



SJÁLFSFRÓUN – PÍKUR

Sjálfssróun – píkurl

© Texti: María Jónsdóttir og Guðrún Þorsteinsdóttir

© Teikningar: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson

Útgefandi 2016: Leiknir

Útgefendur 2023: Endurskoðað og uppfært af Miðstöð menntunar

og skólaþjónustu og Ráðgjafar- og greiningarstöð

2016 Hönnun og umbrot: Sigrún Kristín Árnadóttir

2024 Umbrot: Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

1. útgáfa 2016 Ráðgjafar- og greiningarstöð

2. útgáfa 2024 Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Kópavogi

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: Svandís Anna Sigurðardóttir, Sigríður Dögg Arnarsdóttir,
Halldóra Jónsdóttir, Jóhann Arnarsson, Jón Þórður Baldvinsson fyrir yfirlestur
og gagnlegar ábendingar sem og styrktaraðilar.

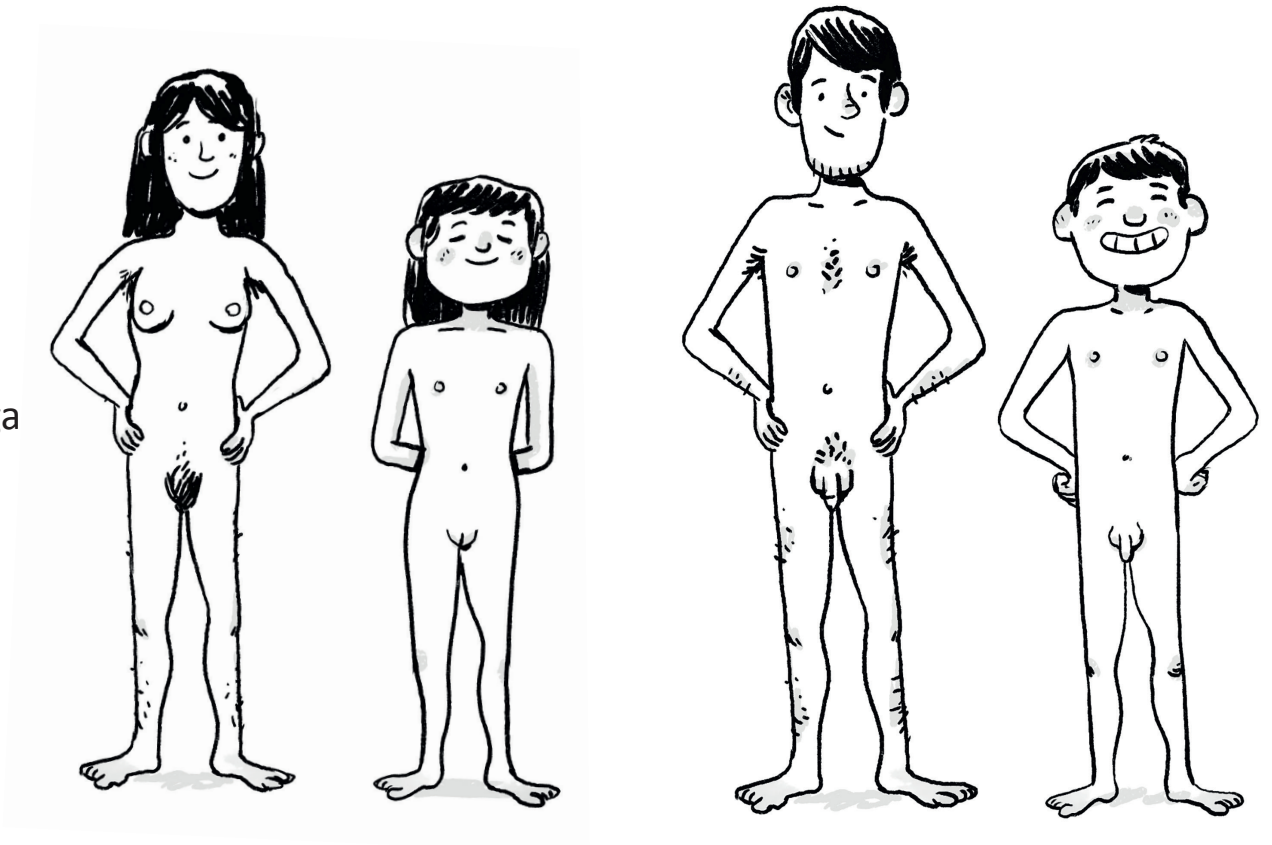
Styrktaraðilar:



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Kynhvöt

Ungmennir 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 þíkan þrútnar og verður næmari.



