

## KEZDJÜK A LEGFONTOSABBAL!

Amikor iskolai szexuális felvilágosítást tartok, a fiúk leggyakrabban arra kíváncsiak, hogyan lehet a szex mindkét fél számára élvezetes. Én erre azt szoktam válaszolni, hogy a tisztelet az alapja mind a jó szexnek, mind a jó párkapcsolatnak. Ha mindkét fél tiszteletet mutat a másik iránt, akkor a szex mindkét fél feltételei szerint alakul, és így mindketten élvezhetik.

Arról, hogy ez a gyakorlatban pontosan hogyan történik, a későbbiekben olvashatsz.

Ez a könyv főleg tinédzser fiúknak íródott. A tinédzserkor egy hosszú időszak, amikor nagyon sok minden megtörténhet. Ezért ez a könyv szól például azoknak, akik még sosem csókolóztak, és azoknak is, akik már szexeltek párszor. Ha valami túl bonyolultnak bizonyulna, nyugodtan átugorhatod, majd később, akár pár év elteltével, újra előveheted a könyvet.

Sok szerencsét a szexhez és a szerelemhez!

*Inti*

# ODALENN

„Normális A PÉNISZEM?” Ez a leggyakoribb kérdés, ami a fiúkat foglalkoztatja, ha orvosi vizsgálatra kerül sor. Először a saját péniszüket vizslatják, majd minden adandó alkalommal összehasonlítják a többiekével az öltözőben. Ezután pedig azon aggódnak, hogy a sajátjuk talán szokatlanul néz ki. És igazuk van. Minden pénisz szokatlanul néz ki, mert egyik pénisz sem néz ki pont ugyanúgy, mint egy másik.

A legtöbb esetben megnyugtató választ kapnak a doktortól: „Semmi baja a nemi szerveknek.” Ha esetleg aggódsz a péniszed miatt, menj el szakorvoshoz! Mindezek előtt azért már most tartunk egy összefoglalót arról, hogyan is nézhet ki egy teljesen átlagos, neked esetleg „szokatlanul kinéző” pénisz.

## NÉZD MEG KÖZELEBBRŐL!

Told le a nadrágot, és nézzük át, mi van lent! Kezdjük a pénisszel! Ha nem vagy körülmetélve, akkor a makkodat fityma takarja – hogy pontosan mekkora a fityma, azt embere válogatja. Néhány fiúnak hosszú a fitymája, betakarja az egész makkot, és egy ormányban végződik. Más fiúknak viszont rövidebb a fitymája, így a makk egy része látható. A fityma hosszának nincs jelentősége.

Vannak, akiknek szűk a fitymájuk, ilyenkor a fitymát nem lehet visszahúzni, vagy ha mégis, akkor az fájdalommal jár. Ilyenkor érdemes elmenni a gyermekorvosi rendelőbe kivizsgálásra. A fityma lehet alulméretezett a korodból adódóan is: egyszerűen még nem fejezted be a növekedést. Más esetben a fitymának csak némi segítségre van szüksége, hogy jobban csússzon, például valamilyen kenőcsre.

Most gondolj valami izgatóra! Ilyenkor a vér lemegey a péniszedbe, amitől elkezd nőni, vastagabb és hosszabb lesz, merevebbé válik, feláll, és melegebb is lesz. Akár kicsit ki is pirosodhat ilyenkor.

Ha megmarkolod, érezheted, hogy keményebb a töve, azaz a hasadhoz közelebb eső része. A péniszed vége, illetve a makk ezzel szemben puhább marad. Itt fut át ugyanis a húgyvezeték, ezért fontos, hogy a merevedésed ne szorítsa el teljesen az utat. Az ujjaiddal érezheted, hogy egészen a gátig elér a merevedés, ez a rész a herezacskód és a végbélnyílásod közötti szakasz.

Ha jobban szemügyre veszed a merev péniszed, látod, hogy kanyarog, akár ferde is lehet, sőt, a vastagsága sem igazán egyenletes. Egyik pénisz sem teljesen egyenes vagy sima, még lankadt állapotában sem. Régebben a férfialsóneműket ennek megfelelően irányra szabták. Svédországban a hagyomány szerint például azt kérdezte ilyenkor a szabó: „PJ vagy PB?”, azaz a pénisz jobbra vagy pénisz balra? – majd a válasz alapján folytatta a varrást.

