



SJÁLFSFRÓUN – TYPPI

Sjálfssróun – typpi

© Texti: María Jónsdóttir og Guðrún Þorsteinsdóttir

© Teikningar: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson

Útgefandi 2016: Leikni

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.

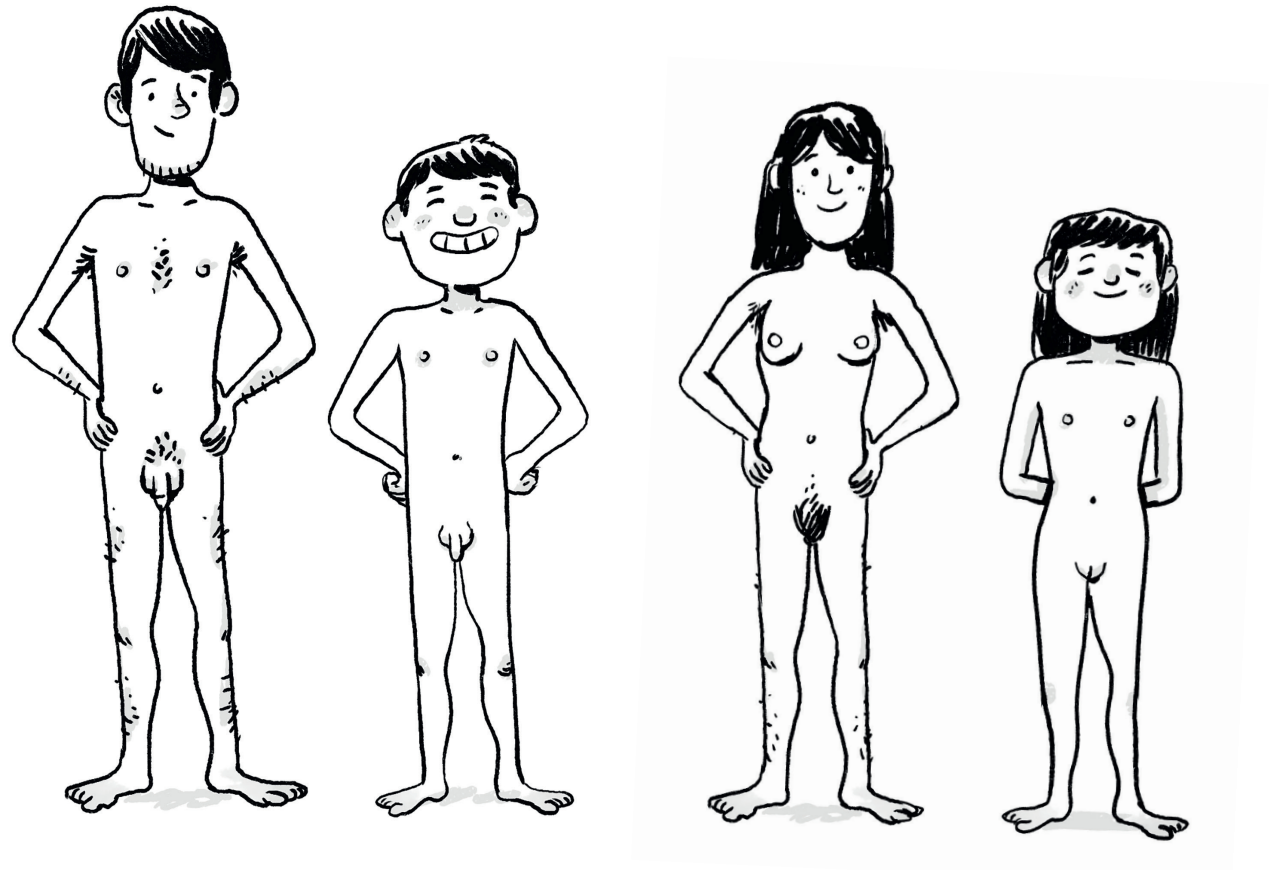
Styrktaraðilar:



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Kynhvöt

Ungmennir byrja oft að finna fyrir kynhvöt þegar þau verða kynþroska sem er venjulega í kringum 10–15 ára aldurinn.



Kynhvöt

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.