Kynhvöt

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

Sum finna mikið fyrir henni en önnur lítið, eða ekkert.

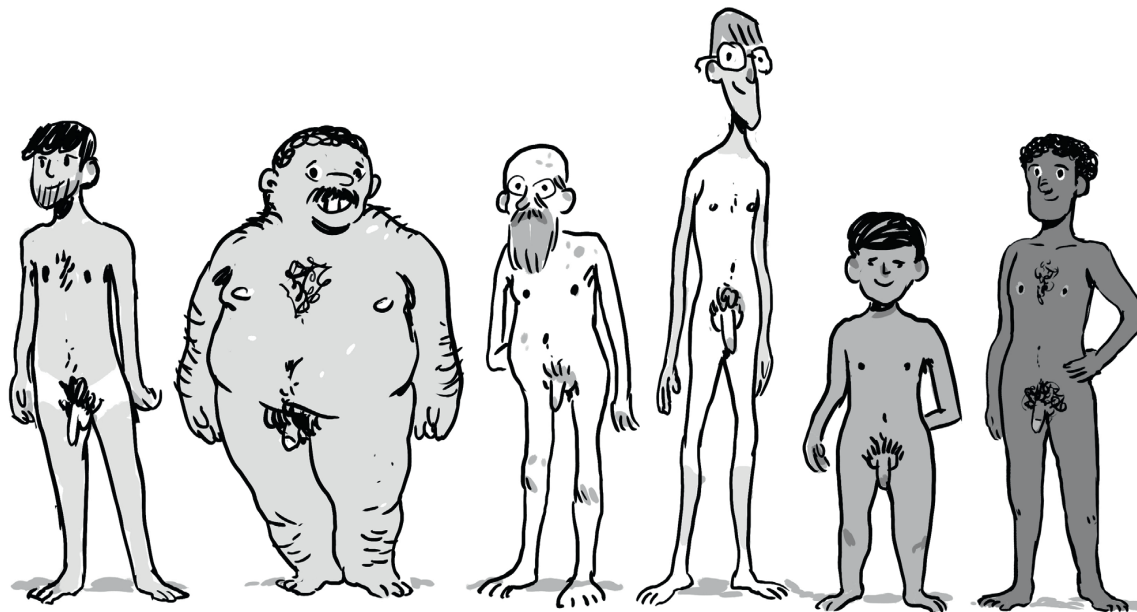
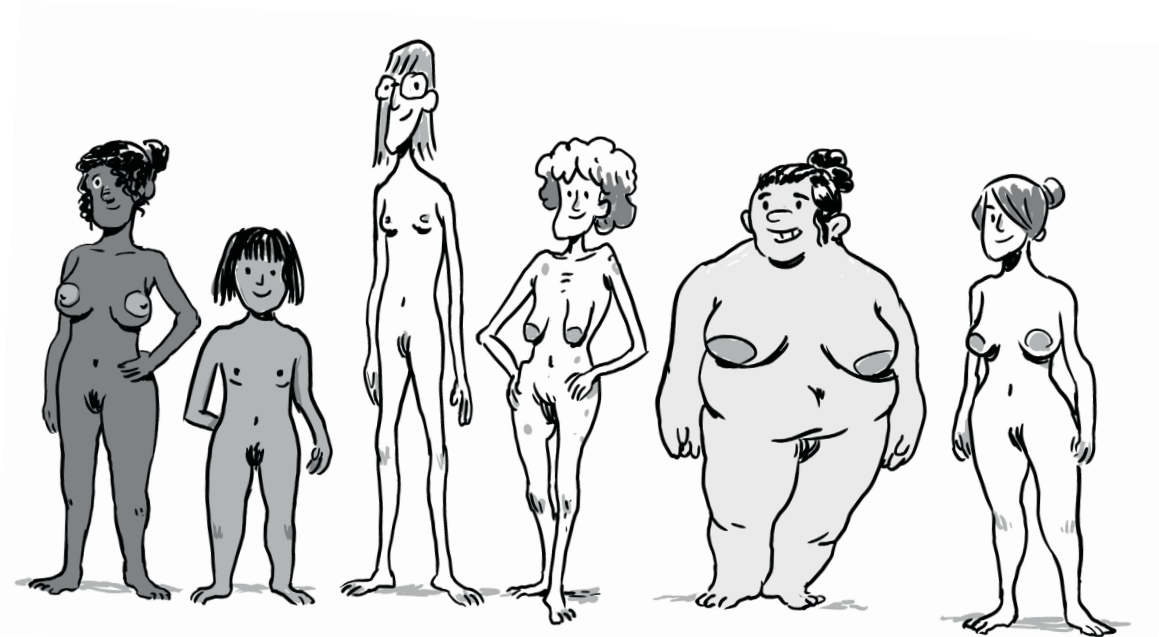