A makk peremén a húgyvezetékénél és a fitymaféknél láthatsz esetleg apró tüskéket is, melyek fehérek is lehetnek. A fiúk több mint felének vannak ilyen kis tüskéi. A pubertáskorban szoktak felbukkanni, papillómáknak hívják őket. Előfordul, hogy a fiúk megijednek, amikor először észreveszik a tüskéket, és azt hiszik, hogy elkaptak valami nemi betegséget, esetleg pattanásaik nőttek, de ez a jelenség teljesen ártalmatlan, nem tűnik el gyógyszeres kezeléssel, se szappannal.

## **MINDENFÉLE BŐRFELÜLET**

Ha mindennap hamburgert ennél sült krumplival, akkor zsír gyülemle né fel a testedben, amitől például megvastagodna a combod, de a péniszed nem lenne vastagabb, mert az azt fedő bőrben nincsenek zsírszövetek.

Mivel nincs zsírszövet a péniszt takaró bőrfelületen, könnyű megfigyelni, hogy mi rejlik, illetve mi zajlik a bőr alatt. Jobban látszanak az erek, illetve láthatsz itt-ott sötétebb foltokat is, melyek akár kicsit ki is

dudorodnak. Ezek a foltok vagy szőrtüszők, vagy faggyúmirigyek, melyek azért vannak, hogy az adott bőrfelület rugalmasabb legyen.

A péniszt fedő bőrben több pigment található, mint sok más testrész esetében, ezért valamivel sötétebb is. A pigmentek néha egyenetlenül oszlanak el a pénisz felületén, amitől a pénisz itt-ott más színű is lehet.

A pénisz teljes hosszán végigfut egy vonal alul, amely egészen a fitymaféktől a heréken és a gáton át a végbélnyílásig megy. Ez a vonal sokféleképpen kinézhet, de szinte teljesen észrevehetetlen is lehet. Ez a vonal egy magzatkori maradvány, egy forradás, mely a lábak közötti részt kapcsolta össze a nemi szervek kialakulása előtt.



**HA A FITYMAFÉK TÚL RÖVID, ELŐFORDULHAT, HOGY ELSZAKAD, ÉS VÉREZNI KEZD. NAGYON IJESZTŐEN TUD KINÉZNI, DE VESZÉLYTELEN. MENJ EL AZ ORVOSODHOZ, HA ILYESMI TÖRTÉNNÉ VELED.**

### **A HEREZACSKÓ MOZGÁSKULTÚRÁJA**

Ha felállsz, látni fogod, hogy az egyik heréd kicsit nagyobb, és kicsit eleve lejjebb is lóg, mint a másik. A szintkülönbségnek köszönhetően a herék nem dörzsölődnek egymáshoz, illetve nem ütköznek egymással, amikor mozogsz. Képzeld el két bikát, amelyek teljes gőzzel egymás felé rohannak, majd izomból felöklelik egymást – na, pont ez az, amit a te golyóid sosem fognak elkövetni egymás ellen!

A herezacskó feladata, hogy a heregolyókat megfelelő hőmérsékleten tartsa, hogy azok képesek legyenek spermiumot termelni. Ha melegen öltözöl, akkor a heregolyóid lejjebb ereszkednek, viszont ha hideg éri őket, akkor az egész zacskód összezsugorodik, és feljebb kúszik.

Magzatkorban a heregolyók a saját apró zsebükben helyezkednek el a testen belül. Előfordulhat, hogy az egyik, vagy akár mindkét heregolyód egyszer csak visszakúszik a zsebébe, ami némi fájdalommal jár, mert szűk a hely odafenn – de hamar újra visszaereszkednek.

Ahogy az ujjaidat végigfuttatod a heregolyóidnál, észlelhetsz valami spagettiszerűt. Ezek a mellékherék, itt érnek meg a spermiumok, és itt is maradnak, amíg nem távoznak a testedből.

