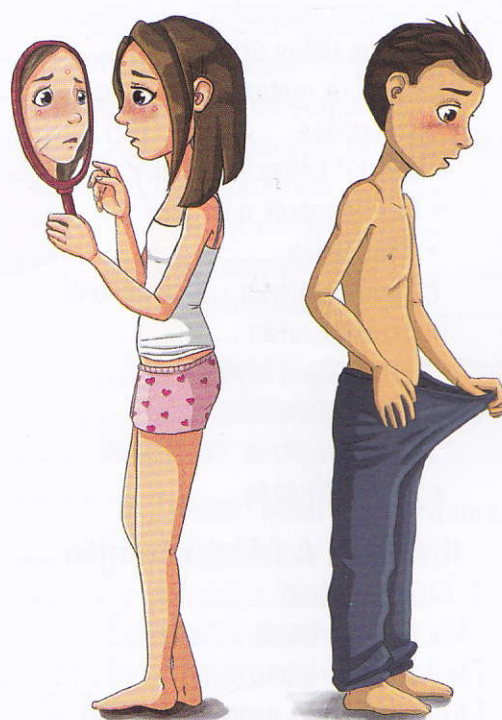


♀ SEGÍTSEÉÉÉÉ♂

Mi történik velem?

felvilágosító könyv kamaszoknak



Roland



Tartalom

Előszó a szülőknek 4



I. fejezet: Barangolás a test körül 6



1. Még jó, hogy mindannyian különbözünk! 7

2. Miért lányok a lányok? 7

• Hogy néznek ki a lányok? 8

• Mi van kívül? 8

• Na és mi van belül? 10

3. Hogyan néznek ki a fiúk? 12

• A különbség ÓÓÓriási! 12

• Mi van kívül? 13

• Na de hogy néz ki mindez belülről? 14

• Lássuk tehát a férfi szaporítószerveket! 15

4. Serdülőkori változások lányoknál 16

• A nővé válás útján 16

• Első jel: a szőr 17

• Mell növekedése 17

• Havi ciklus 18

• A nőgyógyásznál 20

5. Serdülőkori változások fiúknál 21

• A férfivá válás útján 21

• Első jel: a testszőrzet 22

• Merevedés 23

• Miért? Mikor? Minek? 24

• Nem a méret a lényeg! 25

• Magömlés 26

6. Intim higiénia - A lányoknál 27

• Szőrtelenítés 28

• Személyes higiénia 29

• Pattanáskezelés 29

7. Intim higiénia - A fiúknál 30

• Borotválkozás 31



II. fejezet: A felfedezés útján 32

1. Maszturbáció 33

• Női maszturbáció 34

• Férfi maszturbáció 35

2. Mit csinálnak a szerelmesek? 36

• Csók 37

• Petting 38

• Közösülés 39

• A közösülés más formái 40

• Orgazmus 41





3. A szüzesség elvesztése – a TE döntésed	43
• Mikor?	44
• Tények a szüzességről	45
• Nem csak egy fiú és egy lány lehet egy pár – A homoszexualitás	46



III. fejezet: Az élet kezdete – Az élet rendje

48

1. Hogyan lesz a kisbaba?	49
2. A fogamzás folyamata	50
3. A várandósság kezdete	51
4. Hogyan fejlődik a kisbaba?	52
• Az első trimeszter	53
• A második trimeszter	54
• A harmadik trimeszter	55
5. Az ikerterhesség	56
• Hogyan lesznek az ikrek?	57
6. A gyermekszülés	58
• A szülés	59
• Ki a koraszülött?	62
7. Ha még nem szeretnénk babát	63
• Fogamzásgátlási lehetőségek	63
• Az óvszer	64
• Ha baj van az óvszerrel	65
• Szájön át szedhető fogamzásgátló	66
• Méhbe helyezett fogamzásgátlók	67
• Krém, hab, zselé és kúp	68
8. Abortusz és vetélés	69
9. Ha természetes úton nem fogan meg a baba	70
• Lombikprogram	71
• Petesejt-donáció	72
• Spermadonáció	73
• Örökbefogadás	74