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

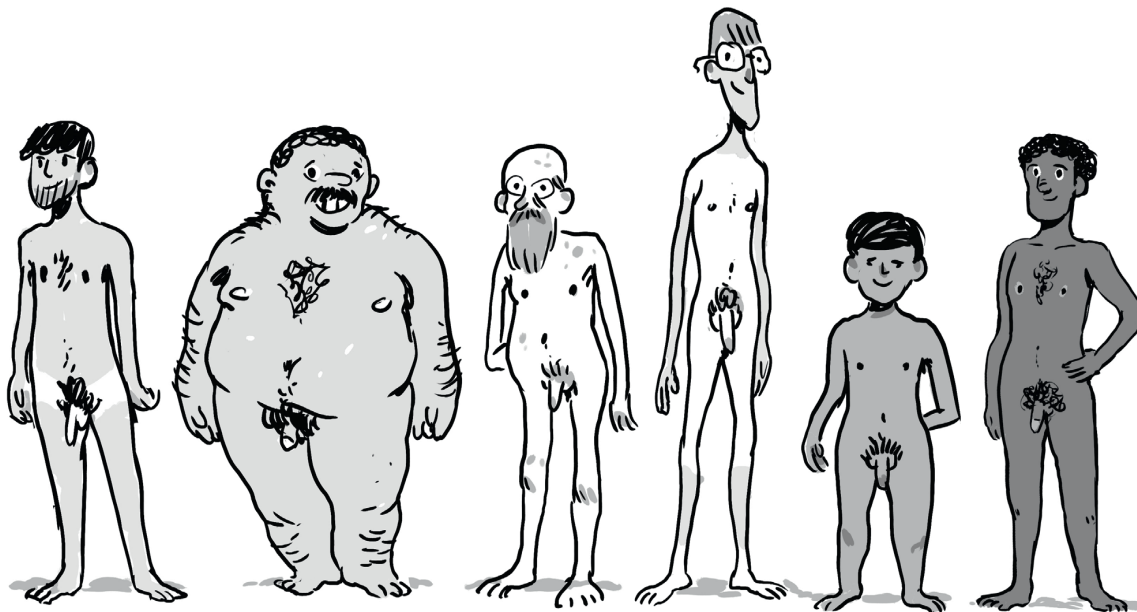
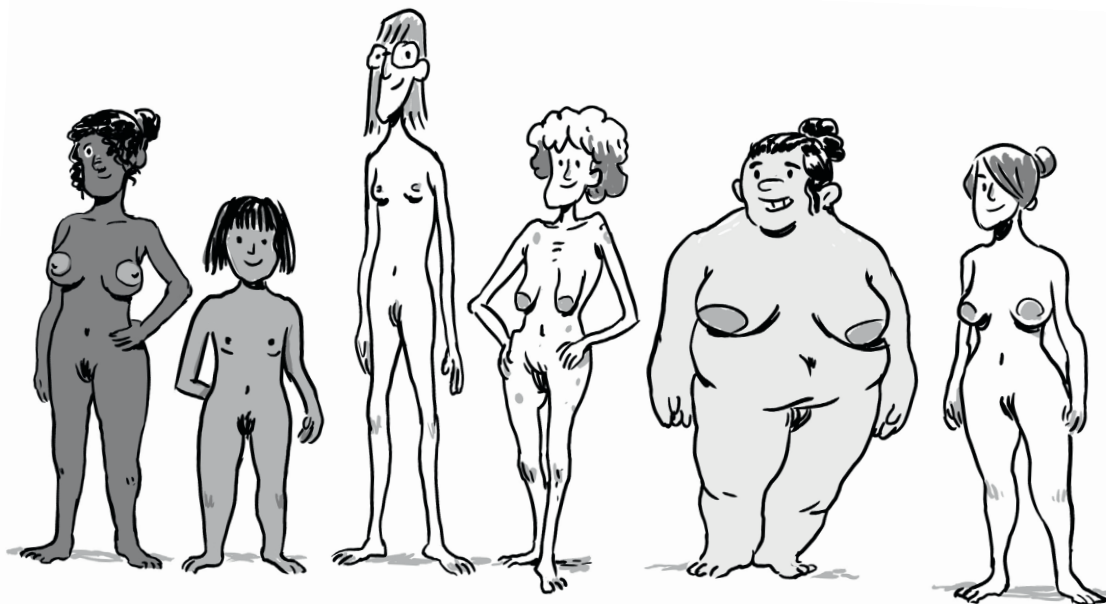


Kynhvöt og sjálfsfróun

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 fróa/
rúnka sér.