Kynhvöt og sjálfsfróun

Flest fólk er með kynhvöt og mörg fróa sér en ekki öll.

Sum gera það oft á meðan önnur gera það sjaldan eða aldrei, bæði er eðlilegt.

Þú ákveður 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/sjálfum/sjálfu sér.

Þú getur stundað sjálfssfróun í einrúmi eða með einhverjum sem þú elskar.

Það er mikilvægt að stunda 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 snípin 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 einn fingur eða fleiri. Allt eftir því hvað þér finnst best.

Það má setja fingur inn í píkuna og sumum finnst gott að nudda sér upp við kodda, tuskudýr eða rúmgaflinn. 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 píkuna sleipari og betra að nudda hana.

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



Fullnæging

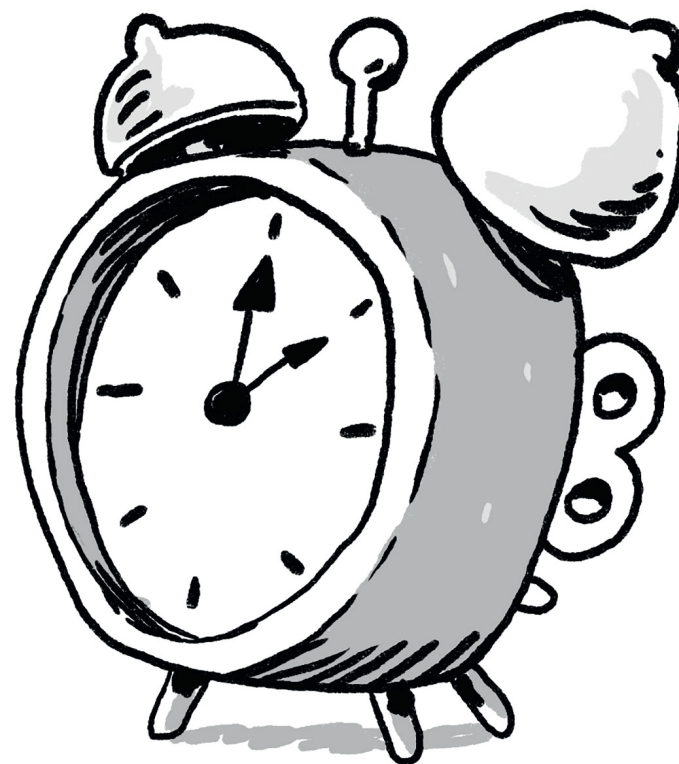
Þegar píkan hefur verið nudduð í smástund eða eftir um það bil 2-30 mínútur getur þú fengið fullnægingu sem er þægileg tilfinning sem fer um líkamann og varir í nokkrar sekúndur. Sjálfsfróun getur verið þægileg þó að hún endi ekki alltaf með fullnægingu.



