvegis. Þessar vangaveltur eru oft mjög skemmtilegar en gallinn við þær, að minnsta kosti margar þeirra, er að þær gera ráð fyrir að ein hegðun sé körlum eðlislæg og önnur hegðun liggi í eðli kvenna. Um leið er búið að skapa ímyndir sem hver og einn verður að passa við ef hann á annað borð á að geta talist eðlilegur karlmaður eða eðlileg kona. En hvað er karlmannlegt og hvað er kvenlegt?



Og þurfum við endilega að vera sammála um það?

Er það ekki bara þvingandi að þurfa að fylgja einhverjum staðli um hegðun, útlit og framkomu? Hvað finnst þér?



Kannast þú við setningar eins og –

- Strákar eru sóðar
- Strákar gráta ekki
- Strákar eru miklu hugmyndaríkari en stelpur
- Strákar eru miklu heftari en stelpur
- Strákar eru miklu fyndnari en stelpur
- Strákar hafa engan áhuga á tísku
- Strákum er alveg sama hvernig þeir klæða sig
- Strákar eru klárir

- Stelpur eru með útlitið á heilanum
- Stelpur eru væluskjóður
- Stelpur eru miklu opnari en strákar
- Stelpur hafa ekkert vit á bílum
- Stelpur tala miklu meira en strákar
- Stelpur eru miklu heiðarlegri en strákar
- Stelpur geta ekki lært stærðfræði
- Stelpur eru samviskusamar

Finnst þér einhverjar af þessum fullyrðingum vera réttar? _____

Viltu bæta einhverju við þennan lista? _____

Er eitthvað hér sem á við um alla stráka eða allar stelpur? _____

Eru þetta kannski bara persónueinkenni? _____

Hvað finnst þér? _____

KYNHNEIGÐ

Kynhneigð snýst um það hvort þú laðast að einstaklingi af gagnstæðu kyni (gagnkynhneigð), sama kyni (samkynhneigð) eða af báðum kynjum (tvíkynhneigð).

Stundum eru unglingar í vafa um kynhneigð sína. Flest ungt fólk á vini af sama kyni og það kemur fyrir að það beri kynferðislegar tilfinningar til þeirra. Þessi reynsla veldur stundum óöryggi og ótta. En það er engin ástæða til að örvænta eða efast um sjálfa sig.

Mikilvægt er að vera opin og fordómalaus gagnvart eigin tilfinningum og annarra og fagna því sem verða vill.

Samkynhneigð hefur alltaf þekkt í mannlegu samfélagi en verið misvel sýnileg, allt eftir afstöðu umhverfisins hverju sinni. Samkynhneigðir hafa oft átt undir högg að sækja og þá haldið sig í felum. Fordómar gegn samkynhneigðum grassera helst þar sem menntunarskortur er almennur eða bókstafstrú er ráðandi. Í okkar heimshluta eru fordómar

gegn samkynhneigðum á undanhaldi og má þakka það verulegri þekkingu okkar á eðli mannsins og almennt góðri menntun.

Það er fagnaðarefni að samkynhneigðir þurfi ekki lengur að fela sig í skápum eða lífa með skömm yfir kynhneigð sinni. Það er allra hagur að fólk geti verið sátt við kynhneigð sína og geti lífað kynlífi og fjölskyldulífi samkvæmt því.

SJÁLFSN

JÁKVÆÐ SJÁLFSMYND



Sjálfsmyndin snýst um það hvernig við sjáum okkur sjálf og hvaða afstöðu við höfum til sjálfra okkar. Sjálfsmyndin ræður því að miklu leyti hvernig okkur líður – hvort við erum hamingjusöm eða ekki. Sjálfsmyndin hefur gífurleg áhrif á hvernig okkur gengur í lífinu, hvernig við hegðum okkur og hvernig öðrum líður nálægt okkur. Hún stjórnar því hvernig við upplifum umhverfi okkar, hvernig við túlkum viðbrögð annarra við okkur, hvort okkur finnst allt og allir vera á móti okkur eða með okkur. Sterk eða veik sjálfsmynd getur stjórnað því hvaða áhrif aðstæður og annað fólk getur haft á líðan okkar.

SLAKAÐU Á OG NJÓTTU ÞÍN

Því miður gefur umhverfið okkur oft til kynna að við séum einhvern veginn ekki nógu góð – að það sé margt sem við eigum að skammast okkar fyrir. Allstaðar eru skilaboð um að útlit okkar sé ekki í lagi. Það reynist erfitt að standast væntingar foreldranna, umhverfisins og okkar sjálfra ... og einhverra hluta vegna eru neikvæðar hugsanir oft frekari en þær jákvæðu.

Við þurfum að muna eftir öllum þeim eiginleikum og persónuþrófrum sem við búum yfir, en þeir eru oft í felum á bak við minni-máttarkenndina sem bælar okkur og kvelur. Við þurfum að hleypa persónuleikanum út.

PÆLDU Í ÞVÍ

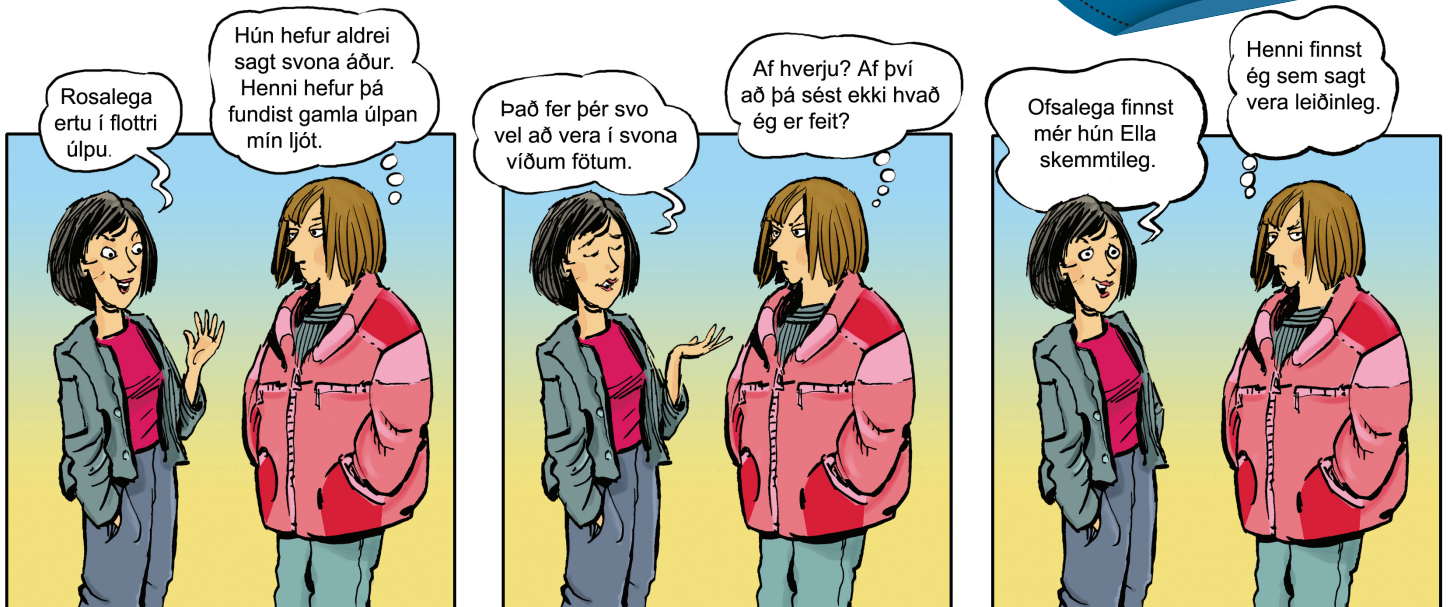
Hefurðu einhvern tíma fylgst með dávaldi sem dáleiðir fólk og lætur það gera eitt og annað undarlegt? Finnst þér ekki furðulegt hvað hægt er að láta fólk gera þegar búið er að dáleiða það? Sumir gera ýmislegt sem þeim hefði aldrei dottið í hug að gera við önnur tækifæri og margir gera eitthvað sem þeir höfðu ekki hugmynd um að þeir gætu – syngja eins og englar, semja lög, dansa eða reyta af sér brandarana svo allir viðstaddir veltast um af hlátri. Getur verið að við búum yfir alls konar hæfileikum sem eru bara lokaðir inni í okkur á bak við alls konar hömlur og höft? Þurfum við bara að opna okkur og hleypa innri persónunni út? Hvað finnst þér?

HVAÐA JÁKVÆÐU EIGINLEIKA HEFUR ÞÚ? 😊

- Ég kann að hlusta á fólk sem er í vanda 😊
- Ég hlæ að bröndurum fólks 😊
- Ég er stundum fyndin 😊
- Ég kjafta ekki frá leyndarmálum, mér er treystandi 😊
- Ég kem oft með góðar hugmyndir og sýni frumkvæði 😊
- Ég hrósa öðrum 😊
- Ég samgleðst og styð aðra 😊
- Ég kann að setja mig í spor annarra 😊
- Ég viðurkenni þegar ég hef rangt fyrir mér 😊
- Ég kann að biðjast fyrirgefningar 😊
- Ég kann að fyrirgefa 😊
- _____ 😊
- _____ 😊

NEIKVÆÐ SJÁLFSMYND

MYNDIN



AÐ EFLA

SJÁLFSMYNDINA

Nú ætlarðu að gefa þér tíma til að skoða sjálfa þig. Það er varla hægt að nýta tímann betur ... og samt erum við ekki að tala um að hanga fyrir framan spegilinn og kreista bólar eða mála sig eða hanga á Netinu eða fyrir framan sjónvarpið. Það gerir ekkert fyrir egóíð – síður en svo. Það er svo ótúlega margt sem þarf að huga að á hverjum degi. Lítum aðeins á það.

SJÁLFSKODUN

Þældu nú aðeins í lífinu sem þú lifir – hvernig þú hagar daglegum þörfum þínum, nýtir tíma þinn og sinnir sjálfri þér og öðrum. Hvernig líður þér með þennan lífsstíl? Er hann til þess fallinn að byggja upp sterka sjálfsmynd, eða ferðu illa með sjálfa þig?

Hvað þarftu að sofa mikið?

Flestir unglingar þurfa að fá langan og góðan nætursvefn – allt frá 8 til 12 klst.

Hvaða áhrif hefur dagsbirta á þig?

Ef við fáum ekki sólarljós eða dagsbirtu verðum við þung og döpur.

HLUSTAÐU Á MAGANN

Hvaða matur fer vel í þig?

Hlustaðu á magann – munnurinn er sólginn í alls konar óhollustu, en maginn segir þér hvað gerir þér gott.

Staldráðu við nokkrum sinnum yfir daginn og skoðaðu hvernig þér líður. Ertu glöð, ertu sátt við sjálfa þig, finnurðu til væntumþykju gagnvart sjálfri þér, finnurðu lífstaktinn sem þú leitar eftir?

Með hvaða fólki líður þér vel?

Með hverjum geturðu verið þú sjálf?

Hverjum getur þú sagt hvernig þér líður?

Getið þið hlegið eða þagað saman?

SKOÐAÐU NÚ SJÁLFA ÞIG

HVAÐ HEFUR ÁHRIF Á HVERNIG ÞÉR LÍÐUR?

- SVEFNTÍMI
 - MATARÆÐI
 - ÚTLITÍÐ
 - SAMSKIPTI VIÐ VININA
 - SAMSKIPTI VIÐ FJÖLSKYLDUNA
 - ÚTIVERA EÐA DAGSBIRTA
 - FJÁRHAGURINN
 - UMGENGNI (herbergið mitt – námsbækurnar, fötin ...)
 - HREYFING
 - SJÓNVARPSÁHORF
 - TÖLVUNOTKUN
 - HEIMANÁMIÐ
 - STRESS
 - STUNDVÍSI
 - FASTAR VENJUR
- (lífið í föstum skorðum – svefn, matartímar, hreyfing ...)
- annað _____
 - _____
 - _____

**HVERNIG VAR DAG-
URINN ÞINN?**

Hvað lét þér liða vel í dag?

Hvað veitti þér mesta ánægju í dag?

Hvað var skemmtilegast í dag?

Hvað lærðirðu um sjálfa þig í dag?

Hvað finnst þér um sjálfa þig í lok
þessa dags?

**ÁLIT ANNARRA?**

- Ég velti því mikið fyrir mér hvað krökkunum finnst um mig.
- Ég legg mikið upp úr því að líta rétt út.
- Ég sé hvað er flott og inn hjá hinum stelpunum.
- Mér finnst skipta máli að vera klædd eins og flestir krakkarnir.
- Ég er tilbúin til að ganga langt til að falla inn í rétta hópinn.

Hvernig leið þér þegar þú þældir í setningunum hér að ofan?

Ertu sátt við þetta eins og það er? Hvers vegna?

Viltu breyta einhverju? Hverju og hvers vegna?

ÉG um MIG frá MÉR til MÍN

Taktu þér smástund til að skoða sjálfa þig og leyfðu þér að vera alveg einlæg. Þetta er bara fyrir þig.

Hvernig sjá aðrir mig?**1** Ef foreldrar mínir ættu að nefna helstu kosti mína, segðu þeir að ég væri:

2 Ef vinir mínir ættu að nefna helstu kosti mína, segðu þeir að ég væri:

3 Ef afi eða amma ættu að hrósa mér, segðu þau að ég væri:

4 Ef kennarinn minn ætti að hrósa mér, segði hann að ég væri:

Þegar þú ert búin að fylla í eyðurnar hér að ofan væri kannski góð hugmynd að spyrja þetta fólk hvaða kosti því finnst þú hafa. Það væri forvitnilegt að vita hvort það svari því sama og þú ímyndaðir þér.

