

Jörg Müller

Felvilágosító könyv tiniknek szexről és szerelemről



Tartalomjegyzék

Pár szó a szüleidnek 7

Apró különbségek... .. 9

Még szerencse, hogy mindannyian különbözőek vagyunk10

Mindenkinek megvan a maga erőssége10

Figyeljük meg egymást alaposan!13

Minden, amit a lányok a fiúkról feltétlenül tudni akarnak ... 14

Mi is van a lábuk között?15

A hímvessző meg tud változni16

Hogyan termelődik az ondó?... ..16

A herezacskó egy csodaherkentyű17

Minden, amit a fiúk a lányokról feltétlenül tudni akarnak ... 18

A legtöbb titok a testen belül rejlik19

Lányok és nők legérzékenyebb testrészeiről19

Ami a szemnek láthatatlan21

A havi ciklus... ..22

A lányok és a fiúk felnőtté válása 23

Mi történik?24

Ami a fiúk testével történik25

„Nedves álmok”26

Ami a lányok testével történik27

Az első ciklus28

Mindenki egyforma – mégis mindenki más29

Senki sem szeret erről beszélni30

Helyes testápolás 31

A fiatalok bőrproblémái32

Se túl sokat, se túl keveset!34

Csak fiúknak!35

Csak lányoknak!36

Szerelem – és minden, ami ahhoz tartozik 38

Szerelem – mi is az egészen pontosan?39

Hogyan mondjam el... ..41

A szerelemnek nyugalomra és sok időre van szüksége42

Érintés és csók, az élet apró csodái43



Ami szeretkezés közben történik 44

A csúcson... .. 45
Az első alkalom 45
A leggyorsabb ondó győz 47
Hogy is néz ki egy ondószál? 47
Kétféle ikerség 48

Szeretkezni akarunk – de babát még nem! 50

Igazságok és féligazságok a gyerekek születésével kapcsolatban ... 51
A megszakítós trükk 53
Az óvszer 53
Fogamzásgátló kúpok 55
Fogamzásgátló tabletták... .. 55
A spirál 56
A diafragma 57
A természetes módszer... .. 58
Vészhelyzetben: esemény utáni tabletták 59
Ha a menstruáció kimarad... .. 59
Terhességmegszakítás 60
Ha a gyermek várat magára... .. 61

Az egészséges emberek is mehetnek orvoshoz 62

Egy orvos minden esetre 63
A vizsgálat 63
AIDS – egy halálos fejezet 65

Terhesség:

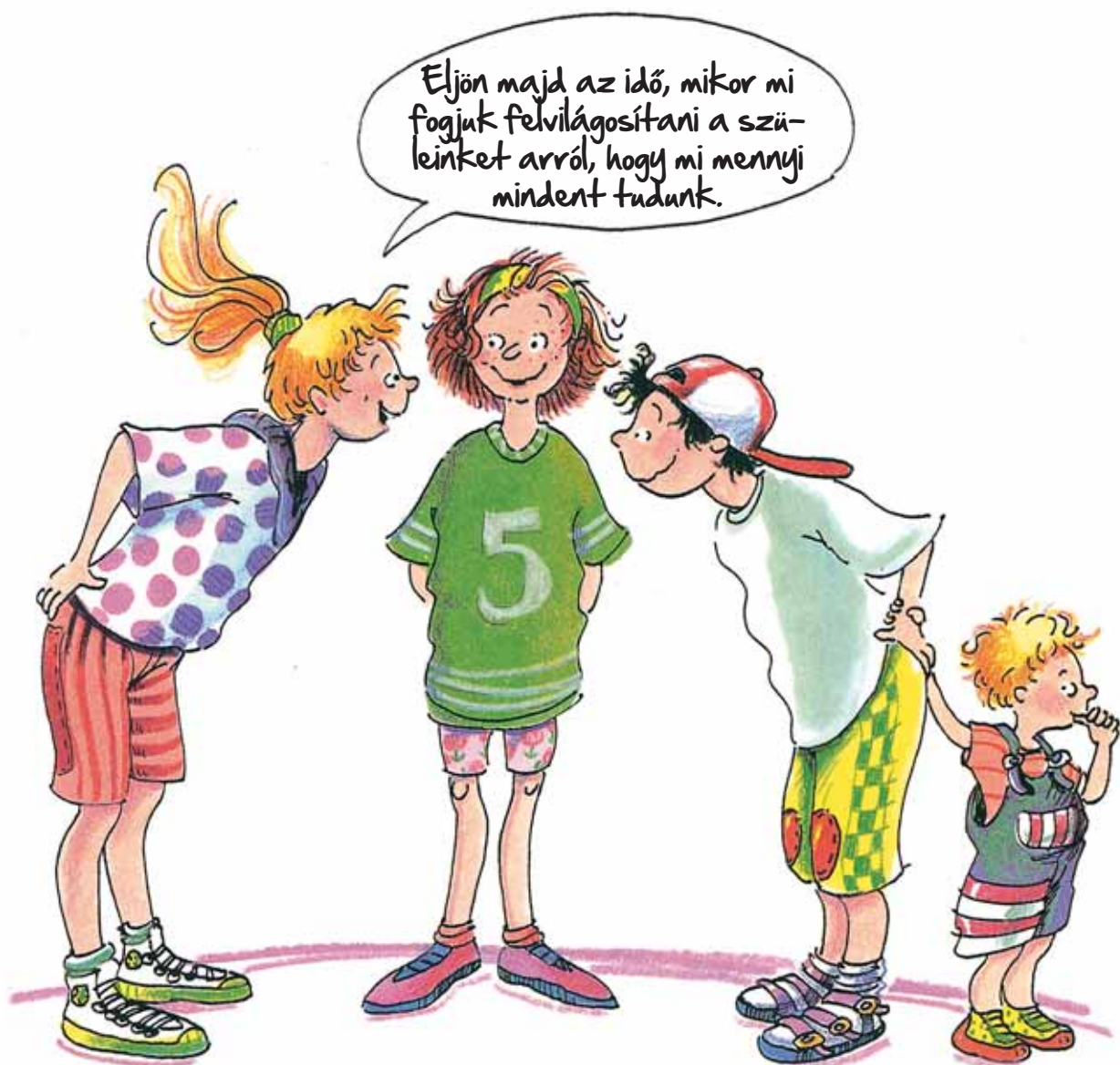
A sejtől a kész emberig 66

Az első hónap a döntő 67
Mi a hasonlóság az ember és a hóember között? 68
Gondoskodó köldökzsinór 69
Az anya teste felkészül 69
És a baba növekedni kezd a mama pocakjában... .. 71

A kisbaba világra jön 76

Mindjárt itt az idő 77
A szülés nagyon megerőltető 78
Mindenki várja az első „oázást” 80
Az apróságokat nagy örömmel fogadják 82
Nos, most már ti vagytok a „nagyok” 83

Szójegyzék 84



Pár szó a szüleidnek

A gyerekeknek mindig ezer kérdésük akad, hiszen mindent pontosan tudni szeretnék. Néha emiatt a szülők egyáltalán nincsenek könnyű helyzetben. Főleg, ha a gyerekek már nem is annyira kicsik, és a fiúkból, lányokból hirtelen nőkké és férfiakká válnak. Azért készült ez a könyv, hogy a fiatalokat és a szülőket a felnőtté válás hosszú útján kísérje. Segítséget szeretnénk nyújtani mindkét félnek abban, hogy együtt fedezhessék fel lépésről lépésre ezt az új világot.

Még szerencse, hogy mindannyian különbözőek vagyunk

Biztosan ismered azt a híres mesét, mely a nyúl és a sün versenyfutásáról szól. A történet szerint a rafinált kis tüskés rövid lábai ellenére megnyerte a versenyt, mivel felesége ugyanúgy volt felöltözve, mint ő maga. A nyúl persze nem vette észre, hogy két sünnivel van dolga.

Ilyesmi természetesen csak a mesékben lehetséges. A valóságban nagyon ritkán fordul elő, hogy két ember megtévesztésig hasonlítson egymásra.

A férfiak és nők közötti különbség legtöbbször azonnal felismerhető. Ez a fejezet éppen ezekkel a különbségekkel kíván foglalkozni. Még hozzá azokkal a különbségekkel, melyek azonnal felismerhetők, hiszen a nadrágok, pulóverek és ruhák alatt rejlenek.