IV. fejezet: A szexuális úton terjedő betegségek

75

1. A leggyakrabban előforduló betegségek	76
2. Mi az AIDS?	80

V. fejezet: Amit még érdemes tudnod!

81

1. Nemet mondani igenis tudni kell!	82
2. A szexuális bántalmazás formái	83
3. Fehérnemű-szabály	84
4. Amire figyelj még oda	86
5. Tévhitek	87
• Lányok esetében	87
• Fiúk esetében	88



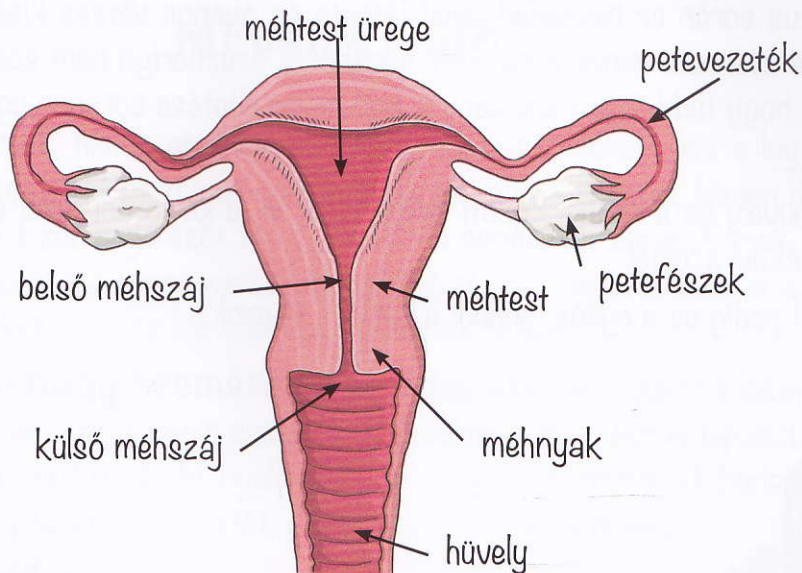
Szómagyarázat

89

Érdekességek útravalónak

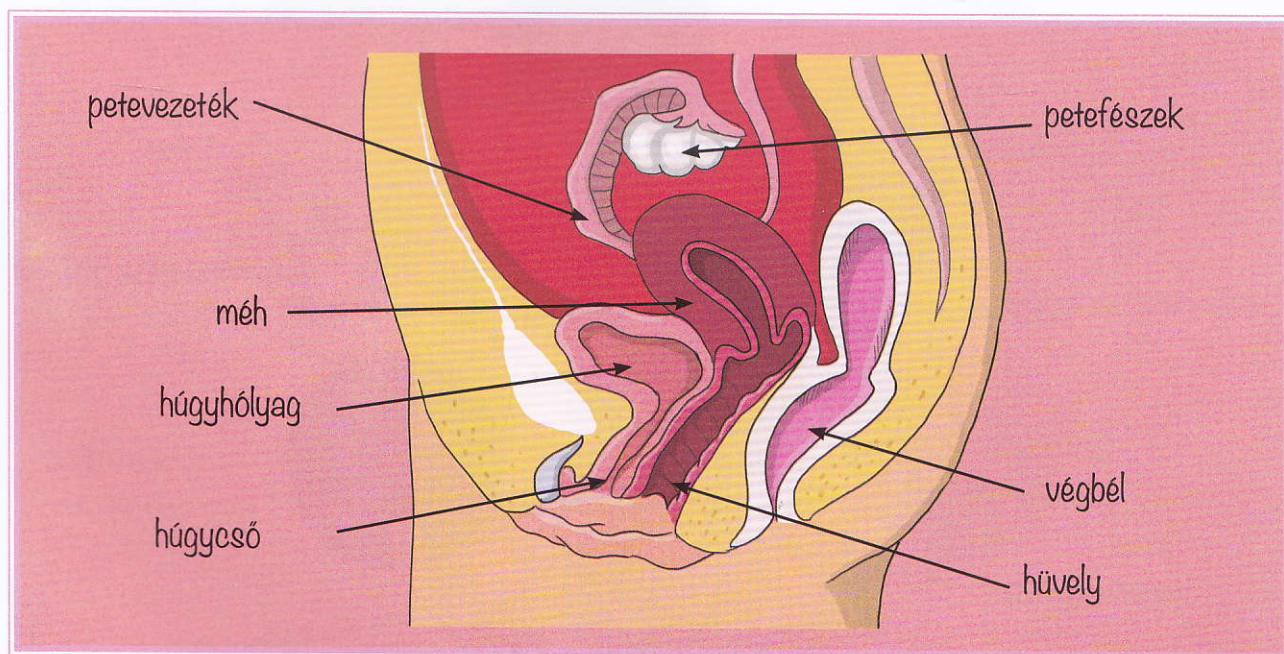
94

Na és mi van belül?