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

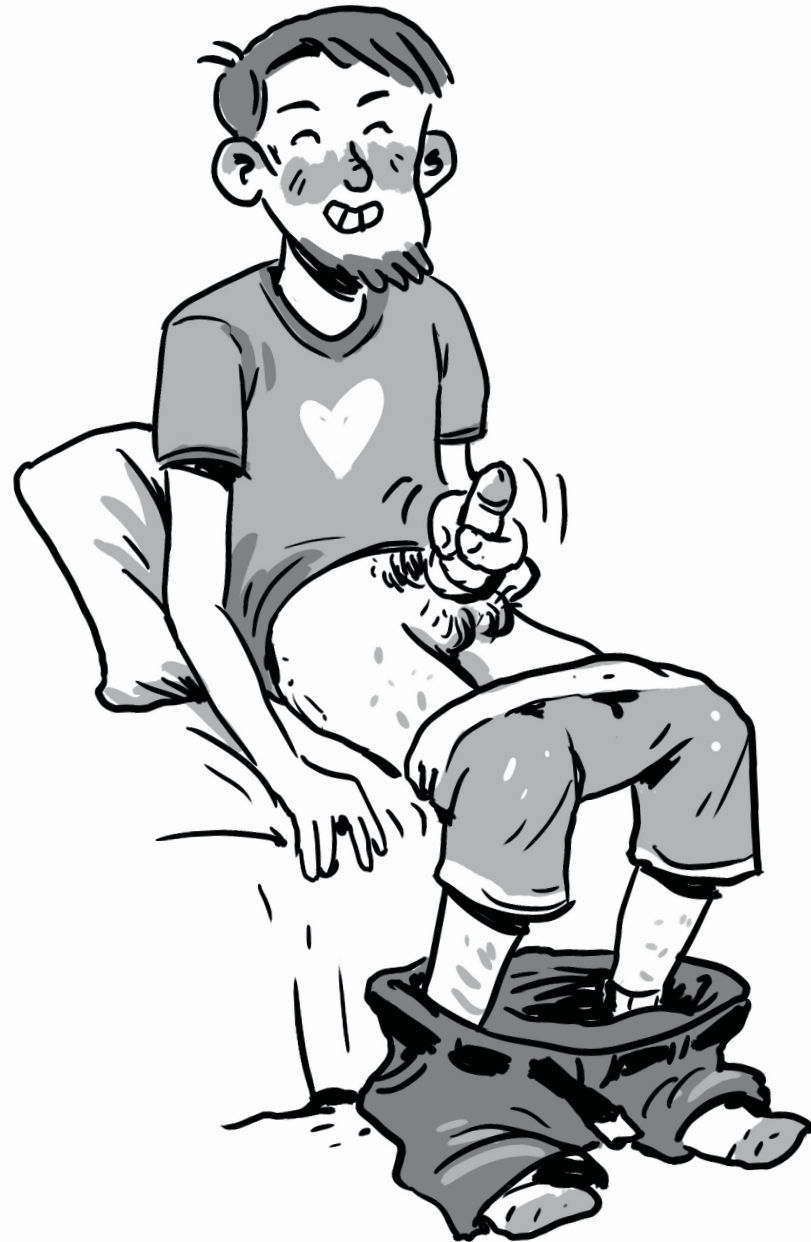
Þú getur stundað sjálfssfróun
í einrúmi eða með kærasta/
kærustu/kærast eða maka.

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



Aðferð við sjálfsfróun

Sjálfsfróun er þegar þú 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.



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 þér 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.