Hvernig sé ég sjálfa mig?

Gerðu hring utan um þau orð sem eiga við þig:

traust, framtakssöm, næm, gjafmild, fyndin, glaðvær, skipulögð, sterk, hugmyndaþrik, hraust, snyrtileg, hjálpsöm, samvikusöm, skynsöm, ákveðin, góð, ljúf, handlagin, dugleg, blíð ...

Bættu við orðum sem ekki eru á listanum:

1. Ef ég væri á munaðarleysingjahæli og ætti að gefa upp helstu kosti mína við hugsanlega fósturforeldra mína, segði ég:

2. Ef ég ætti að setja inn lýsingu á mér á stefnumótavef segði ég að ég væri:

3. Ef ég væri að sækja um að starfa á ævintýra- og leikjanámskeiði hjá íþróttafélagi myndi ég gefa upp eftirfarandi kosti mína:

4. Ef ég væri að sækja um að komast í byggingavinnu gæfi ég upp eftirfarandi kosti mína:

5. Ef ég væri að sækja um á kassa í matvörubúð gæfi ég upp eftirfarandi kosti mína:

Þældu í því

Þú hefur ekki bara kosti á einu sviði. Þegar þú sérð sjálfa þig fyrir þér við mismunandi aðstæður detta þér í hug kostir sem myndu gagnast þér betur á sumum stöðum en öðrum. Erum við ekki flókin og margbreytileg? Er það ekki frábært? Finnst þér ekki stundum eins og þú sért margar persónur í sama líkamanum?

Ef eitthvað veldur þér vanlíðan verður þú að tala um það við einhvern. (Sjá HJÁLP! á bls. 62)

Þekkir þú sjálfa þig – hvað óttastu?

- að ég missi stjórn á tilfinningum mínum og fari að skæla
- að það fattist hvað ég er órugg með mig
- að skera mig úr hópnum
- að vera niðurlægð fyrir framan krakkana í skólanum
- að verða hafnað
- að hleypa tilfinningunum upp á yfirborðið
- að standa ekki undir kröfum
- að það komist upp hvað ég er lítil inn við beinið



HVADA ÚTLIT ER Í TÍSKU NÚNA?

- ætli það hafi sést áður?



Poeldu í því

Útlitstískan hefur sveiflast fram og aftur í gegnum aldirnar. Fólk hefur líka verið misjafnlega upptekið af að eltast við það útlit sem almennt hefur talist fallegt, karlmannlegt, kvenlegt, eggjandi o.s.frv. Hvernig er þetta á okkar dögum? Þegar þú skoðar myndirnar hér á síðunni, finnst þér þá skýrtið að eitthvað af þessu hafi einhvern tíma þótt fallegt? Ætli einhverjum þyki okkar smekkur skrýttinn eftir nokkur ár?

SAMSKIPTI

Segja má að samskipti séu skemmtilegasta og flóknasta þrautin í lífinu. Fátt er meira gefandi en góð og innihaldsrík samskipti. Góð samskipti eru forsendan fyrir nánnum tengslum og nán tengsl eru ótrúlega dýrmæt. En eins og með allt sem gott er, þá þarf að leggja sig fram við að eiga góð samskipti við aðra.

PÆLDU Í ÞVÍ

Það er svo merkilegt að stundum sækjumst við eftir félagsskap sem okkur líður ekki vel í. Af hverju ætli það sé? Gerir þú það? Hvaða áhrif hafa vinir þínir á þig? Líður þér vel með þeim? Geturðu slappað af með þeim? Getið þið verið eðlileg saman, talað um það sem ykkur langar til að tala um, verið óhrædd hvert við annað? Geturðu treyst því að vinir þínir standi með þér ef eitthvað er að? Eða ríkir kannski spennu og togstreita á milli ykkar? Erud þið að sækjast eftir spennu og togstreitu? Pældu í því. Það er mikilvægt að manni líði vel með fólkinu sem maður umgengst.

- 1 Með hverjum líður mér best?
- 2 Við hvaða aðstæður hlæ ég mikið?
- 3 Hvernig slaka ég best á?
- 4 Við hvaða aðstæður get ég verið ég sjálf?

PÆLDU Í ÞVÍ

Höfum við ástæðu til að vera óörugg? Er sem sagt ástæða til að vera hrædd? Af hverju á maður að þykjast vera sterkur og stór ef maður er það ekki? Er ekki nóg að vera góður og mannlegur? Hvort geðjast okkur betur að fólki sem er það sjálft eða fólki sem þykist vera eitthvað annað en það er? Þurfum við að leika eitthvert hlutverk fyrir alla í kringum okkur?

Hrós í hnappagatið

Finnst þér gaman þegar þú nýtur óskiptar athygli einhvers – þegar horft er á þig, brosað til þín, hlustað á þig, tekið undir með þér o.s.frv. Finnst þér þægilegt þegar einhver tekur eftir því sem þú gerir vel og hrósar þér fyrir verkin þín eða framkomu þína? Hrós er mjög einföld leið til að láta fólk vita að þér líki vel við það eða kunnir að meta það sem það gerir. Oft erum við fljót að láta vita af því ef okkur mislíkar eitthvað, en erum síðan alltof nísk á hrósið ef okkur líkar eitthvað vel. Með því að hrósa hvert öðru erum við ekki bara að sýna kurteisi – við erum að segja „Hei, þú stendur þig vel og ég tek eftir því“.



SAMSKIPTI ERU SVO FLÓKIN!!!

Væri það ekki mikill munur ef ekki væri hægt að misskilja neitt í samskiptum fólks? Eflaust væri það svo en samskipti okkar eru oft svo flókin og skilaboðin sem við sendum hvert öðru svo margræð að okkur gengur ekki alltaf vel að skilja hvert annað.

10 MIKILVÆG ATRIÐI TIL AÐ NÁ VINSÆLDUM

- 1 Sýndu öðrum athygli með því að hlusta af áhuga, vera í augnsambandi og kinka kalli.
- 2 Hrósaðu og segðu allt það jákvæða sem þér dettur í hug. Allir kunna að meta viðurkenningu.
- 3 Ekki tala illa um aðra – þá grunar mig að þú baktalir mig líka.
- 4 Settu þín mörk og láttu vita hvar þau liggja – „ég vil ekki tala um það“ eða „mér finnst þetta óþægilegt“.
- 5 Notaðu húnor og gerðu grín að sjálfri þér ef þú getur.
- 6 Vertu traustur vinur og stattu með þínu fólki.
- 7 Mundu að – höfnun er eitthvað sem allir hræðast en oftast er sá ótti ástæðulaus. Ekki láta ótta við höfnun stoppa þig.
- 8 Mundu að – allir eiga sína slæmu daga – líka þeir sem virðast með allt á hreinu.
- 9 Mundu að – það er gott að finna traust og trúnað – þá skiptir maður máli.
- 10 Mundu að – sjálftraust er mikilvægt – að vita hvað maður vill og standa við það.

SPURNING DAGSINS:

Hvernig læturðu vita að þú sért hrifin(n) af einhverjum?



Goggi

Ég veit það ekki. Stríði henni kannski. Fel skólatöskuna hennar eða eitthvað.



Vigdís

Síðast þegar ég var skotin í strák togaði ég í hárið á honum.



Magnús

Ég reyni að lenda með henni í hópverkefnum eða eitthvað svoleiðis. Eða bið um að fá að sjá heimaverkefni hennar af því ég hafi ekki alveg skilið þau.



Lára

Ég segi honum bara alltaf frá því þegar mér finnst eitthvað gott um hann. Til dæmis ef hann fær hátt á prófi, þá dáist ég að honum. Ef hann lætur klippa sig, þá tala ég um hvað þetta fari honum vel. Eitthvað svona bara.



Helgi

Ég passa að hlusta alltaf á það sem hún er segja. Ef hún segir eitthvað fyndið, þá hlæ ég og segi kannski hinum strákunum frá því sem hún sagði. Þeim finnst það ekki alltaf jafnfyndið og mér.



Friða

Æ, ég bara þykist ekki sjá hann. Ef hann reynir að tala við mig, þá læt ég eins og ég hafi engan áhuga. Það virkar stundum.

VIÐ reynnum VIÐ ...

Eigum við aðeins að velta fyrir okkur hvernig við túlkum samskipti okkar við annað fólk? Kannski má túlka sama viðmótið á margvíslegan hátt. Og kannski er fólk ekki alltaf að reyna að segja okkur það sem við höldum.

JÁ, JÁ
ÞÚ ERT
VOÐA TÖFF.

Vangaveltur

1 Hvað ef stelpa/strákurinn sem þú ert að spá í sýnir þér enga athygli og forðar sér þegar þú nálgast?

- Hún/hann er hrifin(n) af mér
- Hún/hann er yfir mig hafin(n)
- Hún/hann þekkir mig ekki
- Hún/hann þolir mig ekki

2 Hvað ef stelpa/strákurinn sem þú ert að spá í tafsar og roðnar þegar þú talar við hana/hann?

- Hún/hann er hrifin(n) af mér
- Hún/hann er yfir mig hafin(n)
- Hún/hann þekkir mig ekki
- Hún/hann þolir mig ekki

3 Hvað ef stelpa/strákurinn sem þú ert að spá í er hress og örugg(ur) með sig í samræðum við þig?

- Hún/hann er hrifin(n) af mér
- Hún/hann er yfir mig hafin(n)
- Hún/hann þekkir mig ekki
- Hún/hann þolir mig ekki

4 Hvað ef stelpa/strákurinn sem þú ert að spá í djókar og hæðist að þér þegar hún/hann getur?

- Hún/hann er hrifin(n) af mér
- Hún/hann er yfir mig hafin(n)
- Hún/hann þekkir mig ekki
- Hún/hann þolir mig ekki



BAVÍANAR

AÐ GERA SIG TIL

Snúum dæminu við

Skoðaðu þína eigin hegðun í samskiptum við þann eða þá sem þú ert hrifin af.

Hvernig veistu hvort einhver er hrifin(n) af þér?

Hvernig ertu við stelpu/strák sem sýnir þér áhuga?

Hvenær sýnirðu stelpum/strákum lítilsvirðingu?

Hvenær ertu afslöppuð/afslappaður og í góðu formi til að spjalla og grínast?

ALLIR ERU AÐ GERA ÞAÐ NEMA ÉG

Ég veit að Rúnar hefur gert það, en ég veit ekki með Sigga og Loga.

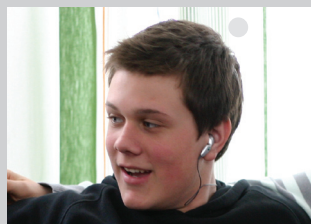
Logi heldur að ég hafi gert það og hann hlýtur að hafa gert það sjálfur. Hann lætur alla vega þannig.

Viggi hefur gert það oftast af okkur strákunum. Af hverju hef ég aldrei gert það?

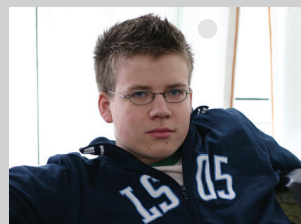
Rúnar og Siggi tala eins og þeir hafi gert það. Ætli það sé satt?



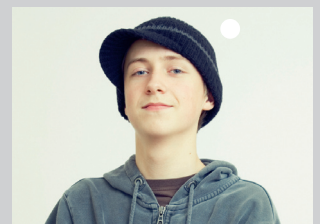
Gummi



Siggi



Fúsi



Lalli

DÝRAFRÆÐIN:

spáðu í mig

Það er margt líkt með öpum og mönnum segja vísindamenn, enda erum við skyldar tegundir. Þegar bavianar af gagnstæðu kyni laðast hver að öðrum gerist það á mjög svipaðan hátt og þegar strákur og stelpa byrja að draga sig saman á skólaballi.

Alveg eins og stelpa og strákur byrja bavianarnir á að ná augnsambandi, líta undan, líta aftur hvort á annað til að athuga hvort hitt sé ekki örugglega að horfa, lyfta augabrúnum, líta niður, líta aftur upp og eru þá loks orðin nógu örugg til að nálgast hvort annað.

Og hvað gerist svo? Jú, strákurinn og stelpa fara að dansa saman, er það ekki?

Bavianaparið er kannski ekki í aðstöðu til að dansa en þau gera hliðstæðan hlut: Þau byrja að hreyfa sig eins. Ef hann vaggar öxlunum gerir hún það líka, ef hún dúar í hnjúnum gerir hann eins. Ef bavianastelpa er til í tuskið sveigir hún mjóhrygginn fram og gengur fött, og veistu hvað – þetta er sama sveigjan og kemur í bakið á stelpum þegar þær fara í háhælaða skó. Á sumum sviðum erum við frumstæðari en við höldum.



Svaraðu þessum spurningum í huganum

HEFUR ÞÚ GERT ÞAÐ? Já Nei

Ef - Nei -

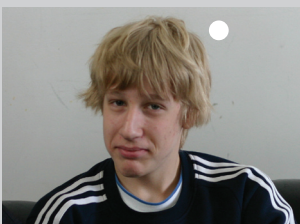
ÞYKIST ÞÚ HAFA GERT ÞAÐ? Já Nei

Ef - Já -

HVERS VEGNA?

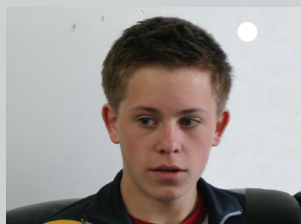
Hvað fær okkur til að þykjast vera annað en við erum? Eða þykjast hafa gert það sem við höfum ekki gert?