Ezek a szervek belül a hasban helyezkednek el, így nem lehet látni őket, de tudd, hogy ezek a szervek nagyon fontosak. Más néven **női szaporítószerveknek** is hívjuk őket. Legfőbb feladatuk, hogy a kisbaba rendszeren ki tudjon fejlődni a hasban és egészségesen jöjjön a világra.

És mindez oldalnézetből...



Hüvely vagy vagina: ez tulajdonképpen egy „csatorna”, ami összeköti a női nemi szerveket a külvilággal. Körülbelül 10 cm hosszú, de szexuális izgalom hatására szélességre és hosszúságra is kitágul, hogy be tudja fogadni a péniszt.

Méh: ez egy üreges szerv, mélyen a hasban. Izmos falú, alakra és méretre pedig egy fejre állított körtére hasonlít. Itt növekszik a baba is, ilyenkor sokszorosára tágul.

Méhnyak: ez köti össze a méhet a hüvellyel, a gyermek születésekor ennek ki kell tágulnia.

Méhszáj: nyílás a női méh nyakán, ez biztosít kijáratot a születendő gyermeknek.

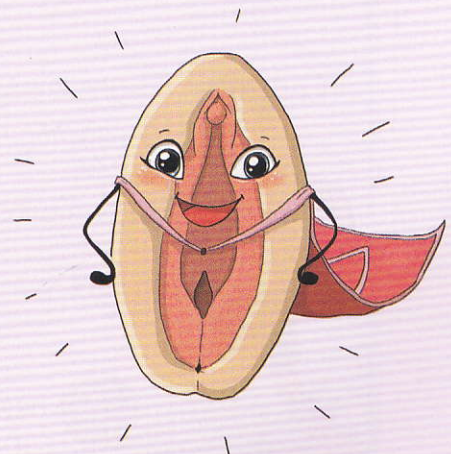
Petefészek: a méh két oldalán található egy-egy petefészek, ez petesejteket tartalmaz, a serdülőkor elejétől kezdve pedig havonta egy petesejt megéri és távozik innen.

Petevezeték: a méh mindkét oldalához tartozik egy-egy körülbelül 10 cm hosszúságú petevezeték, amelyek úgy néznek ki, mintha szívószálak lennének, ezek kötik össze a petefészeket a méhvel.



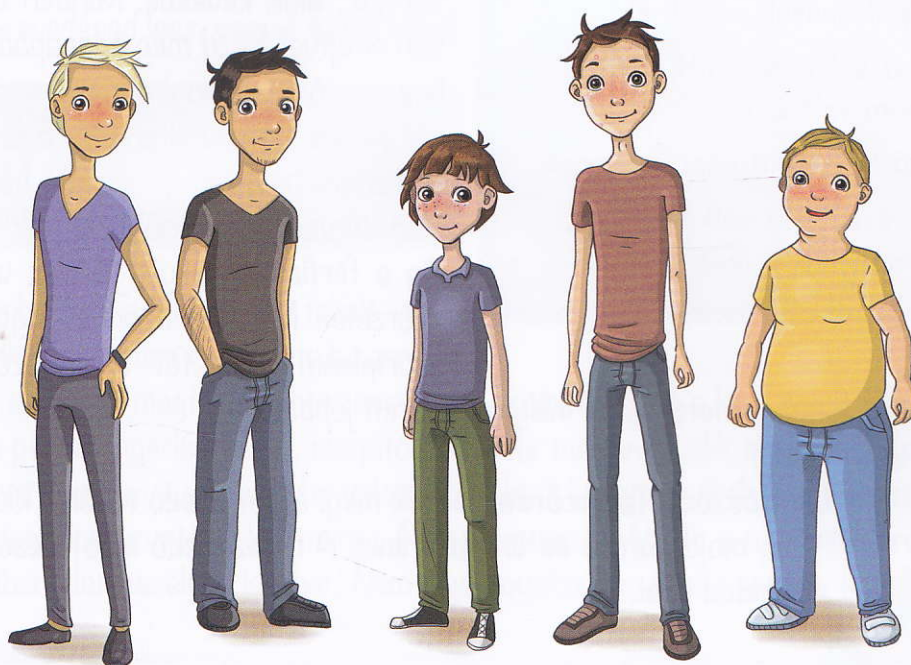
Gondoltad volna, hogy...?