Mindenkinek megvan a maga erőssége

Elég sok badarságot lehet hallani arról, ami a fiúk és lányok, férfiak és nők közötti eltéréseket illeti. Gyakran állítják például, hogy a fiúk erősek, a lányok pedig gyengék. Olyat is hallani, hogy az egyik nem tagjai buták, míg a másiké okosak. Mindebben számunkra csupán az az érdekes, hogy hogyan alakultak ki ezek az előítéletek.

Vegyük például ezt az elképzelést az okosságról és butaságról. Korábban magasabb szintű iskolába csak a fiúk járhattak, ők végezhettek egyetemet vagy tanulhattak olyan szakmát, mellyel pénzt tudtak keresni és családjukat el tudták tartani. A lányok semmilyen képzésben nem részesülhettek.

Ők csupán a kézimunkázás vagy a hangszeren muzsikálás képességét sajátíthatták el. Ha dolgoztak, akkor is legfeljebb gyerekfelügyelet vagy gyári munka jutott nekik osztályrészül. „Úgyis hamarosan férjhez mentek, aztán gyermekeitek születnek és háztartást kell vezetnetek. Mi értelme lenne drága pénzen taníttatni titeket?” – így gondolkodott sok szülő akkoriban.



Mára minden megváltozott: a lányoknak ugyanolyan lehetőségek biztosítottak, mint a másik nem tagjainak, ha egyetemen kívánnak tanulni vagy egy szakmát szeretnének elsajátítani. És hogy a lányok legalább annyira okosak, mint a fiúk, az egyszerűen nem is kérdéses. Elég egy pillantást vetni az iskolai osztályzatokra...

Bármennyire is megjátsszák magukat a srácok az erejük miatt, és bármennyire is azt próbálják hangsúlyozni, hogy a lányok gyengék, ez így nem teljesen állja meg a helyét. Bár a férfiak erősebbek, legtöbbször nagyobbak és nehezebbek, a nők ezzel szemben érzékenyebbek és több kitartásuk van. Arról nem is beszélve, hogy a férfiak sokkal nehezebben viselik el a fájdalmat, mint nő társaik. Egy férfi valószínűleg ki sem bírna egy szülést. Hiszen mindenkinek megvan a maga erősségei...



EGYÜTT VAGYUNK A LEGERŐSEBBEK!



Apa szőke.



Anya vörös.



Anya szemüveget visel.



Apa bajuszos.



Apa zöldszemű.



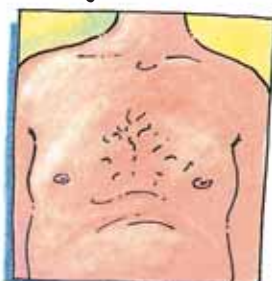
Anya kék.



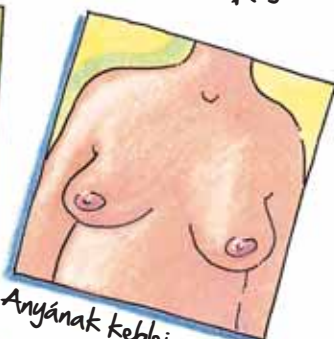
Anyának májfolt van a nyakán.



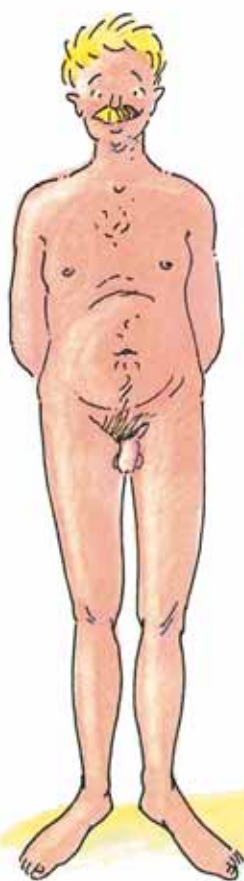
Apa borostás.



Apának picit szőrös a mellkasa.



Anyának keblei vannak.



Apának van néhány szőrszál a köldökétől körül.