Örn gerði það víst í hittifyrri. Hann var fyrstur í klíkunni. Ég verð örugglega síðastur.



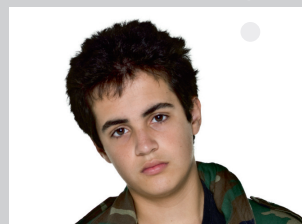
Baldur

Siggi segir að Fúsi hafi gert það með Solla. Solla segist aldrei hafa gert það. Hvort ætli segi satt?



Örn

Er eitthvað að marka þennan gorgeir í þessum gæjum?

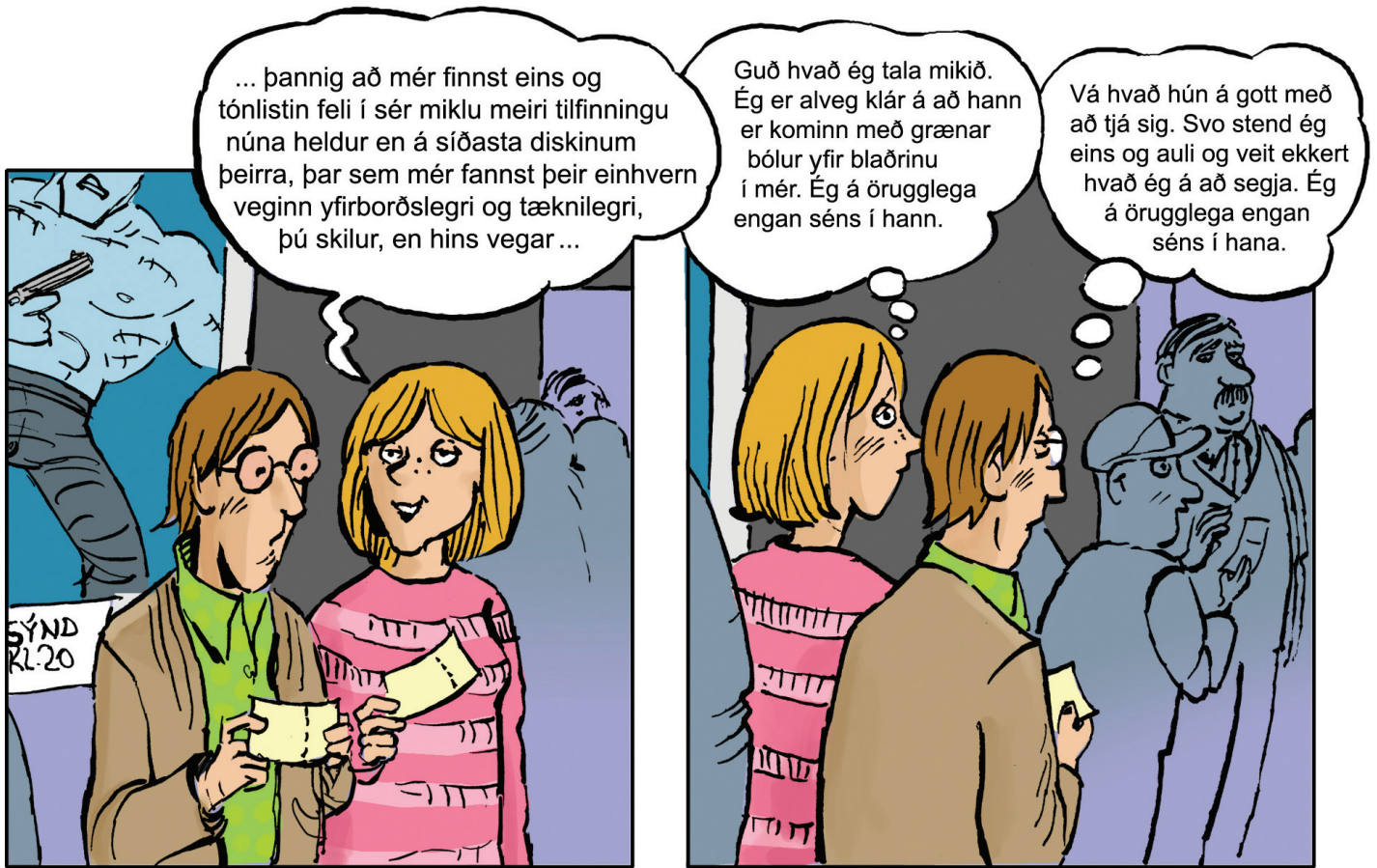


Axel

Baldur og Fúsi eru alltaf að gera það skilst mér. Hvenær kemur að mér?



Viggi



ÚT MEÐ

Það er ótrúlega mikilvægt að tala við aðra um líðan sína og hugsanir. Það er eins og vandinn gufi oft upp við að koma honum í orð. Við getum líka notað aðrar aðferðir, eins og að skrifa dagbók, yrkja ljóð, tala hugsanir okkar inn á myndband, semja tónlist um tilfinningar okkar eða eitthvað annað sem okkur dettur í hug. Allt getur þetta hjálpað okkur að skilja sjálf okkur og hvernig okkur líður.

Það er líka gott að átta sig á að allir lenda í mótlæti og oftast er það bara til að styrkja mann og þroska.

Oftast er vandinn bara tímabundinn og þótt allt virðist ömurlegt í augnablikinu, þá birtir upp um síðir.

ÞAÐ?

Þegar Hjálmar var 16 ára lenti hann í ástarsorg sem hann bar lengi vel í einrúmi. Hann segir svona frá:

Það sem mér fannst merkilegast að uppgötva var að ég er ekki einn. Eftir að Hulda sagði mér upp lenti ég í svo hrikalegri ástarsorg að mér fannst eins og heimurinn væri ekki bara kolsvartur og ömurlegur, heldur væri hann allur á móti mér. En ég þóttist vera kúl og sagði engum frá því hvernig mér leið. Það var ekki fyrr en ég fór að öskra á litlu systur mína eitt kvöldið, alveg búinn á því ... og fór svo að grenja þegar pabbi spurði hvað væri eiginlega í gangi, þá gat ég ekki meir. Svo ég lét bara allt flakka ... og fattaði að ég var á bömmur yfir að láta sparka mér. Pabbi sagði mér svo frá fyrstu ástinni sinni ... eins gott að það gekk ekki upp - þá væri ég ekki hér.

MOLAR

MOLAR

MOLAR

MOLAR

MOLAR

Ástarsorg ...

... þegar þrá eftir áhuga, athygli eða samvistum við aðra manneskju gengur ekki eftir.

... þegar sambandsslit verða.

Tilfinningaproski

Ástarsorg er mikilvægur þáttur í proska mannsins. Þetta er ein af brellum náttúrunnar ... allt er gert til að göfga þig, þroska og styrkja sem manneskju.

Það lenda allir í ástarsorg á unglingsárunum og þú getur búið þig undir nokkrar svoleiðs dýfur. Þær geta verið andstyggilegar, meiðandi og erfiðar ... en það er huggun harmi gegn að vita að ástarsorg er þroskandi og mannbætandi. Tilfinningalífið nær nýjum hæðum, eflist og dýpkar, og þú öðlast betri skilning á öðru fólki, líðan þess og tilfinningalífi.

Rifjaðu það upp þegar þér líður sem verst að þessar tilfinningasveiflur, þessi sorg, höfnun og reiði – allur þessi sársauki – allt gerir þetta þér gott þegar fram líða stundir.

- að loka á tilfinningarnar -

Sumir velja að loka á tilfinningarnar. Leggja á flótta og reyna að forðast að finna til. Þannig geturðu aftengt þig, forðast sjálfið og frestað vandanum. En búðu þig undir sálarkrísur seinna á ævinni.

Leiðin út úr

ÁSTARSORGINNI ...

TALAÐU ... nú er gott að eiga einhvern góðan að sem þú getur treyst fyrir tilfinningum þínum. Besta ráðið í ástarsorg er að tala og tala og tala um líðan sína, vonbrigði, reiði, höfnun, vonleysi, sjálfsvorkunn og allt sem kemur upp í hugann ...

Biddu um HLUSTUN

... ekki ráðgjöf

Það kunna ekki allir að hlusta. Sumir halda að þú þurfir bara góð ráð og uppörvun. Þú gætir fengið svona viðbrögð ...

„Blessaður láttu ekki svona ... komðu bara í bíó“ ...

eða

„Hvað ertu að æsa þig yfir Siggú ... það eru margar flottari en hún“ ...

eða

„Ég hef nú líka átt rosalega erfitt ... og þá var enginn góður við mig.“

Það er lítil hjálp í svona svörum. Þú þarft sist af öllu að heyra um raunir annarra eða láta gera lítið úr þinni ástarsorg eða láta gagnrýna þig fyrir viðbrögð þín.

Fólk ætlar ekki að særa þig eða gera lítið úr tilfinningum þínum ... allt er þetta vel meint, en kannski sagt í hugsunarleysi. Þess vegna verður þú að biðja um hlustun. Það er ekkert dónalegt að segja: „Viltu bara hlusta – ekki tala.“

SORGARFERLIÐ

- 1 Afneitun er fyrst á dagskrá. Þá telurðu þér trú um að þetta geti ekki verið rétt.
- 2 Depurð eða þunglyndi hellist síðan yfir og neikvæðar hugsanir eiga greiðan aðgang að þér.
- 3 Uppreisn gegn aðstæðum – tilraunir eða vangaveltur um að snúa til baka, reyna aftur.
- 4 Reiði yfir óréttlæti heimsins.
- 5 Sátt við orðinn hlut – og nú koma í ljós ýmsir kostir í stöðunni.

– Þetta er sú líðan sem á við um flesta sem lenda í sorg – og þá er bæði átt við ástarsorg og sorg vegna annars konar áfalla.

– Það er þó mjög mismunandi eftir efnum og aðstæðum hversu erfitt þetta sorgarferli er. Sumir fara hratt í gegnum það og ná að jafna sig á nokkrum dögum en aðrir eru í marga mánuði og jafnvel ár að ná aftur jafnvægi í sálina.

EKKI VERA EIN MEÐ SÁRSAUKANN!

Ef þú ert ekki í trúnaðarsambandi við foreldra þína, systkini eða vini þá er þetta rétti tíminn til að brjóta ísinn. Allir vilja hjálpa manni þegar erfiðleikar steðja að – trúðu því. Ef þú nærð ekki góðu sambandi við einhvern þér nákominn þegar þér líður illa skaltu endilega leita til kennara, skólasálfræðings, Rauðakrosshússins, Barna- og unglingsgeðdeildar eða heilsugæslustöðvar. Ekki þegja yfir líðan þinni.

- Það er líka stundum gott að vera ein með tilfinningum sínum og velta sér upp úr vanlíðan sinni.
- Þá er grátur besta lækning í heimi.
- Það getur verið hjálplegt að skrifa niður hugsanir sínar.
- Það getur farið illa fyrir sálinni ef þú passar ekki upp á að borða hollan og góðan mat. Og mundu að sætindi gera illt verra.
- Útivera og hreyfing geta auðveldað þér lífið og flýtt verulega fyrir bata, það er nú vísindalega sannað.

Kynlíf

Sumir vilja skilgreina kynlíf sem „allt lífið sem kynvera“. Öðrum finnst það full almenn skilgreining og segja „kynlíf er allt það sem örvar okkur og fullnægir á kynferðislegan hátt“. Við erum öll einstök, höfum mismunandi líkama og ólíka reynslu, langanir og viðbrögð og það sem einum finnst vera kynlíf finnst öðrum vera eitthvað allt annað.

Við getum þó verið sammála um að
... sjálfsfróun sé kynlíf
... kossar séu kynlíf
... kelirí sé kynlíf
... munngælur séu kynlíf
... samfarir séu kynlíf

FYRSTI BÓLFÉLAGINN þú sjálf!!!

Kosturinn við að velja sjálfa sig sem fyrsta bólfélagann

- ★ enginn þekkir þig betur en þú sjálf
- ★ þú getur treyst sjálfri þér fyrir öllum þínum löngunum og forvitni og þarft ekki að vera feimin
- ★ þú veist að þú verður félagi þinn til æviloka
- ★ það er mikilvægast að þú lærir á líkama þinn
- ★ þú elskar þig og þú ætlar aldrei að bregðast þér
- ★ æfingin skapar meistarann

Hvað má bjóða þér af matseðlinum?

Að stunda kynlíf er eins og að borða mat. Það þykir ekki öllum sami matur góður. Ef það væri svo þyrftum við ekki að pæla í öðru en að við fengjum sæmilega næringu úr matnum, en annars gætum við borðað það sama þrisvar á dag alla daga vikunnar og það sama gilti um alla í kringum okkur. Okkur væri slétt sama þó að allt bragðaðist eins og okkur myndi aldrei langa í neitt annað. Ef líkamar okkar allra störfuðu nákvæmlega eins myndum við líka öll verða svöng á sama tíma og borða nákvæmlega sama magn af sama matnum. En þannig er það nú ekki. Fólk hefur mismikla matarlyst og borðar mismikið.