- * a vagina öntisztuló, ugyanis a hüvelyváladéknak köszönhetően távoznak az itt található baktériumok a szervezetből, az intim szappanokra épp ezért semmi szükség nincs, sokszor ezt a természetes folyamatot felborítják
- * a hüvely belső fala redőzött, ingerlés során pedig úgy nyílik, mint egy esernyő
- * a vagina 200%-kal is tágulhat izgalmi állapotban, így igazodva a pénisz méretéhez
- * semmi nem veszhet el a hüvelyben, ami egyszer bement, az ki fog jönni onnan
- * a csikló kizárólagos, egyetlen szerepe a szexuális örömszerzés, itt 8000 ideg található, míg a péniszben csak 4000
- * ugyan a csikló látható része apró, viszont az izmok által alkotott szárai akár 10 cm-re is behúzódhatnak a testbe



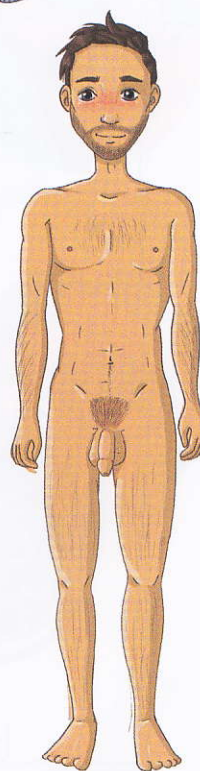
Serdülőkori változások fiúknál

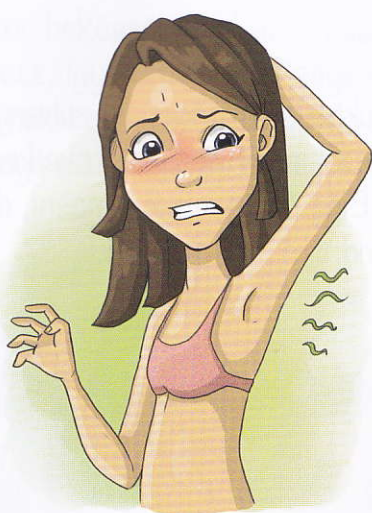
A fiúknál a serdülőkor kicsit később jelentkezik, körülbelül 11-13 éves kor között. A jelei korábban is megmutatkozhatnak ennél, a legtöbb változás pedig 18 éves korra befejeződik. Ugyanúgy, mint a lányoknál, a fiúknál is máskor és máshogy mutatkoznak meg az első jelek. Ez teljesen normális, a pubertáskor ugyanis akkor fog elkezdődni mindenkinél, amikor a test készen áll.



A férfivá válás útján

Lehet, hogy kinézetre már úgy fogsz mutatni, mint egy felnőtt férfi, azonban nem biztos, hogy úgy is fogsz gondolkodni. Teljesen normális, ha bizonytalan vagy, és néha nem érted a világot vagy az embereket, akik megkövetelnék tőled, hogy erős, kemény és férfias legyél. Sok jó és rossz tapasztalatot kell gyűjteni ahhoz, hogy idővel ne csak testileg, hanem a lelkedben is férfinek érezd magad. Ezek a tapasztalatok hozzásegítenek majd ahhoz, hogy idővel a saját férfiúi erődet, szexualitásodat úgy éld meg, hogy azt te magad és a lányok is becsülni tudják.





Serdülőkorban az ember jobban izzad, köszönhetően annak, hogy a bőr faggyúmirigyei több faggyút termelnek, így a haj és a bőr is hamarabb zsírosodik. Ha minden nap fürdesz, használsz dezodort, sűrűn mosol hajad, akkor a külsődön a serdülés kellemetlen jelei nem fognak látszódni, és te is kényelmesebben fogod érezni magad a bőrödben.

Ezenkívül persze fontos a fogak tisztán tartása, és az igényes öltözködés is.

Pattanáskezelés

A serdülőkor velejárója általában a pattanás, amit igazi boszszúhadjáratként élhetsz meg. A tested különféle helyein megjelenhet: arcon, mellkason és háton is. Ha megfelelően kezeled őket, akkor kevésbé fog zavarni, és olyan csúnya sem lesz.

Ehhez van pár szabály, amit jobb, ha betartasz:

- * naponta többször is megmoshatod az arcod fertőtlenítő szappannal
- * használj krémet, érdeklődj a gyógyszerárban, vagy kérd ki egy bőrgyógyász véleményét
- * tartsd tisztán a kezeid, és lehetőleg ne piszkáld a pattanásokat
- * ne nyomd ki őket, de ha mást nem tudsz tenni, akkor ne a körmeiddel, hanem az ujjaidat használd, és fertőtlenítsd le a bőröd teafaolajjal



Serdülőkorban elkezdenek érdekelni minket a másik nem tagjai, idővel pedig találkozni fogunk egy olyan személlyel, akit jobban meg akarunk majd ismerni. Ha két fiatal között kölcsönös szimpátia alakul ki, az ismerkedés és a beszélgetések által úgy érezhetjük, hogy megmagyarázhatatlanul érdekesnek, fontosnak találjuk a másikat. Előfordulhat, hogy a gyomrunk összeszorul, és koncentrálni sem fogunk tudni másra, csak rá. Ilyenkor furcsa vágyak is fellobbannak bennünk, de érdemes időt adnunk egymásnak, megismernünk egymást, mielőtt szexuális kapcsolatot létesítenénk.

Szeretetünket így is sok módon ki lehet fejezni: szavakkal, figyelmességgel, ajándékokkal, öleléssel, simogatással, puszival, csókkal.

Ilyekor még nincs sok tapasztalatunk szexuálisan, éppen csak elkezdett érni a testünk, vágyainkkal is épphogy meg bírunk barátkozni. Ezért fontos, hogy először csak ismerkedjünk egymással, fedezzük fel egymás testét és igényeit. **Mindennek alapja a nyílt beszélgetés és érzéseink megosztása.** Mivel a szexuális érintkezés nagy elhatározás és felelősség mindenki életében, ezért jobb nem elsietni a dolgot. Kezdetben jobb csak játékos módon ismerkedni egymással és a testiséggel.

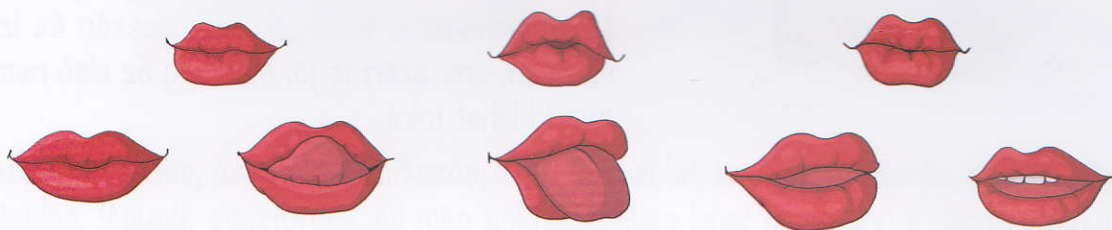


Csók

Két szerelmes a szeretetét úgy is kifejezheti, hogy megcsókolják egymás száját.

Ez a létező legintimebb dolog a világon, és általában ez az első intim testi kontaktus is.

Sokféle csók létezik, lehet lágy és ártatlan, vagy hevesebb és kihívóbb is. Használhatod a nyelvedet is, vagy csak simán pusztít adhatsz a másik szájára. Egy biztos, hogy ez egy elsőprő erejű izgatószer. Van, akinek ez csak egy lépés a közösülés felé. Valójában a csókkal sokkal jobban ki lehet fejezni szeretetünket és elköteleződésünket is, mivel érzelmileg és fizikailag is hatással van ránk.