Anyának balra a köldökétől van egy anyajegye.



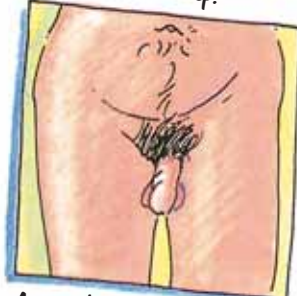
Anya hüvelykujja volt már törve.



Apa hüvelykujja ép.



Anyának hüvelje van.



Apának hímesszője és herezacskója van.

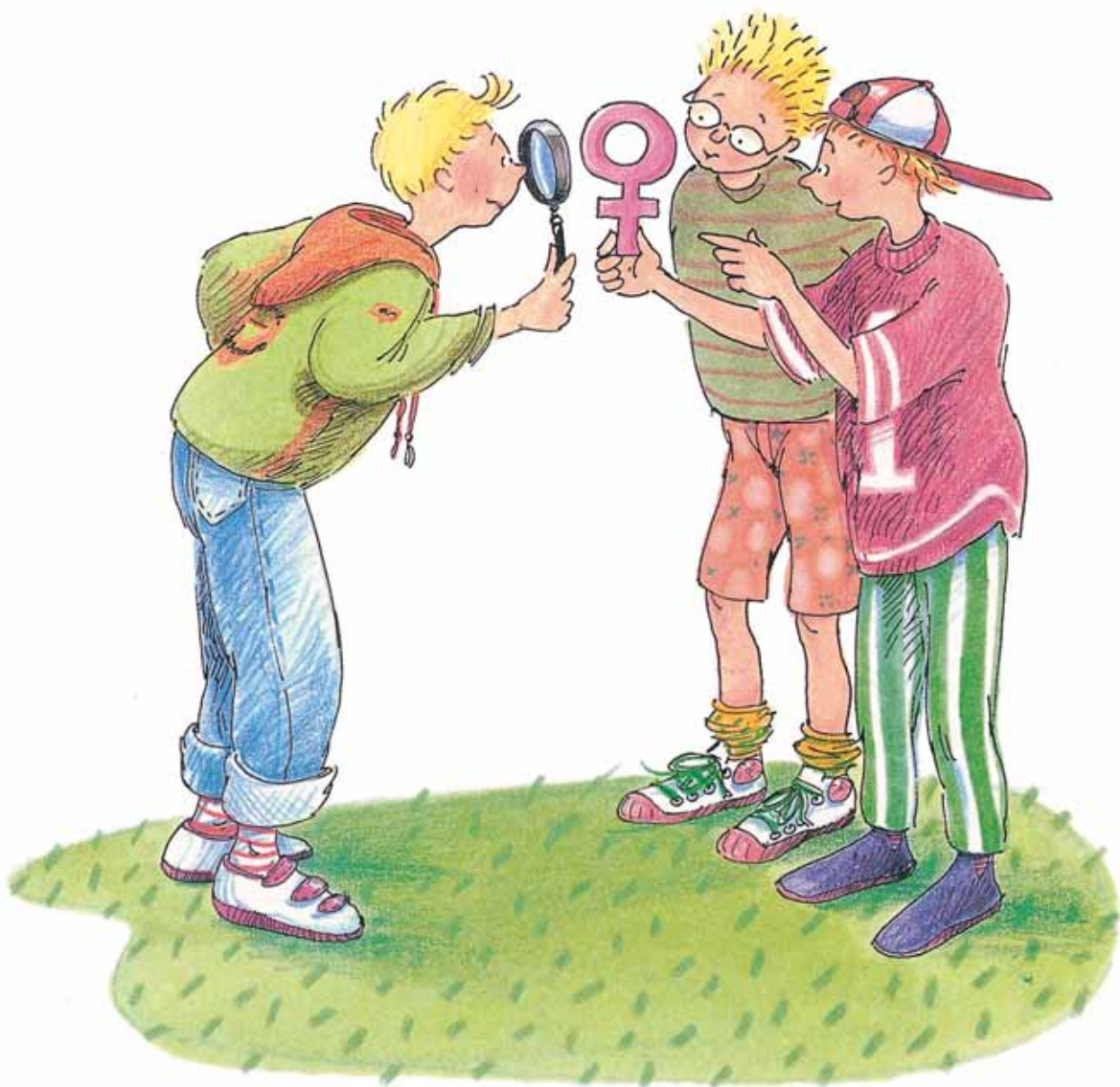


Apának 43-as lába van (és egy tyúkszeme).