Það sama gildir um kynlífið. Sumir ímynda sér einmitt að það þurfi bara að kunna eitthvert „trikk“. Sá sem kunnir „trikkið“ geti átt frábært kynlíf með nánast hverjum sem er. En – nei, ó nei. Sem betur fer er málið miklu flóknara en svo. Þess vegna er mikilvægt að hver og einn læri á eigin líkama og tilfinningalíf. Þú þarft ekki að hafa mörg eða flókin orð um það –

**þú finnur sjálf hvað þér þykir gott.
Þú finnur sjálf þitt kynlíf.**

Matseðill Réttir dagsins

Halldast í hendur

Kossar og gælur

Hægur dans

Örvandi samtöl

Sjálfsfróun

Nudd

Að spáa hvort öðru

Munngælur

Samfarir

Ath. Allir réttirnir hér að ofan flokkast undir kynlíf, en ef ykkur langar í eitthvað sem ekki er á matseðlinum er sjálfsagt að athuga það. Munið bara að þið þurfið ekki að hafa áhuga á öllu því sem er á listanum eða borða alla réttina í einu. Bon appetit!

ÞETTA KYNLÍF, ÞETTA KYNLÍF

Hvað er kynlíf?



Kynlíf er allt sem virkar örvandi á mann.



Að ríða.



Stinga typpi inn í píku.



Búa til börn.



Fyrst og fremst samfarir, held ég.



Að fá það saman, það er kynlíf.



Kynlíf? Það vita nú allir.



Alls konar snertingar og gælur.



Eitthvað dónalegt.



Það sem fullorðin fólk gerir uppi í rúmi.



Ég veit það ekki.



Hver það þig að spyrja að því?



Góð spurning! Snerting, gælur, samfarir og fleira.



Ég svara nú ekki svona.



Ástarleikir.



Að elskast.

Það er mjög mismunandi hvað fólki finnst vera kynlíf. Hvað finnst þér?



Lístin að kyssa

FRANSKUR KOSS eða SLEIKUR

Hér notum við allan munninn og tunguna. Preifaðu fyrir þér með vörum og tungu eftir tönnum hans eða hennar svo þið rekið ekki tennurnar saman. Þrýstu tungunni inn í munn elskhuga þíns og kannaðu tunguna og munninn að innan með tungunni þinni. Hreyfðu tungu og varir mishratt og misdjúpt. Notaðu alla vöðvana í munninum og tungunni. Það er miklu betra að kyssa munn sem tekur við og svarar því sem maður gerir, kann að þrýsta á móti, heldur en slappan og afskiptalaus munn.

Kossaundirbúningur

- ★ Ekki reykja.
- ★ Enga brodda í andlitinu, strákar.
- ★ Forðastu lyktarsterkan mat, eins og hvítlauk eða pylsu með öllu nema sá eða sú sem þú ert að kyssa sé að borða það sama.
- ★ Passaðu vel upp á tennurnar og borðaðu hollan mat svo að andardrátturinn sé ferskur.
- ★ Ekki kyssa neinn ef þú ert með sýkingu í munninum, tannholdinu eða hálsinum.

Gælur, kelerí – eða hvað við viljum kalla það

Það getur verið svo gott og gaman að vera saman, vera góð hvort við annað og sýna hvað okkur þykir vænt hvoru um annað. Sumir kalla þetta gælur, aðrir tala um kelerí og enn aðrir eiga eflaust önnur ágæt orð yfir þetta. Gælur geta verið ofboðslega skemmtilegt kynlíf – já, kynlíf, því allt það sem hér er talið upp flokkast undir kynlíf. Allt snýst þetta um nálægð, hlýju og væntumþykju – að snertast og njóta þess að vera saman.

Gælur geta til dæmis verið

- ★ Baknudd, fótanudd eða heilnudd á öllum líkamanum.
- ★ Að strjúka, kitla, klípa eða narta hvort í annað í gegnum fötin.
- ★ Að tala um draumóra sína.
- ★ Að halda hvort utan um annað.
- ★ Að kyssast og faðmast.
- ★ Að kyssast, sleikja og káfa.
- ★ Að dansa saman við rólega tónlist.
- ★ Að fara saman í sturtu.
- ★ Að strjúka, bursta eða gæla við hárið hvort á öðru.
- ★ Að strjúka eða gæla við kynfærin hvort á öðru.
- ★ Að klæða hvort annað úr.
- ★ Að horfa hvort á annað fara úr fötunum.



„Ég hef engan áhuga á að verða ástfanginn né á kynlífi. Er eitthvað að mér?“
Hulda

Kynhvöt fólks er jafn mismunandi og það er margt. Sumir hafa mjög sterka kynhvöt og aðrir veika. Og kynhvötin vaknar líka missnemma. Svo að þú þarft engar áhyggjur að hafa af því að eitthvað sé að þér.

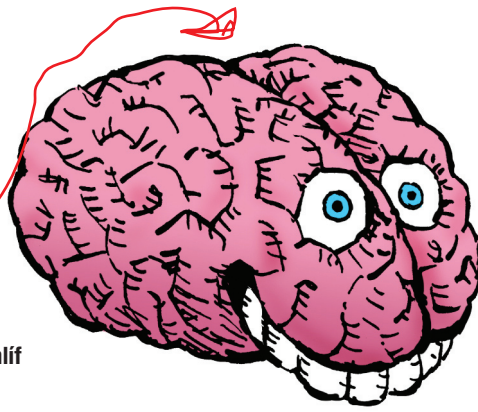
Kári kynfræðingur

Hefur þú neft fyrir hinu kyninu?

Fjölmargar dýrategundir treysta á lyktarskynið þegar einstaklingar velja sér maka. Kvendýrið gefur þá frá sér lykt á fengitíma sem vekur áhuga karldýrsins og síðan þarf kvendýrið að þefa vel og vandlega af karlinum áður en hún samþykkir hann sem tilvonandi föður afkvæma sinna. Lengi var haldið að mannkynið hefði glatað hæfileikanum til að eiga samskipti með þessum hætti en nýjustu rannsóknir benda til þess að svo sé alls ekki. Vísindamenn hafa komist að því að líkamslykt skipti miklu um það hvaða konum þyki hvaða karlar sexý og öfugt. Það er sem sagt ekki víst að ilmsápur, svitalyktareyðar og ilmvoðn hjálpi okkur við að komast á séns – þau gætu einmitt haft þveröfug áhrif.

KYNLÍF Á

- Heilinn hugar að kynlífi á nokkurra mínútna fresti
- Heilinn vekur hjá þér tilfinningar og hvatir
- Heilinn geymir fantasiur, drauma og minningar ...
- Heilinn er aðalkynfærið ... án heila væri ekkert kynlíf
- En það væri fullt af kynlífi án typpis og píku



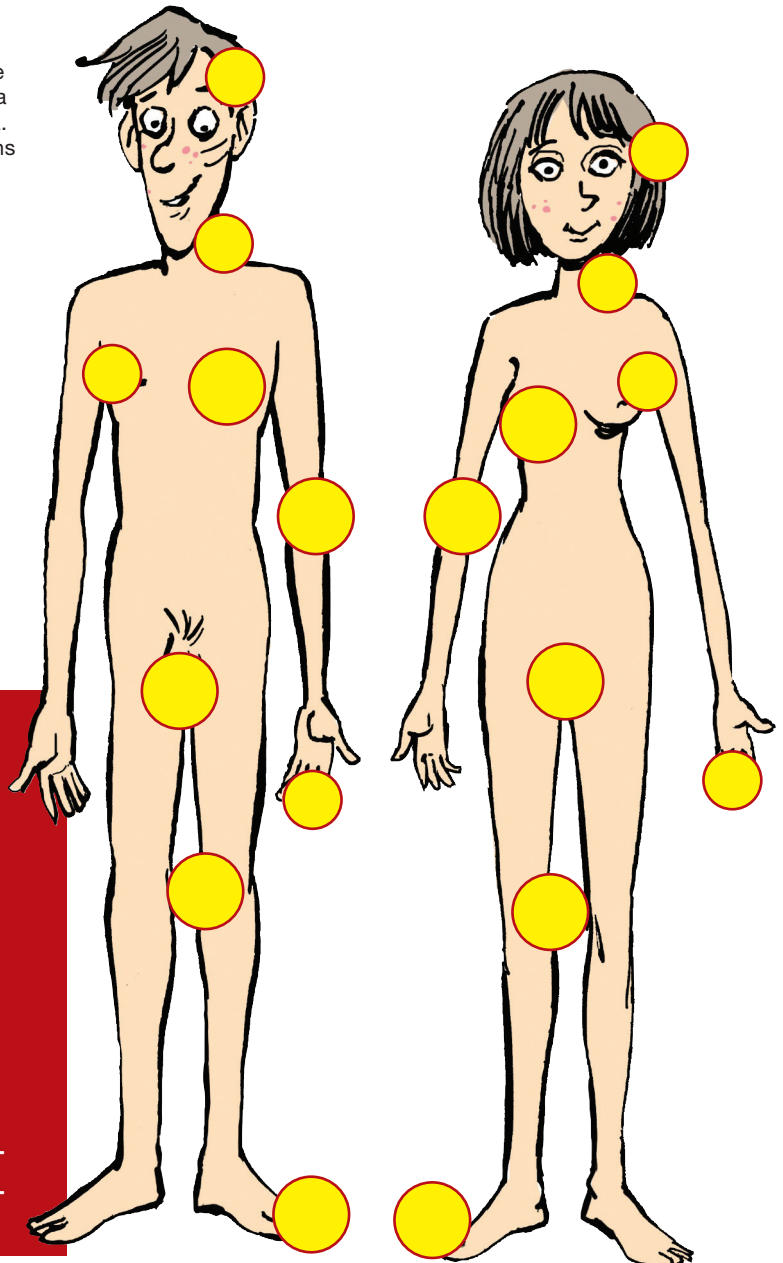
Erum við með kynfæri um allan líkamann?

ÖRVUNARPUNKTAR

Víð erum með fjölda staða á líkamanum sem gott er að láta snerta. Það er þó mjög mismunandi hve næmt fólk er og hversu vel það nýtur þess að vera snert. Flestir örvast kynferðislega við hlýja og blauta kossa. Brjóstin eru gjarnan talin með næmari stöðum kvenlíkamans og margir karlar örvast líka ef gælt er við geirvörtur þeirra. Flestir karlar verða æstir ef gælt er við liminn og það sama á við um snípinn hjá konum. Svo er fjöldi annarra staða á líkamanum sem geta vakið losta, en það getur verið mjög mismunandi hvað okkur finnst gott og hvernig við viljum láta snerta okkur.

Hvar eru þínir næmustu staðir?

Skrifaðu 1 við næmasta staðinn, 2 við þann næstbesta og þannig koll af kalli. Þú getur líka merkt inn á myndina eða bara svarað í huganum.



- | | |
|-------------------|-------------------|
| ■ hálsinn | ■ geirvörturarnar |
| ■ eyrnasneplarnir | ■ typpið |
| ■ snípurinn | ■ kviður |
| ■ skapabarmarnir | ■ nafli |
| ■ varirnar | ■ bak |
| ■ munnurinn | ■ tær |
| ■ olnbogabæturnar | ■ augnlok |
| ■ handakrikarnir | ■ hendur |
| ■ tærnar | ■ handleggir |
| ■ rasskinnarnar | ■ gagnaugu |
| ■ brjóstin | ■ annað _____ |
| | ■ annað _____ |

Æfðu þig að njóta

Það getur verið að þú þurfir að venjast atlotum annars einstaklings. Sumir hafa ekki vanist snertingu og kunna ekki við slíka nálægð. Við getum verið viðkvæm fyrir nektinni. Þeir sem eru ósáttir við líkamann sinn geta t.d. átt erfitt með að slaka á og njóta þess þegar einhver gælir við þá.

Hér eru ráð fyrir þá sem vilja njóta sín í náinni snertingu.

1

Ef þú átt erfitt með að slaka á borgar sig að skapa fyrst afslappað andrúmsloft, t.d. með því að deyfa ljósin, spila rólega tónlist, kveikja á kertum, passa að ekki sé of kalt í herberginu o.s.frv.

2

Slakaðu á með því að loka augunum og anda hægt og djúpt. Ef þú finnur spennu einhvers staðar í líkamanum, eins og í fótum eða öxlum, skaltu einbeita þér sérstaklega að því að slaka á þessum líkamshlutum.

3

Þú og félagi þinn þurfið að byggja upp traust ykkar á milli. Það verður að vera á hreinu að það sem stendur til miðar bara að því að skapa vellíðan og sælu. Og það er gagnkvæm virðing sem gildir. Óþægilegt kitl og hrekir eru stranglega bannaðir.

4

Skiptist á að snertast, til dæmis með því að skipta um hlutverk á tíu mínútna fresti.

5

Látið strax vita ef eitthvað er óþægilegt. Látið líka vita ef eitthvað er sérstaklega þægilegt.

6

Eftir á er líka gott að tala saman um hvernig ykkur fannst og hvað þið upplifðuð. Þannig lærið þið á líkama hvors annars og um leið á eigin líkama.

Kynferðisleg fullnæging

Fullnæging!!!

Hvað er svona merkilegt við fullnægingu?

Jú, hvað heldurðu ... kynferðisleg fullnæging er allra meina bót. Rannsóknir sýna að fullnæging bætir andlega og líkamlega líðan. Sem sagt holl og góð, kostar ekki neitt og er alltaf við höndina. Það sem veldur þessu er losun endorfíns í heilanum. Endorfín er eins konar náttúrulegt verkjalyf líkamans. Það losnar líka úr læðingi við íþróttaiðkun.

Fullnæging getur verið allt frá staðbundinni tilfinningu í kynfærunum sem er frekar þægileg upp í allsherjar fullnægingu alls líkamans með meiriháttar andlegum og sálarlegum upplifunum og flugeldasýningum.

Svo gerir það fullnæginguna svolítið spennandi að hún er til á mörgum plönnum í ýmsu formi og veldur mjög mismunandi upplifunum hjá fólki. Sumir lýsa fullnægingu sem mögnuðum vellíðunarstraum sem fer um allan líkamann, aðrir líkja fullnægingu við spennulosun, mörg þör segja frá upphöfnum ástartilfinningum sem nærri hjarta og sál.

