

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

FIÚKÖNYV

Kalauz a serdülőkorhoz



A könyv megjelenését a NORLA támogatta

Illusztrálta:
Magnhild Winsnes

A mű eredeti címe: *Gutteboka – Din guide til puberteten*

Text © Nina Brochmann, Ellen Støkken Dahl

Illustrations © Magnhild Winsnes

First published by H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS, 2021

Published in agreement with Oslo Literary Agency

All rights reserved

Fordította: Patat Bence

Hungarian translation © Patat Bence, 2023

Hungarian edition © Scholar Kiadó, 2023

Fordította: Patat Bence

Minden jog fenntartva. A mű egyetlen részlete sem használható fel, nem tárolható és nem sokszorosítható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

SCOLAR

TARTALOM

| | | | |
|------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| SZIA! | 7 | ÉRZELMI HULLÁMVASÚT | 149 |
| FIÚBÓL FÉRFIVÁ | 9 | ELÉG JÓ VAGYOK? | 163 |
| A TEST | 19 | PSZICHÉS BAJOK | 177 |
| SZÖRZET | 29 | A KÖZELSÉGLÉTRA | 187 |
| IZZADÁS | 39 | AZ ELSŐ SZERELEM | 191 |
| PATTANÁSOK | 47 | CSÓKOLÓZÁS, ÖSSZEBÚJÁS, FELFEDEZÉS | 205 |
| MUTÁLÁS | 55 | SZEX | 215 |
| A SZEMÉREMTEST | 61 | PORNÓ | 235 |
| HÍMVESSZŐ | 65 | PÉNISZFOTÓK ÉS AKTKÉPEK | 241 |
| HEREZACSKÓ ÉS HEREGOLYÓK | 75 | SZEXUÁLIS BÁNTALMAZÁS | 247 |
| EREKCIÓ | 81 | HATÁROK | 253 |
| MASZTURBÁLÁS | 89 | ITT KÉRHETSZ SEGÍTSÉGET | 261 |
| ORGAZMUS ÉS KIELÉGÜLÉS | 97 | HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK | 262 |
| AZ ONDÓGYÁR | 107 | KÖSZÖNJÜK! | 264 |
| HOGYAN LESZ A GYEREK? | 113 | FORRÁSOK | 265 |
| MIT JELENT AZ, HOGY FIÚ? | 121 | | |
| ZŰRÖK A SZEMÉREMTEST TÁJÉKÁN | 131 | | |
| VIGYÁZAT! AGYMUNKA FOLYIK | 139 | | |

Bajusz és szakáll

Két évvel a fanszörzet első szálai után pehelyszerű szőrszálak jelennek meg a száj sarkában, majd a felső ajak mentén bajusszá állnak össze.



A puha és egyenes szőrszálak fokozatosan erősebbé, vastagabbá és gyakran göndörrebbé válnak.

Aztán a szakállad is elkezdi nőni. Szőrszálak jelennek meg az arcodon és a szád alatt, majd az állkapcsod széle mentén felfelé terjeszkednek.



Az első puha szőrszálak megjelenésétől a teljes bajusz és szakáll kialakulásáig gyakran több év telik el. A többségnél csak a húszas évei során alakul ki felnőtt arcszörzet. Egyes férfiaknak idősebb korukban sem nő szakálluk.

Az érzékeny szőrszálak

Bár nincs olyan dús szőrzetünk, mint az őseinknek, a majmoknak, a testszőrzetnek több funkciója is van. Többek között az érzékelésben játszik szerepet. Minden egyes szőrszál hozzákapcsolódik ahhoz az érzékelő rendszerhez, amely üzeneteket továbbít az agynak arról, amihez hozzáérünk. Simíts végig óvatosan a karodon lévő szőrszálakon, és figyelj meg, mit érzel!