Anya 39-es cipőt hord.

Minden, amit a fiúk a lányokról
feltétlenül tudni akarnak



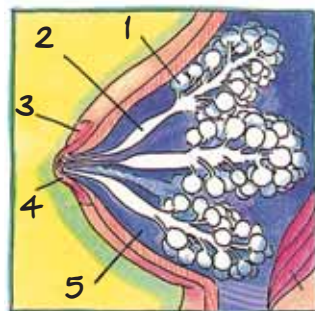
A legtöbb titok a testen belül rejlik

A legtöbb lányokra és nőkre jellemző sajátosság első ránézésre fel sem tűnik, mivel a testen belül rejlik. Egy dolog azonban már első ránézésre is szembetűnő az érett nőknél: a kebleik.

Ahogy két egyforma nő sincs, úgy két egyforma méretű és alakú mell sem létezik. A *mellek* kötőszövetből, zsírszövetből és mirigyekből épülnek fel. Mindkét mell végén *mellbimbók* helyezkednek el. Alatta találhatóak a mellmirigyek, melyek kijáratai a mellbimbókba torkollanak. Azoknál az anyukáknál, akiknek most született kisbájuk, ezek a mirigyek termelik az *anyatejet*, melyet a csecsemő a mellbimbókon keresztül igyekszik kiszopni.

A mellbimbót rengeteg idegvégződés veszi körül, ezért a bőr itt rendkívül érzékeny.

A nő másik nemi szerve ugyanolyan mélyen fekszik, mint a férfié. Ha az ember a púptól lefelé végigsimítja a kezét, a *szeméremdombot* tudja kitapintani. Az érett nőknél ezt a területet *szeméremszőr* borítja. Közvetlenül a vénuszdomb alatt találhatóak a *nagyajkak*, melyek két részből állnak, egymással összekapcsolódnak és úgy helyezkednek el, mint két óvó kéz, mely egy még érzékenyebb női testrészt véd. Ez a testrész, melyet *kisajkaknak* nevezünk, csak akkor látható, ha az ember nagyajkait valamelyest széthúzza. Mivel itt sok véredény található, színe sötétrózsaszín.



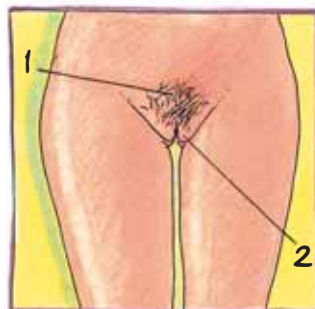
- 1 Mirigyhálózat
- 2 Tejcsatorna
- 3 Bimbóndvar
- 4 Mellbimbó
- 5 Zsírszövet
- 6 Izmok

A lányok és nők legérzékenyebb testrészeiről

Valamivel a vénuszdomb alatt, azon a helyen, ahol a kisajkak kezdődnek, helyezkedik el a *csikló*, mely olyan, mint egy bőrbe ágyazódott borsószem, és mely a nők többségénél legalább annyira a legérzékenyebb terület, mint a férfiak hímvesszőjén elhelyezkedő makk. És ahogy a makk felszínén, úgy a csikló felszínén is számtalan idegvégződést lehet felfedezni, melyek minden érintésnél azonnali jelet küldenek az agyközpontba.

Természetesen a nők csiklója és a férfiak makkja még ennél is több hasonlóságot mutat. Ahogy a hímvessző érintés esetén megmevedik és megnő, úgy a csikló is megnövekedhet. Például körkörös simogatás hatására duplájára változhat a mérete, sőt ettől sokkal érzékenyebbé is válhat.

A csikló mögött kis nyílás található: a *húgycsőnyílás*. És most már ugye világos, hogy miért nem tudnak a lányok állva pisilni, mint a



- 1 Vénuszdomb
- 2 Nagyajkak