A csókolózás pozitív hatásai:



Javítja a hangulatunkat



Bőrünk tónusa is javul,
lassítja az öregedést



Segít elégetni a kalóriákat



Kevesebb szorongás,
kiegyensúlyozott érzelmek



Serkenti a szexuális
vágyat



Növeli a boldogságszintet



Jót tesz a fogaknak,
megelőzheti a
fogszuvasodást



Szívünk egészséges marad,
vérnyomáscsökkentő hatású



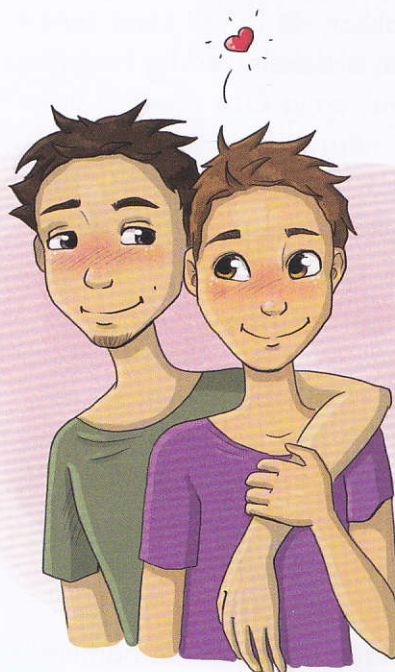
Nem csak egy fiú és egy lány lehet egy pár – A homoszexualitás

Homoszexuálisnak azokat az embereket hívjuk, akik a saját nemükhöz tartozó emberekhez vonzódnak.

A homoszexuális nőt **leszbikusnak**,



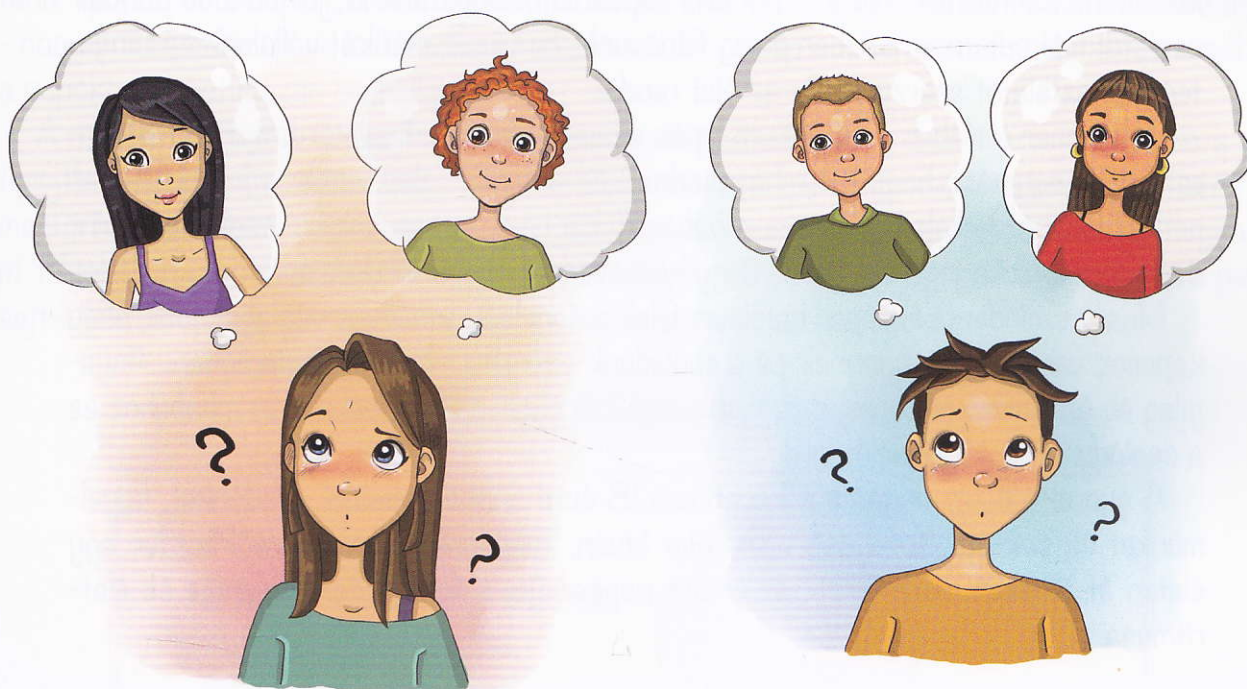
a homoszexuális férfit **melegnek** szokták nevezni.