Szörtelenítés

A felső ajak fölött megjelenő első szőrszálakat látva sokan úgy döntenek, hogy eltávolítják őket, mielőtt rendes bajusszá alakulnának. Mások vagánynak találják az új szőrzetüket, és meg akarják tartani. A megtartott arcszörzet mennyisége ízléstől és kultúrától függ.

Ahogy több szőr nő az arcodon, könnyebb kísérletezni a különböző stílusokkal. Ollóval meg lehet kurtítani a szőrszálakat. Ha mindent el akarsz távolítani, használhatsz hagyományos borotvát vagy villanyborotvát. A villanyborotván be lehet állítani a szőrzet kívánt hosszát. A csipeszes szőrszedégetés a szemöldök és kisebb területek esetében praktikus. Ha bele akarsz vágni a szörtelenítésbe, érdemes kikérni egy felnőtt tanácsát.



A SZEMÉREMTESZT FEJLŐDÉSE

A szeméremtest gyermekkortól fokozatosan alakul át a felnőtt férfi szerveivé.

1. MEGNŐ A HEREZACSKÓ

- A herezacskó és a heregolyók nőni kezdenek.
- A herezacskó bőre elvékonyodik és vörössé válhat.
- A hímvessző tövéénél és a herezacskón hosszú, pehelyszerű szőrök jelennek meg.



2. A SZŐRZET TERJESZKEDIK

- A hímvessző megnyúlik.
- A heregolyók és a herezacskó tovább nő.
- Erős és göndör szőrzet indul terjeszkedésnek a lágyék két oldala felé.



3. A HÍMVESSZŐ BEINDUL

- A hímvessző jelentősen megnyúlik és megvastagodik.
- A hímvessző makkja megnagyobbodik.
- A herezacskó sötétebb színű lesz.
- A fanszőrzet a fenék és a comb belső oldala felé terjeszkedik.

4. KÉSZ FÉRFI

- Felnőtt nemi szervek, kifejlett hímvessző és herezacskó.
- Az altest egészét fanszőrzet borítja.



Mekkorára nő a hímvessző?

A fiúgyermek születésekor a hímvessző körülbelül 3,5 centis, a kerülete 4 centiméter. Gyerekkorban a hímvessző lassan, a test többi részével azonos tempóban nő. Növekedése csak a pubertás alatt gyorsul fel.

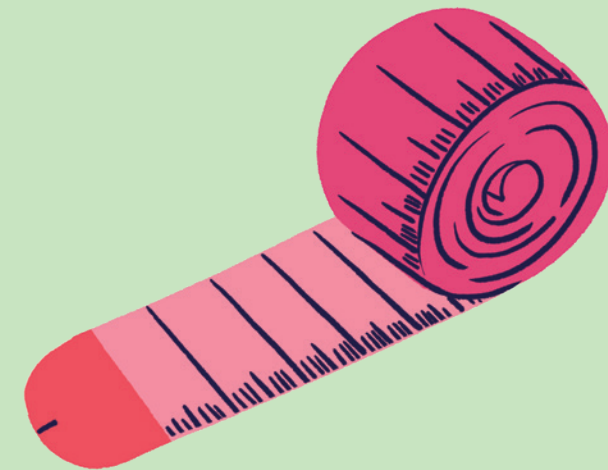
Világszerte sok vizsgálatot végeztek a hímvesszők méretével kapcsolatban. A világátlag szerint a felnőtt férfi hímvesszője ernyedt állapotban 9, merevedéskor pedig 13 centiméter. A merevedéskori kerülete nagyjából 11,5 centiméter.

Az átlag nem azt mutatja, hogy mi működik a legjobban, vagy hogy mi számít normálisnak. Szinte minden férfi hímvesszője rövidebb vagy hosszabb az átlagnál. A legtöbb felnőtt hímvessző hossza 7 és 18 centiméter közé esik. Máshogy fogalmazva: hatalmasak az eltérések, és mind megfelel arra a célra, amire használni kell.

