



SJÁLFSFRÓUN STRÁKA

Sjálfssfróun stráka

© Texti: María Jónsdóttir og Guðrún Þorsteinsdóttir

© Teikningar: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson

Útgefandi: Leikni, Reykjavík 2016

Netfang: leikni@leikni.is

Umbrot: Sigrún Kristín Árnadóttir

Öll réttindi áskilinn.

Bækling þennan má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með prentun, ljósmyndun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða í heild án skriflegs leyfi höfunda og útgefanda.

Sérstakar þakkir fá: Sigríður Dögg Arnarsdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Jóhann Arnarsson, Jón Þórður Baldvinsson fyrir yfirlestur og gagnlegar ábendingar sem og styrktaraðilar.

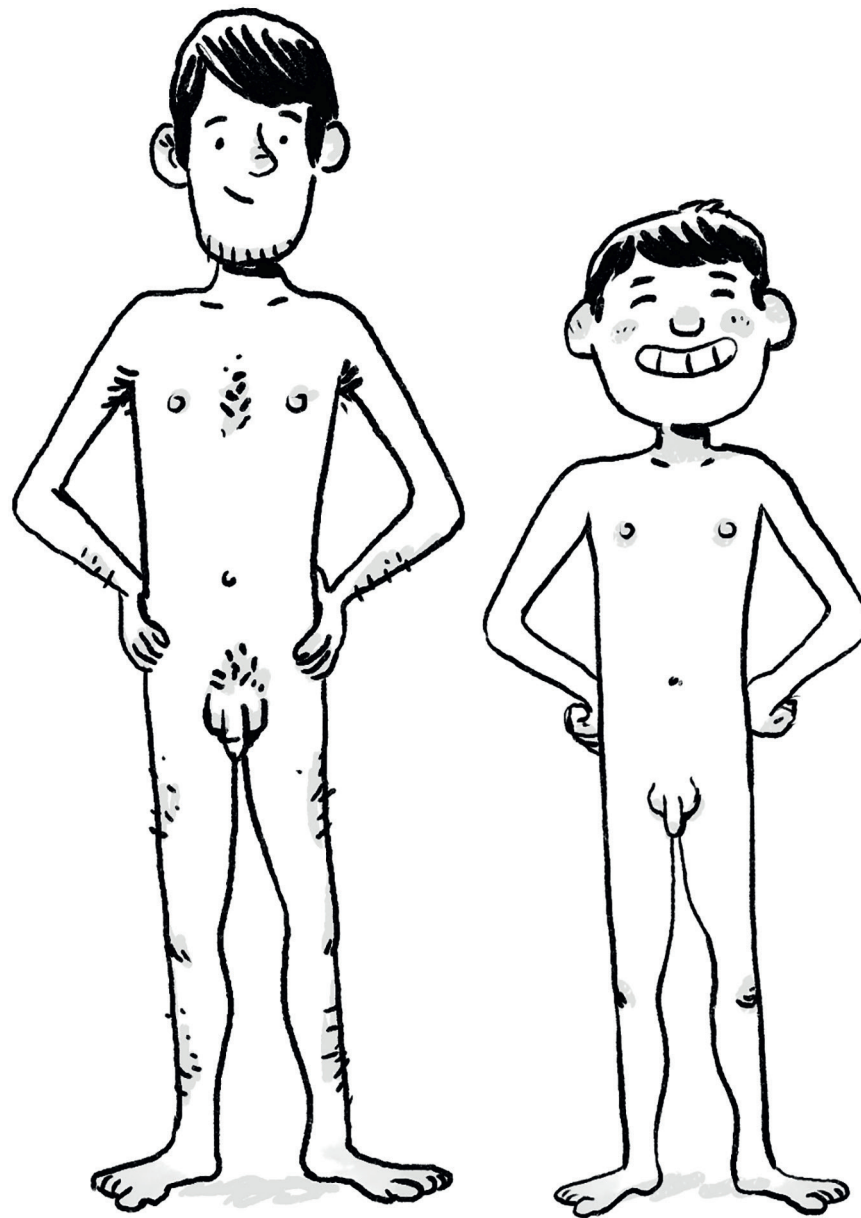
Styrktaraðilar:



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Kynhvöt

Stelpur og strákar byrja oft að finna fyrir kynhvöt þegar þau verða kynþroska sem er venjulega í kringum 10-15 ára aldurinn.



Kynhvöt

Kynhvöt er kynferðisleg tilfinning innra með þér sem lætur þig langa til að snerta kynfærin þín.

Þessi tilfinning getur komið þegar þú hugsar um annað fólk og jafnvel kynfæri þeirra eða allsbera líkama.

Við slíkar huganir vaknar oft kynhvötin og typpið getur orðið hart.



Kynhvöt

Það eru ólíkar hugsanir sem örva kynhvötina hjá fólki og það getur verið breytilegt frá degi til dags hvað örvar hana.

Sumir finna mikið fyrir henni en aðrir lítið.

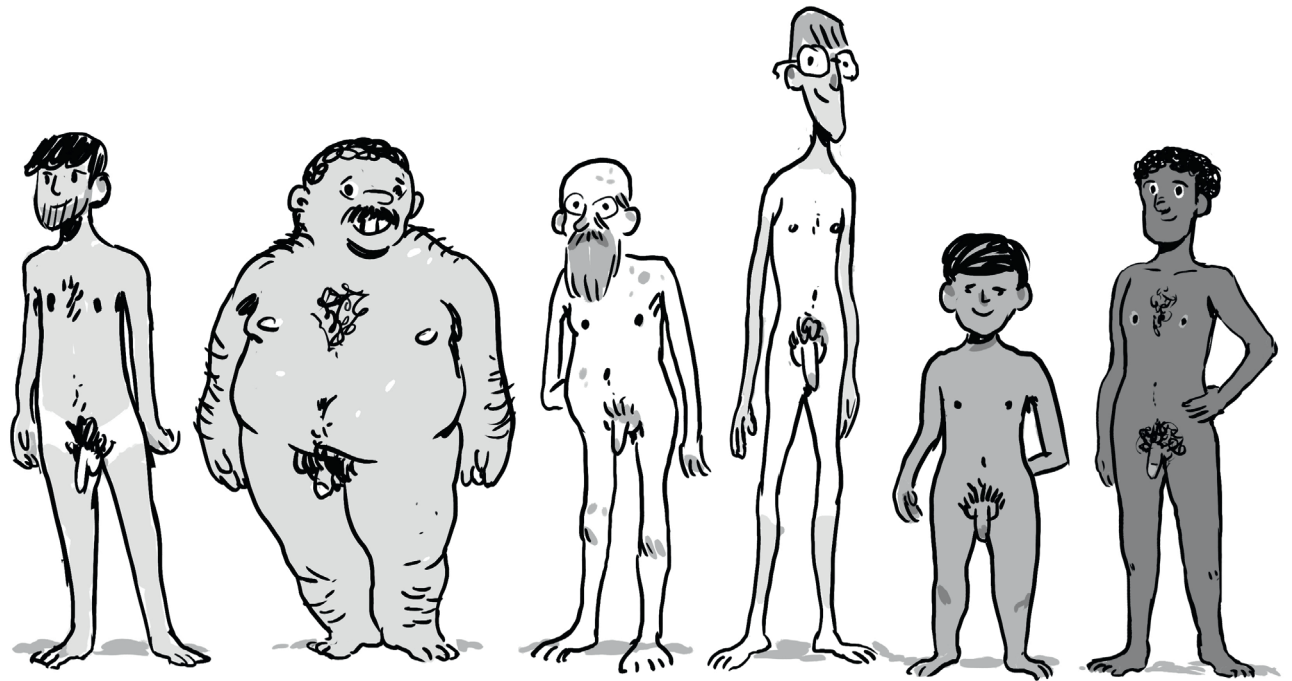


Kynhvöt og sjálfsfróun

Flest fólk er með kynhvöt og margir fróa sér en ekki allir.

Sumir gera það oft á meðan aðrir gera það sjaldan eða aldrei, bæði er eðlilegt.

Þú ákveður sjálfur hvað er best fyrir þig.



Sjálfssfróun

Sjálfssfróun kallast líka að rúnka sér.

Það er leið til að til að fá útrás fyrir kynhvötina og eiga kynlíf með sjálfum sér.

Þú getur stundað sjálfssfróun einn með sjálfum þér en einnig með kærustu/kærasta þínum.

Það er mikilvægt að stunda bara sjálfssfróun í einkarými eins og til dæmis í herberginu þínu eða í baðherberginu heima hjá þér.



Aðferð við sjálfsfróun

Sjálfsfróun er þegar drengur/karlmaður grípur um typpið með báðum eða annarri hendinni og nuddar fram og til baka. Þetta getur verið þægileg tilfinning og typpið getur harðnað og stækkað við þetta. Það kallast að fróa sér.



Aðferð við sjálfsfróun

Sumum finnst gott að nudda líka punginn eða rassinn um leið og typpið er nuddað.

Mikilvægt er að fara varlega. Ef eitthvað er vont þá er gott að hvíla sig aðeins og fara varlega næst.

Það er í góðu lagi að æfa sig til að þekkja hvaða snerting manni þykir góð.



Fullnæging

Fullnæging er þægileg tilfinning sem fer um líkamann og varir venjulega í nokkrar sekúndur.

Við fullnægingu getur komið sæði úr typpinu. Þá getur verið gott að hvíla sig því typpið verður aftur lint/mjúkt og stundum smá aumt á eftir.



Mislangur tími

Sumir nudda typpið hratt á meðan aðrir nudda hægt.

Það getur tekið tíma að læra inn á líkamann sinn og finna hvernig snerting og hraði manni finnst best.

Það er eðlilegt að það taki allt frá tveimur mínútum upp í 30 mínútur að fá fullnægingu.



Sæði eða piss

Piss kemur helst úr typpi ef það er lint.

Sæði kemur bara úr typpi ef það er hart.

Piss getur aldrei komið út úr typpinu á sama tíma og sæðið.



Hvíld

Stundum getur verið erfitt að fá fullnægingu.

Ef typpið er orðið aumt eða þú meiðir þig getur verið að þú sért búinn að nudda og reyna of lengi.

Þá skaltu hætta og leyfa typpinu að jafna sig áður en þú byrjar aftur að nudda það.

Ef þú jafnar þig ekki á nokkrum dögum skaltu leita til læknis.



Myndefni

Sumu fólki finnst gott að skoða bækur
eða myndefni þegar það fróar sér.

Það er mjög mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Það er eðlilegt og allt í lagi.



Kynlífstæki

Það eru til ýmis kynlífstæki, til dæmis sleipiefni sem geta gert sjálfsfróun notalega.

Sleipiefni á að bera beint á typpið fyrir sjálfsfróun.

Sleipiefni er hægt að kaupa í matvöruverslunum eða apóteki.

Einnig er hægt að kaupa rúnkmuffur í kynlífstækjabúðum eða á netinu en slíkar verslanir eru eingöngu fyrir þá sem eru 18 ára og eldri.



Passaðu typpið og rassinn vel

Það má aldrei setja hluti inn í typpið eða oddhvassa hluti inn í rassinn.

Það getur verið hættulegt.

Ef þú notar kynlífstæki þá þarftu að muna að þvo þau vel á eftir.

Ekki lána kynlífstækin þín.