Allir gagnrýnendur mæla hiklaust með fullnægingunni og gefa henni ★★★★★

- breyting á blóðþrýstingi
- þungur andardráttur
- vöðvakrampi í rasskinnum
- spennu í handleggjum
- fótleggjum og hálsi
- svipbrigði í andliti
- aukinn sviti
- roði í andliti á hálsi og brjósti
- fiðringur í tám og fingrum
- geispar, andvörp
- öskur og tilfinningaþrungnar upphrópanir
- grátur og hlátur

MISSKILIÐ KYNLÍF

Ég sanna að ég elski þig með því að sofa hjá þér.

Nei,
það sannar ekkert slíkt. Það sannar bara að þig langar að ríða.

Ég er orðin fullorðin vegna þess að ég hef sofið hjá.

Ó nei.
Það er persónuþroski sem sker úr um hvort maður sé orðinn fullorðinn. Við þekkjum fjölmörg dæmi um fólk sem stundar kynlíf án þess að hafa þroska til að bera ábyrgð á því.

Kynlíf læknar einmanaleika.

Nei,
það gerir það ekki. Þeim sem sofa hjá vegna þess eins að þeir eru einmana líður yfirleitt ennþá verr á eftir.

Ég sanna að ég er orðin sjálfstæð og ekki lengur háð pabba og mömmu með því að sofa hjá.

Nei,
þú sannar ekkert slíkt. Ef þú verður fyrir óhappi í kynlífi þínu, þungun eða smiti, ertu jafnvel ennþá háðari foreldrum þínum en áður.

Við bætum samband okkar með því að sofa saman.

Það er ekkert víst. Það hefur sýnt sig að kynlíf flækir oft málin heilmikið og það sem var saklaust og innilegt vinasamband verður allt í einu flókið og erfitt við það að sofa saman. Þetta er allt spurning um að vera tilbúin og vita hvað maður er að gera.

SPURNING DAGSINS

Hvað er klám?



Halldór

Klám er einhvers konar afskræming á kynlífi. Í stað þess að sýna það heilbriggt og jákvætt er verið að velta sér upp úr því neikvæða og sjúka.



Erla

Mér finnst klám vera andstæðan við erótík. Erótík leggur áherslu á það fallega við kynlíf, klám leggur áherslu á það ljóta.



Finnur

Þegar fólk fær borgað fyrir kynlífsathafnir sem síðan á að selja öðrum.



Guðrún

Fyrir mér er það klám þegar kynlíf er slitið úr samhengi við tilfinningarnar og bara gert að líkamlegri athöfn.



Þorvaldur

Það er eflaust misjafnt eftir fólki. Það sem gengur fram af mér, það er klám í mínum augum. Svo er kannski eitthvað sem mér finnst sjálfsagður hlutur en öðrum gæti fundist argasta klám.



Hrefna

Þegar kynlíf er gert að söluvöru, þá finnst mér vera klám á ferðinni.



KYNLÍF ER EKKI KEPPNISÍÞRÓTT

Hvernig eru upplýsingarnar sem við fáum um kynlíf?

Kynlíf í bíómyndum, bókum, tímaritum, á Netinu og víðast þar sem hægt er að nálgast það er í flestum tilfellum leiðið, sett á svið sem söluvara. Það er mikilvægt að við áttum okkur á því að yfirleitt gefur þetta efni snarvitlaus mynd af kynlífi venjulegs fólks. Það er út af fyrir sig allt í lagi að láta sig dreyma um kynlíf með bláókunnugri manneskju upp við hillu á bókasafninu um hábjartan dag og fá fimm fullnægingar án þess að nokkur annar eigi erindi í sömu hilluna. Já, þetta er kannski skemmtileg fantasía, en um leið verðum við að átta okkur á að svona kynlíf er fjarri raunveruleikanum, fjarstæðukennt og stórhættulegt. Samt reynir afþreyingarmarkaðurinn endalaust að selja okkur svona lýsingar. Hvers vegna ætli það sé?

Bull og vitleysa um kynlíf

Það hefur sýnt sig að við höfum oft bullandi ranghugmyndir um kynlíf og samfarir – ranghugmyndir sem gætu truflað okkur verulega þegar við förum sjálf að þreifa fyrir okkur í kynlífi. Þessar hugmyndir okkar byggjast á sviðsettum kynlífssenum sem birtast okkur í fjölmiðlum og við förum að haga okkur samkvæmt þeim, því annars höldum við að við séum öðruvísi en allir hinir. Hættan er sem sagt sú að við fáum falska mynd af kynlífi í kollinn áður en við kynnumst því sjálf. Strákarnir fá þá hugmynd í kollinn að þeir þurfi að duga sem lengst í samförum og komast yfir sem flestar stelpur og stelpurnar eiga annaðhvort ekki að hafa kynhvöt eða vera stöðugt spólgraðar og fá fullnægingar á færbandi.

Hvar sjáum við kynlíf?

- á Netinu
- í klámmyndum
- í tímaritum
- í bókum um kynlíf
- í sjónvarpi
- í raunveruleikanum
- í bíómyndum
- í tónlistarmyndböndum
- annars staðar. Hvar? _____



KYNLÍF Í BÍÓ

Dæmi um bíómyndakynlíf:

- þau hittast í lyftunni og horfast í augu (4 sek. liðnar),
- kyssast (10 sek. liðnar),
- rífa hvort annað úr fötunum (14 sek. liðnar),
- hann lyftir henni upp og setur typpið inn (21 sek. liðin),
- hún engist um af unaði,
- þau hamast inn og út,
- þau fá bæði fullnægingu (30 sek. liðnar).
- fullkomið kynlíf á 1/2 mínútu ... eða hvað?

En það var engin ást, ekkert kelerí, enginn hlátur, ekkert káf og knús, enginn vandræðagangur, engin ný uppgötvun,

ný upplifun, ekkert persónulegt, ekkert var raunverulegt.

Hvernig eru kynlífsseur í bíómyndum gerðar?

– Margir þekktir leikarar neita að leika kynlífsatriði eða nektaratriði yfirleitt. Ef það þykir óhjákvæmilegt að persónan sem þeir leika sjáist nakin eru því oft ráðnir staðgenglar til að leika kroppinn á þeim eða jafnvel einstaka líkamshluta. Með klipplingu er síðan látið líta út eins og aðalleiknonan sé í ofsafengnum samförum, en í raun leikur hún bara andlítið á sér, axlir og upphandleggi,

staðgengill 1 leikur bakið og rassinn og staðgengill 2 leikur brjóstin.

– Þegar samfarir eru teknar upp er einhvers konar hlífum komið fyrir yfir kynfærum leikaranna svo þau sjáist ekki og snertist ekki í tókunum. Þetta veldur oft miklum vandræðagangi á tókustað og fæstir karlleikarar geta varist því að fá standpínu þegar atriðið er tekið upp þó að þeir reyni að láta eins og þeir séu bara í vinnunni. Sumir hafa lýst því hvað þeim hafi þótt þetta niðurlægjandi aðstæður og að karlleikarinn hafi endalaust beðið leikkonuna afsökunar, jafnvel í miðjum tökum, á því hvað typpið á honum léti illa að stjórni.

Hvernig er að vera KLÁMSTJARNA

- Stór hluti af því klámefni sem dreift er á markað er framleiddur af eða undir verndarvæng glæpasamtaka. Leikararnir eru í mörgum tilfellum fíklar sem vinna sér fyrir dópi með þessum hætti og eru oftast en ekki undir áhrifum lyfja þegar kynlífsatriðin eru tekin upp.
- Margar stjórnur klámmyndanna létu sig dreyma um að verða raunverulegar kvikmyndastjórnur og gáfu kost á sér í klámið til að koma sér á framfæri. Reyndar hefur örfáum tekist þetta en langflestir sitja áfram fastir í kláminu.
- Kynsjúkdómar smitast hratt og örugglega á milli leikara í klámmyndum og nokkrir þeirra hafa dáið úr alnæmi.
- Samfaraatriði eru oft látin taka óhemju langan tíma í klámmyndum og áhorfandinn furðar sig á úthaldi fólksins en hér er reyndar ekki allt sem sýnist. Sum atriðin eru tekin upp á löngum tíma, jafnvel nokkrum dögum og alltaf teknar langar pásur. Þar að auki eru sömu skotin notuð aftur og aftur til að lengja tímarn.
- Flestar klámmyndir eru hljóðsettar eftir á, þannig að unaðsstunurnar sem heyrast eru ekki í leikurunum sem sjást á skjánum, heldur öðrum leikurum sem leika hljóðrásina. Ef við fengjum að heyra upprunalega hljóðið myndum við líka heyra sársaukastunur og kvartanir leikaranna og hróp og köll leikstjórans þegar hann stjórnar þeim.
- Þeir sem þekkja best til í klámiðnaðnum lýsa oft mikilli vanlíðan þeirra sem starfa við hann. Mikið er um eiturlýfjaneyslu, misnotkun áfengis, þunglyndi og önnur geðræn vandamál, togstreitu, tilfinninga-döfa og einmanaleika. Ástarsambönd standa ekki af sér vinnu af þessu tagi og sumir fá hreinlega ógeð á kynlífi.

KLÁMIÐNAÐURINN – að kaupa og selja kynlíf annarra

Einu sinni þurftu þeir sem höfðu áhuga á klámi að leita það uppi. Þeir fundu það kannski vandlega falið undir afgreiðsluborði í fornbókabúð eða keyptu það af sjómanni sem hafði smyglað því til landsins. Núna leitar klámið okkur uppi, hvort sem við höfum áhuga á því eða ekki. Flestir sem hafa á annað borð opnað veraldarvefinn hafa séð hvernig klámiðnaðurinn smeygir sér alls staðar inn og beitir reyndar ótrúlegu hugmyndaflugi við að vekja á sér athygli. Um leið er kláminu beinlínis þröngvað upp á okkur. Hvaða áhrif ætli það hafi á okkur? Er það góð eða slæm þróun?



NEI ég vil það ekki

- **NEI** Samfarir við einstakling sem ekki samþykkir þær er **NAUÐGUN**.
- **NEI** það er ekki til afsökun fyrir því.
- **NEI** hann eða hún bauð ekki upp á það með eggjandi framkomu eða klæðaburði.
- **NEI** hún/hann vildi það ekki innst inni.
- **NEI** það skiptir ekki máli hverjar aðstæðurnar voru.
- **NEI** það skiptir ekki máli á hvaða stigi málsins hún/hann ákvað að hætta við.
- **NEI** það er sama hvað þú hélt að hann/hún hefði gefið í skyn.
- **NEI** það er engin afsökun að þú hafir ekki ráðið við þig. **NEI** þýðir **NEI**
- **NEI** þetta er ekki eðlilegt, þetta er ofbeldi og þetta er glæpur.
- **NEI** hún/hann gleymir þessu aldrei.
- **NEI** ölvun er engin afsökun.

ALLT KYNLÍF SEM ER ÁN SAMÞYKKIS BEGGJA ER OFBELDI – LÖGBROT



BRANDARI UM SJÁLFSFRÓUN

Pabbinn kemur æðandi inn í herbergi sonar síns, snarstoppar og æpir upp:

Sigurður! Hvað ertu að gera þarna í rúminu? Veistu ekki að ef þú fróar þér missirðu sjónina og verður staurblindur á endanum?

Sonurinn: Pabbi, ég er ekki í rúminu, ég sit hérna við skrifborðið.

Pabbinn: Ha? Nú. Fjandi er ég farinn að sjá illa.

EINLEIKUR Á KYNFÆRI

- * 95% fullorðins fólks hefur fróað sér
- * 95% kvenna fróa sér
- * 95% karla fróa sér
- * 29,1% kvenna fróar sér einu sinni í viku eða oftast



„Sumir af vinum mínum hafa sofið hjá stelpum og að minnsta kosti tveir eða þrír monta sig af því að vera „góðir í rúminu“. Ég hef ekki sofið hjá og ég er skíthæddur um að ég sé lélegur í því. Hvernig get ég verið viss um að ég standi mig vel þegar það kemur loksins að því?“

Gunni

Kæri Gunni. Hugtakið „góður í rúminu“ hefur enga merkingu, vegna þess að það er ekki það sama sem hentar öllum og þetta á bæði við um stráka og stelpur. Það sem einum finnst meiriháttar upplifun í kynlífi finnst öðrum kannski vont eða bara hundleiðinlegt. Þegar þú kynnist stelpunni sem þú vilt vera með lærið þið smátt og smátt hvort á annað og trúið hvort öðru fyrir því sem ykkur þykir skemmtilegt og gott. Þannig verðið þið góð hvort með öðru en þið skuluð vara ykkur á að miða ykkur við einhvern utanaðkomandi skala. Það er bara rugl.

Dísa djúpvitra

Leifur lítur á sjálfsfróun sem losun ...

Leifur er 17 ára menntaskólanemi. Hann segist vera vanur að runka sér þrisvar til fjórum sinnum í viku. Hann er nýbyrjaður á föstu með stelpu sem heitir Lísu sem hann er mjög hrifinn af. Hann segir þau hafa gert ýmislegt skemmtilegt saman en þau hafa ekki haft samfarir. **Gefum Leifi orðið.**

Leifur:

Ég lít á sjálfsfróun sem nokkurs konar losun ... það er auðvitað mögnuð tilfinning að fá'ða. Ég myndi líkja tilfinningunni við litla hitabombu sem byrjar í typpinu og hríslast út um kroppinn. Fullnæging varir í svona fimm til tíu sekúndur. Á eftir er maður allur slakur og finn. Það er auðvitað allt öðruvísi að vera með stelpu. Við Lísu erum enn að læra hvort á annað en það er rosalega spennandi og allt öðruvísi vellíðan sem fylgir því að kela.

Snædís deilir reynslu sinni af tantra ...

Snædís og Hilmar eru búin að vera par í þrjú ár. Þau segja að kynlíf þeirra hafi verið gott og gefandi frá upphafi en þegar Snædís var orðin 20 ára og hafði aldrei fengið fullnægingu ákváðu þau að reyna Tantra jóga. **Snædís segir frá.**

Snædís:

Ég naut þess alltaf að vera með Hilmar, hann er yndislega næmur og ljúfur elskhugi og ég hafði alltaf gaman af kynlífi ... en núna er kynlíf allt annað fyrir mér. Með Tantranálgun hef ég ekki bara upplifað kynferðislega fullnægingu heldur margar nýjar sæluviddir sem eru ekki síðri. Samfarir eru orðnar að aukaatriði og ég fæ fullnægingu án þess að kynfærin komi þar nærri. Stundum upplifi ég langar sælustundir þar sem við Hilmar verðum eitt eða margar fullnægingar í röð sem gæla við mig frá toppi til táar. Nú finnst mér kynlíf vera spennandi ævintýraheimur þar sem allt getur gerst.

Linda Rún lýsir magnaðri sjálfsfróun ...

Linda Rún fékk fullnægingu í fyrsta skiptið þegar hún var 15 ára með sjálfsfróun. Hún hafði reyndar oft fundið fyrir smá hita og fiðringi í píkunni og leikið sér við snípinn og jafnvel stungið fingrum inn í leggangaopið. En hún hafði ekkert staldrað lengi við þessar æfingar framman af því snipurinn var svo viðkvæmur og óþægilegt að koma við hann – eiginlega of næmur.

Linda Rún lýsir reynslu sinni.

Linda Rún:

Ég lokaði mig inni í herbergi og setti geisladisk á. Svo lokaði ég bara augunum og strauk brjóstin, lærin og fór með alla athyglina á staðina sem ég var að snerta. Ég strauk snípinn laust og hægt þar til mér fannst ég finna hann þrútna og ég var orðin ótrúlega uppþennnt. Svo strauk ég snípinn áfram og mér fannst ég vera að springa. Og svo sprakk ég eða eitthvað inni í mér sem þeyttist út um allt og ég fékk sæluhroll og svo var ég eins og lömuð.

Arnar naut sín fyrst með karlmanni ...

Arnar er hommi og gerði sér grein fyrir því fyrir löngu en kom ekki út úr skápnum fyrr en í fyrra, þegar hann var 19 ára. Arnar varð snemma kynþroska og var farinn að fróa sér til nokkurrar ánægju um 13 ára aldur. Hann segist þó ekki hafa upplifað alvöru sælu fyrr en hann var með karlmanni í fyrsta skiptið. **Gefum Arnari orðið.**

Arnar:

Ég var búinn að reyna að vera með stelpum nokkrum sinnum. Mér líkaði það ekkert illa en ekkert vel heldur. Eitt kvöldið sat ég heima hjá Villu vini mínum og allt í einu sagði hann mér að hann væri hommi og að hann væri skotinn í mér. Mér brá rosalega og mér datt í hug að rjúka út og tala ekki við hann aftur. En ég sat áfram og við töluðum saman. Þegar Villi fór að lýsa tilfinningum sínum fattaði ég allt í einu að það var eins og hann væri að tala um mínar tilfinningar. Og það var ég sem allt í einu beygði mig yfir hann og kyssti hann. Það gerðist ekkert fleira þetta kvöld, en stuttu seinna fórum við að kela og allt í einu fann ég eitthvað sem ég hafði aldrei fundið með stelpu. Villi snerti mig þannig að heimurinn varð eins og stór blaðra full af tilfinningum sem bara þandist út endalaust og sveif með mig eitthvað út í geim. Það var loksins þá sem ég fann sjálfan mig.

fyrsta skiptið

– 16 ára segja íslensk ungmenni

Samkvæmt könnun sem gerð var meðal íslenskra ungmenna kom í ljós að þeim finnst eðlilegt að byrja að hafa samfarir við 16 ára aldur.
Hvað finnst þér?

HVAÐ FINNST ÞÉR?

FYRSTU SAMFARIRNAR – MEÐALALDUR Í HEIMINUM 17,7 ÁRA

FYRSTU SAMFARIRNAR – MEÐALALDUR Á ÍSLANDI 15,7 ÁRA

- * HVERNIG VERÐUR ÞAÐ?
- * HVENÆR ER RÉTTI TÍMINN?
- * HVENÆR ER ÉG TILBÚIN?
- * HVERJUM GET ÉG TREYST?

Fyrstu samfarirnar ... reynsla sem fylgir þér alla ævi. Fyrsta skiptið gleymist aldrei. Þetta er atburður sem getur haft veruleg áhrif á kynlíf þitt í framtíðinni, sjálfsmynd þína og tilfinningalíf. Spurningin er hvort þetta verður jákvæð, uppbyggileg og skemmtileg reynsla eða hvort þú upplifir hræðslu, óöryggi og vonbrigði.

Hvernig búum við okkur undir að hleypa annarri manneskju svona nálægt okkur tilfinningalega og líkamlega?

þinn hugur ...

FYRSTA SKIPTIÐ?

Hvað finnst þér skipta máli fyrir FYRSTA SKIPTIÐ?

- að ást eða hrifning sé milli aðila
- að sambandið hafi staðið yfir í minnst þrjú mánuði
- að aðilar hafi gengið í hjónaband
- að aðilar séu tilbúnir til að ala upp þau börn sem gætu orðið til
- að trúnaður og traust séu til staðar
- að aðilar séu allsgáðir
- að aðilar þekki líkama hvors annars
- að aðilar kunni að vekja losta og unað hvor hjá öðrum
- að komið sé í veg fyrir getnað
- að smokkar séu til staðar og notaðir rétt
- að þú þekkir vel líkama þinn og kynfæri
- að kynhvötin sé til staðar og löngunin til samfara
- að aðstæður séu öruggar og góður tími sé til stefnu
- að þú hafir rætt áform þín við foreldri eða forráðamann

Nú hefur þú skoðað hug þinn og veist hvernig þú vilt nálægast FYRSTA SKIPTIÐ.

Það sakar þó ekki að hafa þetta í huga:

hafðu í huga

Samkvæmt rannsóknnum er það ótrúlega algengt að stúlkur séu ósáttar við fyrstu kynlífsreynslu sína. Þær segjast ekki hafa þorað að segja nei, að þær hafi verið að geðjast gæjanum, verið óöruggar og feimnar, ekki fengið neitt út úr þessu, talið sig þurfa að drífa í því, að allir aðrir hafi verið búnir að prófa ... o.s.frv.

Strákar verða oft fyrir sárum vonbrigðum með fyrstu samfarirnar. Þeir segja að þeir hafi gert sér svo háar hugmyndir um samfarir að upplifun þeirra sjálfra hafi orðið ósköp aum. Margir segjast hafa klúðrað þessu af eintömu stressi, þeir hafi verið klaufalegir og alveg gleymt tilfinningum sínum. Eftir á hafi þeim svo fundist eins og þeim hafi mistekist gjörumlega. Og svo segjast sumir alls ekki hafa verið tilbúnir.

Tölfræði

Í rannsókn þar sem tekin voru viðtöl við 150 konur kom eftirfarandi í ljós:

- 95% aðspurðra sögðust hafa gert það á röngum forsendum í fyrsta skiptið
- 60% þeirra sem höfðu haft samfarir fyrir 15 ára aldur segjast hafa gert það án þess að vilja það
- 90% stúlkna á aldrinum 16–17 ára óskuðu þess að þær hefðu beðið lengur með að hefja kynlíf

Rangar forsendur

Ummæli unglinga sem gerðu það á röngum forsendum:

- „Ég þorði ekki að segja nei við gæjann.“
- „Mér fannst kominn tími til að prófa þetta.“
- „Mér sýndist allir aðrir vera að gera það.“
- „Ég vildi byrja með stráknum og þetta var eina leiðin.“
- „Vínir mínir voru farnir að kalla mig munkinn.“
- „Ég gat ekki hugsað mér að vera hreinn sveinn þegar ég byrjaði í menntó.“
- „Vinkona mín sagði að þetta væri það besta í heimi.“
- „Kærastan mín kvartaði yfir því að við værum ekki alvöru par.“
- „Mér leið svo illa og ég hélt að þetta mundi breyta öllu.“
- „Ég var svo hrædd um að hún hætti með mér á föstu.“

Of brátt
sáðlát ...

Margir strákar, og reyndar karlmenn á öllum aldri, fá það á mjög stuttum tíma þegar þeir hafa samfarir. Þetta gerist yfirleitt vegna þess að þeir eru stressaðir og hræddir um að standa sig ekki. Besta ráðið við of bráðu sáðlát er að slaka á og taka sér góðan tíma. Í þessu tilfalli, eins og fjölmörgum öðrum, er lykilatriði að parið geti verið afslappað og einlægt hvort við annað.

SNÍPURINN

Það eru mun meiri líkur á að munnmök og gælur við þíku og sníp veiti konum fullnægingu heldur en samfarir einar saman.

Ef allir væru eins og það sama passaði fyrir stráka og stelpur þá gætum við ákveðið hvenær rétti tíminn væri til að gera það í fyrsta skiptið. Þá fengjum við kannski samfaraskírteini, svipað og ökuskirteini, þegar við hefðum náð tilteknum aldri. Kunningjar gætu þá hnippt hver í annan og sagt: „Það verður gaman hjá þér



21. júlí, kelli mín, þá færðu samfararéttindi.“ En svona einfalt er þetta nú ekki. Það getur enginn ákveðið fyrir okkur hvenær við erum tilbúin til að sofa hjá í fyrsta sinn. Það verðum við að meta sjálf. Það er ekki nóg að typpi og þíkur séu farin að virka eins og til er ætlast. Það dugir ekki að vera komin með hár á rétta staði. Það er ekki heldur nóg að einhver annar eða önnur hafi áhuga á að sofa hjá manni. Þetta er ákvörðun sem þú berð ábyrgð á gagnvart sjálfri þér og þeim sem þér þykir vænt um. Og það er rétt að vera alveg viss. En hvernig verður maður viss? Eru þá ekki til einhver próf sem maður getur fengið að taka, sem skera úr um hvort maður er tilbúinn eða ekki? Nei. Ekki beint. En maður getur spurt sig ákveðinna spurningar.

Hér eru nokkrar spurningar sem gott er að velta vel og vandlega fyrir sér áður en þessi stóra ákvörðun er tekin.

Ef þú svarar einhverri af þessum spurningum neitandi – bara einni – þá ertu ekki tilbúin. Þá margborgar sig að bíða. Og mundu: Þetta er þinn líkami, þínar tilfinningar og þar með þín ákvörðun. Ekki láta aðra taka hana fyrir þig.

Gátlistinn	Já	Nei
Hefurðu kynnst líkama þínum nógu vel til að vita hvað þér finnst gott?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hefurðu örvast það mikið kynferðislega að þú hafir þráð að hafa samfarir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ertu í traustu sambandi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getið þið talað saman í einlægni um hvernig ykkur líður?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getið þið notið þess að kela og knúsa og hlæja saman?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ertu að gera þetta fyrir hann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ertu að gera þetta fyrir sjálfa þig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veistu hvernig forðast má kynsjúkdóma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veistu hvernig maður kemur í veg fyrir getnað?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ertu tilbúin til að taka afleiðingunum ef getnaðarvörnin bregst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

„AÐ GERA ‘ÐA‘“

- Samfarir eru þegar typpi er stungið inn í leggöng.
- Samfarir eru ein af mörgum kynlífsathöfnum sem við getum notið með öðrum.
- Samfarir fela í sér mestu líkamlegu nálægð við aðra persónu sem hugsast getur.
- Samfarir eiga sér aðeins stað þegar vilji og löngun beggja aðila liggur fyrir. Annars er um nauðgun eða ofbeldi að ræða.
- Samfarir geta leitt af sér þungun og nýtt líf – barn!
- Samfarir í fyrsta skiptið skilja eftir sig minningu sem varir að eilífu.
- Samfarir geta verið einstök tilfinningaleg upplifun eða ömurleg mistök.
- Samfarir geta smitað þig af kynsjúkdómum og HIV-veirunni og leitt til ófrjósemi og jafnvel dauða.
- Samfarir geta auðgað líf þitt og veitt ótrúlega gleði og unað um aldur og ævi.

GETNAÐARVARNIR

Hugtakið „getnaðarvarnir“ er notað bæði yfir tæki, lyf, athafnir og hegðun sem koma í veg fyrir að egg frjógist – koma sem sagt í veg fyrir að kona eða stelpa verði ófrísk. Sumar getnaðarvarnir geta líka veitt vernd gegn kynsjúkdómum og öðrum sjúkdómum sem smitast við samfarir eða kynlíf af öðru tagi.

SMOKKURINN er sú getnaðarvörn sem þú átt að nota undantekningalaust ef þú ákveður að hafa samfarir. Og gettu hvers vegna?

PILLAN er hormónalyf sem hefur áhrif á hormónastarfsemi líkamans.

LYKKJAN getur komið til greina seinna, en ekki fyrr en eftir mörg ár.

Aðrar getnaðarvarnir koma til álita seinna á ævinni og þá að vel athuguðu máli.

Getnaðarvörn	Hvað er það?	Góð vernd gegn þungun?	Góð vernd gegn kynsjúkdómum?	Hvernig virkar þetta?	Helstu kostir	Helstu ókostir
Smokkurinn	Gúmmísokkur sem settur er yfir typpið fyrir samfarir.	Mjög góð.	Mjög góð.	Kemur í veg fyrir að sæði berist inn í leggöngin.	Öryggi, auðveldur að útvega. Vörn gegn kynsjúkdómum.	Þarf að vera við höndina. Þarf að nota í hvert skipti.
Pillan	Hormónatöflur sem stelpur taka inn á hverjum degi.	Mjög góð.	Nei, engin.	Pillan kemur í veg fyrir að egglos verði.	Örugg getnaðarvörn ef rétt er að farið.	Virkar ekki ef maður gleymir að taka hana. Getur valdið vanlíðan, ógleði, eymslum í brjóstum o.fl.
Neyðar-getnaðarvörn	Hormónatafla.	Góð.	Nei, engin.	Hefur áhrif á hormónastarfsemi og kemur í veg fyrir þungun.	Góð neyðar-ráðstöfun ef hættu er á óæskilegri frjógungun.	Verður að taka innan tveggja sólarhringa frá samförum.

Frekari upplýsingar um getnaðarvarnir má finna á heimasíðunni www.landlaeknir.is

Sumir vilja ekki nota smokka



Þessi spurning á ekki að þurfa að koma upp hjá ungum stúlkum ... en það gerist samt ótrúlega oft. Geturðu ímyndað þér skelfinguna? Sérðu fyrir þér 14 ára stelpuskott með barn í maganum.

ER ÉG ÓLÉTT?

Þæmisaga

Það var laugardagsmorgunn. Sigrún lá í rúminu sínu með hjartslátt og spennu í maganum. Hún heyrði í liðinu frammi. Sigrún var ekki tilbúin til að horfast í augu við daginn. Hún velti sér á grúfu og kreisti aftur augun. Hún hafði sama og ekkert sofið. Hafði velt sér í rúminu og reynt að forðast óttann sem læddist aftan að henni. Hún hafði ekkert komið seint heim. Hafði drifið sig heim þegar hún áttaði sig á stöðunni sem hún var lent í. Partýið hjá Önnu Láru hafði verið fint. Þau Raggi mættu saman. Þau voru búin að vera að deita í nokkrar vikur og það var gaman að vera „þar“. Þau keldu soldið og dönsuðu þegar leið á kvöldið og allt í einu voru þau komin inn á klósett. Það var ótrúlega spennandi og þau kysstust og snertust innleiga og Raggi var með hann grjótharðan. Hana langaði að prófa að fá hann inn í sig ... bara aðeins. Raggi var svo ljúfur og varkár og þau horfðust í augu ... en svo var eins og hann missti það bara. Hún áttaði sig þegar hún sá skelfingarsvipinn á honum ... hann var of seinn að kippa honum út og allt gumsið sprautaðist inn í hana. Hún trylltist!

Þegar hún kom heim fór hún í sturtu. Hún reyndi að skola leggöngin. Hún hágrét ... hún var ógeðslega reið út í Ragga ... hafði hann enga stjórn á sér? Svo sat hún uppi með vandann. Hvað gat hún gert?

Þæmisaga

Sigurjón sat álútur í rúminu og dró af sér smokkurinn í rólegheitum. En hvað var þetta ... smokkurinn var rifinn. Það lak úr honum. Sigurjón horfði agndofa á rifinn smokkurinn. Andrea lá hin rólegasta við hliðina á honum. Hvað átti hann að gera? Hann vissi ekki hvort smokkurinn hafði verið rifinn allan tímann, hvort sæðið hefði sloppið í gegnum rifuna? Jú, auðvitað hafði það gert það en það var samt ekkert víst að það gerði neitt til. Eða hvað? Átti hann að þegja og taka sjénsinn á að allt væri í lagi? Hvað ef Andrea kæmi til hans alveg brjáluð eftir mánuð og segðist vera ólétt?

Óvarðar samfarir eða smokkurinn brast

— HJÁLP!

Neyðargetnaðarvörnir

Getur komið til bjargar ef smokkurinn hefur rífað eða ef óvarðar samfarir hafa átt sér stað. Neyðargetnaðarvörnir er hormónalyf sem hindrar egglos og breytir slímhúð legsins þannig að eggjð nær ekki að festast. Ef rétt er að farið er lítil hættu á þungun en talað er um 96% öryggi.

Þú getur nálgast neyðargetnaðarvörnina í apóteki án lyfseðils en það er æskilegt að leita til hjúkrunarfræðings á heilsugæslunni eða í skólanum eða til foreldra og fá aðstoð í þessari klípu.

Neyðargetnaðarvörnina þarf að taka inn innan 72 klukkustunda frá samförunum og þá eru teknar tvær töflur.

Neyðargetnaðarvörnir getur brugðist og óæskileg þungun átt sér stað.

Þungunarpróf

Þungunarpróf fást í apótekum og eru einföld í notkun. Yfirleitt þarf að gera þungunarpróf á morgnana og nota fyrstu þvagbunu dagsins.

Ótímabær þungun

Ef þú reynist vera þunguð ertu lent í mjög flókinni stöðu. Þú getur íhugað aðstæður þínar í nokkra daga og borið þig upp við vinkonur þínar en á endanum verðurðu að ráðfæra þig við foreldra þína eða einhvern annan fullorðinn sem þú treystir.

Möguleikarnir í

stöðunni eru tveir:

Þú getur ákveðið að fara í fóstureyðingu eða valið að ganga með barnið.

SMOKKURINN ER SMÁMÁL

Æfingin skapar smokkameistarann. Það er sterkur leikur að vera búinn að æfa sig áður en kemur að sjálfum samförunum. Taktu þér tíma til að skoða smokka, máta þá og æfa réttu handtökin. Það á eftir að skila sér í meira öryggi og minna fálmi.

- 1 Best fyrir ... Kíkið á dagsetninguna áður en þið notið smokkinn til að ganga úr skugga um að hann sé ekki útrunninn.
- 2 Hvernig snýr hann? Smokkurinn er upprúllaður. Athugið í hvora áttina hann á að rúllast út.
- 3 Stinning. Setjið ekki smokkinn á fyrr en typpið er orðið stíft.
- 4 Út með loftið. Klípið um totuna á smokknum til að tæma hann af lofti.
- 5 Haldið um totuna og rúllið smokknum yfir typpið – gætið þess að fara alla leið.
- 6 Samfarir geta hafist. Smokkurinn tekur við sæði.
- 7 Takið efst um smokkinn og haldið honum á typpinu um leið og það er dregið út.
- 8 Fleygið smokknum í ruslið eftir notkun. Þvoið ykkur um hendurnar.

HVERNIG SMOKK MÁ BJÓÐA ÞÉR?



Það er til gríðarlegt úrval af smokkum og um að gera að prófa það sem boðið er upp á. Í þessu eins og öðru er ekki víst að öllum henti það sama.

Stærð?

Smokkar eru að vísu til í mismunandi stærðum, en það er ekki vegna þess að sumir karlar séu með svo stór typpi að þau komist ekki fyrir í venjulegum smokk. Ef þú setur smokk yfir hnefann á þér geturðu teyggt hann upp að olnboga. Ef þú blæst hann upp getur hann orðið einn og hálfur metri á lengd. Þú þarft ekki að þæla í stærðinni, það geta allir notað sömu stærð.

Með eða án sæðisbana?

Sæðisdrepani kremi er smurt á sumar gerðir smokka. Það veitir auðvitað enn meira öryggi.

Latex eða plast?

Latex hefur verið notað í smokka í áratugi en því fylgir sá galli að sumir hafa ofnæmi fyrir því. Það fólk ætti að nota smokka úr plastefninu pólíúreþan. Þessir plastsmokkar eru einnig sagðir sterkari en latexsmokkarnir og því er full ástæða til að prófa þá líka.

Annað sem kemur til álita við val á smokkum:

Smurðir eða ósmurðir?

Sumir smokkar eru með sleipuefnum. Það er misjafnt hvort fólk finnst það þurfa á þeim að halda.

Kítusmokkar?

Til eru smokkar með totum og riflum sem eiga að auka á ánægju konunnar.

Hvaða bragðtegund?

Það er hægt að fá smokka með bragði, en þeir eru sérstaklega ætlaðir í munnmök. Svo er bara spurning hvaða bragð okkur finnst best.

Litaða eða ólitaða?

Hér er það bara hugmyndaflogið sem ræður. Prófum endilega mismunandi liti og sjáum hvað það gefur okkur.

AÐ KAUPA SMOKKA

Í búðinni

Linda

„Mér fannst það eiginlega ekkert vandræðalegt. Tilhugsunin var eiginlega meira stressandi en að kýla á það. Ég labbaði bara inn í búðina og sagði við sjálfa mig að þetta væri eðlilegasti hlutur í heimi, tók smokkana úr hillunni og fór að kassanum. Mér fannst reyndar að konan horfði soldið á mig en ég hugsaði hvað með það. Ég borgaði og gekk út og var bara fjandi ánægð með mig.“

Var það vandræðalegt?

Alls ekki
Pínulítið
Mjög
Aldrei aftur

Á bensinstöðinni

Snæi og Vigga

„Við bara gengum inn og sögðumst ætla að fá smokkapakka og konan spurði hvernig smokka og við sögðum þessa í bláu pökkunum. Við vorum ekkert smá ánægð með okkur. Við flissuðum ekki neitt og konan varð svo hissa að hún varð að spyrja tvisvar hvað við ætluðum að fá.“

Var það vandræðalegt?

Alls ekki
Pínulítið
Mjög
Aldrei aftur

Á Netinu

Maggi

„Mér fannst þetta bara mjög auðvelt og ekki baun vandræðalegt, en maður þarf að hafa krítarkort til að geta pantað á Netinu. Ég á ekki kort svo ég varð að biðja systur mína um að hjálpa mér. Hún er svo frábær og hún var alveg til í að hjálpa mér. Ég var soldið stressaður að fá þetta sent, svo ég rauk alltaf fyrstur í póstin á morgnana, en smokkarnir komu bara í brúnu ómerkту umslagi svo það var allt í fína.“

Var það vandræðalegt?

Alls ekki
Pínulítið
Mjög
Aldrei aftur

Á heilsugæslunni

Halli

„Þetta varð eitthvað svo eðlilegt að mér fannst það ekkert mál. Hjúkrunarfræðingurinn brosti bara vingjarnlega og lét eins og ekkert væri sjálfsagðara. Ég gat meira að segja spurt hana ráða hvaða gerð ég ætti helst að fá mér án þess að roðna eða finnast ég þurfa að djóka eitthvað með það.“

Var það vandræðalegt?

Alls ekki
Pínulítið
Mjög
Aldrei aftur

Kynsjúkdómar

Öruggt kynlíf

- Öruggt kynlíf snýst um ...
- að koma í veg fyrir þungun
 - að smitast ekki af kynsjúkdómum

Besta vörnin er **að nota smokk!**

Þú gerir það sama sem með 15 manns ef ...

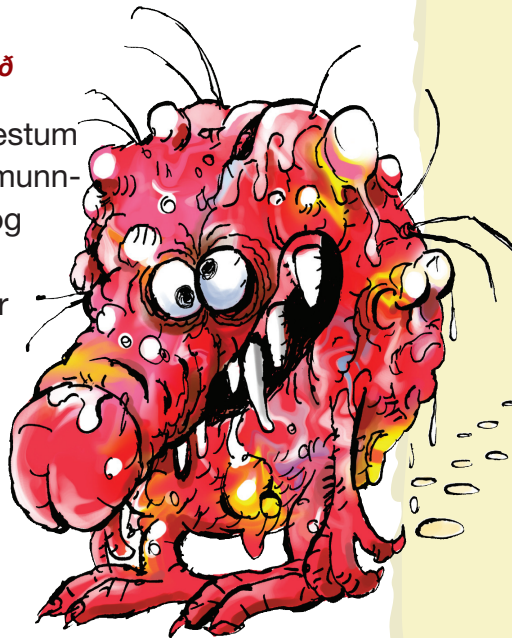
- sá eða sú sem þú sefur hjá hefur kannski sofið hjá tveimur öðrum
- hvor um sig af þeim hefur kannski sofið hjá tveimur
- hver þeirra hefur kannski sofið hjá tveimur
- þetta samsvarar því að þú hafir gert það með 15 manns ... bara með því að sofa hjá einu sinni.

En myndi maður ekki vita af því ef hann eða hún væri með einhvern sjúkdóm? **Alls ekki.** Sum smit hafa engin sjáanleg einkenni í för með sér. Besta vörnin sem þú átt vól á er að nota smokk. Hann getur bjargað lífi þínu.

KYNSJÚKDOMAR

Þá langar að kynnast þér náð

Kynsjúkdómar smitast í flestum tilfellum við samfarir eða munnmök. Þeir eru til leiðinda og vandræða og geta verið hættulegir. Algengastir hér á landi eru klamydía, kynfæraáblástur (herpes) og kynfæravörtur. Einkennin fara oft leynt en ef þú finnur fyrir óþægindum við þvaglát, kláða eða útferð skaltu kanna málið nánar. Þú getur lesið meira um kynsjúkdóma á **www.landlaeknir.is**.



Í sjálfssala

Brynja

„Ég hef sjaldan farið svona gersamlega á taugum. Þetta var smokkasjálfsalinn á Núllinu. Ég var alltaf að líta um öxl til að gå hvort einhver væri að koma inn. Ég setti tvö hundruð kall í sjálfssalann en það gerðist ekki neitt. Ég prófaði tvisvar í viðbót, en þá tók ég peninginn og fór inn á klósettið á Lækjartorgi. Ég setti pening í sjálfssalann en þessi glepti bara tvö hundruðkallinn minn og ég fékk engan smokk. Ég vissi ekki um fleiri sjálfssala, svo ég fór inn í 1011. Það var löng biðröð á eftir mér þannig að mér leið ekkert sérlega vel, en það versta af öllu var að stelpa á kassanum var skólasystir mín og hélt fyrst að ég væri að djóka þegar ég rétti henni smokkapakkann. Þegar ég sagðist í alvöru ætla að kaupa hann roðnaði hún ekkert minna en ég. Mér fannst allir í röðinni vera að horfa á mig, ég borgaði og ég held ég hafi aldrei hlaupið eins hratt í strætó.“

Var það vandræðalegt?

- Alls ekki
- Þínúlitíð
- Mjög
- Aldrei aftur

SARA SEGIR FRÁ:

„Viku fyrir samræmdu prófin komst ég að því að ég gæti verið með klamydíu. Ég var búin að vera með strák á föstu í mánuð – hann var tveimur árum eldri en ég og ég var rosalega hrifin af honum. Þetta gekk allt mjög vel hjá okkur og eftir nokkrar vikur byrjuðum við að sofa saman. Fyrst notuðum við smokka af því ég ætlaði sko ekki að verða ófrísk. En þá fór Dóri að tala um að þeir gætu rifnað og að sér fyndist öruggara ef ég væri á pillunni.

Ég byrjaði á pillunni og við hættum að nota smokka en það hefðum við ekki átt að gera. Eitt kvöldið kom Dóri í heimsókn frekar þungur og sagði mér soldið sem breytti öllu. Hann hafði sem sagt verið með annarri stelpu áður en hann byrjaði með mér og oft sofið hjá henni án þess að nota smokk. Ég vissi að hann hefði verið með öðrum stelpum á undan mér, en mér datt aldrei í hug að spyrja hann út í kynlífið með þeim – kannski vildi ég ekkert vita um það. Fyrrverandi kærastan hans hafði sem sagt verið með klamydíu og í ljós kom að hann var líka smitaður.

Ég varð alveg rugluð og mjög hrædd og ég sagði honum að drulla sér út og að ég vildi aldrei sjá hann framar. Um leið og Dóri var farinn fór ég inn í herbergi og hækkaði græjurnar í botn og fór að hágráta. Ég hugsaði ekki um annað en hvað fólk mundi segja, og hvað með prófin mín, og að ég væri búin að klúðra lífi mínu.

Morguninn eftir talaði ég við bestu vinkonu mína. Mér fannst ég vera svo mikill hálfviti og ég skammaðist mín alveg niður í tær. Ég var eiginlega skithrædd um að hún mundi kjafta í einhvern, en hún var æðisleg og ég veit ekki hvað ég hefði gert án hennar. Hún róaði mig og kom svo með mér til læknisins. Læknirinn var líka alveg frábær og sagði mér að þetta væri allt trúnaðarmál.

Hún sagði mér að klamydía væri algengur kynsjúkdómur og oft yrði maður ekki var við einkennin. Hún spurði hvort ég hefði útferð, hvort það væri sárt að pissa eða hvort blæðingar væru óreglulegar. Ég hafði ekki fundið fyrir neinu af þessu en læknirinn sagði að það þýddi ekki að ég væri ekki smituð. Ég var heppin að Dóri lét mig vita svo ég gæti farið í tékk. Læknirinn fékk þvagprufu hjá mér og sagðist þurfa að láta rannsaka hana.

Ég hitti lækninn tveimur dögum síðar og fékk að vita að ég væri smituð. Ég hélt að ég væri viðbúin því versta en ég var það ekki og fór að gráta. Læknirinn var rólegur og sagði þetta ekki vera svo alvarlegt. Hún talaði lengi við mig og sagði að það væri mjög ólíklegt að ég yrði fyrir varanlegum skaða. Hún lét mig hafa sýklalyf og sagði mér að koma aftur eftir tvær vikur.

Allt fór vel sem betur fer. Sýklalyfin virkuðu og ég losnaði við klamydíuna. Ég var líka svo heppin að eiga æðislega vinkonu og hafa frábæran lækni sem hjálpuðu mér í gegnum þetta og líklega var ég heppin að Dóri skyldi vera hreinskilinn við mig.

Ég ætla sko aldrei aftur að sofa hjá strák án þess að nota smokk nema ég sé búin að giftast honum. Sem betur fer náði ég að jafna mig og taka prófin. Og svo sættist ég við Dóra og við töluðum um þetta og það var allt í lagi en ég gat ekki hugsað mér að byrja með honum aftur. Hann læknaðist líka af klamydíunni en ég var ekkert hrifin af honum lengur. Mér finnst þetta ekkert endilega honum einum að kenna, þetta var líka mitt val.

HJÁLP!

HVERT ER HÆGT AÐ LEITA?

HJÁLPARSÍMINN

Þú getur tekið upp símann og hringt í 1717. Þetta er hjálparsími Rauða krossins og þar svarar fólk í símann sem er tilbúið til að hlusta á þig og spjalla við þig um hvað sem er hvenær sem er. Ekki hika við að hringja ef þú þarft á góðum hlustanda að halda eða vilt spyrja einhvern ráða. Öll símtöl eru auðvitað trúnaðarmál.



ER ALLT Í KLESSU? – BIDDU UM AÐSTÖÐ

Ef þér líður oft illa og höndlar lífið ekki alveg, skaltu staldra við og athuga málið. Þér á ekki að líða illa og það er full ástæða til að bregðast við viðvarandi vanlíðan. Kannski ertu í einhverri tilfinningaflækju og þarft bara aðstoð við að greiða úr henni.

Á unglingsárunum koma tilfinningasár oft upp á yfirborðið. Sumir hafa lent í einelti eða ofbeldi. Aðrir búa við erfiðar heimilisaðstæður þar sem áfengi veldur vandræðum. Stundum líður okkar nánustu bara illa og samskiptin geta verið erfið og niðurbjótandi. Svo hafa margir krakkar lent í slysum eða öðrum áföllum sem geta valdið þeim vandræðum á unglingsárunum.

Ekki sitja ein uppi með vandann. Þú þarft kannski bara að tala við einhvern sem þú treystir vel eða komast í nokkur viðtöl sjá sálfræðingi. Svo gæti verið gott að komast í hóp unglunga sem eru að kljást við svipaða hluti og þú.

Segðu bara hátt og skýrt:

Mér líður illa og mig vantar hjálp.

SÁLFRÆÐINGUR – FÉLAGSRÁÐGJAFI

Það gerir öllum gagn að spjalla við sálfræðing. Hann þekkir flest það sem getur valdið okkur vanlíðan og getur gefið okkur góð ráð.

HJÚKRUNARFRÆÐINGURINN

Hjúkrunarfræðingurinn í skólanum þekkir margvísleg vandamál sem unglingar geta átt við að stríða. Hann veit líka hvert er best að snúa sér ef þú þarft á meiri aðstoð að halda.

VINIRNIR

Það er gott að tala um tilfinningar sínar. Stundum er það allt sem þarf, það er eins og vandinn gufi upp um leið og búið er að segja frá honum og einhver hefur gefið sér tíma til að hlusta. Þá er dýrmætt að eiga góða vini.

UNGLINGAMÓTTÖKUR

Við sumar heilsugæslustöðvar eru starfandi unglingamóttökur sem hægt er að leita til.

NETIÐ

Það eru margar slóðir á Netinu sem geta veitt gagnlegar upplýsingar. Sem dæmi má nefna www.totalradgjof.is, www.astradur.is og www.landlaeknir.is. Kíktu á Netið og tékkaðu á því hvort þú hefur ekki gagn af.

FORELDARNIR

Það er gott ef þú getur treyst foreldrum þínum fyrir því hvernig þér líður. Líklega þekkir þig enginn betur en þeir og þeir kunna örugglega að meta traustið sem þú sýnir þeim með því að trúá þeim fyrir tilfinningum þínum.

NÁMSRÁÐGJAFINN

Námsráðgjafinn vinnur við að leysa úr vandamálum nemenda, hvort sem þau eru stór eða lítil. Það er um að gera að nýta sér þjónustu hans.

NÁMSRÁÐGJAFINN

VANDAMÁL

Hefurðu áhyggjur af kynhneigð þinni, heldurðu að þú sért með kynsjúkdóm, heldurðu að þú sért ólétt, ertu beitt ofbeldi, hefurðu verið misnotuð, líður þér illa í sálinni, hefurðu áhyggjur af neikvæðum hugsunum sem þú hugsar, er eitthvað sem þú óttast? Það er alltaf ljós í myrkrinu – ekki hika við að leita þér hjálpar – það er fullt af fólki sem vill og getur hjálpað þér.

KENNAFINN

Góður kennari hefur skilning á líðan nemenda sinna og er tilbúinn til að hlusta á þá og setja sig í þeirra spor. Hikaðu ekki við að spjalla við skilningsríkan kennara um það sem íþyngir þér, sérstaklega ef það tengist skólanum og náminu.

Myndaskrá

Ljósmyndir

Bls. 8 Nordic Photos, bls. 10 Nordic Photos, bls. 15 Ylva Maria Thompson, bls. 18 Nordic Photos, bls. 21 t.v. Móðurást, bls. 22 myndir 1, 2 og 4 Nordic Photos og mynd 3 Age Fotostock, bls. 30 Age Fotostock, bls. 42 efri og 43 efri Nordic Photos, bls. 48 efst Nordic Photos, bls. 53 báðar Nordic Photos. Allar aðrar ljósmyndir Námsgagnastofnun.

Atriðisorðaskrá

álfabíkar 21
ástarsorg 45
blæðingur 16, 17, 18, 20, 21
blöðruhálskirtill 25
brjóst 6, 12, 22
Darwin 10
dömubindi 20
egg 16
eggjaleiðari 13
eggjastokkur 13
eistnalýppa 25
eistu 24, 25
forhúð 24, 25
Freud 10
fullnæging 14, 15, 31, 50
fyrsta skiptið 56
getnaðarvarnir 58
grindarbotnsvöðvar 14, 23
hjálp 62
hormón 3, 5, 6, 9, 11
innri skapabarmar 13
klám 52, 54
koss 48
kóngur 24, 25
kynferðisleg viðbrögð 10

kynfæri karla 25
kynfæri kvenna 13
kynhneigð 33
kynhvöt 10
kynlíf 10, 46, 47, 51, 53
kynsjúkdómar 61
kynþroski 3, 4, 6, 12, 25
leg 13
leggangaop 13
leggöng 13
leghál 13
limur 25
lífbein 13
lykkja 58
meyjarhaft 13
munaðarhóll 13
mútur 24
nauðgun 54
neyðargetnaðarvörn 58, 59
ólétt 59
pilla 58
píka 12, 14, 15
píkusögur 15
pungur 24, 25
samfarir 47

samskipti 40
sáðblaðra 25
sáðlát 24, 25, 29
sáðrás 25
sjálfsfrúun 14, 31, 46, 54, 55
sjálfsmynd 34, 35, 36
sjálfsskoðun 14, 36
skapabarmar 13
smokkur 58, 60
snípsforhúð 13
snípur 13, 56
spöng 13
sviti 7, 24
tappar 20
tilfinningar 7, 8, 9, 45
tíðahringur 17
túrverkir 16
typpi 24, 26, 30
útferð 14
þungunarpróf 59
þvagblaðra 13
þvagrás 13
örvunarpunktur 49

KYNN

KYNLÍF

Þetta blað er ætlað unglingum til einkanota!

Hér er rætt um kynlíf í víðustu merkingu orðsins – kynhvöt, sjálfsfrún, píkur, typpi, kossa, kelerí, kynörvun, standpínu, sjálfsmynd, tilfinningar, fullnægingu, kynhneigð, sambönd, samfarir, smokka ...

Hér gefst tækifæri til að skoða sjálfa sig og hugmyndir sínar um kynlíf og sjálfan sig sem kynveru. Við setjum tilfinningarnar á dagskrá og skoðum skapsveiflurnar – óttann og reiðina, ást og höfnun, samskipti og sambönd. Einnig veltum við fyrir okkur skilaboðum samfélagsins og þeim hugmyndum sem birtast okkur um kynlíf í umhverfinu.

Hér skoðum við nokkrar grundvallarspurningar:

- Er kynþroskinn fagnaðarefni?
- Hvað finnst þér um sjálfsfrún, kelerí, munnmök, samfarir ...?
- Er kynhvötin til gagns og gamans eða bara vandræðaleg?
- Hvernig veit ég hvort ég er hommi eða lesbía?
- Af hverju óttumst við höfnun?
- Er svitalykt kynörvandi?
- Er skammarlegt að nefna eigin líkamshluta?
- Sköllótt kynfæri – fyrir hvern?
- Skiptir stærðin máli?
- Hver ræður því hvað þú sérð þegar þú lítur í spegil?

Þessu blaði er ætlað að svara mörgum spurningum sem ef til vill leita á þig í tengslum við kynþroskann, en líka að vekja þig til umhugsunar og fá þig til að spyrja enn fleiri spurninga og leita svara við þeim. Vonandi verða þessar pælingar til þess að þú kynnist líkama þínum og eigir heilbrigt og ánægjulegt kynlíf um ókomna framtíð.

*Njóttu vel!
Með kveðju,
Ásdís Olsen*



MENNTAMÁLASTOFNUN

40653