Az ernyedt hímvessző méretéből nem lehet megállapítani, mekkora merev állapotban.

Hogyan lehet megmérni a hímvesszőt?

Ha meg akarsz mérni a hímvessződ, használj mérőszalagot vagy vonalzót, és a hímvessző felső részét mérd meg a tövétől a hegyéig. Eldöntheted, hogy merev állapotban méred-e meg, vagy ernyedten húzod ki határozottan – nagyjából ugyanazt az eredményt kapod. Közvetlenül a hímvessző fölött gyakran találunk némi hasi zsírt. A mérőszalagot nyomd be egészen a kemény szeméremcsontig. Így jutsz közel a hímvessző tövéhez.



Serdülőkorban gyakori, hogy a fiatalok be vannak gerjedve. Ez annyit jelent, hogy kedvet éreznek a maszturbálásra vagy a szexre. *Nemi váagnak is nevezik.*

A maszturbálás egészséges

Az önkielégítés mindenkinek egészséges, fizikai és lelki értelemben is. Jó érzés, és boldogsághormonokat juttat a vérbe. A testednek okozott kellemes érzés javíthatja az önbizalmadat és az önképedet. A maszturbálás olyan, mint egy kis szünet, amikor csak arra kell gondolnod, hogyan legyen kellemes, és minden egyebet kizárhatsz az életedből. Megszabadulhatsz a feszültségtől és a stressztől, hogy jobban aludj és el tudj lazulni. Vagyis nincs ok arra, hogy lemondj róla.



Nehéz érzések

Valószínű, hogy tizenéves korodban lesz részed nehéz érzésekben és nyomasztó gondolatokban. Lehet, hogy már tapasztaltál is ilyesmit. Ez hozzátartozik a felnőtté váláshoz, és teljesen normális.

A rossz érzések, bár kellemetlenek, gyakran hasznosak is. A düh megtanít arra, hol húzódnak a határaid, és emlékeztet, hogy mikor kell a sarkadra állnod: „Ezt nem tűröm el! Nem engedem, hogy bárki így bánjon velem.” A szomorúság segít feldolgozni a rossz élményeket, és jelzi másoknak, hogy támogatásra és vigasztalásra van szükséged.

Nem jó, ha a negatív érzelmekről nem veszel tudomást, sem az, ha elnyomod őket. Olyanokká válnak, mint egy mérges kutya, amelyet bezárnak egy kis ketrecbe. A kutya nem tűnik el, csak még dühösebb lesz. Ha nem engeded megnyilvánulni az érzelmeidet, kezelhetetlen vadállatokká fejlődhetnek. Az elnyomott érzelmek fontos szerepet játszanak a pszichés problémák, a stressz, a depresszió és a szorongás kialakulásában.

Szabad sírni

A szomorúság olyan érzelem, amelyet sok férfi elfojt. Különösen a sírás esik nehezükre. Pedig egy kiadós sírásnak csodálatos a hatása, ha el vagyunk keseredve: enyhül a fájdalom. Ezért bátran sírjunk, ha ki akarnak törni a könnyeink.

A sírás elviselhetőbbé teszi azt, ami rossz.

Mégis sok fiú úgy érzi, hogy „össze kell szorítania a fogát”. Úgy gondolják, hogy az igazi férfiak nem mutathatnak semmilyen gyengeséget. Ezért a serdülőkorba érve gyakorlatilag nem sírnak többet.

Ha elfojtjuk a szomorúságot, különös dolog történhet: egy másik érzelem, leggyakrabban a düh veszi át a helyét. Ezért sok fiú és férfi dühbe gurul, amikor tulajdonképpen bántja valami.

Beszélg róla!

Azzal, hogy megosztod másokkal az érzéseidet, fontos lépést teszel afelé, hogy eligazodj közöttük. Ha szavakba öntöd őket, érthetőbbé és kevésbé fenyegetővé válnak. Amikor pedig mások elmondják neked, hogyan érzik magukat, megtapasztalhatod, hogy több minden közös bennetek, mint gondoltad.