Az emberek nagy része **heteroszexuális**, azaz ellenkező nemű személyhez vonzódik és alakít ki vele szexuális kapcsolatot. Nem ritka az úgynevezett **bisexualitás**, ez az jelenti, hogy valaki saját és ellenkező nemű személyhez egyaránt vonzódik.

Azt általában nem az ember dönti el, hogy kit szeret. Úgy születünk, hogy nemi irányultságunkon, érdeklődésünkön nem tudunk változtatni, még akkor sem, ha nagyon szeretnénk. Nyilván az a legkedvezőbb, ha valaki ellenkező nemű személyt szeret és alakít ki vele kapcsolatot, hiszen ez biztosítja a szaporodást.

Mindez felnőttkorra fog tisztázódni az emberben. Tinikorban ugyanis még előfordul, hogy szexuális vonzalmat érzünk saját nemünkhöz tartozó emberek iránt. Esetleg megjelenhet fantáziánkban is egy-egy homoszexuális kaland. Sokan azt gondolják, hogy ettől máris homoszexuálisok lesznek, és emiatt furcsán érezhetik magukat. Tudd, hogy ez teljesen természetes, a szexuális fejlődés rendeltetésszerű velejárója, köszönhető többek között annak is, hogy serdülőkorban azonos neműekkel töltjük a legtöbb időt.



A nyugati országokban sokkal elfogadóbbak az emberek, így nyíltan merik vállalni érdeklődésüket, sőt, egyes helyeken még az azonos neműek házassága is elfogadott. Egyes emberek megértően állnak hozzá ehhez a fajta kinyilatkoztatáshoz, mások viszont kevésbé. A leszólás vagy a cikizés nem megoldás, azzal csak azt lehet elérni, hogy rosszul érezzék magukat az érintettek, márpedig ez semmit sem változtat a helyzeten.

Akármilyen szexuális irányultsága is van egy személynek, saját joga eldönteni, hogy kit szeret és kivel alakít ki kapcsolatot. Az elfogadást, támogatást, szeretetet, szerelmet mindenki megérdemli; a világ pedig attól lesz szép, ha mindenki a saját maga módján éli ezt meg.

Ha még nem szeretnénk babát - Fogamzásgátlási lehetőségek

A szexuális együttlét akkor igazán élvezetes, ha nyugodt körülmények között zajlik. Hogy mi tudja tönkretenni a körülményeket? Az aggodalom, a félelem, az idegeskedés.

Azt kérdezed, hogy miért? Hát, ha például rettegünk a teherbeeséstől. Vagy félünk, hogy elkapunk valamilyen szexuális úton terjedő fertőzést. Ezek az aggodalmak sokszor agyonüthetik az együttlét hangulatát.

Hogy tudunk rajta segíteni? Úgy, hogy biztosítunk mindent a nyugodt körülmények érdekében.

Hogyan valósítható meg? A megfelelő védekezéssel és körültekintéssel. Tudni kell, hogy számos védekezési forma létezik külön fiúknak és lányoknak is. Lányok esetében több módszer is létezik, ezért tanácsos ellátogatni egy nőgyógyászhoz, aki szakszerűen tud segítséget nyújtani abban, hogy számunkra mi lehet a legideálisabb módszer.

A legbiztosabb és legegyszerűbb nyilvánvalóan a már sokat emlegetett óvszer, mert ez véd a fertőzésektől és a nem kívánt terhességtől is.

Azonban érdemes kipróbálni és kitapasztalni a különféle módszereket, mert mindenkinek más válik be.

Nem utolsósorban a védekezés azért is fontos, mert így azt jelezzük társunk felé, hogy:

felelősségteljesen
tudunk viselkedni önmagunk és
mások irányában is

tiszteletben tartjuk saját
egészségünket és másokét is

gondoskodóak és
odafigyelők vagyunk