### **MINDENFÉLE NEDVEK**

Kezdj el maszturbálni! Előbb vagy utóbb egy átlászó folyadék szivárog ki majd a húgyvezetékeden keresztül. Ezt a folyadékot előváladéknak hívják, feladata, hogy tisztán tartsa a húgyvezetékét. Az előváladék mennyisége személytől függően és alkalomról alkalomra változhat. Van, amikor az előváladék csak rövid idővel az orgazmus előtt jelenik meg először, de van olyan is, hogy már az erekcióval együtt jön.

Ahogy maszturbálsz, fokozatosan egyre jobban élvezed, majd egy ponton, amikor már nem bírod tovább, elélvezel, és eláraszt egy nagyon kellemes érzés. Az orgazmust legtöbbször magömlés kíséri, de ez nem feltétlenül van mindig így. Az izmok ilyenkor összehúzódnak, és a sperma spriccelve hagyja el a péniszt. Körülbelül egy-két teáskanálnyi ondó jön ilyenkor, de ez változó, és lehet több is, ha például több ideig tart elmenni.

A sperma egy olyan keverék, amely a test különféle váladékaiból tevődik össze. Maguk a spermiumok, a kis ikrák, amelyek körbe-körbe úszkálnak, csak pár századrészét teszik ki annak, amiből az ondó áll.



**NEM FELTÉTLENÜL AZ A SPERMA FOGJA MEGTERMÉKENYÍTENI A PETESEJTET, AMELYIK ELŐSZÖR ÉRKEZIK. EHELYETT AZ TÖRTÉNIK, HOGY AZ ONDÓSEJTEK KÖRBEVESZIK A PETESEJTET, ÉS EGYMÁS SEGÍTSÉGÉVEL NYITJÁK FEL. MIUTÁN EZ MEGTÖRTÉNT, AZ EGYIK ONDÓSEJT BEÚSZIK A PETESEJTBE, MAJD ÖSSZEOLVADNAK.**

Ismertem egy fiút, aki azt mesélte, hogy mindig fehér volt a spermája, de egyszer, amikor szexelt, átlászó volt, mint a víz. Csak akkor. Azután

megint fehér volt. Azért történt így, mert a keverék, amiből a spermánk áll, alkalomról alkalomra változhat. Nem kell aggódni, ha néha más a színe vagy az állaga.

Röviddel azután, hogy eléلveztél, előfordul, hogy pisilned kell. Ez egy olyan reflex, amely azt segíti elő, hogy kitisztuljon a húgyvezetéked az esetleges ondómaradványok eltávolításával.

## A PROSZTATA

A sperma egyik fő összetevőjét a prosztata állítja elő. Ez az anyag megszilárdulhat és összecsomósodhat, ha például egy kádban élvezel el. Az ondósejtek nem bírnák túl sokáig egy lány hüvelyében ezen összetevő nélkül, ezért jelentős szerepet játszik a prosztata azok életében, akik egyszer majd apukák szeretnének lenni. Emellett a prosztata nagyon érzékeny testrész. A pénisz mellett a prosztata izgatásával is el lehet érni az orgazmust.

A prosztata körülbelül akkora, mint egy dió. Nem látható, de érezhető. Ha egy ujjadat bedugod a végbélnyílásodba, pár centiméter megtétele után érezni fogsz egy dudort. Ha kicsit megnyomod, kellemes érzéssel tölthet el, ugyanakkor lehet, hogy pisilned kell tőle, mert a prosztatával együtt a húghólyagra is nyomást gyakorolsz.



### **FELADAT! FEDEZD FEL A TESTED!**

Ehhez a feladathoz szükséged lesz egy nagyobb (például fali) és egy kisebb, hordozható tükörrre.

Kísérletezz! Állj be a tükör elé, majd a kezekben lévő tükröt forgasd úgy, hogy minden szögéből meg tudd vizsgálni magad közelebbről! Hogy nézel ki alulról, oldalról stb.? Hol vagy szőrös, vannak-e anyajegyeid, esetleg növekedési csíkjaid? Milyen irányba hajlik a péniszed, amikor feláll?