Egyes fiúköroket leginkább talán az érdekel, hogy együtt csináljanak dolgokat. Ilyenkor nehéz lehet módot találni az érzelmekről való beszélgetésre. De kezdeményezd nyugodtan! Kérdezd meg egy barátodat, hogy érzi magát, és talán közelebb kerültök egymáshoz.

Nincs mindenkinek közeli barátja vagy olyan családtagja, akiben megbízik. Ez esetben elbeszélgethetsz egy felnőttel is, akár az iskolában, akár az iskola- vagy a háziornosnál.





Amikor bekattan valami

Vannak gyerekek és fiatalok, akiknél otthon általános az erőszak, illetve bántalmazásnak vagy háborúnak voltak tanúi. Ezek a rossz emlékek vagy traumák kívülről nem látszanak. Az agy azonban igyekszik megvédeni a traumatizált embereket attól, hogy újra fájdalmas helyzetekbe kerüljenek. Ezért előfordulhat, hogy biztonságos helyzeteket tévesen veszélyesnek élik meg, mivel valami – például egy hang vagy egy szag – korábbi traumákat idéz fel bennük, szakszóval *triggerel*. Ezeket az embereket pánik fogja el, vészhelyzeti üzemmódra váltanak, és mások nem értik, miért. Egyesekre pánikroham tör rá, mások erőszakoskodnak, megint mások elmenekülnek. Ennek az oka a védekező mechanizmusok elszabadulása.

A fájdalmak csillapítása

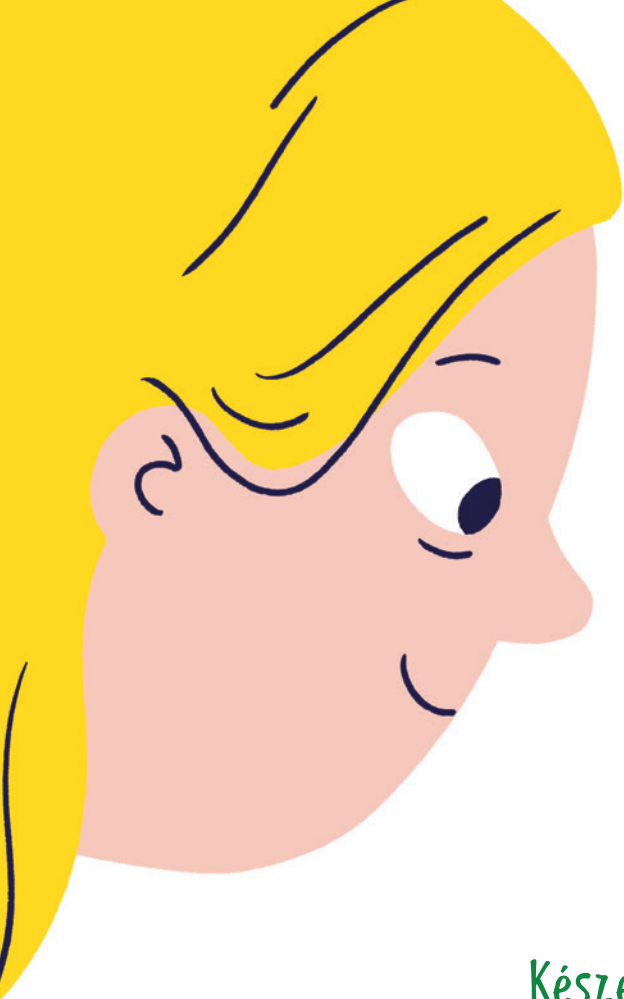
Mindenkinek vannak módszerei a kellemetlen és fájó érzések enyhítésére. Van, aki felhívja egy barátját, mások sétálnak egyet, vagy elszámolnak tízig. Egyesek azonban sajnos kifejezetten veszélyes technikákhoz, például önsértéshez vagy evészavarokhoz folyamodnak, amelyek külön pszichés zavarokká fejlődhetnek. Akadnak, akik hatalmas fájdalmaik miatt megpróbálnak véget vetni az életüknek.

