



SJÁLFSFRÓUN STELPNA

Sjálfssfróun stelpna

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

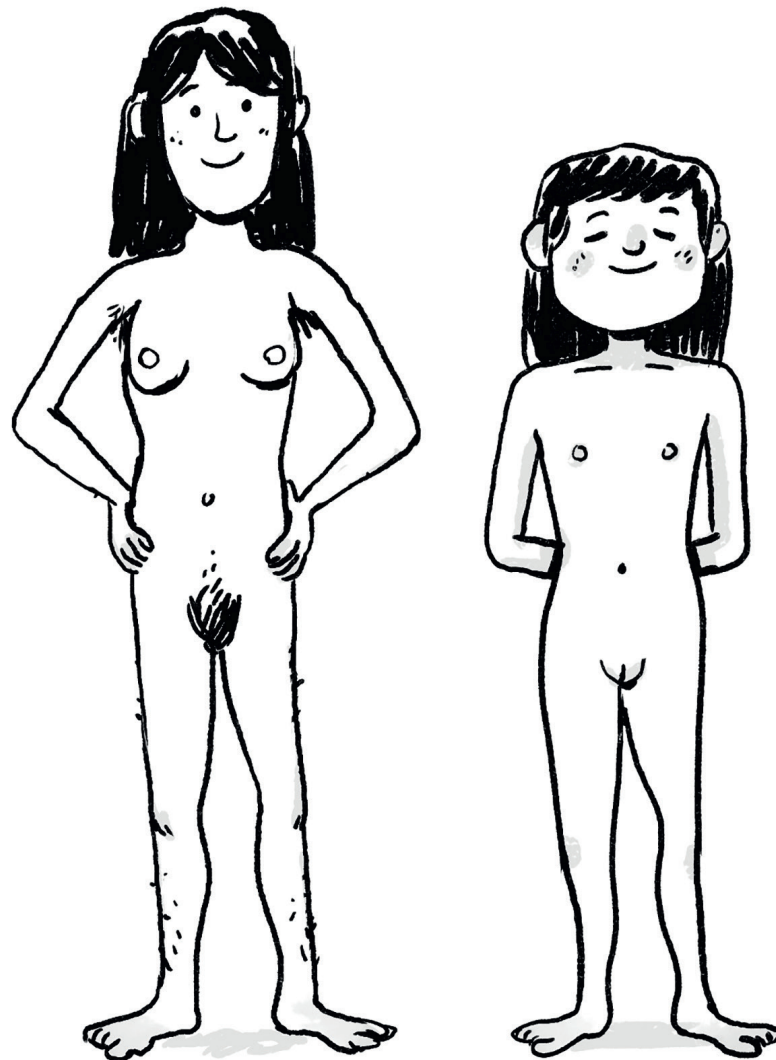
Styrktaraðilar:



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

Kynhvötin er kynferðisleg tilfinning innra með þér sem lætur þig langa til að snerta kynfærin þín og brjóst. Þessi tilfinning getur komið þegar þú hugsar um annað fólk og jafnvel kynfæri þeirra eða allsbera líkama. Við slíkar huganir vaknar oft kynhvötin og þú getur fundið að kynfærin þrútna og verða næmari.



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.

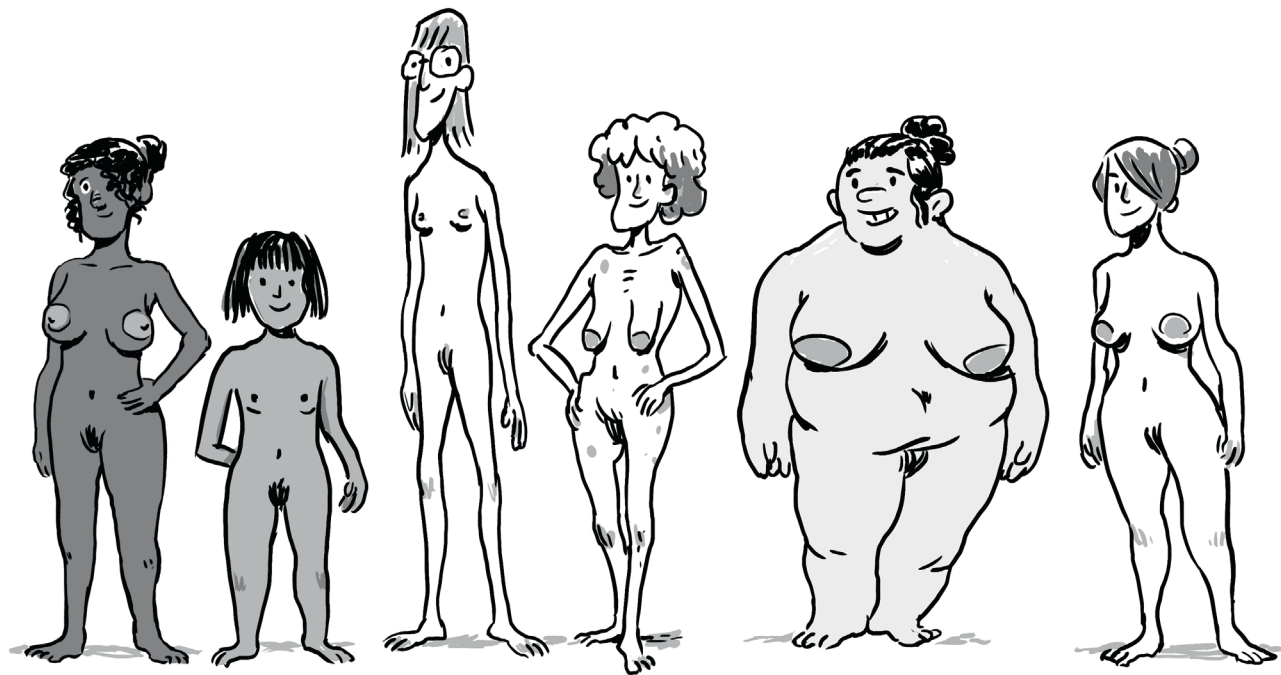


Kynhvöt og sjálfsfróun

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 sjálf hvað er best fyrir þig.



Sjálfssfróun

Sjálfssfróun kallast líka að putta sig og er leið til að fá útrás fyrir kynhvötina og eiga kynlíf með sjálfri sér.

Þú getur stundað sjálfssfróun ein með sjálfri þér en einnig með kærustu/kærasta þínum.

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



Aðferð við sjálfsfróun

Sjálfsfróun eða að putta sig er þegar þú nuddar þíkuna og snípinn sem er fyrir ofan þíkuna. Þú getur nuddað alla þíkuna og líka sett fingurinn inn í leggöngin.

Sumum finnst gott að nudda brjóstin og / eða rassinn á sama tíma.



Aðferð við sjálfsfróun

Við sjálfsfróun getur þú notað allt frá einum fingur í alla fingurna. Allt eftir því hvað þér finnst best.

Það má setja fingur inn í píkuna og sumum finnst gott að nudda sér upp við koddan, tuskudýr eða rúmgafinn. Það er allt í lagi.

Öðrum finnst gott að fróa sér í sturtunni og láta sturtuhausinn renna á píkuna á meðan.



Sjálfssfróun

Við kynferðislegar hugsanir og eða þegar píkan og snípurinn eru nudduð verður píkan oft blaut. Þessi bleyta er ekki piss heldur þunnt slím sem gerir pikuna sleipari og betra að nudda hana.

Best er að byrja rólega. Þú finnur síðan best sjálf hversu hratt og mikið þú vilt nudda.



Fullnæging

Þegar píkan hefur verið nudduð í smástund eða eftir um það bil 2-30 mínútur getur þú fengið fullnægingu sem er þægileg tilfinning sem fer um líkamann og varir í nokkrar sekúndur. Sjálfsfróun getur verið þægileg þó að hún endi ekki alltaf með fullnægingu.



Mislangur tími

Sumar stúlkur/konur eiga erfitt með að fá fullnægingu og það getur tekið tíma fyrir þær að læra inn á líkamann sinn og finna hvaða snerting þeim finnst best.

Ef píkan og snípurinn blotna ekki getur nuddið verið óþægilegt fyrir þíkuna og meitt hana. Þá getur verið gott að nota til dæmis sleipiefni.



Sleipiefni

Sleipiefni geta gert sjálfsfróun notalega.

Sleipiefni á að bera beint á píkuna fyrir sjálfsfróun og það má líka bæta við eftir þörfum.

Sleipiefni er hægt að kaupa í matvöruverslunum eða apóteki.



Myndefni

Sumu fólki finnst gott að skoða bækur
eða myndefni þegar það fróar sér.
Það er mjög mismunandi hvað hentar
hverri og einni. Það er eðlilegt og allt í
lagi.



Kynlífstæki

Sumum stúlkum/konum finnst gott að nota kynlífshjálpartæki til að fróa sér og til að fá fullnægingu.

Þessi tæki er hægt að kaupa á netinu eða apóteki (til dæmis egg eða titrara).

Ef notuð eru kynlífshjálpartæki þá þarf alltaf að gæta þess að þrífa þau vel eftir hverja notkun, skola af með sápuvatni og leyfa þeim að þorna.

Ekki lána tækin þín.



Hugsaðu vel um píkuna

Það á ekki að þvo píkuna með sjampói eða sterkri sápu eða bera á hana krem nema sleipiefni eða olíu.

Það má aldrei setja hluti inn í píkuna eða rassinn við sjálfsfróun.

Þeir geta skaðað píkuna og rassinn nema það séu sérstök tæki ætluð til sjálfsfróunar.



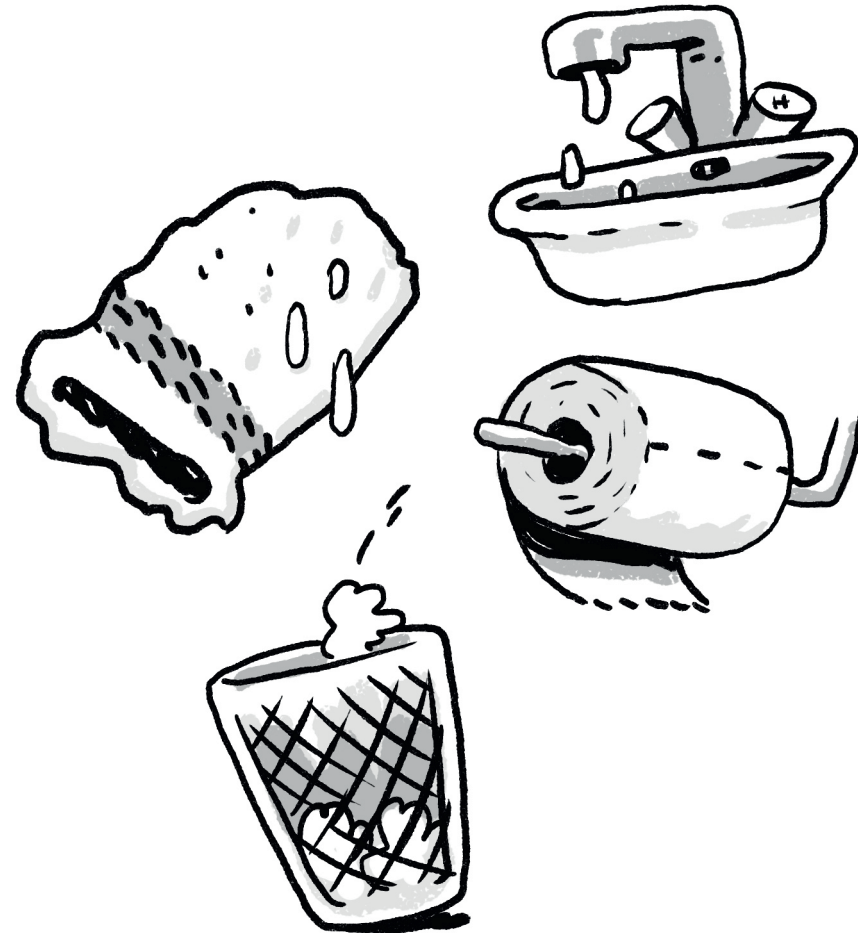
Atriði sem þarf að hafa í huga

Hreinlæti:

- Hafa hreinar hendur
- Gott er að hafa rakan þvottapoka til að þurrka þíkuna á eftir
- Þvo hendur vel á eftir sjálfsfróun

Einkarými:

- Vera á stað þar sem er engin truflun eins og ein 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
- Engin hættu á að verða ólétt
- 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 mikilvægt að sjálfssfróun eigi sér eingöngu stað í einkarými eins og í herberginu þínu eða baðherberginu.

Það á aldrei að stunda sjálfssfróun á almannafæri fyrir framan annað fólk, eins og inni í stofu eða í 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.