Mislangur tími

Stundum getur fólk átt erfitt með að fá fullnægingu og það getur tekið tíma að læra inn á líkamann sinn og finna hvaða snerting því 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 til dæmis 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
fólki. Það er eðlilegt og allt í lagi.



Kynlífstæki

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

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

Ef notuð eru kynlífshjálpartæki þá þarf alltaf að gæta þess að þrífa þau vel eftir hverja notkun samkvæmt leiðbeiningum.

Ekki lána öðrum 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 aðra hluti en þá sem eru ætlaðir til sjálfsfróunar inn í píkuna eða rassinn við sjálfsfróun. Þeir geta skaðað píkuna og rassinn.

Stundum getur verið erfitt að fá fullnægingu. Ef píkan verður aum eða þú meiðir þig getur verið að þú hafir nuddað of fast eða of lengi. Þá er gott að hlusta á líkamann, hætta og leyfa píkunni að jafna sig áður en þú byrjar aftur.

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



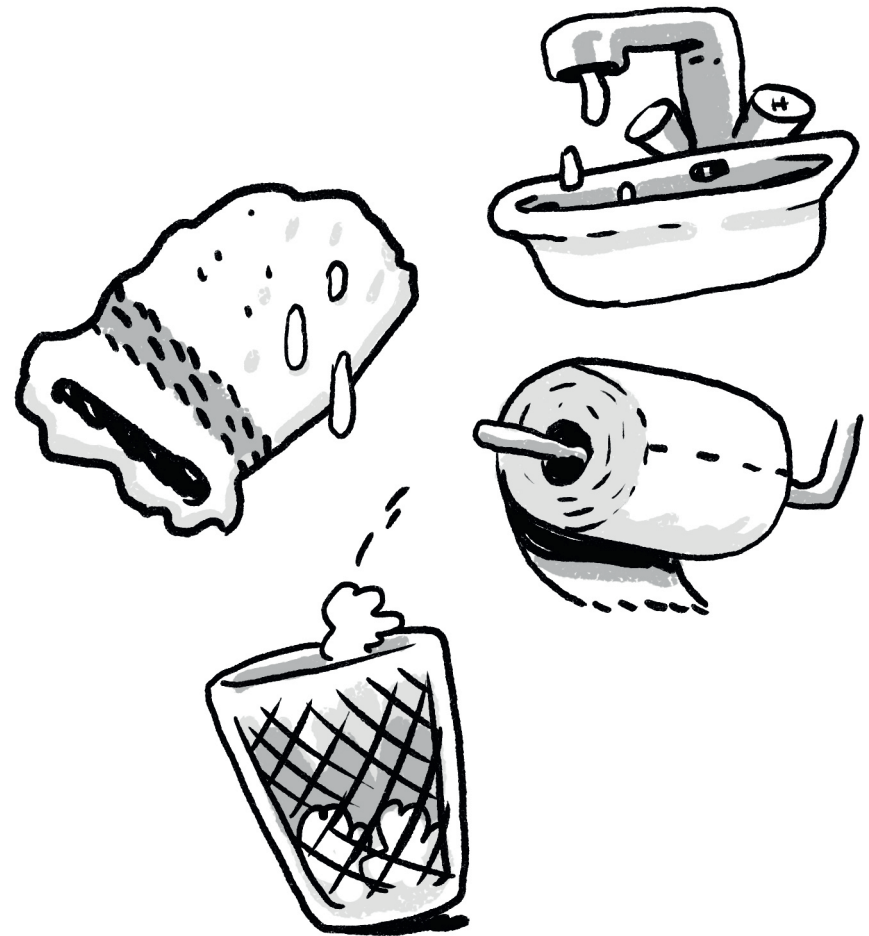
Atriði sem þarf að hafa í huga

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 í einrúmi inni í herbergi eða á baðherberginu



Sjálfssfróun er eðlileg

Sjálfssfróun:

- 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.