Önsértés

Akkor beszélünk önsértésről, ha valaki szándékosan okoz fájdalmat magának, de nem akar meghalni. Lehet szó például a bőr vagdosásáról vagy tépegetéséről. Az önsértés tartós sérüléseket okozhat, és veszélyes. A célja lehet az, hogy a fájdalmas érzéseket a testre vigye át. Mások azért teszik, mert benuznak érzik magukat. Megint mások így próbálják visszanyerni a kontrollt. Az önsértés azonban soha nem oldja meg a tényleges problémát, amit a rossz érzések jelentenek.

Evészavarok

Amikor valaki az evéssel igyekszik kontrollálni az érzelmeit, azt evészavarnak nevezzük. Az *anorexia* azt jelenti, hogy az illető túl keveset eszik. A *bulimia* során az érintett kihányja, amit meg-evett. A *túlevés* az, amikor valaki sokat eszik egyszerre, és nem bír leállni. *Ortorexia* vagy *megarexia* az, amikor valaki betegesen foglalkozik a testedzéssel, az izomépítéssel és a táplálkozással. Aki ortorexiában vagy megarexiában szenved, kőkemény edzésekkel csillapíthatja a szorongását és önmaga megvetését.

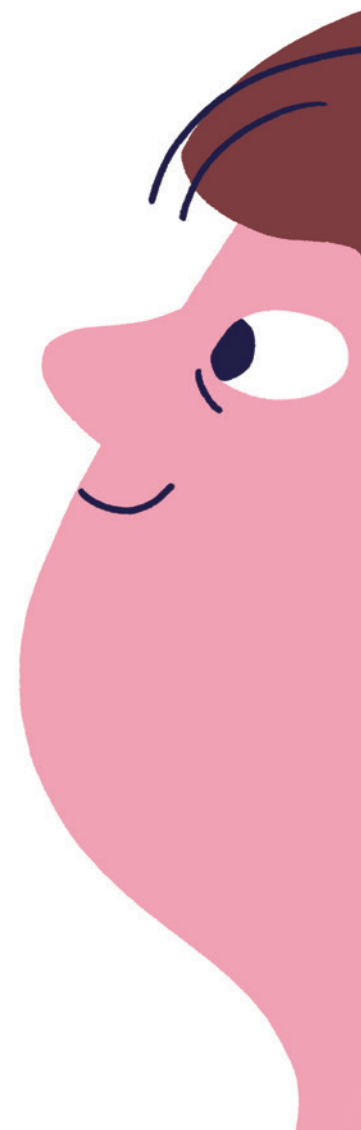


Készen állok a szexre?

A legtöbbben éveken át éreznek nemi vágyat, maszturbálnak és ismerkednek a testükkel, és csak utána érzik magukat késznek arra, hogy másokkal szexuális életet éljenek. Az is gyakori, hogy valaki nemi vágyat érez, de a teste erre nem reagál felizgulással. A vágy a fejben támad, az izgalom pedig a testben, és időbe telhet, mire a fej és a test összhangba kerül. Érdeemes kívárni.

Te készen állsz?