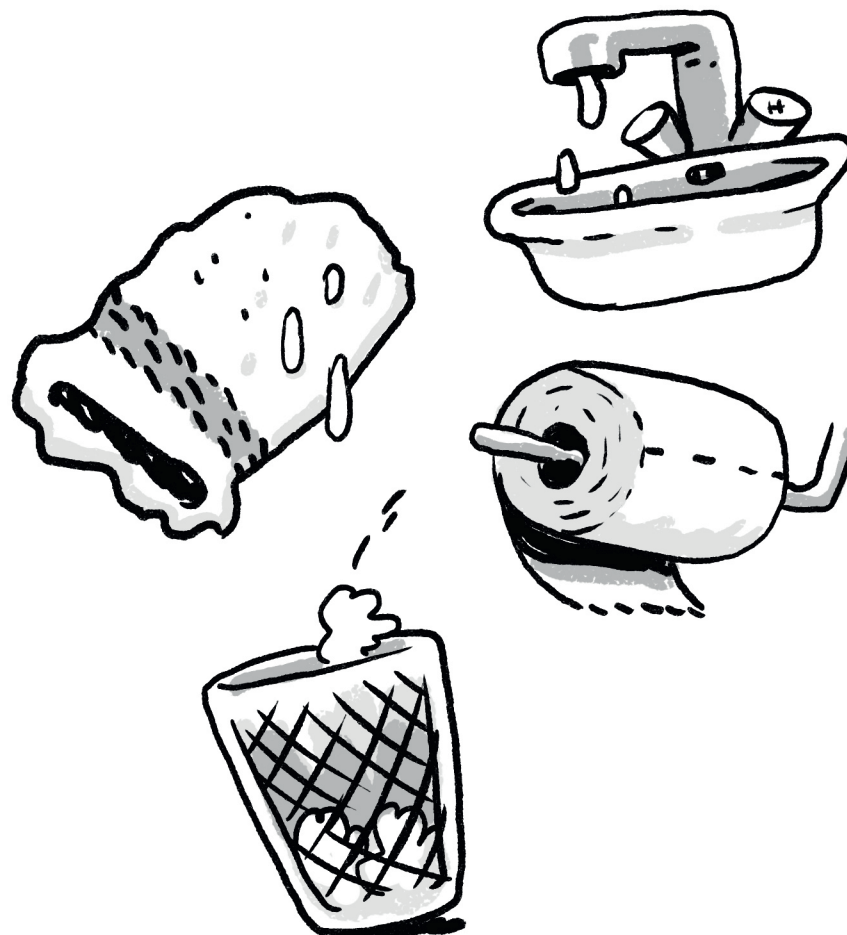
Atriði sem þarf að hafa í huga

Hreinlæti:

- Gott er að hafa rakan þvottapoka til að þurrka sæðið sem kemur úr typpinu
- Það má einnig nota klósettpappír eða servíettu til að þurrka sæðið í og sturta því síðan niður í klósettið eða setja það í ruslið
- Ef það fer sæði í fötin þarftu að skipta um föt
- Þvoðu hendur vel á eftir sjálfsfróun

Einkarými:

- Vera á stað þar sem er engin truflun eins og einn inni í herbergi eða á baðherberginu



Sjálfsfróun er eðlileg

Sjálfsfróun:

- Hjálpar fólki að læra á líkamann sinn og hvað því finnst gott
- Hefur engin skaðleg áhrif á heilsuna
- Má stunda eins oft og líkaminn leyfir
- Engin hættu á að fá kynsjúkdóm
- Hjálpar oft við að slaka á og sofna
- Veitir kynferðislega útrás og andlega og líkamlega ánægju
- Er ein leið til að stunda kynlíf



Sjálfssfróun

Það er mjög mikilvægt að sjálfssfróun eigi sér eingöngu stað í einkarými, eins og svefnherbergi eða baðherbergi.

Það á aldrei að stunda sjálfssfróun á almannafæri, þar sem er annað fólk eins og í stofu eða sundi, það er ólöglegt.



Einkamál

Sjálfssróun er þitt einkamál.

Ef þú ert með spurningar um sjálfssróun getur þú spurt foreldra þína, hjúkrunarfræðing, kennara, lækni eða góðan vin sem þú treystir vel.

Það er betra að tala um svoleiðis hluti í góðu næði.