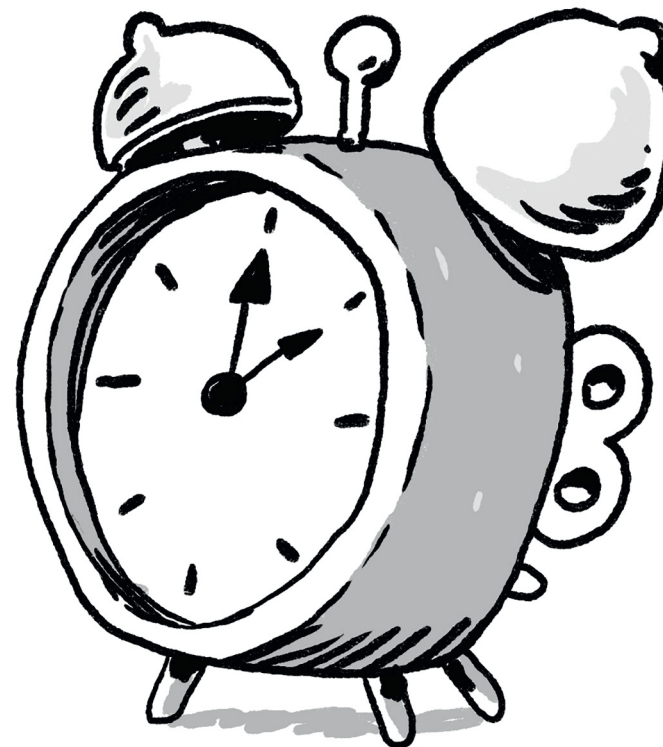


Mislangur tími

Sumum finnst gott að nudda typpið hratt á meðan aðrir nudda hægt.

Það getur tekið tíma að læra inn á líkamann sinn og finna hvernig snerting og hraði þér 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 hafir nuddað og reynt 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
fólki. Það er eðlilegt og allt í lagi.



Kynlífstæki

Það eru til ýmis sleipiefni sem geta gert sjálfsfróun notalega.

Sleipiefni á að bera beint á typpið fyrir sjálfsfróun.

Sleipiefni er til dæmis er hægt að kaupa í matvöruverslunum eða apóteki.

Einnig er hægt að kaupa kynslíftæki eins og runkmuffur í kynlífstækjabúðum eða á netinu.



Passaðu typpið og rassinn vel

Það má aldrei setja aðra hluti en þá sem eru ætlaðir til sjálfsfróunar inn í typpið eða rassinn. Það má alls ekki setja 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.



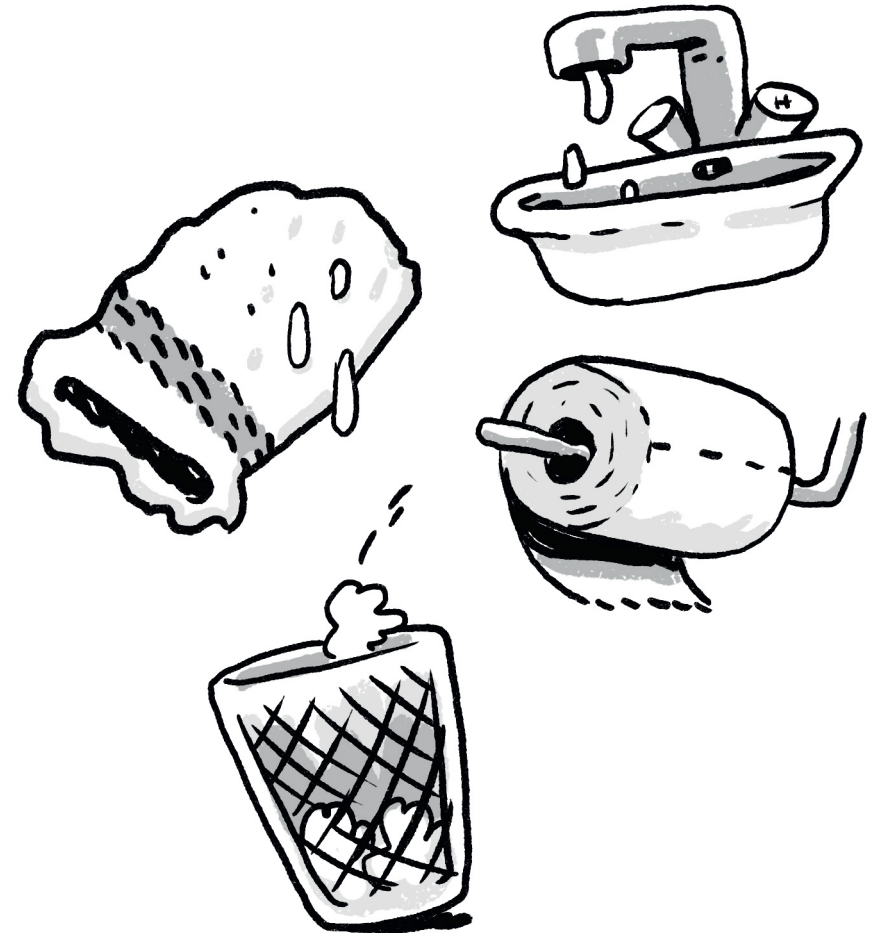
Atriði sem þarf að hafa í huga

Hreinlæti:

- Hafa hreinar hendur. Gott er að hafa rakan þvottapoka til að þurrka sæðið sem kemur úr typpinu
- 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 í einrúmi inni í herbergi eða á baðherberginu



Sjálfsfróun er eðlileg

Sjálfsfróun:

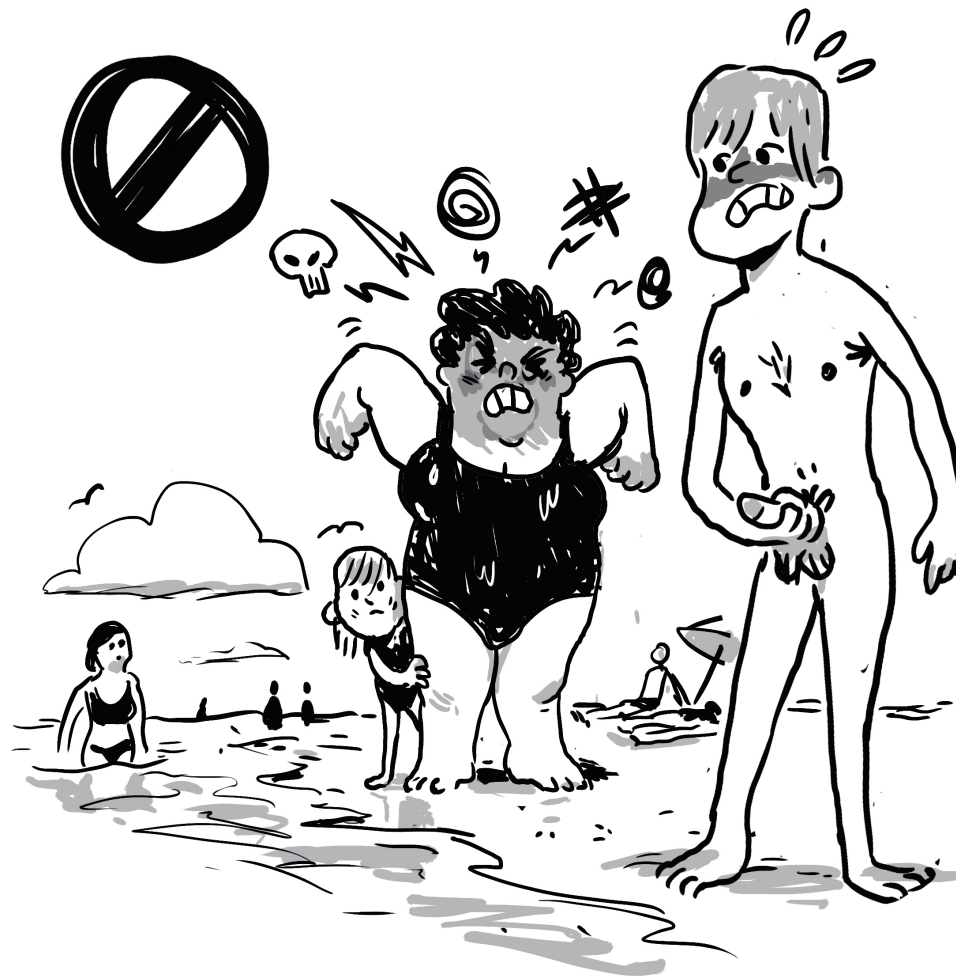
- Hjálpar fólki að læra á líkamann sinn og hvað því finnst gott
- Hefur engin skaðleg áhrif á heilsuna
- Má stunda eins oft og líkaminn leyfir
- Engin hættu á að fá kynsjúkdóm
- Hjálpar oft við að slaka á og sofna
- Veitir kynferðislega útrás og andlega og líkamlega ánægju
- Er ein leið til að stunda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