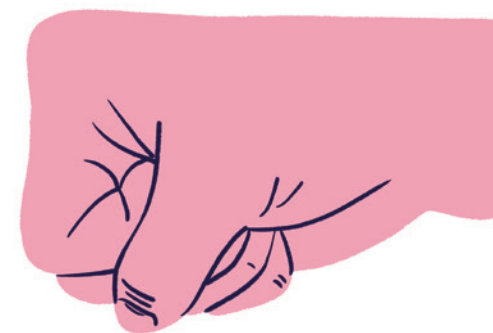
Ha te magabiztosnak és késznek érzed magad, győződj meg arról, hogy a partnered is így érez-e. Ez nem mindig egyszerű, mivel mi, emberek nem vagyunk gondolatolvasók, felizgult állapotban pedig különösen rosszul csináljuk. Még rosszabb a helyzet, ha alkoholt is ittunk. A félreértések és a bizonytalanság miatt végül sokan átlépnek bizonyos határokat, és talán nem is tudják. Ezért mindig az a legbiztosabb, ha megkérdezzük: „Van kedved hozzá?”



A pornó ebben különbözik a valóságtól:

- **Különleges testek.** A férfi pornósztárszínészeknek általában nagy a hímvesszőjük. A nők sokszor borotváltak és soványak. A valóságban minden test alkalmas a szexre.
- **Filmtrükkök.** A profi pornóban vágással és szerkesztéssel érik el, hogy a testek és a szex még különlegesebbek legyenek. Többnapnyi, szünetekkel megszakított felvételt vágunk össze egyetlen hosszú közösüléssé.
- **Hamis erekció.** A pornósztárszínészek nem igazán izgulnak fel, és ha már unják a dolgot, gyakran gyógyszerekkel érik el, hogy erekciójuk legyen, és az sokáig megmaradjon.
- **Orgazmus futószalagon.** A pornóban a nők szinte bármittől és akár egymás után többször is eljutnak az orgazmusig. Többnyire csak színlelik. A nők többségének tapasztalatra és figyelmes partnerre van szüksége ahhoz, hogy kielégüljön.
- **Nyögés.** A pornóban folyamatos a hangos és szexi nyögéscselés. A valóságban ugyanennyire gyakori, hogy valaki csendben van, vagy furcsa, rőfögő hangokat hallat. A szex közben kiadott emberi hangok ugyanolyan sokfélék, mint mi magunk.
- **Fárasztó pózok.** Az izgalom fokozására akrobatikus pózokat is alkalmaznak. A valóságban a jó szexhez nem kell sok pózt ismerni, és sokszor a legegyszerűbb a legjobb.

- **Haladó szex.** A szex egy részéhez sok előkészület és tapasztalat szükséges, hogy ne legyen fájdalmas, de a pornón ez nem látszik. Ennek egyik példája az anális közösülés, amelynél úgy tűnik, mintha a hímvesszőt csak úgy be lehetne csusszantani a fenékbe. A valóságban ehhez sok idő kell, és előbb gyakran ujjakkal kell a feszes izmokat ellazítani.
- **Kemény szex.** Sok pornó kemény és erőszakos, vagy sokan szexelnek egyszerre. A valóságban soha nem szabad úgy kemény szexbe kezdeni, hogy előbb alaposan meg nem beszéljük, és egyértelmű szabályokat nem fektetünk le.
- **Nincsenek határok.** A pornósztárszínészek, illetve a házi videókat vagy fényképeket áruló lányok és fiúk pénzt keresnek a nemi aktusokkal, és úgy tesznek, mintha élveznék. Fantáziát árulnak. Ezért látjuk ritkán, hogy valaki engedélyt kér, azt pedig soha, hogy valaki nemet mond, vagy leállítja a történéseket. A valóságban általános és szükséges is rögzíteni a határokat, hogy miben akarunk részt venni.
- **Nincs szerelem, sem közelség.** A pornón szinte soha nem jelennek meg a szex fontos hozzávalói, például a csókolózás, egymás simogatása és az érzéki tapogatózás, a nevetés és a beszélgetés. A szex legszebb részét kihagyják.



A stylized illustration on the left side of the page. It features a dark blue, almost black, background with a large, light blue, mountain-like or abstract shape. At the bottom of this shape, a small figure of a person with dark hair, wearing a bright red long-sleeved shirt, is shown from the back, looking towards the right. The overall style is minimalist and graphic.

