



ALLT UM STRÁKA

KYNÞROSKI
BLAUTIR DRAUMAR OG STANDPÍNA
HREINLÆTI

Allt um stráka

© Texti: Guðrún Þorsteinsdóttir og María Jónsdóttir

© 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: Halldóra Jónsdóttir, Jóhann Arnarsson, Jón Þórður Baldvinsson fyrir yfirlestur og gagnlegar ábendingar sem og styrktaraðilar

Styrktaraðilar:



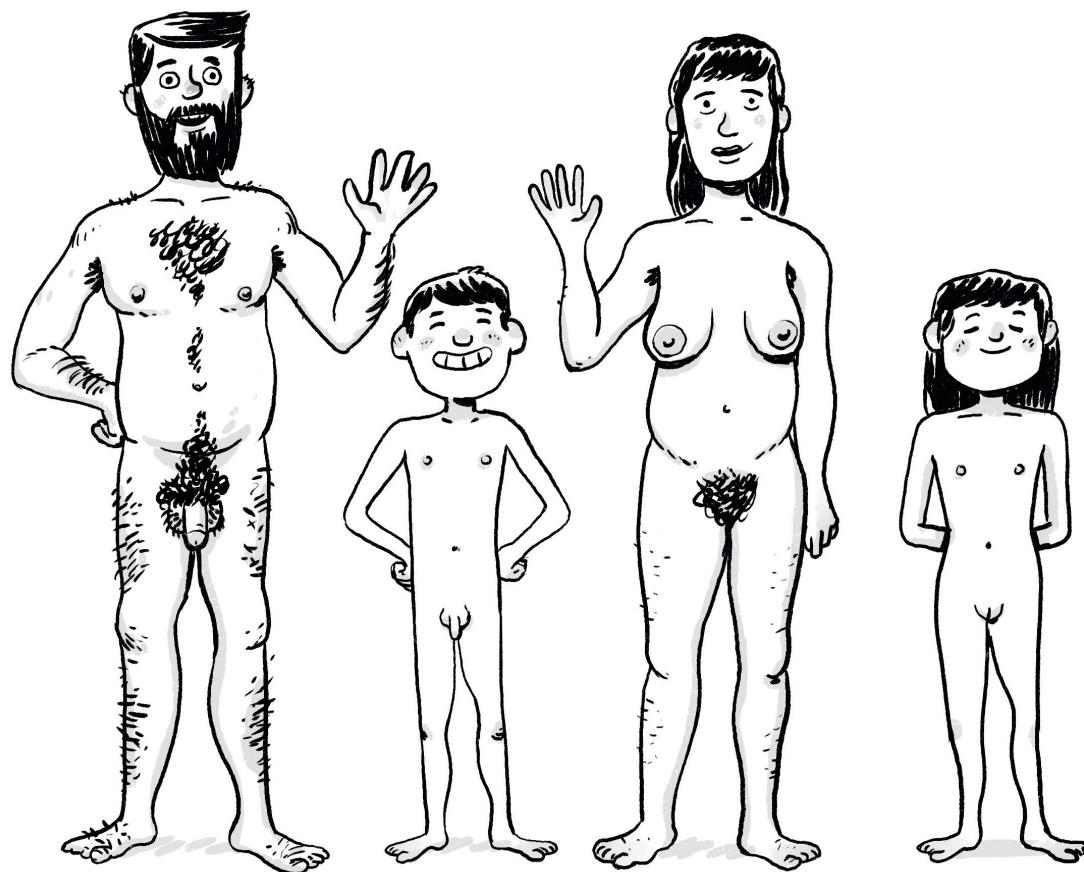
VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

KYNÞROSKI

Kynþroski

Kynþroskinn felur í sér miklar breytingar bæði á sál og líkama.

Að verða kynþroska þýðir að líkaminn sé að breytast úr líkama barns í líkama fullorðins einstaklings.

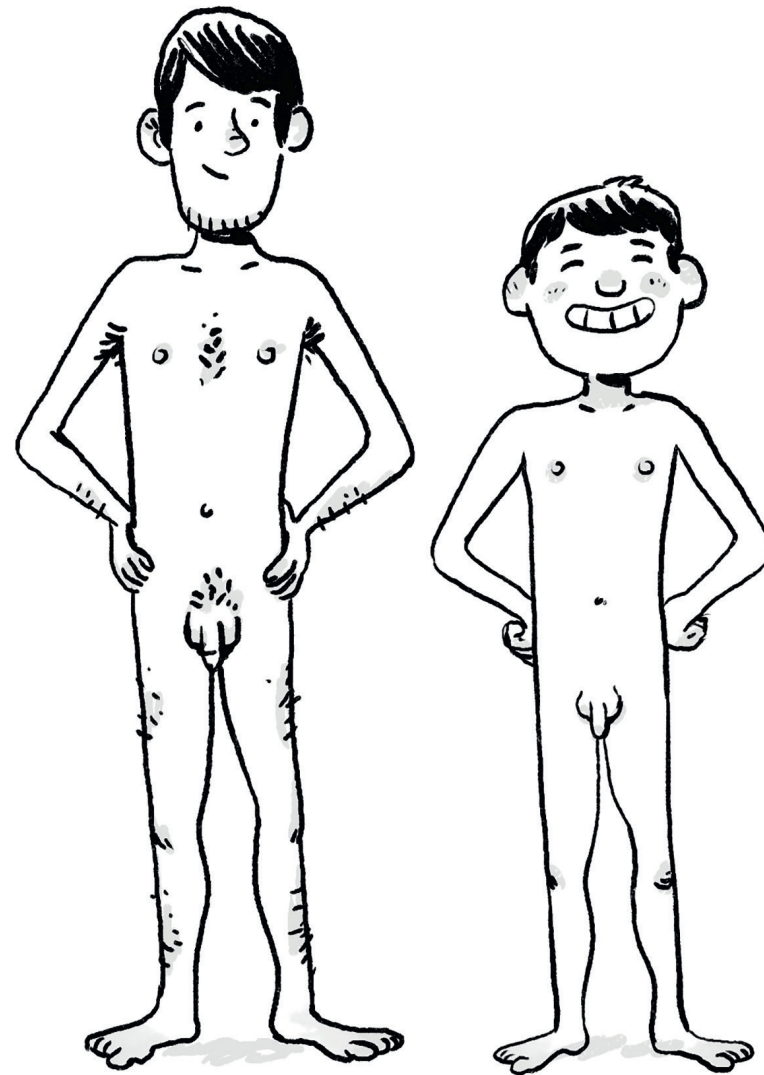


Kynþroskaaldur

Kynþroski hjá strákum hefst venjulega á aldursbilinu 10-14 ára.

Stundum hefst hann fyrr og stundum seinna.

Það tekur líkamann nokkur ár að breytast og þess vegna er talað um kynþroskaaldurinn en ekki eitt ákveðið ár.



Kynþroski og barneignir

Við kynþroskann er líkami stelpna og stráka fær um að búa til barn.

Þó að líkaminn sé að einhverju leyti tilbúinn til að búa til barn þá eru unglingstelpur og strákar ekki tilbúin til að eignast barn strax.

Stelpur og strákar eiga eftir að taka út mikinn þroska, bæði andlegan, félagslegan og líkamlegan áður en þau eru tilbúin til að eignast og hugsa um barn.



Heilinn og kynþroskinn

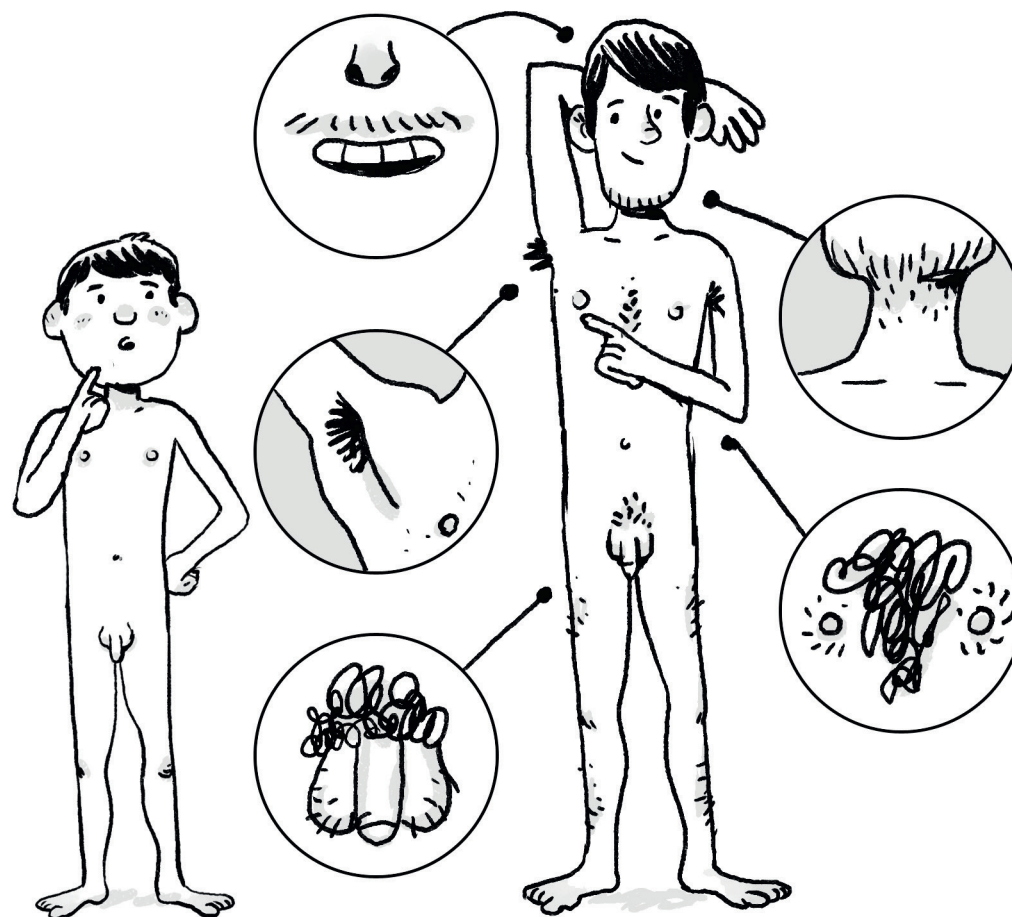
Líkamlegar breytingar við kynþroskann hjá strákum gerast vegna hormónabreytinga. Hormón eru efni í líkamanum. Í höfðinu er kirtill sem heitir heiladingull. Heilidingulinn sendir frá sér hormón sem berst til kynkirtlanna.

Kynkirtlar hjá strákum eru eistun sem eru inni í pungnum. Í eistum hefst framleiðsla á kynhormónum sem kallast testósterón. Kynhormónin berast síðan með blóðinu á ýmsa staði í líkamanum og valda breytingum þannig að líkaminn, stækkar og breytist.



Það sem gerist við kynþroskann

- Strákar stækka; þeir lengjast og þyngjast
- Sæðisframleiðsla hefst í eistum
- Röddin breytist og strákar fara í mútur
- Skeggvöxtur byrjar
- Hár vaxa á bringu
- Hár vaxa á kynfærum
- Hár vaxa undir höndum
- Typpi og pungur breytast og stækka
- Húðin verður feitari og það koma stundum unglingabólur
- Svitakirtlar verða virkari við kynþroskann og það getur komið svitalykt



Hugur og tilfinningar breytast

Áhugi okkar breytist á kynþroskaárunum.

Spurningar vakna eins og:

- Hver er ég?
- Hvað vil ég?

Við viljum frekar hanga með vinum og vera minna með mömmu og pabba.

Við viljum vera sjálfstæðir.

Við verðum áhugasamari um að kynnast nýjum félögum

Við verðum meðvitaðri um okkur sjálfa og umhverfið.

Við eigum stundum erfitt með að stjórna skapinu.



Hugur og tilfinningar breytast

Við höfum meiri þörf fyrir einkarými.

Spáum meira í útlitið, eins og hár, föt og snyrtivörur

Sköpum okkar eigin stíl.

Kynhvötin vaknar.

Verðum oft skotnir í stelpu eða strák.

Sumir byrja að prófa sig áfram í ástarmálum á meðan aðrir velja að bíða.



Kröfur til okkar breytast

Við þurfum að axla meiri ábyrgð smátt og smátt og gera það sama og fullorðin fólk þarf að gera.

Við þurfum að sinna ýmsum skyldum og verkefnum á heimilinu.

Taka ábyrgð á okkur sjálfum, til dæmis í tengslum við hreinlæti og taka til nesti og æfingarfötin.

Passa peningana okkar og borga sjálfir t.d. í bíó.

Safna fyrir ýmsum hlutum með vasapening og smá vinnu.

Við þurfum að læra að hemja skap okkar.

Við æfum okkur í þessu og fáum hjálp og leiðbeiningar eins og við þurfum.



Unglingsárin

Unglingsárin eru spennandi tími.

Við lærum að þekkja okkur sjálfa.

Tökumst á við marga nýja hluti.

Byrjum að spá í framtíðina.

Sumum finnst þetta tímabil flókið.
Þá skipta fjölskylda og vinir miklu
máli til að veita stuðning og ráðgjöf.



STANDPÍNA OG BLAUTIR DRAUMAR

Standpína

Stundum verður typpið hart án nokkurrar ástæðu.

Ef þú fitlar í typpinu getur það stækkað og orðið hart.

Standpína er líka oft kölluð bóner.



Standpína

Þegar strákar verða unglingar geta þeir oft fengið standpínu.

Það gerist oft þegar þeir vakna á morgnana en það getur líka gerst hvenær sem er.

Fullorðnir menn vakna líka stundum með standpínu.



Óvænt standpína

Stundum vita strákar ekki alveg hvað þeir eiga að gera þegar þeir fá standpínu.

Stundum fer standpínan af sjálfu sér ef þú bíður í smá stund.

Hér á eftir koma nokkur góð ráð sem þú getur gripið til ef þú færð standpínu.



Góð ráð

Þú getur sest á stól ef hann er
einhvers staðar nálægt.



Góð ráð

Þú getur verið í þröngum buxum frekar en víðum buxum.

Standpínan sést ekki eins vel í þröngum buxum.



Góð ráð

Þú getur sett blað, tösku eða bók fyrir svæðið og falið standpínuna þannig að enginn sjái eða reynt að koma þér úr þessum aðstæðum.



Góð ráð

Þegar þú færð standpínu og ert á almannafæri, eins og í skólanum, getur þú líka sagt að þú þurfir aðeins að skreppa á klósettið.

Þú getur beðið þar í smástund þangað til typpið verður aftur lint.

Það getur verið erfitt að pissa með standpínu og betra að bíða þar til typpið linast.



Hugsa um allt annað

Hugsa um allt annað.

Reyndu að hugsa um eitthvað allt annað til að dreifa huganum og losna við standpínuna.

Dæmi: fótbolti, heimanámið, frost og snjór eða telja upp að tuttugu.



Standpína

Það er eðlilegt að allir strákar,
unglingar og fullorðnir menn fái
stundum standpínu.

Nú veistu hvernig þú getur brugðist
við ef þú færð standpínu.



Standpína er einkamál

Standpína er þitt einkamál.

Ef þú ert með spurningar um standpínu 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.



Blautir draumar

Stráka dreymir stundum um stelpur
eða stráka og kynlíf þegar þeir eldast.

Þá verður typpið á þeim hart og það
getur harðnað eða stækkað.

Það heitir að fá standpínu eða bóner.

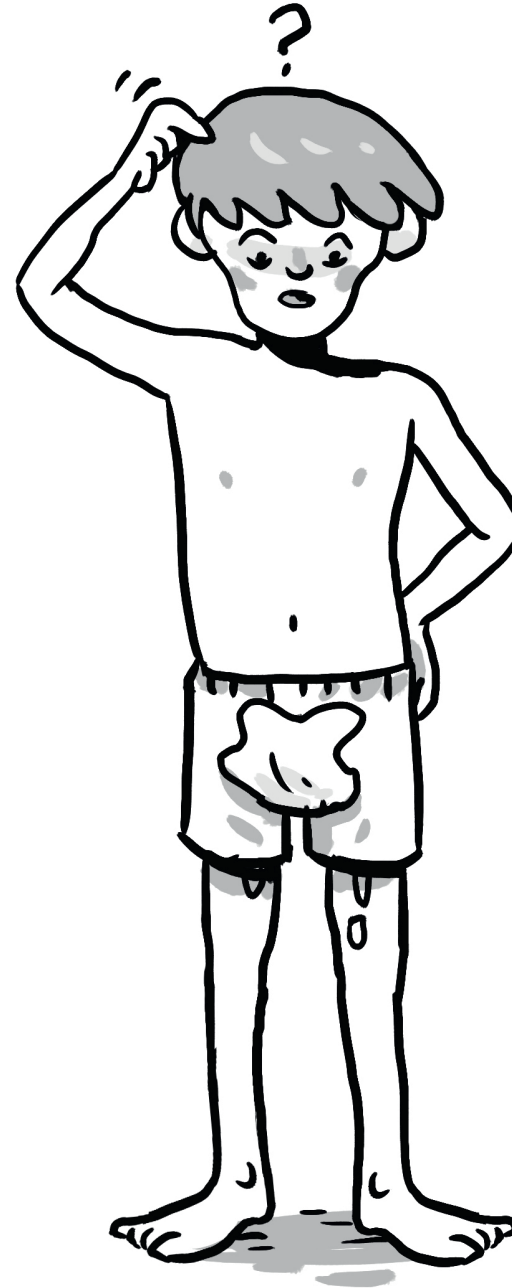


Hvað er þetta?

Stundum fá strákar sáðlát í svefni, sem þýðir að það kemur sæði út úr typpinu.

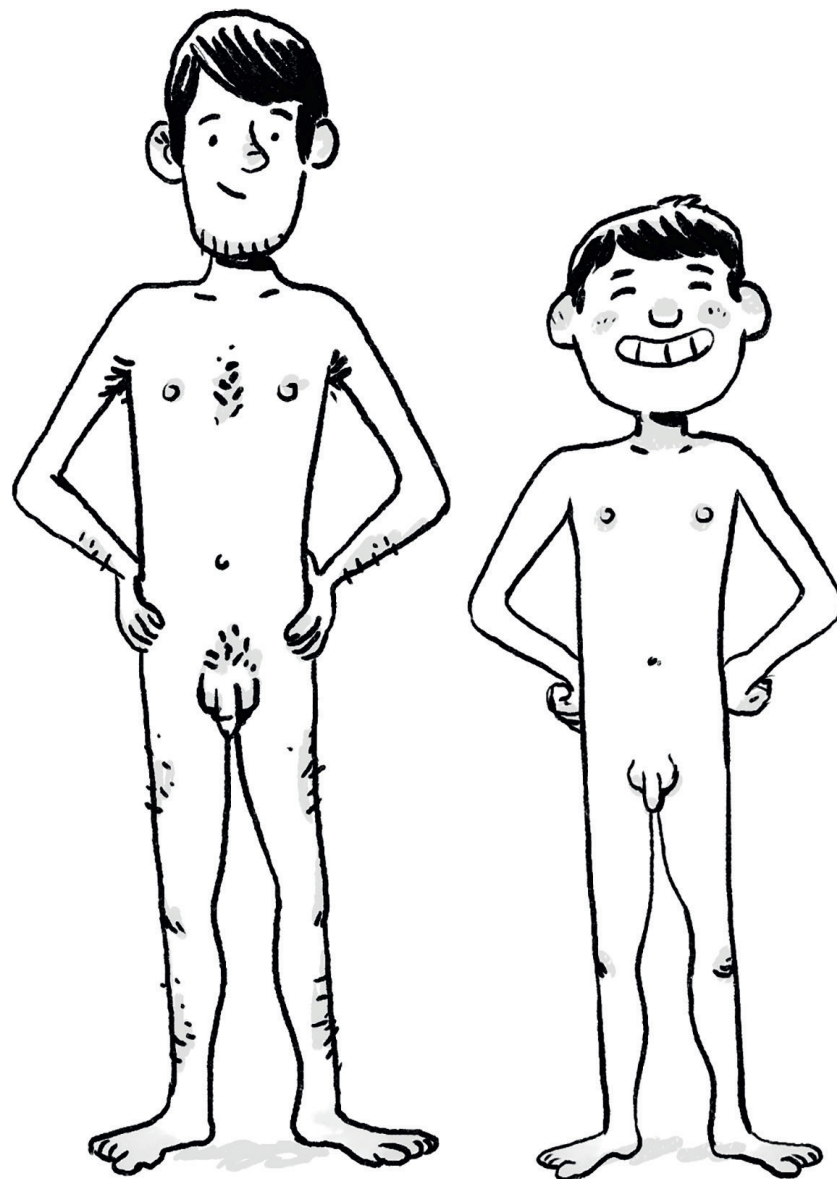
Þetta kallast blautur draumur.

Það er eðlilegt þó þeir muni ekki drauminn þegar þeir vakna.



Blautur draumur

Blautir draumar gerast hjá flestum strákum þegar þeir eru á aldrinum 10-15 ára.



Blaut rúmföt

Nærfötin/náttfötin og sængurfötin geta blotnað þegar strákar fá blautan draum.

Það er ekki þvag sem fer í rúmið heldur sæði.

Það er mjög eðlilegt og allt í lagi.



Þvo sér vel

Sumum finnst gott að fara í sturtu morguninn eftir blautan draum.

Ef þú þværð þér með sápu skaltu gæta þess að skola typpið bara með vatni en ekki nota sápu þar.



Blautir draumar eru einkamál

Það er alveg eðlilegt að þú fáir blauta drauma.

Blautir draumar eru þitt einkamál.

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

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



HREINLÆTI

Við verðum óhreinir

Það er margt sem gerir okkur óhreina og við verðum að þvo okkur reglulega.

Við svitnum og náum kannski ekki alltaf að þurrka allt þvag eða hægðir af húðinni.

Hárið okkar fitnar og við svitnum.

Það er líka ryk og mengun í loftinu sem gerir okkur óhreina.



Hreinlæti

Við förum í bað eða sturtu helst á hverjum degi eða að minnsta kosti annan hvern dag.

Þegar við svitnum mikið eins og eftir íþróttæfingar förum við alltaf í sturtu/bað.

Við þvolum hárið með sjampói.

Sumir þvo hárið á hverjum degi á meðan aðrir þvo það annan hvern dag. Það getur verið mismunandi hvað hárið er fljótt að verða skítugt.



Líkaminn

Í sturtu eða baði sápum við allan líkamann og skolum svo sápu af.

Svæðin sem þarf að hugsa sérstaklega vel að þrifa eru:

- Undir handakrikunum, þar kemur svitalykt.
- Typpið og punginn. Það gæti hafa komið piss þar. Það á aldrei að setja sápu inn í typpið, bara að nota vatn en það er í lagi að nota milda sápu fyrir svæðið í kringum.
- Það þarf að þvo rassinn og í kringum. endaparminn vel. Það gæti verið einhver kúkur eftir þar.
- Tærnar þarf að þvo vel svo það komi ekki táfýla.

Það er miklvægt að þurrka sér vel.

Fara alltaf í hreina sokka og hreinar nærbuxur.

Passa að fötin sem við förum í séu ekki með blettum eða svitalykt.



Hugsum vel um líkamann

Eftir sturtu eða bað þá þarf að þurrka allan líkamann vel. Líka á milli tánna og bak við eyrun.

Gott er að setja svitalyktareyði undir handakrikana á á eftir.

Það er gott að bera stundum rakakrem á líkamann og andlitið eftir sturtu, sérstaklega ef húðin er þurr.



Hárvottur

Þegar hárið er þvegið þarf að bleyta það vel og setja síðan smá sjampó og nudda því í hársvörðinn og láta það freyða vel. Síðan er sjampóið skolað vel úr.

Það getur verið gott að setja smá hárnæringu í hárið á eftir og skola hana síðan vel úr.

Á eftir er hárið þurrkað vel og greitt.

Það á að greiða hárið sitt á hverjum degi



Tennur

Tennur þarf að bursta bæði kvölds og morgna og nota reglulega tannþráð.

Tennurnar skemmast síður ef hugsað er vel um þær.

Það þarf að fara til tannlæknis reglulega eða að minnsta kosti einu sinni á ári.

Það þarf reglulega að kaupa nýjan tannbursta eða á þriggja mánaða fresti

Það er óþægilegt að tala við einhvern sem er andfúll og með óhreinar tennur.



Handþvottur

Eftir klósettferðir þarf alltaf að þvo hendurnar vel annars geta komið sýklar og/eða vond lykt af höndunum.



Handþvottur

Það þarf að muna handvott eftir:

- Hverja klósettferð
- Ef kynfærin eru snert
- Fyrir matseld eða bakstur
- Áður en borðað er
- Eftir að hafa klappað dýrum
- Annað sem gerir hendurnar óhreinar, eins og að vinna í garðinum eða halda á óhreinum hlutum.



Neglur

Það er gott að vera hreinn undir nöglum, bæði á höndum og fótum.

Ef það eru óhreinindi undir nöglunum kallast það sorgarrendur, þá þarf að hreinsa undan þeim.

Það þarf að klippa neglurnar reglulega bæði á höndum og fótum.

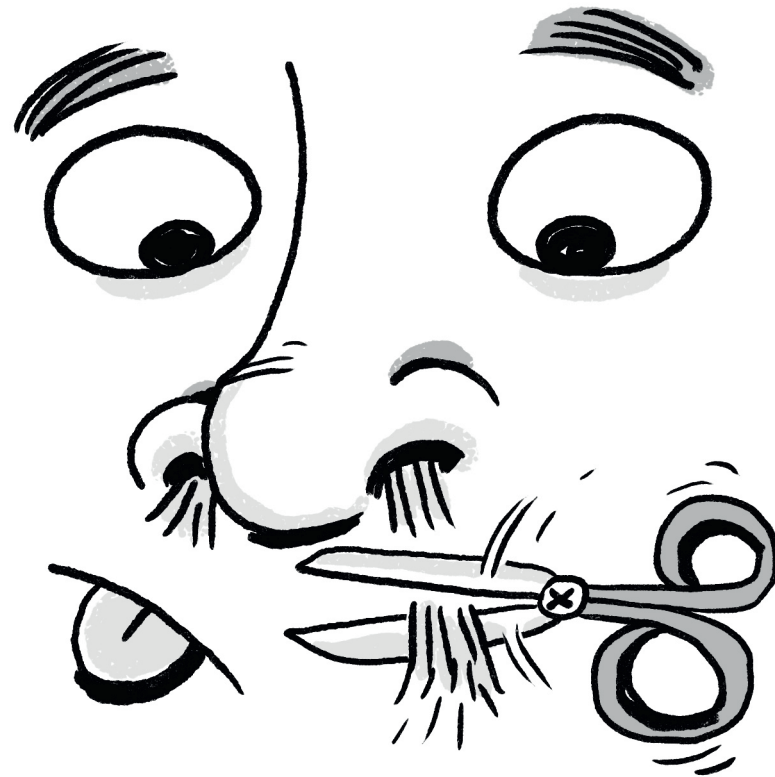


Nefið

Það vaxa oft nefhár inni í nefinu hjá fullorðnum mönnum.

Stundum vaxa þessi hár út úr nefinu.

Það þarf að klippa nefhárin reglulega.



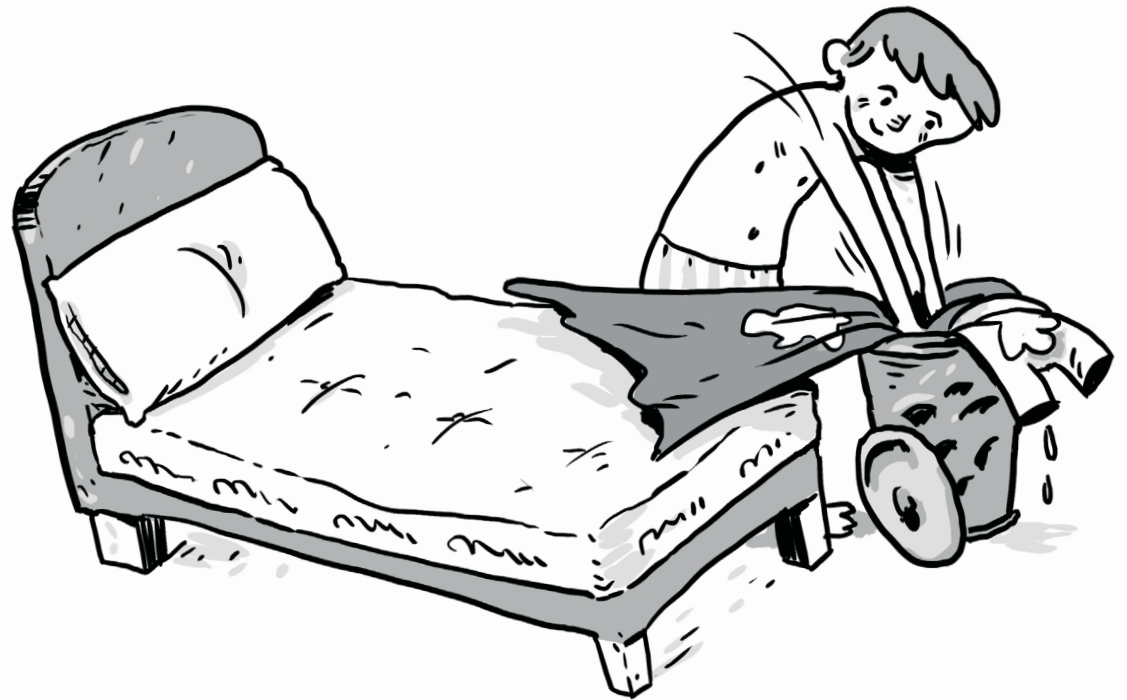
Hreint herbergi

Hugsaðu vel um herbergið og ryksugaðu og skúraðu það reglulega svo það komi ekki rykmaurar, óhreinindi eða vond lykt í herbergið.

Það er góð regla að þurrka af, skúra og ryksuga herbergið einu sinni í viku.

Það þarf að skipta á rúmfötum reglulega eða á einnar til tveggja vikna fresti.

Það þarf líka að þvo baðhandklæðið reglulega. Það er í lagi að nota það 2-3 sinnum áður en það er þvegið.



Hreinn og snyrtilegur

Að vera hreinn og snyrtilegur skiptir máli.

Það er gott fyrir sjálfsmyndina

Fólki líður vel í kringum annað fólk ef það er hreint og snyrtilegt.