SZEXUÁLIS BÁNTALMAZÁS

Ez a könyv az elképesztő emberi testről szól. Szeretnénk, ha biztonságban éreznéd magad benne. Szeretnénk, ha büszke lennél rá. Meséltünk neked arról a kellemes, meleg közelségről, amit mások társasága tud nyújtani. Mindennek semmi köze ahhoz, amiről most lesz szó.

Vannak emberek, akik nem tartják tiszteletben mások azon jogát, hogy rendelkezzenek a saját testük felett. Akik szándékosan megszegik a szabályokat, és szexuális bántalmazást követnek el.

A bántalmazás fiúkat is érint

A szexuális bántalmazás széles körű, gyerekeket és felnőtteket egyaránt érint. Sajnos sokáig elterjedt nézet volt, hogy csak nőket és lányokat bántalmazznak szexuálisan. Emiatt a szexuális bántalmazásnak kitett fiúk és felnőtt férfiak nem mertek beszélni erről – vagy azért, mert attól tartottak, hogy nem hisznek nekik, vagy mert féltek, hogy mit fognak róluk gondolni mások. Pedig nemtől függetlenül mindenki lehet szexuális bántalmazás áldozata.

A szerzőkről:

Nina Brochmann (szül. 1987) és Ellen Støkken Dahl (szül. 1991) orvosok és írók, Oslóban élnek. Közös felvilágosító projektjük célja, hogy információk révén javítsák az emberek viszonyát a saját szexualitásukhoz és testükhöz. 2011-ben ismerkedtek meg, az orvosi tanulmányaik alatt, azóta szexuális témákban oktatnak iskolákban és menekültszállásokon, elindították az *Underlivet* (Szeméremtest) című tudományos blogot, a szüzeséget övező legendákról előadást tartottak a TED-en, amely világszerte a száz legnézettebb előadás egyike, és orvosként tevékenykedtek többek között a SUSS telefonvonalán, az Olafia klinikán és a Sex og Samfunn szervezetnél. Munkájukról beszámolt a *The Times*, az *El País*, a BBC, az *Economist* és a *Frankfurter Allgemeine* is.

Első könyvük, *A csoda odalent* nemzetközi bestseller lett, 36 nyelvre fordították le, és mind a Brage-díjra, mind a Nyelvi díjra jelölték. A *Lánykönyvet* (2019) a norvég kulturális minisztérium a legjobb gyermek- és ifjúsági tényirodalmi könyvként díjazta, és 2019-ben felvették a 300 legérdekesebb gyermekkönyvet tartalmazó, elismert White Raven listára.

Az illusztrátorról:

Magnhild Winsnes (szül. 1980) illusztrátor és animátor. 2017-ben a *Hysj* című képregénnyel debütált, amelyért egy sor elismerésben részesült, elnyerte többek között a Kritikusok díját, a Trollkrittet-díjat, a Visuelt aranydíját és Best of show díját. A könyvet több nyelvre lefordították, és számos országban megjelent. Ő illusztrálta a *Lánykönyvet* is, amelyért többek között az „Év legszebbjei” között aranyérmert nyert.

Köszönjük, hogy a Scholar Kiadó könyvét választotta.
Iratkozzon fel hírlevelünkre a www.scolar.hu honlapon,
vagy keressen minket a facebook.com/scolarklub oldalon!

Scolar Kiadó, 2023
1016 Budapest, Piroska u. 13.
Telefon: +36 1 466 7648
scolar@scolar.hu; www.scolar.hu

Felelős kiadó: Érsek Nándor
Felelős szerkesztő: Illés Andrea
Szerkesztő: Molnár Eszter
Tördelés: Kósa Csilla
Korrektor: Török Mária

ISBN 978-963-509-665-7

Nyomta és kötötte: Central Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató